



# Uważny nauczyciel

Jasne, niezakłócone odczuwanie tego, co jest tu i teraz, daje ogromny spokój, przestrzeń do działania, do adekwatnej reakcji. Tym, co prowadzi do takiego odczuwania, jest uważność.

**tekst Ewa Kaian Kochanowska**

Ewa Kaian Kochanowska jest nauczycielem uważności, pracuje w Klinice Stresu w Sopocie. Prowadzi też w Trójmieście buddyjską grupę medytacyjną Zen Kannon.

Żyjemy w świecie pełnym stresu i zawirowań. Życie przyspiesza, ulega ciągłym zmianom i stawia przed nami coraz to nowe wyzwania. Towarzyszą temu napięcia, stresy, frustracje. Odpowiedzią na nie

*wewnętrzne siły  
przeciw napięciom*

jest uświadomienie sobie własnej siły, stabilności i wewnętrznej zdolności zdrowienia, rozwijanie umiejętności korzystania z wewnętrznych zasobów.

Jedną z metod radzenia sobie ze stresem i długotrwałym napięciem jest stosowanie technik uważności (mindfulness). Zaproponował je amerykański uczoney prof. Jon Kabat-Zinn, który definiował uważność jako szczególny rodzaj uwagi: świadomej, nieosądzającej i skierowanej na bieżącą chwilę. Uważność to także sposób uczenia się bezpośredniego kontaktu ze wszystkim, co pojawia się w naszym życiu, dbania o siebie poprzez świadomą i systematyczną pracę z trudnymi emocjami, bólem, chorobą oraz codziennymi wyzwaniami.

Podstawą programów uważności proponowanych w Polsce jest Metoda Redukcji Stresu Oparta na Uważności (Mindfulness-Based Stress Reduction, MBSR), stworzona przez Kabat-Zinna i jego współpracowników pod koniec lat 70. ubiegłego stulecia w klinice redukcji stresu, istniejącej na uniwersytecie stanowym Massachusetts.

## Praktyka uważności

### *ku harmonii umysłu i ciała*

W trakcie kursów praktykujemy podstawowe techniki uważności: skan ciała (body scan, czyli świadoma obserwacja poszczególnych części ciała), świadome oddychanie (awareness of breathing), łagodne ćwiczenia fizyczne (mindful yoga) oraz medytację (choiceless awareness). Praktyki formalne pomagają zharmonizować umysł z ciałem. Poznajemy nasze schematy myślowe, koncepcje i osądy, które zakłócają jasność odczuwania. Uczymy się bezstronnej obserwacji, bez filtrów, bez selekcji, bez wartościowania.

### JAK UTRZYMYWAĆ UWAGAŃNOŚĆ

- Zanim rano wstaniesz, skieruj uwagę na oddech, poczuj ciało, nie spiesz się, świadomie się przeciągnij.
- Gdy słyszysz dźwięk telefonu, śpiew ptaka, śmiech, – wybierz jeden z tych odgłosów, skoncentruj się na nim i weź jeden świadomy wdech.
- W trakcie posiłku przyjrzyj się temu, co zamierzasz zjeść, spróbuj uświadomić sobie, co przyczyniło się do jego powstania. Jedz uważnie, z przekonaniem, że sprzyja to twojemu zdrowiu. Powąchaj jedzenie, smakuj, przeżuj, przełknij uważnie.
- Obserwuj ciało, gdy idziesz lub stoisz. Skoncentruj się na swojej postawie. Zwróć uwagę, po czym stąpasz. Poczuj powietrze na twarzy, ramionach, nogach.
- Gdy gdzieś czekasz, skoncentruj się na staniu i oddychaniu. Poczuj kontakt stóp z podłożem, poczuj ciało, poczuj oddech. Zauważ, czy jesteś zniecierpliwiony.
- Czy w ciągu dnia czujesz czasami, że twoje ciało jest spięte? Czy możesz wtedy oddychać? Spróbuj dzięki oddechowi pozbyć się napięcia. Gdzie w twoim ciele jest skumulowane napięcie: w okolicach karku, ramię, w żołądku, okolicach szczęki, w dolnej części pleców? Jeżeli to możliwe wyprostuj się i przeciągnij.
- Skieruj uwagę na codzienne czynności, np. mycie zębów, zakładanie butów, otwieranie drzwi (jaką temperaturę miała kłamka).

Takie jasne, niezakłócone odczuwanie daje ogromny spokój, przestrzeń do działania, do adekwatnej reakcji. Dzięki uważności uczymy się przeżywać świadomie każdy moment życia, który właśnie się pojawia. Mark Williams, profesor psychologii klinicznej z Oxfordu, podkreśla, że bycie uważnym oznacza powstrzymanie na jakiś czas naszych osądów, odsunięcie planów na przyszłość i branie obecnej chwili taką, jaka ona jest, a nie taką, jaka miałyby być. Praktykowanie uważności jest bardzo proste. Nie potrzebujemy do tego żadnej specjalistycznej wiedzy czy aparatury, wydajnych komputerów czy innych pomocy zewnętrznych. Wystarczy nasza obecność, zwrócenie uwagi na oddech, poczucie ciała i obserwowanie aktywności umysłu.

Wydaje się to proste, a jednak często sprawia wielki kłopot. Nasze myśli szybko odbiegają od obecnej chwili ku czemuś, co już minęło, ku planom na wieczór, na jutro albo na przyszły rok. Chętnie też zatrzymujemy jakąś myśl, dokładnie ją rozważamy, tworzymy wokół niej historie, obrazy, marzenia i dopiero po chwili orientujemy się, że już dawno odpłynęliśmy od

tutaj i teraz. Praktykując uważność, szybko zauważymy, że większość czasu spędzamy na „automatycznym pilocie”, czyli działamy schematycznie, nieuważnie i automatycznie. Często też do i tak stresującej sytuacji dokładamy nasze lęki, oczekiwania i zdenerwowanie.

Praktykowanie uważności uczy dostrzegania aktywności umysłu, ale też tego, żeby się nią nie przejmować, żeby nie dać się jej podporządkować. Dzięki uważności poznajemy nasze myśli i emocje, stajemy z boku, obserwujemy i pozwalamy, aby ich ciągły strumień przepływał obok nas. Buddyjski nauczyciel uważności Thich Nhat Hanh mówi: „*Aby zapanować nad naszym umysłem*

*i uspokoić myśli, musimy też przyglądać się uważnie uczuciom i wrażeniom zmysłowym i jednocześnie się z nimi. Żeby opanować umysł, musisz praktykować jego obserwację*”.

Uważność daje przestrzeń i jasność w komunikacji z innymi, szczególnie może pomóc, gdy relacje są trudne. Uczymy się słuchać innych i jednocześnie słuchać siebie, dajemy sobie czas, nie reagujemy automatycznie. Jon Kabat-Zinn mówi, że nawet jeden świadomy oddech wystarczy, aby nie zadziałać automatycznie. Zachęcam do sprawdzenia, ile przestrzeni jest w jednym uważnym oddechu, szczególnie w czasie trudnej rozmowy z uczniem, innym nauczycielem lub rodzicem.

## Efekty uważności

Ostatnie badania wskazują, że praktykowanie uważności przez menedżerów zwiększa ich koncentrację, poprawia zarządzanie czasem, dodaje pewności w podejmowaniu decyzji, zwiększa umiejętności rozwiązywania konfliktów, pobudza kreatywność i ułatwia radzenie sobie ze stresem. Podobne wnioski dotyczące zawodu nauczyciela przedstawiają w swojej książce *Mindful Teacher* nauczycielka Elizabeth MacDonald oraz profesor edukacji Dennis



*obserwacja to droga do opanowania umysłu*

*skoncentrowani, kreatywni, twórcy*

## CZEGO UCZĄ NAS TECHNIKI UWAŻNOŚCI:

- aktywnego skupiania uwagi;
- aktywnego doświadczania rzeczywistości;
- konstruktywnego radzenia sobie z problemami;
- umiejętności świadomego relaksowania się i łagodzenia spowodowanych stresem objawów psychosomatycznych;
- wzmacniania siły koncentracji;
- doświadczania poczucia własnej skuteczności, aktywnej postawy.

*tacy są uważni  
nauczyciele-liderzy*

Shirley. Sugerują oni, że możemy wprowadzić uważność do naszej pracy poprzez bardziej uważne słuchanie, zwracanie większej uwagi na sygnały od słuchaczy/uczniów. Wymieniają też cechy uważnych nauczycieli-liderów:

— **są obecni:** są w danym momencie, a nie błądzą myślami w przeszłości lub przyszłości. Większość osób nie zwraca pełnej uwagi na to, co dzieje się właśnie teraz, rozpamiętuje przeszłość lub troszczy się o przyszłe zdarzenia – uważni (obecni) porzucają nawyk martwienia się;

— **są świadomi:** wiedzą, co pojawia się w nich samych w danym momencie, nie są zaślepieni przez emocje czy negatywne wzorce zachowań; są świadomi efektu, jaki ich słowa, działania i zachowanie wywołują u innych;

— **są spokojni:** racjonalnie myślą w momencie stresu, dzięki czemu uspokajają innych, bez względu na okoliczności są w stanie nie stracić panowania nad sobą;

— **są skoncentrowani:** potrafią z rozmysłem ukierunkować czas i własne zasoby na priorytety, koncentrują uwagę na jednym zadaniu, nie są rozproszeni, dzięki czemu wykonują zadania znacznie efektywniej;

— **mają jasne widzenie:** wiedzą, co ich motywuje i co jest istotne, aby mogli podjąć ważne decyzje, potrafią ignorować wszystko, co może zakłócić ich uwagę; z wielu pomysłów, idei czy koncepcji potrafią wybrać to, co właściwe;

— **są opanowani:** spokojnie akceptują to, co jest, mają wewnętrzny spokój i nie marnują czasu na walkę z tym, czego nie można zmienić; są zadowoleni nawet wtedy, gdy nie wszystko jest po ich myśli;

— **mają pozytywne nastawienie:** inspirują innych dzięki pozytywnemu podejściu do życia;

— **wyrażają troskę:** dbają o innych, jednocześnie zostawiając im pełną swobodę, aby mogli wykonywać swoje zadania najlepiej, jak w danej chwili mogą;

— są **odpowiedzialni**: przyjmują odpowiedzialność za swoje działania i nie obwiniają innych za swoje błędy, są spójni i dokładni, co nie oznacza, że są perfekcyjni.

Jak podkreśla dziecięcy psychiatra Daniel J. Siegel, promotor podejścia mindfulness w wychowywaniu młodzieży: *„Dzięki uważności nauczyciele poznają naturę własnego umysłu, wzmacniają pracę mózgu, stają się otwarci na obecne doświadczenie, budują emocjonalną harmonię, promują zdrowe ciało, wzmacniają empatię – są obecni – co pozwala im na refleksję jako sposób zarówno uczenia, jak i życia”.*

*uważny nauczyciel  
lepiej siebie zna*

## Uważność na co dzień

Jedną z praktyk uważności, którą polecają instruktorzy, jest technika „STOP” – zatrzymania na krótki czas ciała i obserwowania aktywności umysłu. STOP to akronim:

**S – Stop** – zatrzymaj się, stań lub usiądź z wyprostowanym kręgosłupem, rozluźnij ciało, skup się na swoim ciele;

**T – Take a breath** – weź świadomy oddech, pocuj wdech i wydech, pocuj powietrze wchodzące i wychodzące z płuc;

*zatrzymaj się,  
oddychaj, obserwuj,  
rób swoje*



*uważności każdy  
może się nauczyć*

**O – Observe** – obserwuj swój oddech, obserwuj ciało, obserwuj myśli, które się pojawiają, obserwuj emocje, nastrój, bez krytykowania i oceniania, przyjmuj wszystkie wrażenia takimi, jakie teraz są;

**P – Proceed** – kontynuuj to, co robisz, z otwartym umysłem i sercem, przejdź do swoich codziennych obowiązków, do zadania, które właśnie na ciebie czeka.

Takie ćwiczenie trwa zaledwie 2–3 minuty, a może dać niezwykle wiele przestrzeni i wewnętrznego spokoju. Odświeżamy nasze widzenie rzeczywistości, ważnych spraw, emocji i trudności. Często zdarza się, że nagle widzimy dotychczasowe problemy inaczej, znajdujemy rozwiązanie jakiejś istotnej sprawy lub okazuje się ona znacznie mniej ważna albo nawet nieważna. Uzyskujemy dystans, dzięki któremu nasze koncepty myślowe tracą swoją moc i dopuszczają inne rozwiązania, których wcześniej nie byliśmy w stanie zauważyć.

Techniki uważności są dla każdego. Nie musisz być wyznawcą żadnej szczególnej religii, nie musisz mieć określonego światopoglądu. Nie musisz stać po niczyjej stronie. Możesz pozostać sobą i to jest najlepsza podstawa do praktykowania uważności. ■

# Czym jest uważność

**autor** Hanna Mijas

Hanna Mijas jest anglistką, pracuje na Uniwersytecie Jana Kochanowskiego w Kielcach. Przez długie lata uczyła angielskiego w szkołach i na kursach językowych. Jest zwolenniczką wprowadzenia medytacji do szkół.

**Poziom nauczania:** II i III klasa gimnazjum oraz liceum

**Czas trwania:** jedna godzina lekcyjna

**Cele:**

- poznanie terminu „uważność”,
- poznanie technik bycia uważnym,
- zrozumienie, jak praktykowanie uważności wpływa na nasze codzienne życie.

**Pomoce:** rodzyнки lub małe cukierki, materac lub koc, fragmenty książki Thich Chat Hanh *Cud uważności* (Wydawnictwo Czarna Owca 2010).

**Metody:** rozmowa kierowana, praca w grupach, dyskusja, ćwiczenia, wspólna medytacja.

**Przebieg zajęć**

**1 Wprowadzenie.** Rozpocznij zajęcia od krótkiego ćwiczenia. Powiedz uczniom, że masz dla nich mały prezent. Następnie rozdaj wszystkim po jednym rodzyнку (lub cukierku) i poproś, aby przez dwie minuty uważnie mu się przyglądali, dotykali, wączali, lizali, a na koniec zjedli. Teraz zachęć ich, aby podzielili się z resztą klasy swoimi obserwacjami. Zapytaj, czy zauważyli w rodzyнку coś, na co wcześniej nie zwrócili uwagi, czy smakował inaczej, czy zainteresował ich jego kształt/struktura.

**2 Temat zajęć.** Zapytaj uczniów, czy na podstawie ćwiczenia domyślają się, jaki będzie temat zajęć. Zapisz na tablicy skojarzenia uczniów i delikatnie nakieruj ich myślenie na słowo „uważność”. Zapytaj, jak je rozumieją. Sta-



raj się nie dawać im gotowych odpowiedzi. Zapisz na tablicy ich propozycje definicji.

Następnie wytłumacz uczniom, że uważność polega na skierowaniu świadomej uwagi na bieżącą chwilę, na to, co dzieje się i czego doświadczamy tu i teraz. „Uważność to szczególny rodzaj uwagi – świadomej, nieosądzającej i skierowanej na bieżącą chwilę” (J. Kabat-Zinn, 1990). Na zakończenie wprowadzenia możesz przeczytać uczniom następujące opowiadanie: *Kiedyś Budda szedł ze swym uczniem Anandą. Nadleciała mucha i usiadła na jego czole. Budda, tak jak wszyscy zwykliśmy robić, machnął ręką i mucha odleciała. Po pewnym czasie zatrzymał się i z wielkim wdziękiem wykonał bardzo uważny, spokojny ruch ręką.*

*Ananda nie mógł zrozumieć, co się stało. Zapytał: „Mucha już dawno odleciała. Co robisz?”.*

*Budda odpowiedział: „Wtedy zrobiłem to niewłaściwie, nieuważnie. Rozmawiałem z tobą i mechanicznie machnąłem ręką, nie będąc świadomym, co robię. I teraz robię to tak, jak powinienem zrobić przedtem – chcę zapamiętać, żeby nie popełnić błędu.*

**3** **Uważność w codziennym życiu.** Poproś uczniów, aby w grupach zastanowili się, w jaki sposób można ćwiczyć uważność w codziennym życiu. Poproś, by zapisali swoje propozycje na kartce, a następnie przedstawili je pozostałym grupom.

Uważność można praktykować w każdej czynności codziennej: gdy stoimy, chodzimy, leżymy, podczas mycia rąk, odkurzania, rozmowy z przyjaciółmi czy zmywania naczyń. Skupmy się na tej ostatniej czynności. Istnieją dwa rodzaje zmywania naczyń – po to, aby je umyć, i po to, aby je zmywać. Kiedy podczas zmywania myślimy o czymś innym, na przykład o tym, że za chwilę napijemy się herbaty czy zjemy deser, myjemy szybko – chcemy naczynia jak najszybciej posprzątać, żeby nam nie przeszkadzały. Kiedy myjemy naczynia po to, żeby je umyć, nie jesteśmy obecni w chwili, w której to robimy. Z pewnością w podobny sposób będziemy pili herbatę: będziemy myśleć o innych rzeczach i nie będziemy zdolni przeżyć prawdziwie nawet krótkiej chwili. Podczas zmywania naczyń powinniśmy zająć się tylko

zmywaniem naczyń – powinniśmy być w pełni świadomi faktu, że właśnie zmywamy naczynia. W ćwiczeniu uważności chodzi o to, aby stać się całkowicie świadomym swojej obecności w tej chwili oraz świadomym swoich myśli i czynności.

**Ćwiczenie:** uważne słuchanie. Zaproponuj uczniom wykonanie prostego ćwiczenia, polegającego na uważnej rozmowie i uważnym słuchaniu. Uczniowie dobierają się w pary i siadają naprzeciw siebie. Jedna osoba ma przez 5 minut opowiadać o czymś istotnym, np. dotyczącym życia w jej rodzinie, przyjaciół czy szkoły. W tym samym czasie druga osoba tylko słucha: nie potakuje, nie kiwa głową, nie komentuje. Po pięciu minutach następuje chwila milczenia, a następnie zmiana ról. Po zakończeniu ćwiczenia uczniowie dzielą się swoimi obserwacjami. Czy łatwo było im wykonać ćwiczenie? Co ich rozpraszało? Co zwróciło ich uwagę?

4

**4. Oddech.** Wytlumacz uczniom, że najbardziej naturalnym, a jednocześnie jednym z najbardziej skutecznych narzędzi doskonalenia uważności, rozwijania koncentracji i zapobiegania rozproszeniu jest oddech. Istnieje wiele sposobów koncentrowania się na oddechu. Nim przedstawiś kilka z nich, zapytaj uczniów, czy słyszeli o takich metodach i czy je praktykowali.

**Ćwiczenie:** śledzenie oddechu. Wybierz jednego ucznia (najlepiej, gdyby sam się zgłosił). Poproś, aby położył się na materacu na plecach. Reszta uczniów siada wokół i obserwuje jego oddech. Zwróć im uwagę, że wdychanie i wydychanie to nie tylko praca klatki piersiowej, ale także przepony. Jeśli oddychamy prawidłowo, powietrze wypełnia dolną część płuc, a przepona, naciskając na brzuch, powoduje jego wypchnięcie. Następnie poproś ucznia, aby skupił uwagę na swoim oddechu i na czasie jego trwania. Poproś, aby mierzył długość wdechu i wydechu, licząc w myślach sekundy. Wytlumacz uczniom, że podobne ćwiczenie można wykonywać w każdej sytuacji, szczególnie kiedy jesteśmy na dworze. Kiedy spacerujemy, możemy odmierzać długość oddechu swoimi krokami. Kontynuacją ćwiczenia będzie wyrównanie długości wdechu i wydechu. Możesz zaproponować uczniom, aby w ten sposób poćwiczyli w domu.

**Ćwiczenie:** liczenie oddechów. Poproś teraz uczniów, aby usiedli wygodnie na krzesłach. Liczenie oddechów jest kolejnym sposobem ćwiczenia uważności. Wytlumacz uczniom, aby przy wdychaniu liczyli w myśli „jeden” i przy wydechu także liczyli „jeden”, potem „dwa” – „dwa” itd. W ten sposób należy policzyć do dziesięciu. Wyjaśnij, że bez uważności uczniowie bardzo szybko pogubią się w liczeniu. Kiedy ktoś rzeczywiście się pogubi, niech zacznie od początku i próbuje dotąd, aż policzy prawidłowo. Kiedy już uczniowie będą w stanie prawidłowo skupić uwagę na liczeniu oddechów, można przejść do koncentrowania się na samym oddechu.

**5** **5. Owoce uważności.** Zapytaj uczniów, jakie są ich zdaniem owoce uważności oraz jak jej praktykowanie może wpłynąć na nasze codzienne życie – zapisz propozycje na tablicy.

Uważność to droga do dobrego samopoczucia oraz doskonałe narzędzie, które pomaga nam radzić sobie z przeszkodami w życiu. Dzięki uważności jesteśmy bardziej skoncentrowani i wydajni w pracy/szkole, lepiej radzimy sobie nie tylko z trudnymi sytuacjami, ale także z emocjami. Regularne praktykowanie uważności sprawia, że jesteśmy bardziej wypoczęci, mniej zestresowani. Jesteśmy w stanie opanować niezdrowe nawyki, stany lękowe czy nawet depresję.

Badania wskazują, że ćwicząc codziennie uważność (czy to poprzez jakiś rodzaj medytacji lub relaksacji, czy po prostu robiąc ćwiczenia oddechowe), poprawiamy jakość snu i przemiany materii, a w konsekwencji lepiej funkcjonujemy na poziomie fizycznym i psychicznym. Jesteśmy w stanie regulować emocje, skupiając się na pozytywnych aspektach życia, przestajemy się zamartwiać i nie ulegamy lękom.

**6** **6. Zadanie domowe: Dzień uważności.** Uważność nie powinna być dla nas czymś wyjątkowym, ale czymś, co praktykujemy każdego dnia i o każdej porze. Prawda, to bardzo trudne. Dlatego zaproponuj uczniom, aby jako zadanie domowe wybrali sobie jeden dzień w tygodniu (najlepiej sobotę lub niedzielę) i w całości poświęcili go na bycie uważnym. Mogą zacząć już po przebudzeniu, powoli koncentrując się na oddechu. Zaproponuj

nuj, aby wszystkie czynności starali się wykonywać bez pośpiechu i bez napięcia, jednocześnie spokojnie i uważnie podążając za oddechem.

**7. Zakończenie zajęć: Wspólna medytacja.** Na zakończenie zajęć proponuj uczniom wspólną sesję medytacji chrześcijańskiej, nawiązując w ten sposób do pierwszego scenariusza lekcji z cyklu „Medytacja w szkole”, zaprezentowanego w „Psychologii w Szkole” (nr 2/2012). Przypomnij uczniom, że taki sposób praktykowania uważności jest przede wszystkim modlitwą i spotkaniem z Bogiem.

Uczniowie i nauczyciel siadają wygodnie na krzesłach lub na poduszkach ułożonych w krąg. Przyjmują pozycję medytacyjną i na sygnał nauczyciela rozpoczynają w rytm oddechu powtarzanie wybranego wcześniej przez siebie słowa (np. Jezus lub Maranatha). Po pięciu minutach nauczyciel sygnalizuje zakończenie medytacji.

Scenariusz opracowany na podstawie:

Jon Kabat-Zinn, *Właśnie jesteś. Podręcznik uważnego życia*, Wydawnictwo Jacek Santorski&Co Agencja Wydawnicza 1990.

Thich Chat Hanh, *Cud uważności*, Wydawnictwo Czarna Owca 2010.

# Podglądanie duchowości

Dzieci nie rozdzielają poczucia relacji z Bogiem od poczucia związku z innymi ludźmi, otoczeniem i samym sobą.

**tekst** David Hay

Dr David Hay jest psychologiem religii i duchowości, emerytowanym profesorem Uniwersytetu w Aberdeen. Stworzył teorię, zgodnie z którą duchowość jest naturalną adaptacją ewolucyjną.

Jako zoolog z wykształcenia muszę podkreślić, że każdy element ludzkiego zachowania i świadomości jest w jakiś sposób związany z dziedziczeniem biologicznym. W odniesieniu do doświadczeń duchowych najdokładniej tą tematyką zajął się w latach

1963–65 Alister Hardy z Uniwersytetu w Aberdeen. Twierdził on, że świadomość duchowa rozwinęła się na drodze selekcji naturalnej, okazując się cechą niezbędną do przetrwania. Jako osoba głęboko religijna Hardy pragnął przypisać religijności znacznie większą wartość niż normalnemu mechanizmowi przetrwania, jednak jako darwinista musiał postawić konkretne pytanie: Czy można wiarygodnie mówić o ewolucji świadomości religijnej, a w ogólniejszym sensie – religii?

*doświadczenia  
religijne –  
dowód głupoty?*

Z tego powodu, świadomie bądź nie, Hardy wdał się w spór z Ludwikiem Feuerbachem, dziewiętnastowiecznym filozofem niemieckim, który stworzył ateistyczną teorię rozumienia doświadczeń religijnych, obowiązującą przez następne 150 lat. Feuerbach odparł zarzuty, jakoby takie doświadczenia były całkowicie nie-realne, natomiast stwierdził, że wynikają one niemal wyłącznie z głupoty i ignorancji. Wówczas, w latach 60. minionego wieku, Hardy nie był w stanie naukowo podważyć teorii niemieckiego filozofa, jednak w ciągu ostatnich 10–12 lat sytuacja zmieniła się diametralnie.

## Gdzie mieszka duchowość

Wynalezienie urządzeń skanujących, które kontrolują aktywność biochemiczną żywych tkanek, umożliwiło identyfikowanie zmian zachodzących w mózgu podczas medytacji i kontemplacji. Te zmiany w żaden sposób nie są przypadkowe. Mają złożony, lecz stały wzór, niezwykle podobny u medytujących osób, bez względu na ich wyznanie (np. u buddystów i chrześcijan rzymskokatolickich). Zmiany te są dwojakiego rodzaju. Po pierwsze, zmniejsza się przepływ krwi przez obszary odpowiadające za poczucie indywidualności („Gdzie kończę się ja, a zaczynają inni”). Po drugie, w tym samym czasie zwiększa się ilość krwi przepływającej przez obszary odpowiedzialne za świadomość. W efekcie końcowym zacierają się podział między ja i resztą („Wszyscy są jednością”), co łączy się z wyostrozonym poczuciem rzeczywistości („To jest bardziej rzeczywiste i głębsze niż codzienne życie”). Oczywiście, potrzeba wciąż wielu badań, aby ostatecznie potwierdzić te odkrycia. Jednak nawet zebrane do tej pory wyniki badań neuropsychologicznych są znacząco zbieżne z informacjami pochodzącymi od duchownych z różnych kultur.

Od niedawna istnieje także inny sposób na potwierdzenie biologicznego podłoża duchowości. Porównując dane z badań bliźniąt jedno- i dwujajowych, można ocenić względny udział gene-

*złożony, lecz stały wzór medytacji i kontemplacji*

*kultura czy geny – odwieczny dylemat*



*spontanicznie  
w stronę ducha*

*nie jesteś bilardową  
kulą, która toczy się,  
gdzie ją popchną*

tyki i środowiska w takich cechach jak wzrost, inteligencja itd. Aż dziwne, że do tej pory nikt nawet nie próbował wykorzystywać tej metody do badania religijnych doświadczeń. Teraz dysponujemy wynikami badań nad bliźniętami, które pokazują, że zwyczaje społeczne, takie jak chodzenie do kościoła, mają niewiele wspólnego z dziedziczeniem, są natomiast związane z normami obowiązującymi w danym społeczeństwie. Z drugiej jednak strony skłonność do duchowych przeżyć ściśle wiąże się z dziedzicznością.

Współczesne badania pokazują również, że tego typu doświadczenia pojawiają się w pewnym momencie u większości ludzi spontanicznie. Zazwyczaj dzieje się to, gdy przeżywają trudne, stresujące momenty (śmierć, zagrożenie, żałoba) albo gdy czują się szczęśliwi. Niektórzy spekulują, jakoby te momenty zmuszały człowieka do intensywnego skupienia się na „tu i teraz”, tym samym zwiększając świadomość duchową. Prawie wszyscy, którzy doświadczyli okresów spontanicznych doświadczeń duchowych, mówią o poczuciu psychologicznego zbliżenia się do rzeczywistości. Zapytani o inne efekty tych doświadczeń, mówią o pragnieniu sprawiedliwszego, uczciwszego postępowania. Innymi słowy: doświadczenia duchowe intuicyjnie podpowiadają, że człowiek nie jest jednostką odizolowaną od reszty, jak bilardowe kule, lecz stanowi nierozzerwalną część wielowymiarowej rzeczywistości.

## **Nowa świadomość**

*wszyscy mamy  
świadomość  
relacyjną*

W latach osiemdziesiątych XX wieku kierowałem projektem, który wspierał to holistyczne podejście. Wraz z moją współpracownicą Rebeccą Nye wykorzystaliśmy jeszcze inną metodę badania religijnych doświadczeń. Wpadliśmy bowiem na pomysł, aby przeanalizować, jak modlą się dzieci, i znaleźć wspólne dla wszystkich cechy. Rebecca przestudiowała ponad tysiąc stron zapisów rozmów z sześć- i dziesięciolatkami, by po tej lekturze dojść w końcu do wniosku, że najlepszym określeniem dla scharakteryzowania uzyskanych przez nią danych jest termin „świadomość relacyjna” (relational consciousness). Pojęcie to odnosi się do wyostrzonego poczucia relacji nie tylko z Bogiem, ale także z innymi ludźmi, otoczeniem – i przede wszystkim – z samym sobą.

Konsekwencje tego odkrycia są znaczące, gdyż poszerza ono znaczenie słowa „duchowy”. Wyniki pokazały, że świadomość relacji z Bogiem na poziomie „tu i teraz” zawiera się w kategoriach świadomości relacyjnej. Jednak dzieci nie rozdzielają poczucia relacji z Bogiem od poczucia związku z innymi ludźmi, otoczeniem i samym sobą.

Kiedy po raz pierwszy usłyszałem o „świadomości relacyjnej”, zdziwiłem się, ponieważ wiele świętych tekstów zaleca samotność każdemu, kto chce odnaleźć swoją duchową drogę. W Nowym Testamencie Jezus naucza: *„Ty zaś, kiedy się modlisz, wejdź do swego alkierza i zamknąwszy swe drzwi módl się do twego Ojca, tego w ukryciu”*. Również Bhagavad-Gita radzi początkującym: *„Niech jogin idzie do swej pustelni”*.

Inną sprawą, która również mnie zaskoczyła, była konieczność takiego poszerzenia znaczenia słowa „duchowość” (spirituality), aby dotyczyło ono nie tylko relacji z Bogiem, ale także z innymi osobami. Początkowo uznałem tę sugestię za nieodpowiednią, a nawet bluźnierczą. Jednak im więcej rozmyślałem na ten temat, tym mniej się niepokoiłem. Samotność zalecana w świętych tekstach nie oznacza bowiem ucieczki od rzeczywistości „tu i teraz”, lecz uwydatnia ją. Modlitwa w miejscach publicznych, szczególnie w społecznościach głęboko wierzących, może doprowadzić modlącego się do utraty duchowej świadomości – do odmawiania modlitwy dla osobistych korzyści. Z kolei publiczna modlitwa w zeświecczonych rejonach świata mogłaby w podobny sposób popchnąć modlącego się do trzymania się z dala od natychmiastowej obecności Boga i wychwalania w zamian czyjejs odwagi albo stawiania kogoś jako wzoru do naśladowania. Z drugiej strony, przeformułowanie pojęcia duchowości tak, aby zawierało w sobie różne rodzaje relacji, stanowi olbrzymi postęp, o którym dokładniej piszę w końcowych fragmentach artykułu.



*sugestia bluźniercza,  
ale tylko  
na pierwszy rzut oka*



## Co z tego wynika

*duchowe przeżycia  
są dostępne  
każdemu*

**1.** — Jeśli świadomość relacyjna jest cechą wyłącznie ludzką, to nawet skrajni ateści powinni mieć potencjalną zdolność do bycia świadomymi duchowo. To przypuszczenie wydaje się nieprawdopodobne, ale wtedy, gdy „duchowość” nierozzerwalnie wiązana jest z „religią instytucjonalną”. Jak powszechnie wiadomo, statystyki informujące o odsetku osób odchodzących z Kościoła w Europie Zachodniej są alarmujące. Ukazują one, że liczba wierzących, którzy regularnie uczęszczają na niedzielne msze, wynosi w wielu krajach niecałe 10 procent, co stanowi odsetek najmniejszy od 150 lat. Pomimo tych zatrważających danych, badania przeprowadzone przed 11 laty w Wielkiej Brytanii wskazują na czynniki biologiczne leżące u podstaw tego zjawiska. Nawet jeśli od 1980 roku odsetek osób chodzących do kościoła zmalał o 20 proc., to badania nad świadomością duchową ukazały zupełnie odwrotny trend: odsetek tych, którzy jej doświadczają, wzrósł z 48 proc. do 76 proc. Krytyka Kościoła Katolickiego jest więc znacznie silniejsza niż wiary i religii. W związku z tym należy skupić się na świadomości relacyjnej, która jest naturalnym prawem każdego z nas.

*wszystkiemu  
winien ten nasz  
indywidualizm*

**2.** — Pomimo częstej niechęci do mówienia na ten temat, ludzie, którzy doświadczyli spontanicznej świadomości relacyjnej, nie potrafią jej zaprzeczyć ze względu na osobiste znaczenie, jakie dla nich miała. Może ona istnieć niejako obok głębokiego sceptycyzmu wobec instytucji religijnych, a to budzi zwątpienie co do istnienia związku między tą świadomością a instytucjami religijnymi. Rodzi się więc pytanie, dlaczego sceptycyzm wobec religii stał się tak znaczącą cechą współczesnych społeczeństw Zachodu i dlaczego założenie, że duchowość ogranicza się tylko do religii, wywołuje u wielu młodych ludzi nieufność wobec medytacji. Odpowiedź tkwi w europejskim indywidualizmie. Krytycy zwracają uwagę, że w porównaniu z innymi kulturami główny nurt filozofii europejskiej promuje indywidualizm, zakładając w skrajnej postaci, że najsilniejszą motywacją ludzkich działań jest chciwość; że życie to wojna wszystkich przeciw wszystkim. Te idee zdominowały myślenie ludzi Zachodu o sobie, ale pozostają w pełnej opozycji do świadomości relacyjnej. Znaczenie zachłanności polega na tym, że

jej stałość jako cechy ludzkiego charakteru czyni ją pewną stałą ekonomiczną. Jej rolę jako stabilizatora rynku po raz pierwszy opisał w XVIII wieku szkocki ekonomista Adam Smith w fundamentalnej pracy *Bogactwo społeczeństw*. Twierdzi on – i to stwierdzenie wciąż jest aktualne – że interesowność (łagodniejsze określenie chciwości) napędza rynek, a dzięki temu stabilizuje sytuację ekonomiczną kraju. To zaś oznacza, że pomaganie dzieciom w odkrywaniu ich świadomości relacyjnej byłoby wbrew kulturze. O tym musi pamiętać każdy, kto podejmuje się duchowej edukacji, gdyż z definicji stoi w opozycji do powszechnego obecnie nurtu filozofii indywidualizmu.

**3.** Nie można nauczyć duchowości. Podobnie nie można nauczyć dzieci widzieć. Rola dorosłych polega jedynie na stymulowaniu procesu widzenia i urozmaicaniu doznań wzrokowych, chociażby poprzez towarzyszenie dzieciom w odkrywaniu otoczenia. Wiele przykładów takiej edukacji ma swoje zastosowanie nie tylko w sztuce, lecz także w nauce. Przypominają anamnezę – klasyczny grecki pogląd na uczenie się jako przypominanie sobie wiedzy zdobytej w poprzednim wcieleniu. Zatem kontemplacyjne podejście do nauki powinno być stale obecne w programie nauczania i nie należy ograniczać go jedynie do lekcji religii. Staje się więc jasne, że osoba, która uczy medytacji, powinna być doświadczonym praktykiem, który pomaga dzieciom doskonalić swoje umiejętności.

**4.** Pokazanie, że świadomość relacyjna jest uniwersalną i cenną umiejętnością, powinno pomóc w pozbyciu się szkodliwego przekonania na temat lekcji religii. W wielu zeświecczonych krajach, takich jak Wielka Brytania, uczniowie przychodzą na nie z niezachwianą pewnością, że „religia nie ma sensu”. Jeśli ktoś im pomoże odnaleźć własną świadomość relacyjną, wówczas często odkrywają nieznane im do tej pory wymiary własnych osobowości. Dzięki temu stają się bardziej otwarci i maleje ich

*duchowość  
i zachłanność  
– dwa bieguny*

*medytacja to nie  
tylko kwestia religii*



*ateista może być  
wysoce etyczny*

fanatyzm antyreligijny. Z drugiej strony świadomość, że wszystkie dzieci posiadają świadomość relacyjną, pozwala na odnalezienie wspólnych obszarów oraz poszerzenie zakresu świeckiego/religijnego rozumienia i sympatii. W przypadku znanego powszechnie sporu, czy można być moralnym bez religii, koncepcja biologiczna wprowadza do dyskusji większą subtelność. Uniwersalność potencjału świadomości relacyjnej nie oznacza, że jest ona powszechnie manifestowana. Wiele czynników kulturowych może ją przyćmić. To oznacza, że ateści mogą dyskredytować i ignorować religię, ale mimo tego posiadać duchową świadomość i być ludźmi wysoce etycznymi. Z drugiej strony zaś ktoś, kto nie doświadcza swojej duchowości, może być religijny, jednak jego religijność wynikać będzie z funkcjonowania w społeczeństwie religijnym. W tym wypadku nieetyczne zachowania doprowadzą do tego, że ich religijność będzie uznana za hipokryzję.

Niektórzy mogą uważać, że kapłan i lewita z przypowieści o miłosiernym Samarytaninie należą do tej drugiej kategorii. Przestrzegając zasady wyznawanej religii, że nie wolno pomagać ludziom, którzy znaleźli się pośród złodziei, paradoksalnie popadli w religijną hipokryzję. Wzgardzony Samarytanin zachował się honorowo dzięki zasadom, które wyznaczała jego świadomość duchowa. Aby podkreślić różnicę pomiędzy tymi dwoma typami zachowań, należy wskazać to, co jest najważniejsze w prawdziwej, szczerzej wierze – miłość. ■

*Tłum. Magdalena Nowakowska*

*Źródło: „Mediatio Journal Education”*

Meditatio to program Światowej Wspólnoty Medytacji Chrześcijańskiej (The World Community for Christian Meditation), mający na celu prezentację i upowszechnianie owoców medytacji chrześcijańskiej w edukacji, świecie korporacyjnym, służbie zdrowia psychicznego, ochronie środowiska naturalnego i dialogu międzyreligijnego. Więcej informacji na [www.wccm.org](http://www.wccm.org) i [www.wccm.pl](http://www.wccm.pl).

# Medytacja dzieci i młodzieży w twojej szkole

31.01.2013 Konferencja · Collegium Bobolanum · Warszawa  
01.02-02.02.2013 Warsztaty · Warszawa

Prowadzący • **dr Cathy Day i Ernie Christie** · dyrektorzy Biura Edukacji Katolickiej Diecezji Townsville w Australii  
• **Laurence Freeman OSB** · dyrektor The World Community for Christian Meditation (WCCM)  
• **Charles Posnett** · koordynator programu Medytacja w Szkołach w Wielkiej Brytanii

Charaktery · Psychologia w Szkole  
Organizatorzy • [www.charaktery.eu/psychologia\\_w\\_szkole](http://www.charaktery.eu/psychologia_w_szkole)  
• **Światowa Wspólnota Medytacji Chrześcijańskiej (WCCM) w Polsce**  
[www.wccm.pl](http://www.wccm.pl)

Współorganizator • **Collegium Bobolanum**

„Nieodzwonną jest rzeczą, by dziecko prowadzić do rzeczywiście i głębokiego milczenia wewnętrznego, które jest pierwszym warunkiem słuchania

Jan Paweł II

- Serdecznie zapraszamy nauczycieli i katechetów
- Dalsze informacje i zapisy poprzez adresy internetowe organizatorów

Organizatorzy dedykują konferencję pamięci ojca Jacka Bolewskiego SJ

