

# BAKGRUND

## Skolbarn och förskolebarn behöver ett alternativ till yoga och mindfulness

Den psykiska ohälsan bland barn och unga har ökat drastiskt de senaste åren enligt många undersökningar. Somatiska besvär som huvudvärk, ont i magen och ryggen är vanligt förekommande, men även de psykiska symptomen som nedstämdhet, stress, oro och ångest. Barn berättar i olika undersökningar om tvångssyndrom, överdriven rädsla, påträngande orostankar, koncentrationssvårigheter, social fobi och sömnsvårigheter (källa: se bilaga sid 44).

I Folkhälsomotionen till riksdagen 2007/2008/10 ("En förnyad folkhälsopolitik") förtydligades de andliga behoven hos människan, likaså begreppet existentiell hälsa, som ofta används när människans livsfrågor berörs. Ofta talar man om den andliga dimensionen i termer som att "hitta balans och helhet", "att vara del av något större", "hitta ett större sammanhang för sitt liv" etc. Det kan vara att förundras över livets storhet eller att hitta sin plats i ett socialt sammanhang eller i en förening.

För att förebygga stress och hjälpa barn som är oroliga och har behov av sinnesro och vila, introduceras nu i många skolor och förskolor meditationstekniker som har sina rötter i taoismen, hinduismen och buddismen. De framställs som neutrala men saknar oftast "andlig varudeklaration" (se förklaring längst ner i detta avsnitt).

### Mindfulness ges företräde i skolan

Meditationstekniken Mindfulness - som också kallas för "tillämpad avslappning" och "sinnesro" - har genom forskning och examensarbeten från högskolor och universitet getts företräde i skolan, medan den kristna bönen som har löften om inre frid och vila successivt har trängts undan. Detta med motiveringen att bönen är konfessionell, medan yoga och mindfulness är "neutrala tekniker".

När man läser utbildningsmaterial för en del barnyoga, som till exempel *Kids Yoga Foundation* och Skol- och barnyoga, finns övertydliga kopplingar till den bakomliggande religionen/andligheten: Filippa Odevalls utbildning (Skol- och barnyoga) framhåller vikten av att barnen ska lära sig viktiga begrepp och ord från Sanskrit (hinduismens heliga skrifter). Där ska barnen förstå saker som handlar om livet och döden, förhållningsätt till verkligheten som har en tydlig koppling till hinduismen, exempelvis Astanga yoga, den åttafaldiga vägen för att nå balans, brahmā - världssjäl, atman - själen hos individen, guru - spirituellt vägledare, kundalini - universell energi.

Ännu mer ingående beskrivs kopplingen till hinduismen i *Kids Yoga Foundation* där barnen i olika åldrar ska lära sig Yoga Sutras (från Vedaskrifterna), Karma-begreppet (återfödelse), tantra (hinduismens mystik), chakra-systemet och sanskritterminologi. Om teknikerna var helt neutrala så skulle de inte presenteras med dessa kopplingar!

### All österländsk andlighet består av tre viktiga och tydliga huvuddelar:

1. Visdom, filosof, och världsåskådning
2. Etik, moral och levnadsregler
3. Meditation (koppling till allt, kosmos och världssjäl och nirvana (utslocknande))

## Österländsk andlighet i jämförelse med kristen andlighet

De andliga begreppen utformas snarlikt i nämnda tre religioner. Taoismen och buddismen talar om enhet med allt och kosmos i opersonliga termer, medan hinduismen tar kontakt med världsalltet, brahman genom miljontals olika gudar.

Det man kan se är gemensamt för dessa tre är, att den österländska religionen i stort sett är opersonlig, medan kristendomen fokuserar helt på en personlig kontakt med Gud/Jesus. I kristendomen tror man att människan är skapad att leva i en varm, konkret och trygg andlig kärleksrelation med Gud Fadern, och att himlen är en verklig plats, likaså de dödas uppståndelse.

Man kan inte som kristen närma sig Gud på ett opersonligt sätt genom någon teknik för att nå frid och inre vila. Gud är personlig och bönen är ett sätt för den troende att få kontakt med honom och öppna sig för hans goda vilja. Därför är vägen till frid och vila olik den väg som beskrivs i österländsk andlighet. Världsåskådningen och synen på liv och död skiljer sig markant i jämförelse. Att barnen behöver vila och avslappning det är vi överens om, men vägen dit innebär för den troende att få en djupare och mera medveten visshet om Guds närvaro i livet, hans beskydd och kärlek, omsorg och vägledning.

### Inre bönen för barn är ett kristet alternativ

För att kunna ge barn ett alternativ till yoga och mindfulness-meditation har jag under många år utarbetat en enkel modell som bygger på en kristen värdegrund både för vuxna och nu de senaste åren även för barn. En enkel och tydlig ram för stillsam och vilsam bön, som för barnet in i en vila och avslappning och som inte hämtar sin inspiration ur hinduismen och buddismen, utan i bibelordet och i kontakten med Gud genom den helige Ande.

#### Modellen är enkel och består av tre delar:

1. Överlåtelse av kroppen till Gud. (Bön, vila och återhämtning).
2. Kort läsning av lämplig bibeltext. (Bibeltexten är begrundande och uppmålande, exempelvis hur värdefull och älskad barnet är).
3. Stillhet och tacksägelse, en stund av tystnad. (Medvetenhet om att Gud alltid finns hos barnet).

Inre bönen i sin helhet kommer att finnas på CD-skiva med 9 spår, varav det fjärde spåret är en enkel instruktion för 9 övningstillfällen. **Programmet syftar till att stärka barnets välmående och psykiska hälsa.** Inre bönen för barn kommer att vara ett tydligt alternativ till mindfulness och yoga-meditation och avser också att också stärka barnets existentiella hälsa och förhållningssätt till livet. Tanken är också att föräldrar och barn kan göra anspråk på att de har ett **alternativ med kristen värdegrund** när barnen introduceras i de österländska teknikerna i den kommunala skolan.

#### Rätten till ett kristet alternativ till österländska tekniker vilar också på följande :

- Skollagen
- Europakonventionen
- Barnkonventionen
- FN:s deklaration om mänskliga rättigheter



Pastor Linda Bergling

\*Andlig varudeklaration innebär att **man får information om** metodens andliga/religiösa ursprung, hur metoden tillämpas samt vilken världsåskådning, människosyn och inställning till livet som metoden representerar.