

Cisza w medytacji

autor *Hanna Mijas*

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

Poziom nauczania: III klasa gimnazjum oraz liceum

Czas trwania: jedna godzina lekcyjna

Cele:

- poznanie terminu „cisza”
- zrozumienie związku pomiędzy ciszą a medytacją/modlitwą
- zrozumienie, jak praktykowanie ciszy wpływa na nasze codzienne życie

Pomoce: film „Wielka cisza” (reż. Philip Gröning, 2005), koce lub maty, poduszki medytacyjne, krzesła

Metody: rozmowa kierowana, praca w grupach, dyskusja, ćwiczenia, wspólne oglądanie fragmentu filmu, wspólna medytacja

Przebieg zajęć

- 1 **Wprowadzenie.** Zajęcia zacznij od krótkiego ćwiczenia. Poproś uczniów, aby usiedli na krzesłach lub poduszkach medytacyjnych, a następnie znaleźli wygodną i jednocześnie stabilną pozycję, w której plecy będą rozluźnione, ale wyprostowane. Taka pozycja sprzyja koncentracji. Poproś uczniów, aby wyobrazili sobie, że do czubków głów mają przymocowane nitki, delikatnie ciągnące ich w kierunku nieba i odciążające w ten sposób kręgosłup. Dłonie łagodnie oparte na udach lub kolanach zwiększają stabilność ciała. Kiedy uczniowie siądą w wygodnej pozycji, poproś ich, aby przez kilka minut skupili się na dźwiękach płynących z otoczenia. Niech słuchają tak, jakby to był utwór muzyczny, symfonia czy śpiew ptaków i – co ważne – aby robili to tak, jakby byli muzykami, to znaczy nie nazywali dźwięków, a po prostu odbierali je jak muzykę.

Po kilku minutach przerwij łagodnie ćwiczenie i poproś uczniów o przedstawienie własnych obserwacji i doświadczeń.

2 **Temat zajęć.** Przedstaw uczniom temat zajęć. Zapytaj, z czym kojarzy im się słowo „cisza”, a w razie potrzeby pokieruj rozmową. Zwróć uwagę na wielość znaczeń tego słowa. Cisza według *Słownika języka polskiego* z 1992 roku ma trzy znaczenia: 1. brak wewnętrznych dźwięków, odgłosów, hałasów, cichość, milczenie; 2. wezwanie do uciszenia, milczenia; 3. stan atmosfery bez wiatru. Alegorycznie ciszę możemy rozumieć jako spokojne życie lub czas bez niezwykłych wstrząsów. Często używamy tego wyrazu nie tylko dosłownie, ale także przenośnie. Cisza najczęściej łączy się z takimi wyrażeniami, jak:

- cisza cmentarna, złowieszcza, a więc zapowiadająca coś złego;
- cisza martwa, głucha;
- cisza na morzu;
- cisza przed burzą (stan napięcia lub grozy);
- cisza twórcza;
- cisza uroczysta;
- gombrowiczowska cisza (brak racjonalnego myślenia);
- cisza nocna;
- cisza małych miasteczek (senny tryb życia, monotonia);
- cisza wyborcza;
- cisza modlitewna, medytacji, adoracji.

3 **Cisza w życiu codziennym.** Zapytaj uczniów, jak często w codziennym życiu przebywają w ciszy i czy odczuwają taką potrzebę. Kiedy ostatnio dźwięczała im w uszach cisza czy własne myśli? Czy chwile całkowitej ciszy są dla nich kojące, czy raczej niewygodne? Czy zdarza się, że cisza im przeszkadza? Czy zwracają uwagę na to, jakie dźwięki słyszą w ciągu dnia? Które ich męczą? Czym jest dla nich hałas? Po krótkiej dyskusji zapytaj uczniów, czy trudno byłoby im świadomie pozostać przez jakiś czas w ciszy, a jeśli tak, jakie trudności mogłyby się pojawić.

Następnie zaproponuj uczniom krótkie ćwiczenie, którego celem będzie doświadczenie ciszy jako przeciwieństwa hałasu. Wszyscy siadają wygod-

nie w kręgu. Poproś, aby najpierw przestali się ruszać, uświadamiając im, że nawet lekkie poruszenie dłoni czy oddech mogą być głośne. Po osiągnięciu całkowitego bezruchu pozwól uczniom posiedzieć w ciszy przez kilka chwil. Następnie wytłumacz, że za chwilę wyjdiesz z sali i, stojąc za drzwiami, będziesz szeptem wołać po imieniu każdego z nich. Po usłyszeniu swojego imienia, wywołany uczeń powinien jak najciszej podejść do ciebie. Zapytaj uczniów o ich doznania. Zwróć uwagę, że zachowanie ciszy wcale nie jest sprawą prostą. Wymaga wielu umiejętności, silnej własnej woli i cierpliwości. Podczas tego ćwiczenia cisza była wysiłkiem wszystkich osób przebywających w klasie. Z drugiej strony pozostawanie w bezruchu i ciszy sprawia, że jesteśmy w stanie słyszeć dźwięki, których wcześniej nie rozpoznawaliśmy. Co więcej, nawet takie krótkie ćwiczenie prowadzi do wyciszenia, uspokojenia czy odpoczynku od nadmiaru bodźców. Tego typu ćwiczenia przynoszą uczniom wiele ważnych umiejętności: lepsze panowanie nad własnymi ruchami i emocjami, zdolność do głębszej koncentracji, większą dyscyplinę.

Na zakończenie tej części lekcji przedstaw uczniom wybrany fragment filmu „Wielka cisza”. Wytłumacz, że jest to film dokumentalny, w którym nie ma muzyki, dialogów ani akcji, jest tylko cisza. Film opowiada o klasztorze kartuzów w Alpach Francuskich, w którym obowiązuje jedna z najbardziej surowych reguł w Kościele rzymskokatolickim. Mnisi wiodą codzienne życie odcięci od świata, w ciszy i powtarzalnym, nieśpiesznym rytmie.

Po projekcji poproś uczniów o komentarze na temat takiego sposobu życia.

4 **Cisza w modlitwie.** Odwołując się do wcześniejszych zajęć na temat medytacji chrześcijańskiej (scenariusz w „Psychologii w Szkole” nr 2/2012), przypomnijcie różne rodzaje modlitwy. Propozycje uczniów zapisz na tablicy. Podkreśl dwa rodzaje modlitwy – modlitwę dyskursywną (słowną) i modlitwę ciszy.

Zwróć uwagę, że każda modlitwa jest rozmową z Bogiem, ale niekoniecznie musi odbywać się za pomocą słów. Językiem medytacji chrześcijańskiej jest cisza, a wypowiedzianie wybranego słowa jest dyscypliną uwagi, która

ma sprowadzać myśli do poziomu ciszy. Dlaczego cisza w modlitwie jest tak ważna? Tylko poprzez milczenie możemy stać się prawdziwie obecni, a przecież nieobecni nie mogą się ze sobą spotkać. Zanurzenie się w milczeniu jest więc warunkiem spotkania z Bogiem. Jak mówiła Matka Teresa z Kalkuty: „*Bóg jest przyjacielem milczenia. Potrzebujemy milczenia, byśmy mogli dojść do duszy*”.

5 **Owoce ciszy:** Owoce ciszy mogą być nie tylko „fizyczne”, o których wspominaliśmy w pierwszej części lekcji, ale także „duchowe”. Zapisz na tablicy poniższe słowa Matki Teresy z Kalkuty, a następnie pozwól uczniom je skomentować i dodać ich własne propozycje owoców ciszy.

„Owoce ciszy jest modlitwa.

Owoce modlitwy jest wiara.

Owoce wiary jest miłość.

Owoce miłości jest służba.

Owoce służby jest pokój”.

6 **Zadanie domowe.** Zaproponuj uczniom, aby w swoim domu, z pomocą rodziców i rodzeństwa, „zorganizowali” jeden wieczór ciszy – wyłączyli telewizor i radio, spróbowali ze sobą nie rozmawiać, ale jednocześnie coś wspólnego zrobić, na przykład w ciszy razem przygotować i zjeść kolację. Poproś uczniów o zapisanie na kartce swoich obserwacji i odczuć, którymi podzielą się z kolegami na następnych zajęciach.

Wzorem wcześniejszych zajęć, lekcję zakończcie pięciominutową sesją medytacji chrześcijańskiej. Uczniowie przyjmują właściwą pozycję na krzesłach lub poduszkach medytacyjnych. Na sygnał nauczyciela rozpoczynają powtarzanie wybranego słowa. Obserwując możliwości i zachowanie uczniów, możesz stopniowo wydłużyć czas medytacji o kilka minut.

Scenariusz opracowany na podstawie:

Ronald D. Singel, *Trening pokonywania codziennych trudności*,

Wydawnictwo Czarna Owca, Warszawa 2011

Ćwiczenie ciszy oparte na systemie Marii Montessori.