

DETSKÉ meditácie



„Deti potrebujú byť vypočuté! Túžia po našej plnej pozornosti, túžia sa zdôveriť a vyrozprávať z toho, čo ich ťaží,“
hovorí Marcela Miklošková, ktorá sa venuje meditáciám.
„Detská duša si pri nich môže oddýchnuť od vonkajšieho sveta,“
dodáva.

TEXT: MARCELA MIKLOŠKOVÁ, FOTO: ARCHÍV AUTORKY

Sme na seba tvrdí. A žiaľ, sme tvrdí aj na svoje deti. Chceme im zabezpečiť dobré vzdelanie, kvalitné krúžky, zdravú stravu, pekné oblečenie, príjemné výlety a exotické dovolenky... No stojí nás to toľko úsilia a energie, že sme z toho vlastne na konci dňa celkom vyčerpaní. Naša očakávaná radosť a uspokojenie za vynaloženú snahu sa často premení na frustráciu a my nerozumieme, prečo sa cítíme tak, ako sa cítíme.

A tak sa postupne dostávame do rutinných situácií, z ktorých akoby nebola cesta von. Predstavy,

ktorými chceme skvalitniť svoj život a život našich detí, motivované presne nalinkovaným očakávaním, dávajú nášmu bytiu zabráť. Dostávame do stresu seba a celé najbližšie okolie. Myslíme si, že deti všetky tie krúžky a námaha, ktorú tam musia vynaložiť, bavia, že sú tam šťastné a spokojné, že im neprekáža, keď ich len nakladáme a vykladáme z auta, že im stačí na položenú otázku „Tak čo, ako bolo v škole, na tanečnej, na futbale...“ odpovedať len „dobro“, lebo cítia, že nemáme čas si ich vypočuť, prípadne „super“, keď cítia, že nás chcú potešiť...

Mgr. Marcela Miklošková

Vyštudovaná pedagogička, ktorá svoj profesionálny život zasvätila láske k deťom - najskôr v knižných vydavateľstvách, potom neskôr v autorskom výchovno-vzdelávacom projekte Hráme sa zdravo, keď vydala aj svoju prvú detskú knižku Ako sa farby vymenili, a posledné roky sa venuje meditáciám s deťmi vo veku 8 až 14 rokov v Ateliéri duše v Bratislave.

www.atelierduse.com



Je tiež veľmi dôležité, aby sme deťom ukázali pravdivý obraz o nás samých, keď im priznáme aj našu občasnú slabosť či zraniteľnosť.

Pravdaže, vyššie napísané nie je paušálny štandard života v každej rodine. Zo zákulisia Ateliéru duše, v ktorom sa odohrávajú detské meditácie, však viem, že deti chcú rodičov veľakrát potešiť svojou akože dobrou náladou, akože skvelými výkonmi, akože prejavovým súhlasom, že ich to v škole či na krúžku baví a podobne. Naozaj to takto veľakrát robia, hovoria a prejavujú práve preto, aby rodičom urobili radosť. Ich detská duša to však často cíti inak.

Keď som začala s projektom detských meditácií, ani ja sama som netušila, aký rozsah poznania mi prinesie. Koľko pravdy o živote sa dozviem práve od detí. Deti potrebujú byť vypočuté! Túžia po našej plnej pozornosti, túžia sa zdôveriť a vyrozprávať z toho, čo ich ťaží. A nie je vôbec podstatné, či ich výpoveď zodpovedá objektívnej skutočnosti. Podstatné je, že dieťa to tak cíti a že sa môže so svojimi pocitmi podeliť v prijatí, bez hodnotenia, súdov či vyvracania im ich pravdy, ktorú v sebe aktuálne prežívajú tak, ako ju prežívajú.

Vnímam, že detské meditácie sú dobrým nástrojom, vďaka ktorému si detská duša môže oddýchnuť od vonkajšieho sveta. Kdekoľvek sa odohrávajú, malo by to byť miesto, kde sa dieťa dokáže uvoľniť a vypustiť zo seba všetko nahromadené napätie, ktorému čelí rovnako ako my, dospelí. Deti, ktoré chodia ku mne na „meditky“, vedia, že budú vypočuté. Vedia, že môžu svoje názory vypovedať akoukoľvek formou, môžu kritizovať aj hodnotiť, môžu to zo seba vykričať aj vyplačať. Vedia, že ich pravda bude prijatá. A práve vtedy, keď si dieťa to svoje nahlas vypovedané môže uvedomiť v spoločnosti rovesníkov, s ktorými sa delí o dôvernosti duše, vtedy sa dejú „zázraky“. Energia, ktorá nesie vypovedané posolstvo, sa dotkne ostatných detí a tie na to odpovedajú. Niekedy tichom, niekedy prekvapivo, niekedy súhlasne alebo aj nesúhlasne, no najčastejšie podporujúco a súcitne. Deti sa v takýchto chvíľach stávajú samy sebe terapeutmi, a prichádza u nich k obrovskému vnútornému posunu. Priestor, ktorý spolu zdieľame, má pravidlo, že to, čo sa povie na „meditkách“, to sa nikto iný



nedozvie. Mám ich plnú dôveru a tá je pre mňa svätá. Neprezradím nič, s čím sa mi ony zdôveria, keď si to neželajú z dôvodu, že je to pre ne citlivá téma, alebo keď vedia, že by sa to mohlo rodičom nepáčiť a podobne. Tiež vedia, že ony môžu hovoriť s kýmkoľvek úplne otvorene a bez obáv o všetkom, čo tam robíme. Zároveň môj vnútorný ľudský a profesionálny cit mi vraví, že keby išlo „do tuhého“, tak rodičom naznačím, prípadne sa s nimi o tom, čo aktuálne trápi ich dieťa, porozprávam, čo aj robím. Som vďačná za dar intuície, ktorá vie rozpoznať, čo dieťa potrebuje „iba“ vypovedať a čo je už potrebné „riešiť“. Nie je to vždy ľahké a som si vedomá, po akej tenkej hrane občas kráčam, pretože viem, aké sú tieto vzájomné vzťahy, postavené na dôvere, krehké. Obzvlášť, ak ste vo vzťahu s dieťaťom. Prichádzajú ku mne nielen deti rodičov, s ktorými sa vďaka môjmu predchádzajúceho výchovno-vzdelávacieho projektu Hráme sa zdravo už dlhé roky poznáme. Naša vzájomná dôvera pomáha budovať vzťahy aj s ďalšími rodičmi, ktorí chcú dopriať deťom pocit „takej ich oázy“.

Skrátka, bez dôvery to nejde. Deti sa zdôveria len tam, kde cítia bezpečie a otvorené srdce pripravené načúvať všetkým boliestkam a krivdám,

„Na Mackinej meditke sa cítim veľmi dobre, uvoľnene a navyše, keď chcem niečo povedať, tak to ostane medzi nami.“ Ady (11 r.)

„Na našich meditáciách sa viem uvoľniť a zdôveriť. Rada počúvam príbehy s ponaučením, o ktorých sa spolu rozprávame.“ Didi (9 r.)

„Na meditke je super, že sa môžem ostatným zdôveriť o mojich radoostiach aj problémoch a môžem tam zabudnúť na školu a povinnosti a oddychovať.“ Simi (11 r.)

„Páči sa mi, že Macka vymýšľa skvelé témy a vie nás preniesť do úplne iného sveta. A ani sa na to nepotrebujeme nikam presunúť.“ Belli (11 r.)

„Ani som nevedela, že meditácie sú také príjemné, dokážu ma uvoľniť, je to relax, o ktorom som ani nevedela, že ho potrebujem.“ Soni (12 r.)

„U Macky sa mi páči, lebo sa veľa rozprávame a aj meditujeme a niekedy sa aj hráme.“ Žužu (9 r.)

ktoré sú súčasťou aj ich detského sveta. Rozhovor je platforma, ktorou hodinu začíname aj ukončujeme. Zväčša vyberiem tému a rozoberáme ju zo všetkých strán, inokedy si deti prinesú tú svoju, ktorou spontánne otvoria hodinu ony same. Naša ľudská skúsenosť sa formuje cez témy, ktoré prináša život. Emócie, vzťahy, priateľstvo, charakter človeka, dobro-zlo, spravodlivosť, túžby, hmotnosť, výzor, móda, nuda, odvaha, výhovorky, technológie, vesmír, otepľovanie planéty, životné prostredie a podobne sú pre nás prirodzené, či sme veľkí alebo malí. Deti život zaujímajú a skúmajú ho od narodenia všetkými zmyslami komplexne.

To len nám dospelým sa občas zmysly oddelia a naše nalinkovanie a presný plán dostanú z času na čas zaujímavé učenie, ako sa to stalo napríklad aj mne na jednom stretnutí s dievčatami vo veku dvanásť rokov. Táto skupina dievčat sa predtým nepoznala, každá je z iného rodinného zázemia a spoznávať sa začali až na meditáciách. Inakosť rodinných konštelácií im však vytvorila jedinečnú príležitosť vnímať jedna druhú v súzvuku porozumenia duší a vytvorili spolu krásne puto spolupatričnosti a vzácného priateľstva. S radosťou som ich čakala, hodinu som si ako vždy dôkladne pripravila, pomôcky nachystala, časový harmonogram premyslela, meditáciu napísala a záložný plán tiež. Téma bola Moja vnútorná sila. Hodina sa začala príjemne, dievčatá sa spontánne objali a tešili sa, že sa opäť po týždni vidia. Začali sme sa rozprávať. Každá dostala svoj priestor, aby povedala, ako sa cíti, čo má prípadne nové. Vždy to býva najmilšia časť hodiny, keď sa rozprúdi nádherná energia spojenia, na vlne ktorej sa zväčša nesie celé stretnutie. Následne som rozhovor premostila na pripravenú tému.

Zrazu sa jedno z najviac uštebotaných dievčat zaseklo. Začali jej tiecť slzy. Nastalo ticho a pre mňa výzva. Čo teraz?! Spýtala som sa jej, čo sa stalo a či o tom chce hovoriť. Po chvíľke nám s plačom povedala, že jej včera zomrela nevlastná sestra, ktorú ani dobre nepoznala a práve sa chystala s ňou naviazať bližší vzťah. Na okamih som zamrzla a vnímala som, ako ostatné deti téma smrti vystrašila. Objala som ju a napadlo

mi zapáliť sviečku. Jedno dievčatko stískalo od začiatku hodiny v dlani štyri gaštany, ktoré nám chcelo zrejme darovať. Potichu sa zdvihlo, položilo gaštany ku sviečke a tie vytvorili krásny symbol našej spolupatričnosti so sestrami, ktoré sa nestihli spoznať. Pietna chvíľa, mrazivá aj láskavá zároveň. Pôvodná téma vnútornej sily bola náhle oblečená do kabáta témy života a smrti. Navrhla som, aby sme sa o jej zosnulej sestre začali rozprávať, pokiaľ to zvládne. Súhlasila. Dievčatá sa začali postupne pýtať, ako sa volala, koľko mala rokov a či bola chorá. Cez slzy a plač sme sa dozvedeli, čo sa stalo. V dôvernej debata sa energia napätia a strachu začala citeľne uvoľňovať. Náš rozhovor sa niesol v úvahách o tom, aký je život vzácny. Cítila som, ako veľmi sa v deťoch otvára ich srdce a akoby z minúty na minútu dozreli o ďalšie veľké poznanie ich života.

Nastal čas na meditáciu. Dievčatá sa zabalili do deky a nechali sa sprevádzať krásnou budhisticou meditáciou láskavosti. Bolo to čarovné a aj dnes, tak symbolicky v týchto novembrových dňoch, na prechádzke v šuchotavom lístí a dumaní nad krehkosťou života, mi behajú po tele zimomriavky, keď si na to spomeniem. Atmosféra v celom priestore bola nabitá toľkou láskou, že ju bolo možné cítiť všetkými zmyslami. Stretnutie sme ukončili záverečným rozhovorom – tentoraz krátkym, no posilneným o energiu súcitu a vzájomnej blízkosti. Toto sú zážitky, na ktoré sa nezabúda. Tak isto ako ani na tie, keď sa stretne konštelácia prvorođených detí a rieši ich top tému súvisiacu s mladšími súrodencami. Milo to vystihla Belli: „Macka nám vie poradiť so všetkým. Napríklad, ako sa vysporiadať s mladším súrodencom, keď sa vyskytnú problémy.“ Na pohľad úsmevné, no viem pochopiť, čo trápi ich detskú dušu a akému učeniu života musia čeliť. Aj pre mňa je výzvou vrátiť sa do detských čias a vžiť sa do kože zodpovednej staršej sestry, na ktorú sa kladú celkom iné nároky ako na mladších súrodencov. No a tí sú úplne iná káva! Keď už život zariadi, že sa stretne skupinka druhorođených, zábava sa môže začať! Hodina strávená s týmito šidlami vám dodá energiu na celý týždeň. Sú hraví a ocenia akékoľvek spestrenie hodiny či už po-



hybovou aktivitou, ktorou je najčastejšie hravé taj-či alebo jednoduché cviky z cchi-kung-u, prípadne skúsme danú tému vyjadriť aj hudobne alebo výtvarne.

Pri mladších deťoch vo veku osem až desať rokov nemôže chýbať hra s dánskou stavebnicou na vytvorenie imaginárneho sveta a situácií, o ktorých sa spolu bavíme. Detské meditácie sa dajú poňať akokoľvek, stačí, keď je v nich zapojená fantázia, radosť, hravosť a prirodzený záujem. Je tiež veľmi dôležité, aby sme deťom ukázali pravdivý obraz o nás samých, keď im priznáme aj našu občasnú slabosť či zraniteľnosť. Dar vzájomnej dôvery v bezpečnom prostredí plnom lásky, dokážu deti oceniť svojou prirodzenou potrebou byť autentické. Keď sa nám takéto prostredie vytvorí nepodari len preto, lebo sa bojíme odhaliť svoje chyby či prípadné zlyhania, vtedy dieťa strácame a ono bude hľadať priestor na seba vyjadrenie a prijatie inde. Som vďačná, že sa môžem prostredníctvom tohto článku podeliť o moje skúsenosti a podporiť myšlienku, že aj v priebehu dňa sa dá nájsť chvíľa pre spoločnú rodinnú meditáciu. Netreba sa detí vypytovať, či ich naozaj krúžok, na ktorý chodia, baví. Stačí iba citlivo pozorovať, vnímať a dovoliť si venovať trochu času a „námahy“ dozvedieť sa viac. Ak budeme mať šťastie a budeme otvorení vypočuť si od nich čokoľvek bez hodnotenia a kritizovania, dozvieme sa pravdu.

Našou plnou pozornosťou dáme dieťaťu najavo náš ozajstný záujem a vzbudíme v ňom istotu, že jeho pocity a názory prijímame a rešpektujeme ich.

Áno, priznávam, občas je aj pre mňa ťažké nepodľahnúť okamžitej reakcii vyhovárať deťom ich názor a presvedčať ich tým mojím, akože správnym. Učím sa. Je to o nás a o každodennej vedomej práci na sebe. Poďme sa umeniu byť vedomejšími učiť spolu. Venujme si rodinný čas aspoň na pár minút denne v pokoji, pohode, bez mobilov, tabletov či televízie a počúvajte jeden druhého. Skúsme sa do našej naštartovanej reakcie na detský prejav len nadýchnuť a nevysloviť ju. Vydýchnuť a počúvať ďalej. Dozvieme sa úžasné veci! A čo môžeme deťom povedať nahlas každý deň? Že nám na nich záleží, že sú pre nás dôležité a že ich ľúbime.