

Meditacija u uèenju i športu

Poèevši od šk. god. 2006. / 2007. na prostoru Hotelijersko-turistièke škole provodi se za one ðake koji to žele projekt: „meditacija u uèenju i športu“. Rijeè je o poticajnom projektu vjeronauka koji se temelji na rezultatima humanistièke psihologije, kreativne vizualizacije, književnosti, meditacije, duhovnosti i tjelovježbe.

Kako se radi o prostoru škole, meditacija je usmjerena prvotno na uèenje, napredak, uspjeh u školi. Meditacija je usmjerena na pozitivno vrednovanje života, buđenje povjerenja u život i u vlastite sposobnosti. Istraživanja su pokazala da u životu najviše uspijevaju oni ljudi koji imaju dovoljno vjere u sebe, u druge, ljudi koji su optimisti.

Štoviše, određena istraživanja na primjeru športaša – amatera i profesionalaca pokazala su da rezultati uz pomoæ dobre meditacije i dobrog vodstva vodi dvostruko pa i trostrukom veæim rezultatima nego što su bila. Naravno, stvari nisu tako jednostavne. Kod nekih je športaša napredak bio velik, kod nekih umjeren, kod nekih malen ili nikakav.

Koliki æe rezultat odnosno uspjeh ili neuspjeh u meditaciji biti ponajviše ovisi o onima koji pohađaju istu. Potrebno je vjerovati, ozbiljno pristupiti, sustavno raditi, raditi na sebi. Meditacija nije neka tehnika. Ne smije se zlorabiti niti njome manipulirati. Ona prvotno otvara prostor vjeri i povjerenju, otvara prostor stvaralaštvu i mašti...

Sve u životu ima svoju postupnost. Ne može se odjedanput postati vrhunski športaš. Ne može se odjedanput biti odlièan uèenik. Ipak, jednom treba donijeti odluku života. Umjesto nevjere možemo poèeti vjerovati, umjesto pesimizma možemo odabrati optimizam. Umjesto neuspjeha možemo odabrati uspjeh.

Potrebno je imati ispravno shvaæanje meditacije. Meditacija nije prvotno neka tehnika, nije neki trik, nije magija, nije manipulacija. Pokušamo li prevesti latinsku rijeè „meditatio“ dolazimo do odgovora da je ona neka vrsta poniranja, razmatranja. O neèemu se promišlja, ali ne na strogo razumski naèin, veæ više na pjesnièko-umjetnièki naèin.

O neèemu se promišlja, razmišlja na naèin razmatranja, poniranja. Promišlja se na naèin divljenja, opuštanja, uživljavanja. Npr. u nogometnoj meditaciji neæe se razumski analizirati odigrana (ili planirana) utakmica. Umjesto toga pokušat æe se u duhu potpune sabranosti uæi (osjetilima nadtjelesne tjelesnosti) u igralište, na teren, u igru.

U pobjednièkom duhu promišljat æe se utakmica u kojoj meditant neæe biti puki promatraè, veæ aktivni igraè (makar u mašti). U tome smislu meditacija ima hipnotièku i djelotvornu snagu. Moguæe je osjeæati umor i napetost kao u pravoj utakmici premda tijelo sve vrijeme miruje. Pozitivno razmatrajuæi igru (fair play) moæi æe se raditi na uspješnim utakmicama...

Navedeni primjer iz svijeta nogometa može poslužiti i za druge športove. Ipak, treba naglasiti da je potrebno cjelovito uæi u svijet meditacije. Nije bezazleno sam(a) ulaziti u područje (makar i športske meditacije) koja ne zahvaæa samo šport, veæ i podsvjest, svijest, duh, psihu. Kao što je pisano na poèetku, potrebno je dobro vodstvo i dobra priprema za uspjeh.

Treba znati da su današnje meditacije koje postoje u svijetu vezane uz svijet vjere odnosno religije. Premda to možda ne izgleda tako, veæina meditacija i sliènih tehnika opuštanja, sabranosti i vitalnosti vezane su uz neku religijsku tradiciju. S Istoka nam dolazi yoga, autogeni treninzi i sl. Sa Zapada nam dolazi kršæanska meditacija.

Naša kršæanska meditacija veže se ponajprije uz staru benediktinsku meditaciju koja je išla po naèelu: a) lectio – èitanje, b) meditatio – razmatranje, c) oratio – molitva. U prvoj se etapi – etapi bira i sabrano èita neki biblijski ulomak ili reèenica nad kojoj se potom meditira, a zatim na temelju èitanja i razmatranja nastaje iskrena, osobna i duboka molitva.

Na primjeru kršæanske meditacije uviđamo razliku istoène od zapadne meditacije. Istoènjaèke meditacije teže miru, tišini, oslobođenju od svih ideja, pojmova, misli. Cilj je doæi do potpunog ugasnuæa svih želja – nirvane. Zapadna ili kršæanska meditacija ide drugim putem. Kršæanska meditacija pomaže nam otkrivati Božje tragove u ovome svijetu.

Kršæanska meditacija pokazuje nam da nema razloga iæi u nirvanu (ništavilo) jer je ovaj svijet lijep i dobar u Božjoj vjeri i ljubavi. Zato je meditacija uvijek usmjerena na pozitivne vrijednosti u životu (vjera, rad, uspjeh, zdravlje, mir, dobrota, opuštanje, radost...). Kako su pozitivne stvarnosti ujedno univerzalne vrijednosti, mogu se primijeniti na mnoga područja.

Istoène su meditacije u pravilu bestematske, a zapadne su tematske. Drugim rijeèima, istoène meditacije ili nemaju temu

razmatranja ili vode oslobođenju od bilo kakvih tema i ideja. Zapadne meditacije imaju određenu pozitivnu temu razmatranja koja ne mora nužno biti vjerska. Športsku meditaciju možemo ubrojiti u tematske tipove meditacija.

Uèenici naše škole koji se odluèe za meditaciju, neæe toliko slušati predavanja, koliko iskustveno malo-pomalo ulaziti u svijet duhovnosti, u svijet duha, u svijet èovještva. Kvalitetnim i osmišljenim razgovorima i radionicama moguæe je vratiti povjerenje u život i makar nakratko krenuti u potragu za izgubljenim rajem i sreæom koji živi u svima nama.