



# Drömmen om det goda

## **Stillhet**

Kursen är praktiskt inriktad. Vi övar stillhet och du får med dig några enkla stillhetsövningar och visualiseringar som kan användas i klassrummet.

Ur innehållet: Varför behöver vi stillhet? Vad händer när man stillar sig? Avslappningseffekten, Stillhet i olika traditioner. Dag Hammarskjöld och stillheten.

## **Komposten**

Genom att stanna upp och lära dig koncentration skapar du det outhärliga kompostkärlet. Din skugga, d.v.s. alla de tankar, känslor och egenskaper som du inte vill kännas vid och som du under övningen får möta och tampas med, motsvarar avfallet, som då och vänds. Genom att du framhärdar i stillheten och det uppmärksamma iakttagandet och inte ger tappt, kan skuggan omvandlas. Dess dyrbara liv och näring utvinns, precis som avfallet i komposten förvandlas till den bördigaste näring. Den omvandlade skuggan får vår personlighet att mogna och växa, precis som grönsakerna och blommorna i trädgårdslandet frodas i kompostens bördiga mylla.

## **Meditera med naturen**

När du är ute i naturen och känner att du börjar bli lugn, sök reda på ett vackert träd, en blomma, en bäck, en utsikt eller något annat som griper dig genom sin skönhet. Sätt dig ner, slappna av, andas djupt.

Koncentrera uppmärksamheten på det objekt du valt. Det kan vara något du ser, eller något du hör, porlandet från bäcken, suset av vinden, eller vågornas kluckande. När naturupplevelsen når sin kulmen, släpper du det yttre intrycket och vänder uppmärksamheten inåt, så djupt att omvärlden försvinner och tiden upphör. Ditt medvetande förs inåt, närmare drömmen om det goda. Känn friden men somna inte.

Försök att vara så vaken du kan.

## **Forskning**

Mångårig forskning i amerikanska innerstadsskolor, tungt belastade med sociala problem, kriminalitet, drog- och alkoholmissbruk och våld visar att stunder av stillhet och andra avslappnande metoder som qigong och yoga i undervisningen har mycket positiva resultat.

De underlättar inlärningen och leder till bättre betyg

Minskar aggressivt beteende och våldsbenägenhet

Ger lindring av medicinska symptom

Minskar sjukfrånvaron

Ökar självförtroendet

Ökar förmågan till självbehärskning

Ökar koncentrationen

Man har också kunnat visa att övningarna rönt stor uppskattning bland eleverna.

Källa: Educative Initiative- ett projekt för skolan initierat av professor Herbert Benson, Harvardforskare, chef för Mind/Body medical institute i Boston och myntare av begreppet "avslappningseffekten". Projektet som pågått sedan 1989 är utformat för att ge stöd åt lärare och elever och drivs av Mind/Body Medical Institute.

## Forskning om stillhet i skolan

**Preliminära resultat från svenska studier med stillhetsövningar** på högstadieskolor visar på effekter som förbättrade relationer till kamrater, tendens till förbättrad självbild, lägre psykisk ohälsa, och stress (hos killar) samt minskning av emotionella problem (hos tjejer), förbättrad trivsel i skolan vilket allmänt anses återverka positivt på mobbningsproblematiken. Gensvaret bland elever, lärare, rektorer såväl som föräldrar har varit mycket positivt. (*Barn i balans, fil. Dr. Yvonne Terjestam, psykolog och lektor på Högskolan i Kalmar.*)

**Norsk forskning i svenska skolor** har visat att metoderna utvecklar ett icke-våldsbenäget beteende, ger ökad förmåga att reagera med lugn och icke-våld på provocerande situationer, en ökad empati och en utvecklad gruppharmoni med mindre aggressioner. ("The Dream of the good - a peace education project: exploring its potential to educate for peace at an individual level".  
*Centre for Peace studies, Universitetet i Tromsø, April 2004 av Ole Henning Sommerfelt*  
*Se även art: The dream of the good - a peace education project exploring the potential to educate for peace at an individual level, Journal of Peace Education, mars 2008 Ole Henning Sommerfelt; Vidar Vambheim, Centre for Peace Studies, University of Tromsø, Department of Education and Centre for Peace Studies, University of Tromsø, Norway.*)

**Forskning i amerikanska innerstadsskolor** bekräftar att stillhetsmetoder underlättar inläringen, leder till bättre betyg, minskar aggressivt beteende och våldsbenägenhet, ger lindring av medicinska symptom, minskar sjukfrånvaron, ökar självförtroendet, ökar förmågan till självbehärskning och ökar koncentrationen. (Educative Initiative, professor Herbert Benson, Harvard, Mind/Body Medical Institute, myntare av begreppet "avslappningseffekten".)