

Prekositi samega sebe

Moj zagovor tišine v vsakodnevnem življenju nikakor ni zagovor nedejavnosti in »posedanja«, čeprav meditativna dejanja seveda samoumevno potrebujejo tišino. V starodavnih, modrih samostanskih pravilih *Ora et labora* je tišina rezervirana za oba vogalna stebra uspešnega življenja. Ne podpira le molitve, temveč vse delovne postopke.

Otrokom in mladim ne bomo nikoli dovolj polagali na srce, naj se takrat, kadar se igrajo, res samo igrajo; naj takrat, kadar jedo, res samo jedo; kadar se učijo, naj se res samo učijo; kadar govorijo, naj res samo govorijo.

Vse dvotirno je le na pol dobro, to spet lahko možgansko psihološko popolnoma razložimo. V predanosti in koncentraciji na eno vsebino naš centralni živčni sistem izfiltrira vse motnje skoraj brez ostanka, da nam s tem zagotovi polno uživanje prisotnosti. Samo pomislite na napet film v kinu. Dokler teče, je slišati komaj kakšen kašljaj, nikogar ne boli hrbet zaradi dolgega sedenja, nihče ni lačen ali žejen. Komaj pa je filma konec, se začne kašljanje

in smrkanje, stokanje in pretegovanje, šumeti začno papirčki bombonov.

Sposobnost naših možganov, da varujejo pred motnjami vsebino, ki ji namenjamo pozornost, se seveda znižuje, ko obremenitev z motnjami narašča. Če bi kdo od teh, ki sedijo v kinu, istočasno s pomočjo žepne svetilke bral iz knjige v naročju, bi imel težave, če bi hotel kaj ujeti od filma ali iz knjige. Prej bi bilo verjetno, da na koncu ne bi mogel povedati niti vsebine filma niti knjige, ki jo je bral. Zato je priporočljivo, da delamo v tišini, da tečemo v tišini, pa tudi, da pri jedi – kljub tišini! – ne prelistavamo časopisa, kadar vozimo avto, hkrati zavzeto ne razpravljamo in kadar se spravljamo spat, ne premlevamo nerešenih problemov. Kdor je navajen na redna obdobja tišine, slišne zaznave močnejše opazi in končno tudi močnejše uživa. Glasba npr. je šele takrat doživetje, kadar ti ne brni kar naprej okrog ušes, ampak ima v poteku dneva svoje mesto, da ji prisluhnemo s telesom in dušo. Ravno tako so pogovori s soljudmi plodni le takrat, kadar ne gre za neprestano čvekanje (preko mobija, e-maila itd.), ampak delamo to takrat, ko si lahko posebej vzamemo čas za drugega in se mu s tem namenom posvetimo. Pri takem pogovoru ima pomemben delež tudi, da drugemu prisluhnemo. Gotovo ni zgolj naključje, da je v

generaciji, ki se ni naučila »prisluhnuti v miru«, močno poraslo število ločitev in razvez.

To nas pripelje do drugega *kretilnega napoja* (eliksirja), ki ga želimo dati svojim otrokom s seboj na njihovo pot v neznano, da bi bili sposobni svoje življenje mojstrsko oblikovati (v vseh razmerah!). Poleg sposobnosti, da se vadijo v tišini in jo uporabljajo kot rezervoar za razmišljanje, je treba *kretili tudi njihovo sposobnost za premagovanje samega sebe*. Danes še bolj kot kadarkoli. Kajti tišina sama ne ščiti pred egocentrizmom, skrajnim individualizmom (končno lahko v popolni tišini ure dolgo ždimo pred ekranom zatopljeni v bojno igro, v kateri moramo postreliti domišljajske sovražnike ...) Tišina nam nudi predvsem »usmerjenost vase«, ne pa »usmerjenost iz sebe«, kot se je izkazalo tudi pri daljnovzhodnih razsvetljenskih obredih, ki sicer dvigajo »dušo«, ne pa družbenopolitične ravni dežele.

V zahodnih kulturah je egocentrizem znak za »nevrozo množic«, kot se je izrazil Konrad Lorenz. Tudi Viktor E. Frankl se v svojem opisu »patologije modernega duha časa« pritožuje nad skrajno zakrnelo sposobnostjo za »preseganje samega sebe«, kot je to poimenoval. Za kaj gre pri tem? Naj navedem

dve opazovanji iz ameriškega prostora, ki »narekuje ta ritem« modernemu duhu časa.

1. V devetdesetih letih prejšnjega stoletja so preizkusili kakih 600 šolskih programov, katerih cilj je bil, imunizirati, zaščititi šolarje pred življenjem z mamili in psihičnimi iztirjenji vseh vrst. V dolgoročni raziskavi so preverjali, ali šolarji, ki so opravili enega od teh programov, v življenju stojijo stabilneje kot šolarji brez tega programa. Rezultati so se v celoti glasili: popolna zmota! Noben program ni bil »cepivo« proti duševni šibkosti. Čisto po naključju pa se je pokazalo, da se je določen tip šole približal cilju, ki so si ga želeli. To so bile šole na malo poseljenem kmečkem območju v Teksasu, kjer so farme toliko oddaljene med seboj, da so morali združevati v en razred otroke najrazličnejših starosti. Zaradi tega so se lahko učitelji v teh šolah vedno posvetili le določeni skupini otrok v razredu, medtem ko so se morali drugi otroci, tisti iz nižjih ali višjih razvojnih stopenj, zaposliti »drugače«. Kako »drugače«? Stiska rodi krepost. Starejši učenci so dobili nalogo, da skrbijo za mlajše in z njimi počasi vadijo poštevanko, rišejo risbice in podobno. S tem so razbremenili učitelja, ki je lahko v miru učil svojo skupino in se pozneje posvetil drugi skupini otrok. Seveda so pri takem medsebojnem prepletanju tudi mlajši učenci dobili nalogo. Njihova naloga je bila, da so sodelova-