

משחקים וחוויות בטבע

אביחי אהרוני, שליח במרכז אדמה- פרלסטון מרילנד 2023-2025

הכנה והנחיות כלליות

לפני שיוצאים החוצה, בודקים את מזג האוויר ומכינים: בנדנות צבעוניות, נעליים סגורות, בגדים חמים ובגדים שאפשר להתלכלך בהם. איך מתחילים? נשימות עמוקות ביחד, מתיחות, מסתכלים על הסביבה, חימום קל ומקשיבים לטבע. בזמן הפעילות, מעודדים את הילדים לגלות דברים ולהגיד "מגניב!" או "סבבה!" כשהם רואים חרק, פטרייה או משהו מעניין. תמיד שומרים על בטיחות ומשגיחים על כולם.

משחקים

אני רואה, אני תוהה, ומה זה מזכיר לי

המשתתפים מתפזרים בשטח ובוחרים פריט מהטבע - עלה, ענף, אבן, פרח או קליפת עץ. כל אחד מתבונן בפריט ועובר דרך שלושה שלבים: **שלב ראשון - אני רואה**: מתארים את הפרטים שרואים - צבע, מרקם, צורה, גודל וריח. לדוגמה: "אני רואה עלה ירוק עם גוון חום בקצוות, יש לו עורקים דקים". **שלב שני - אני תוהה**: שואלים שאלות ותהיות שעולות - למה הקצוות חומים? איך העלה הזה הגיע לכאן? כמה זמן הוא כאן? **שלב שלישי - מה זה מזכיר לי**: מתחברים לזיכרונות ואסוציאציות - סיפור אישי, צמח אחר, תחושה או רגש. אפשר לעשות את הפעילות בחברותא - שני משתתפים עוברים יחד על השלבים ומשתפים זה את זה, או במעגל - כל אחד מציג את הפריט שלו ומשתף את שלושת השלבים. חשוב ליצור אווירה נעימה ולהדגיש שאין תשובות נכונות או לא נכונות, זו חוויה אישית. המשחק מלמד להתבונן, לשאול שאלות ולהתחבר לטבע באופן אישי ללא תלות במסכים או בגוגל.

גילוי אוצרות - משחק זיהוי צמחים

המנחה אוסף מראש 3-5 צמחים ריחניים מהסביבה (מרווה, נענע, רוזמרין, לבנדר, או פשוט עליים ולבדוק לפני מה השם שלהם או פשרט מעניין שאפשר ללמוד) ומסדר אותם מתחת למטפחת. המשתתפים מתכנסים סביב, והמנחה מרים את המטפחת ל-5-7 שניות בלבד. המשתתפים מסתכלים, מריחים ומנסים לזכור את הצמח. אחרי שמכסים שוב, המשתתפים יוצאים לחפש את אותו צמח במרחב הסביבה. אחרי זמן מסוים חוזרים למעגל עם הצמחים ובודקים יחד אם זה נכון. אם לא מצאו - אפשר להציץ שוב במטפחת. כשמוצאים את הצמח הנכון, או פשוט שנגמר הזמן.. מתיישבים במעגל והמנחה מספר עליו: איך קוראים לו, איפה הוא גדל, שימושו ועובדות מעניינות. אפשר לשחק עוד סיבוב עם צמח אחר. **וריאציות**: רמה קלה - צמח אחד, 10 שניות הצצה. רמה בינונית - 2-3 צמחים, 5-7 שניות. רמה גבוהה - 4-5 צמחים, 3 שניות, או זיהוי רק לפי ריח בלי להסתכל. חשוב לבחור צמחים נפוצים בסביבה כדי שכולם יוכלו למצוא, ולהדגיש בטיחות - לא אוכלים צמחים לא מוכרים.

ריצה וצרח: פתיחה אנרגטית- כולם עומדים בשורה צפופה, צמודים. לוקחים נשימה עמוקה ביחד - ואז צועקים ורצים ביחד כמה שאפשר בנשימה אחת! לפני המשחק: מסמנים גבולות ברורים, מדגישים בטיחות - לא דורכים על מי שנופל, שמים לב למכשולים. הכי טוב לשחק על דשא רחב. המשחק משחרר אנרגיה ומרגיע את הילדים לפני הפעילות הבאה.

פוקח עוורים: מתחלקים לזוגות. אחד מכסה את העיניים עם בנדנה, והשני מוביל אותו לאט ובזהירות למקום מעניין - עץ מיוחד, סלע, פרח, או נוף יפה. ההובלה איטית וזהירה, אוחזים ביד או בזרוע בעדינות. כשמגיעים, מסירים את הבנדנה ונותנים להתבונן ולחוות את המקום. אחרי כמה רגעים חוזרים למקום ההתחלה, ואפשר להתחלף. המשחק יוצר חוויה חושית מיוחדת, מחזק אמון בין השותפים ומחבר לסביבה בצורה שונה.

פגוש את העץ

מתחלקים לזוגות. בכל זוג: אחד רואה והשני עם עיניים מכוסות בבנדנה. המוביל אוחז ביד חברו או בבנדנה ומוביל אותו בזהירות ובאיטיות לעץ מסוים שבחר מראש. ההובלה צריכה להיות עדינה ומלאת תשומת לב - אפשר להוביל במסלול מפותל כדי להקשות על הזיהוי. **כשמגיעים לעץ**, המוביל נותן למשתתף עם העיניים העצמות זמן למשש את העץ - להרגיש את הקליפה, המרקם, הענפים, הצורה, לחבק אותו ולהכיר אותו לעומק. אחרי כמה דקות של היכרות עם העץ, מובילים את המשתתף בחזרה לנקודת ההתחלה, שוב במסלול מפותל. עכשיו האתגר: המשתתף מסיר את הבנדנה וצריך למצוא את אותו העץ שמשש! לאחר שמצא (או ניסה למצוא), מתחלפים בתפקידים - עכשיו המוביל הופך למשתתף עם עיניים עצומות. המשחק מחזק אמון בין השותפים, מפתח תשומת לב לפרטים קטנים ומלמד תקשורת עדינה וזהירה.

התבודדות והתבוננות: השראה ממסורות רוחניות עתיקות - רבי נחמן מברסלב ויצחק אבינו ("ויצא יצחק לשוח בשדה"). כל אחד יוצא ליער, מוצא מקום בשקט לשבת לבד. 20 דקות ללא טלפון או הסחות דעת. פשוט יושבים בשקט, מתבוננים, מקשיבים לקולות הסביבה, חושבים, מתפללים או סתם להיות. ברגע השקט הזה חיות וטבע מתגלים אחרת. בסוף: קוראים לכולם לחזור עם צליל של חיה שהגדרתם מראש. מומלץ לעשות מעגל שיתופים - מה ראיתם? איזה חיות? אילו מחשבות עלו? איך אתם מרגישים? אפשר לצעוק ביחד "צעקה = צא עקה" צא מועקה - לשחרור ופורקן.

דראם סטוק (Drum Stalk)

פעילות מאתגרת למנוסים - דורשת לפחות 5 אנשי צוות מלווים ומתאימה לילדים מגיל 10 ומעלה. מתבצעת בשקיעה ביער, רק אחרי הסכמה מפורשת והכנה נפשית של המשתתפים. לפני תחילת הפעילות, מכינים מדורה בנקודת הסיום ומגדירים בבירור את גבולות השטח הבטוח. אנשי הצוות מתפזרים לאורך המסלול כדי להבטיח בטיחות. המשתתפים מתחילים ממקום התחלה רחוק מהמדורה, מכסים את עיניהם בבנדנות, והמדריך שולח אותם בצורה מסודרת - אחד אחרי השני במרווחים של דקה-שתיים. ההנחיה היחידה שלהם היא צליל השופר או התוף הנשמע מנקודת הסיום - שם נמצאת המדורה. המשתתפים צריכים להתמצא בעיניים עצומות, להקשיב לצליל ולמצוא את דרכם ביער לכיוון השופר. המדריכים המפוזרים במסלול לא מדברים ולא מכוונים - הם עוזרים רק במקרה של סכנה ממשית או אם מישהו יוצא מגבולות השטח שהוגדרו מראש. המסע יכול לקחת בין 15-30 דקות, תלוי במרחק ובשטח. כשהמשתתפים מגיעים למדורה, הם יושבים סביבה בעיניים עדיין עצומות, ושרים יחד. רק אחרי כמה דקות של שירה משותפת פותחים את העיניים ורואים את כל הקבוצה יחד. מסיימים במעגל שיתוף - כל אחד מספר את חוויותיו, הפחדים, האומץ והגילויים שעבר במסע. זוהי פעילות עוצמתית שמחברת לטבע, מפתחת אומץ ומחזקת את הקבוצה.

טורפים עם ספריי: שחקן אחד עומד במרכז עם עיניים מכוסות, מחזיק ספריי מים. המטרה שלו - לזהות ולפגוע בשחקנים המנסים להתקרב אליו בשקט מוחלט. השחקנים סביבו מנסים להגיע ולקחת בנדנה או נעליים מבלי לעשות רעש. אם שחקן משמיע צליל, השחקן המרכזי יכול "לירות" עליו והוא חוזר לנקודת ההתחלה. המשחק נמשך עד שכל השחקנים מצליחים לקחת את הבנדנה או הנעליים. טיפ חשוב: לפני המשחק תרגלו הליכה שקטה. כל המשתתפים שקטים לאורך כל המשחק.

תפסת עיוורת: כל המשתתפים עוטים בנדנות על העיניים. רק המנחה רואה. המשחק יכול להתרחש בשטח פתוח ביער או בחדר, עם מכשולים שיוצרים רעשים. החוקים: לשמור על שקט מוחלט, לנוע בזהירות במרחב. כאשר מישהו נוגע בך - יצאת מהמשחק. טיפ: תורידו נעליים כדי להפחית רעש. התקדמות איטית וזהירה. המשחק נמשך עד שנשאר שחקן אחד.

טנק ומפקד

משחק זוגות תחרותי. מתחלקים לזוגות, כל זוג מורכב משני תפקידים: "הטנק" - זוחל על ארבע עם עיניים עצומות או מכוסות בבנדנה, ו"המפקד" - עומד מאחוריו, רואה ומכווין אותו. על הרצפה או על הקרקע מפוזרים כדורים רכים (או אצטרובלים, כדורי גרביים). המפקד מכווין בקול את הטנק שלו לאסוף כדורים מהקרקע ולזרוק ולפגוע בטנקים אחרים, תוך הימנעות מפגיעה עצמו. כשטנק נפגע - הזוג יוצא מהמשחק. המשחק נמשך עד שנשאר זוג אחד - הם המנצחים. **רמת קושי מתקדמת:** המפקד לא מדבר בכלל, רק מכווין את הטנק באמצעות סימנים על הגב - טפיחה ימינה, טפיחה שמאלה, טפיחה במרכז לקדימה, וכד'. חשוב להגדיר גבולות ברורים לשטח המשחק ולוודא שהסביבה בטוחה לתנועה עם עיניים עצומות.

לחצות את הנהר

הקבוצה מקבלת מספר מוגבל של לוחות, קרשים או ריבועי קרטון (בדרך כלל פחות ממספר המשתתפים). המטרה - כל חברי הקבוצה חייבים לעבור מצד אחד של "נהר" מדומה לצד השני. אי אפשר להשאיר אף אחד מאחורה. החוקים: בכל לוח חייבת להיות לפחות רגל אחת של מישהו בכל רגע - אחרת הוא "נשטף בנהר" והמנחה לוקח אותו. אסור לגעת ב"מים" (מחוץ ללוחות) - מי שנוגע חוזר לנקודת ההתחלה. אם נשטפו יותר מדי לוחות ואין מספיק כדי להשלים את החציה - כל הקבוצה חוזרת להתחלה ומקבלת את הלוחות בחזרה. המשחק דורש תכנון מוקדם, תקשורת טובה, עבודת צוות ויצירתיות - במיוחד בהעברת לוחות מאחור לפניכם. אפשר להתאים את רמת הקושי לפי מספר הלוחות - ככל שיש פחות, המשחק מאתגר יותר.

משחק השמות: שתי קבוצות בשורות מקבילות, עם וילון או בד מפריד ביניהן. ברגע שהבד יורד, שני משתתפים העומדים אחד מול השני צריכים להגיד את שם האדם שמולם כמה שיותר מהר. מי שאומר ראשון "לוקח" את השחקן לקבוצתו. המשחק ממשיך עד שקבוצה אחת "אוספת" את כל השחקנים ומנצחת.

פעילויות עם מדורה ואוכל

הכרת צמחים וגידול גינה: חוויה חקלאית-תרבותית: גידול צמחים כמו מרווה, נענע ורוזמרין. שתילה, טיפוח, השקיה וטיפול. הכנת בשמים להבדלה, קטיף וייבוש צמחים. למידה על ערכים תרבותיים וטבעיים תוך חיבור לטבע.

בניית מדורה: בוחרים מקום בטוח, מנקים את השטח, ואוספים חומרי בעירה: זרדים דקים, ענפים בגדלים שונים ועצים יבשים. הבנייה בשכבות: שכבת בסיס עם זרדים דקים ועלים יבשים, שכבת ביניים עם ענפים בעובי אצבע, ושכבה עליונה עם עצים עבים. ההדלקה מלמטה למעלה, תוך שמירה על מרווחים בין העצים ותשומת לב לכיוון הרוח. מומלץ ללמד לפני כל פעילות על אש.

תחרויות מדורה

שתי תחרויות בין קבוצות המשלבות מיומנויות בניית אש, תזמון ואסטרטגיה. **תחרות 1 - תזמון מושלם:** המטרה להחזיק מדורה דולקת 5 דקות - נשמע פשוט אבל מאתגר מאוד! כל קבוצה בונה

מדורה מחומרי בעירה טבעיים שאספה מהסביבה. רק אחרי שסיימו לבנות מקבלים גפרורים ואמצעי כיבוי (מים או חול). המנחה נותן איתות להתחלה ומפעיל שעון עצר. הקבוצה מדליקה את המדורה וצריכה לשמור עליה דולקת לפחות חמש דקות. **תחרות 2 - מירוץ האש**: המנחה מכין מדורה מרכזית גדולה במרכז. כל קבוצה בונה מדורה קטנה משלה במרחק מסוים מהמדורה המרכזית. המטרה להדליק את המדורה הקטנה ולהעביר את האש למדורה המרכזית באמצעות פתילים טבעיים - ענפים דקים, עלים יבשים או חומרים בעירים אחרים. הקבוצה הראשונה שמצליחה להדליק את המדורה המרכזית - מנצחת. שתי התחרויות מלמדות על טבע האש, תכנון ועבודת צוות.

פיתות/מצות מחיטה: התהליך המלא: קציר חיטה (או מגרעינים שקניתם) - טחינה במטחנה-ניפוי/סינון - הכנת הבצק - הכנת פיתות או מצות על מדורה) אפשר להשתמש בסאג' מ eBay-דרך או מחבת וואק הפוך נפלאה ללמד על תהליכי ייצור מסורתיים ולחבר את הילדים לתהליך הכנת מזון. מומלץ עם: זעתר ושמן/דבש/נוטלה/דבש תמרים/טחינה/לבנה.

בישולי מדורה: פווייקה במדורה - הכנה פשוטה ביחד, חותכים ירקות ומכניסים לסיר. יש הרבה מתכונים באינטרנט. **תפוחי אדמה במדורה** - עוטפים באלומיניום ומכניסים למדורה. גם בטטות, בצלים, שום, קישואים וכו'! בתיאבון!

פעילויות מיוחדות

הליכה מדיטיבית: מכינים מסלול עם תחנות שמזמין למסע פנימי. בכל תחנה - טקסט או הנחיה שמעוררים חשיבה, התבוננות והקשבה לטבע. מתאים במיוחד לקבוצות ולימי שבת. מאפשר התחברות עמוקה לסביבה ולעצמי.

שיר "אדמה ושמים": שיר ישראלי שמחבר בין חוויית הטבע, לימוד עברית והעולם הרוחני. המילים והמנגינה פשוטות - חפשו ביוטיוב! בעברית: אדמה ושמים / חום האש צליל המים / אני מרגיש זאת בגופי / ברוחי בנשמת. באנגלית: Love the Earth, Love the Sky / Heat of Fire, Sound of Water / I can feel it in my Body / In my Spirit, in my Soul / Hya Heya heya heya heya ho.

איך להשתמש: ללמד את המילים, לדבר על המשמעויות, לשיר יחד בסוף פעילות, או להזמין את המשתתפים ליצור גרסאות משלהם בשפות שהם יודעים. כלי נהדר ללימוד עברית, חיבור לטבע ופיתוח מודעות רגשית ורוחנית.

חוט הצמר - מעגל עין טובה: יוצרים מעגל עם כדור צמר. כל משתתף מחזיק קצה החוט ומעביר את הכדור למישהו אחר שעדיין לא קיבל, תוך כדי אמירת משהו חיובי או מחמיא על האדם - מהלב! בסוף נוצרת רשת חוטים המחברת את כל חברי הקבוצה פיזית ורגשית. תרגיל מרגש שיוצר תחושת שייכות, מעצים את האחד על ידי השני, ומדגים את העוצמה של חיבורים אנושיים. אפשר לעשות סבב שני ושלישי עד אין סוף!

דיבריי וסיום - שיחת סיכום

בסוף כל פעילות חשוב לעשות שיחת סיכום קצרה שמחברת את החוויות ומעצימה את הלמידה. מתחילים בשאלה: **מה למדנו היום?** עוברים יחד על הפעילויות שעשינו - כל אחד מהמשתתפים זורק לאוויר בקול את הפעילות או המשחק שהשתתף בו. אחרי זה, כל אחד יכול לשתף מה היה הדבר

הכי טוב או המיוחד מבחינתו היום. אפשר גם להשתמש בשאלות אינטראקטיביות עם הרמת יד, קפיצה במקום או צעד קדימה: **תרים יד אם**... עשית היום משהו בפעם הראשונה בחיים שלך | למדת משהו חדש על הטבע | הרגשת גאווה במשהו שעשית | למדת משהו חדש על עצמך | התגברת על משהו שהיה קשה לך | עזרת למישהו היום | קיבלת עזרה ממישהו | הרגשת שאתה חלק מצוות | הופתעת ממישהו שגילית | רוצה לחזור ולעשות עוד פעילות כזאת. אפשר גם לשאול: **קפוץ במקום אם**... יצאת מאזור הנוחות שלך היום | הרגשת קשר חזק לטבע | עשית משהו שחשבת שלא תצליח בו | יצרת חיבור חדש עם מישהו מהקבוצה. לסיום, אפשר לעשות מעגל הערכה - כל אחד אומר מילה אחת או משפט קצר על החוויה שלו, או פשוט להודות לכולם על ההשתתפות ולהזכיר את הדברים המיוחדים שראיתם היום.

טקסטים להשראה ולמידה

כמעט בכל תחום היהודות וישראל מתחברת לטבע ולחקלאות ולחושבים – אם זה בחנוכה באש – ובסוכות בקציר ובארבעת המינים – הצמר על הטלית מהכבשים – טו בשבט – ראש השנה לאילנות – פסח – חג האביב – שבועות חג הקציר – שמיטה, וכו'.

ממליץ למצוא ולעיין בטקסטים ולמצוא את הטקסט שמתאים לכם לשלב אם בכלל או פשוט להזכיר את זה

רבי נחמן מברסלב היה אומר: דע כי כל רועה ורועה יש לו ניגון מיוחד, לפי העשבים ולפי המקום שהוא רועה שם, כי כל עשב ועשב יש לו שירה, ומשירת העשבים נעשה ניגון של רועה. הוא היה אומר: הלוואי והייתי זוכה לשמוע את כל השירות והתשבחות של העשבים, איך כל עשב ועשב אומר שירה לה' יתברך, בלי תהייה ובלי מחשבות זרות ואינם מצפים לשום גמול. כמה יפה ונאה ששומעים את השירה שלהם וטוב מאד ביניהם לעבוד את האלוקים ביראה. (ליקוטי שיחות, רבי נחמן מברסלב)

ש"י עגנון | אלו ואלו | ביער ובעיר

“כללו של דבר בכל יום שהחמה היתה מראה עצמה ברקיע והדרכים היו נאות ונעימות מניח הייתי את בית אבא ואמא ויוצא ליער ועושה שם כל הימים, ואין לך ימים שהייתי שרוי בטובה יותר מאותם הימים. אבל אבא ואמא לא היו מרוצים מזה. אבא מפני שפירשתי מן התורה והנחתי את בית המדרש ואמא מפני שאיני סועד בשעת סעודה ואיני טועם טעם תבשיל חם. אף על פי כן הניחו לי ולא עיכבוני

אמר רב יהודה: האי מאן דנפיק ביומי ניסן וחסן אילני דקא מלבלבי, אומר: “ברוך שלא חיסר בעולמו כלום וברא בו בריות טובות ואילנות טובות להתנאות בהן בני אדם”.

מי שיוצא בחודש ניסן ורואה אילנות מלבלבים מברך ברוך שלא חיסר בעולמו כלום וברא בו בריות טובות ואילנות טובות להנות בהן בני אדם

על החושים

אמר רב זוטרא בר טוביה אומר רב: מנין שמברכין על הרים? — שנאמר: “כל הנשמה תהלל יה”.

איזהו דבר שהנשמה נהנית ממנו ואין הגוף נהנה ממנו? — הוי אומר: זה הרים. ברכות מ”ג ב:ג’

שלום חנוך | עץ השדה

כי האדם עץ השדה
כמו האדם גם העץ צומח
כמו העץ האדם נגדע
ואני לא יודע

איפה הייתי ואיפה אהיה
כמו עץ השדה

קהלת רבה - "ראה את מעשה האלהים כי מי יוכל לתקן את אשר עותו": בשעה שברא הקדוש ברוך הוא את אדם הראשון, נטלו והחזירו על כל אילני גן עדן, ואמר לו, "ראה מעשי כמה נאים ומשובחין הן, וכל מה שבראתי בשבילך בראתי, תן דעתך שלא תקלקל ותחריב את עולמי, שאם קלקלת אין מי שיתקן אחריך, ולא עוד שאת גורם מיתה לאותו צדיק.

משל משה רבנו למה הדבר דומה? לאשה עוברה שהיתה חבושה בבית האסורים, ילדה שם בן, גדלה שם ומתה שם, לימים עבר המלך על פתח האסורים, כשהמלך עובר התחיל אותו הבן צווח ואומר אדני המלך כאן נולדתי, כאן גדלתי, באיזה חטא אני נתון כאן איני יודע. אמר לו, בחטא של אמך. כך במשה, כמו שכתוב (**בראשית ג כב**): "הן האדם היה כאחד", כתיב (**דברים לא יד**): "הן קרבו ימיך למות".

בראשית רבה י"ו'

בר סינא אמר, אלוהה העלה סמים מן הארץ, בהם הרופא מרפא את המכה, ובהם הרוקח מרקח את המרקחת. אמר רבי סימון אין לך כל עשב ועשב, שאין לו מזל ברקיע שמכה אותו, ואומר לו גדל, הדא הוא דכתיב (איוב לח, לג): הידעת תקות שמים אם תשים משטרו בארץ וגו', לשון שוטר (איוב לח, לא): התקשר מעדנות כימה או משכנות כסיל תפתח, רבי חנינא בר פפא ורבי סימון אמר, כימה מעדנת את הפרות...

על השמיטה

ויקרא כה, ב-ה

"ובשנה השביעית שבת שבתון יהיה לארץ שבת לה' שדך לא תזרע וכרמך לא תזמור. את ספיח קצירך לא תקצור ואת ענבי נזירך לא תבצור שנת שבתון יהיה לארץ"

מאיר אריאל | מדרש יונת

ושמיטה כהלכה אתה יודע לעשות?

שאתה רץ לקחת עוד ועוד אדמות?
בספק מרמה, בחשד גזל,
בחסות חשיכה בחסינות מושל?
הזו גאולה? הזה כבודה?

ולמי תמכור את "שדך" בשנת שמיטה
או אולי תתאסלם או תתנצר לשנה?

בעיני מי זה מוצא חן? אדמה אתה לוקח-
גאולה לא נותן. או אולי אצבעותיך
הדוקות מאוד מאוד מאוד מאוד-
מאומנות להרפות מיומנות לשחרר
מתורגלות לשמוט

א ד גורדון - "והיה כאשר תשוב אל הטבע, לא תשוב על עקביך ולא תשוב ריקם, כי אם כאשר ישוב
אל מקומו הראשון האיש, אשר סבב את כל כדור הארץ – מנוסה, מצורף, מלומד ועשיר – עשיר
במראה עיניים ובהלך נפש, עשיר ברוח וגם בנכסים ממשיים רבים. כל אשר יש לו מקום בטבע ישוב
עמך."

"האדם ניצח את הטבע, אבל לא חי את הטבע, לא חי את הטבע עצמו בכל שלימותו. האדם, כמו
שראינו, התרחק מן הטבע במידה שהכירו, וההכרה, במידה שהתרחבה, התעמקה, התעשרה, בה
במידה ראתה את עצמה רחוקה מהחוויה, מאותו הצד של הנפש המפולש לעצם ההוויה העולמית".

כאן הוא שרשם של היחס הדתי – הרגשת האדם כאילו הוא אחד עם כל הטבע, – של היחס המוסרי
– הרגשתו כאילו הוא אחראי לכל חיי הטבע – ושל היחס האסתטי, שהוא כעין יליד זיווגן של החיות
הנפשיות ושל ההכרה, ומהותו היא בקשת הצורה, הביטוי הממשי.

אל טבע, אל החיים! זאת אומרת – אל האומה! החיים האנושיים מתחילים מן האומה, וחיי האומה
מתחילים מן הטבע.