

Medytacja w szkolnej ławce?

Anna Trześniewska, Edustacja.pl

15.07.2011 , aktualizacja: 09.12.2009 13:10

[A](#) [A](#) [A](#)



Gdyby w szkole można było tak się skupić... (Fot. Maria Bielewska)

Wyobraź sobie taką scenę: lekcja biologii, uczniowie wraz z nauczycielem siedzą wygodnie oparci na krzesłach. Mają zamknięte oczy i spokojnie oddychają. Panuje zupełna cisza. Brzmi dziwnie?

Tylko na pozór. Zarówno w USA, Ameryce Łacińskiej jak i w Europie, do szkół i uczelni wyższych wprowadzono program edukacji, który oparty jest rozwoju świadomości. Uczniowie na lekcjach uczą się... medytacji transcendentalnej. Popularyzuje ją także znany reżyser filmowy David Lynch, który w 2005 roku założył Fundację dla Edukacji i Światowego Pokoju w Oparciu o Świadomość. Przeznacza ona pieniądze na programy medytacji w szkołach oraz dla rodziców. Sam Lynch na uczelniach w Ameryce i Europie prowadzi prezentacje na temat tego typu techniki. Z przeprowadzonych badań wynika, że uczniom pomysł wprowadzenia medytacji na lekcjach bardzo się podoba. Dzięki ćwiczeniom czują się bardziej odprężeni i wyciszeni.

Czym jest transcendentalna medytacja?

To prosta i naturalna technika, dzięki której jesteśmy w stanie uzyskać kontakt z wewnętrznym źródłem energii, inteligencji i kreatywności oraz głęboki odpoczynek. Służy także eliminacji stresu z naszego życia i osiągnięciu poczucia szczęścia. Aby ją praktykować, nie trzeba mieć szczególnych umiejętności, nie wymaga też od nas wysiłku, koncentracji lub

zmiany stylu życia. Najlepiej medytować dwa razy dziennie przez 20 minut, w pozycji siedzącej. Jeżeli będziemy to robić regularnie, osiągniemy efekty. Warto podkreślić, że transcendentalna medytacja (TM) nie jest ani religią, ani filozofią i nawet małe dzieci mogą jej się nauczyć.

Twórcą TM jest Maharishi Mahesh Yogi, który praktyczne wedyjskie techniki świadomości przełożył na współczesny system medytacyjny. Technika TM jest najlepiej przebadaną formą medytacji na świecie. W Polsce zdobyła popularność na przełomie lat 80. i 90.

Przyszłość w edukacji?

Czy w Polsce jest szansa na wprowadzenie techniki TM do szkół? Trudno jednoznacznie odpowiedzieć na to pytanie. Przeciwnicy upatrują w niej ukrytej ideologii i podkreślają, że nauczyciel, który z trudem znajduje czas na realizację programu nauczania, nie będzie poświęcał 15 minut medytację. Z kolei propagatorzy tej metody podkreślają, że program transcendentalnej medytacji można wprowadzić do szkół bez potrzeby ingerowania w plan lekcji. Wystarczy, że na początku i na końcu dnia zajęć uczniowie przez 10-15 minut będą siedzieli w ciszy z zamkniętymi oczami, dzięki czemu głęboko się zrelaksują i odpoczną. Nauczyciele metody transcendentalnej zgodnym głosem twierdzą, że medytujący uczniowie są bardziej kreatywni, mają więcej energii i osiągają lepsze wyniki w nauce. Medytacja pomaga także osobom z ADHD.

W klasach, w których nauczyciel medytował wraz z uczniami, zaobserwowano też lepsze relacje między nimi oraz atmosferę, która sprzyja efektywnej nauce. Technika może być wykorzystywana także w walce z przemocą w szkołach, depresją u uczniów, problemem narkotyków i innych uzależnień.

Nawet jeśli w chwili obecnej system TM nie jest atrakcyjną propozycją dla polskich szkół, nie oznacza to, że za kilka lat sytuacja nie ulegnie zmianie. Być może warto byłoby na próbę pomedytować nieco na języku polskim. Na chwilę przymknąć oczy, skupić się na oddechu i wyciszyć. Zapomnieć, że po przerwie jest klasówka. Zamiast przysypiać na ławce i być znużonym, pozwolić na chwilę dać odpocząć myślom i zwolnić ich bieg. Kto nie spróbuje, nie dowie się, czy medytacja mu służy.

Źródło:



Cały tekst:

http://www.edulandia.pl/edukacja/1,101856,7346833,Medytacja_w_szkolnej_lawce_.html#ixzz3xXPSYsaR