

Skapa inre stillhet

Uppmuntra till stilla stunder och fördjupad självreflexion i vardagen. Varje lektionspass, morgon och eftermiddag, börjar med en stunds stillhet.

Tankestillhet, inåtvänd koncentration är en universell metod att nå kännedom om djupare skikt av det mänskliga sinnet och de företeelser som möter det som en "yttrevärld". Eleverna får lära sig mer om självkännedomens process, och om hur man bearbetar och omvandlar upplevelser av till exempel smärta, vrede, hat.

Avslappningseffekten har utvecklats av professor Herbert Benson, en av USA´s ledande stressforskare, på Body/Mind Medical Institute vid Harvard Medical School i USA. Den har prövats i det omfattande forskningsprojektet Education Initiative i amerikanska storstadsskolor. I projektet har lärare, efter genomgången träning, framgångsrikt lärt ut enkla avslappnings- och stresshanteringsmetoder till sina elever. EI:s forskning har visat att metoden för elevernas del har lett till:

- * Ökad närvaro
- * Mindre frånvaro utan giltigt förfall
- * Bättre samarbetsförmåga
- * Bättre studievanor
- * Ökat självförtroende
- * Bättre förmåga att inifrån styra sitt liv
- * Minskad våldsbenägenhet
- * Bättre koncentration och inlärningsförmåga

Stillhetsövningar har dessutom visat sig vara bra mot alla stressrelaterade besvär och störningar, som spänningstillstånd i kroppen, ångest och oro, olika hjärtsjukdomar, högt blodtryck m m, ryggsmärtor, höga kolesterolvärden, huvudvärk, sömnlöshet, matsmältningsbesvär etc.

Dag Hammarskjöld lät skapa ett rum för stillhet i FN för att främja freden i djupare mening. Rummet måste inte vara stort, det går även bra med ett mycket litet rum.
