

MANDALA ȘI EDUCAȚIA SUBTILĂ PENTRU VALORI

Simona Elena Bernat
Asociația Learn & Vision

Am scris acest text pentru vernisajul din 27 noiembrie 2012, al expoziției mele ***Mandala și educația subtilă pentru valori***. Este postat și pe blogul meu pentru că îmi doresc să găsesc parteneri în mediul educațional cu care să putem introduce acest proiect în școli.

Drumul meu printre mandale:

2007 - Desenez mandala de prin 2007, după întâlnirea cu pictorița Ioana Violet Ghenciulescu, care trăiește la Paris. De la ea am învățat despre mandala ca variantă de art-terapie și am aflat că profesorii francezi o folosesc foarte mult în clasă, mai ales pentru a liniști copiii. După ce am revenit la Cluj, am căutat locurile din oraș de unde puteam cumpăra culori frumoase și am început să desenez, cu plăcerea pe care o aveam în copilărie. După câteva luni le-am lăsat deoparte. După alte câteva luni am început să citesc despre Jung și mandalele lui. Cel mai tare m-a surprins o însemnare de-a lui cum că totul în lume este mandala și cel mai mult îmi place o alta, din **Cartea roșie**, unde spune că perioada în care făcea mandale a fost cea mai plină de sens și mai creativă din existența sa, fundamentul operelor care au venit mai târziu.

2008 - În primăvară am fost la un program de dezvoltare personală în Irlanda, care nu avea nici o legătură cu mandalele sau cu budismul, dar care s-a desfășurat într-un *retreat* budist pe malul oceanului, la care mă uitam din cameră dimineața, când îmi savuram cafeaua sau ceaiul de trandafiri. Ca urmare a faptului că ne țineam cursul acolo, un călugăr s-a oferit să ne învețe să medităm. Și așa am început să aflăm câte ceva despre budism și despre dezbaterile occidentalilor dacă acesta este o religie sau o filosofie. Dacă ar fi să mă iau măcar după felul în care supraviețuiesc în paralel atâtea școli distincte de budism și dincolo de toate principiile deschise și universaliste, aș adera mai degrabă la ideea că e o filosofie de viață.

2009 - Am citit tot ce am apucat, am reflectat și am început să îmi realizez mandalele pornind de la o stare interioară și nu de la o imagine. Am văzut că există o adevărată fascinație a Occidentului pentru Orient în particular și pentru mandala în special. Am căutat, am experimentat, am adunat. Am aflat de oamenii din jurul meu care mai știau de mandala.

2010 - Am fost în Olanda să îmi vizitez niște prieteni. Cineva dintre ei pictează. Am nimerit chiar în săptămânile în care artiștii amatori își expuneau lucrările în casele lor și am simțit bucuria de a mă plimba cu bicicleta de la o casă la alta, de la nuduri, la natură moartă sau vaci. Prietenii mei sunt medici, asistenți sociali sau psihoterapeuți și m-am întrebat cum reușesc să facă loc în viața lor și acelui altceva care poate fi grija și căutarea de sine.

- Am conceput cursul *Autocunoaștere și exprimare de sine prin mandala*.

2011 - Am avut o grupă de cursanți. Alături de ei am descoperit mandala ca tehnică de relaxare sau de explorare, cu inspirație din natură, realizată în grup, a sinelui și portret al altcuiva. Din anumite motive, o cursantă a venit la o întâlnire cu unul dintre copii, apoi la următoarea cu celălalt, urmând ca în final să vină cu ambii. A fost fascinant să descopăr cum sinceritatea copiilor se armoniza cu structura mandalei și cum pe adulți îi ajuta să se reconecteze la izvorul autenticității din ei.

Am fost în Danemarca unde am cunoscut o altă pictoriță și am văzut din nou cum oamenii lasă în viața lor spațiu și pentru o altă dimensiune a existenței pe lângă familie, muncă sau prieteni: creativitatea.

2012 - În vară am simțit acut nevoia de mai bine, mai adevărat și mai frumos în lume. Mi-am dat seama că, oricât de rău mi-ar fi aici, nu pot (încă) să mă desprind de pământurile astea și să merg acolo unde oamenii știu să trăiască și altfel, așa că m-am hotărât să încerc, pentru mine și pentru cei 1% sau cât de puțini ar fi, altceva. Dacă e să avem oameni care trăiesc echilibrat și armonios, de unde să începem dacă nu de la copii?

Aproape zilnic aud că valorile care se văd cu ușurință sau care azi se promovează pe scară largă nu sunt autentice. Am început să caut lista de valori pe care

oamenii le doresc, cu gândul de-a identifica 12 ca să fac un calendar, pe care îl vedeam pe peretele sălii în clasele primare. Instrumentul de căutare a fost internetul, iar tema educația pentru valori. Din proiecte de pe toate continentele am ajuns la o listă de 44 de valori. Până la această listă aveam impresia că valorile care transcend mai multe culturi nu pot fi prea multe, în nici un caz 44, și-am ajuns în impas.

Mi-am imaginat sala de clasă, copiii și m-am gândit că, la vârsta lor, le-ar plăcea să aibă contururi gata făcute, pe care să le coloreze, așa că am decis să le fac prima dată în creion. Încă nu am prelucrat digital acele schițe în creion pentru că nu sunt sigură că ar fi în sprijinul propriei lor căutări și exprimări. Îi vedeam cu ochii minții pe învățători lăsându-i pe copii la educație plastică să deseneze o mandala cu felul în care văd ei acea valoare sau discutând la educație civică despre ce s-ar putea vedea în comportamentul unei persoane care ar adera la acea valoare.

Apoi am început primul proces interior: cum să aleg din 44 pe cele mai relevante, după ce criteriu? Și visând la sălile de clasă și la lumea cu bine, adevăr, frumos în echilibru am început să desenez în creion. Când am pus creionul jos trecuseră 10 ore. Am continuat în zilele următoare și m-am oprit când am ajuns la numărul 12. Azi, în timp ce scriam textul, m-am oprit să compar lista mea cu cele 44 și am găsit 9 în comun și 3 pe care le-am adăugat: *abundența, libertatea, învățarea*.

Al doilea mare proces interior a fost producerea cheilor de interpretare într-un limbaj simplu și curat. Curățenia limbajului vine din punerea împreună a cuvintelor care transmit, dar nu obligă. O altă preocupare a mea este gândirea critică și prin 2002, când îmi făceam lecturile de bază în acest domeniu, găsisem la Paul și Elder ideea că un om poate atinge 6 stadii în dezvoltarea sa ca și gânditor critic, iar al șaselea înseamnă eliberarea de sociocentrism și egocentrism. O poveste pentru copii care se termină cu o propoziție de genul *tu, micuțule cititor, ce lecție ai învățat din pățaniile personajului?* nu este un text curat pentru că aduce presiunea socială a învățării de tip moralizator și cicălitor în prim plan. Povestea se spune, analiza ei se face după. Umblam cu caietul de mandale după mine și cu textele, întâlnindu-mă, selectiv, cu oameni cu destulă ordine interioară ca să îmi poată oferi un feedback util.

Al treilea proces interior semnificativ a fost al punerii culorilor în forme. Și de aici lucrurile au mers într-un ritm alert: prelucrarea digitală, calendarul, expoziția, vernisajul. Până la acest pas m-am intersectat cu profesori sau psihologi, dar nu le arătasem nici

unei persoane din lumea artistică – și așa am ajuns la Marius Georgescu, lector la Universitatea de Artă și Design, ceramist și persoană cu deschidere spre lumea mandala. M-am dus cu emoții și am rămas în minte cu faptul că mi-a spus că mandalele transmit.

Simțeam că această istorie nu poate ajunge la o încheiere fără această expoziție, pe care am dorit-o pentru a simți, împărtăși, celebra bucuria.

De aici încolo văd că proiectul de sensibilizare a copiilor din clasele mici pentru căutarea esențelor profunde în noi și în ceilalți abia începe. Cred în faptul că educația pentru valori se face cu subtilitate și sensibilitate față de sinceritatea și creșterea copiilor. Faptul că pur și simplu văd un cuvânt, o propoziție, o imagine este deja un pas. O discuție prietenoasă este al doilea. Încurajarea și asistarea propriilor lor pași este restul. Acum adun propuneri și idei de abordare în școli/a școlilor și vă invit să le scrieți pe suporturile pregătite în canatul ușilor. De asemenea, m-ar bucura să citesc rodul reflecțiilor și trăirilor celor care trec pe aici – dacă aveți răgaz, avem 2 carnețele deschise vizitatorilor.

Simt și îmi exprim aprecierea și recunoștința pentru toți cei care au sprijinit într-un fel sau altul procesul meu interior până la momentul acesta și pentru toți cei care se pot alătura de aici înainte.

Idei de abordare în școli a educației subtile prin mandala

Toate aceste idei sunt propuse de persoane care au fost la vernisajul din 27 noiembrie 2012 sau care sunt interesate de a promova și o educație de tip subtil, pe lângă cea directiv-moralizatoare, în școli, prin utilizarea mandalei. Lângă idei sunt comentariile mele. **Dacă sunteți interesați de a la pune în practică în școlile unde predați, vă invit să mă contactați prin intermediul blogului.** Proiectul este abia la început și voi mai reveni cu propuneri concrete de activități în școli și în alte locuri unde se poate realiza o astfel de educație.

Ideea 1: **Ateliere cu copiii după o instruire sumară.** Comentarii: Da, cu condiția ca instruirea să fie făcută de cineva care știe câte ceva despre mandala și aderă la

obiectivele proiectului *Mandala și educația subtilă pentru valori*. Aș începe cu ateliere pentru învățători și profesori sau aș merge în școli să lucrez direct cu copiii.

Ideea 2: Părinții doresc rezultate imediate, iar copiii de școală primară sunt la o vârstă a concretitudinii, de aceea e preferabil să se lucreze pe abordări tematice legate de aspecte de relaționare sau dezvoltare cognitivă. Temele ar putea fi: *Părinții, Prietenii, Învățătoarea* sau *Vino să vezi ce e învățarea – nu e un monstru ci un uriaș cu puteri magice, Învăță de mic cum să ajungi lider*. Comentarii: E de înțeles că părinții doresc rezultate imediate, azi tot mapamondul (poate mai puțin zona Orientului) dorește rezultate imediate. Aș încerca ateliere cu părinți și copii, cred că uneori părinții riscă să pună prea multă presiune socială pe copii în detrimentul dezvoltării lor autonome tocmai din dorința de a face educația cât mai bine. Răbdarea de a-i lăsa pe copii să descopere este o calitate utilă nu doar profesorilor, ci și părinților. Maria Montessori spunea la un moment dat: *Niciodată să nu ajuți un copil la ceva ce simte că poate să îi reușească*. Cred că aș lega și de ideea 1, ateliere cu învățători și profesori ca să organizeze ei ateliere cu părinții. Sugestia cu temele mi se pare excelentă, la alegerea lor avem nevoie de a găsi echilibrul între dorința adultului și căutarea liberă a copilului.

Ideea 3: Ateliere pentru diriginți, învățătoare, profesori de civică, profesori de artă în care să fie prezentate modalități de lucru cu calendarul de perete *Mandala și educația subtilă pentru valori*. Comentarii: Absolut, mă și gândesc la structura unui astfel de atelier.

Ideea 4: Persoane pregătite pentru a merge să țină cu copiii activități de o oră după școală. Fiecare săptămână ar propune ceva nou. Comentarii: Aici este nevoie de un curs de mai lungă durată pentru cei care ar lucra cu copiii, văd accentul pe cuvântul *pregătite* din sintagma persoane pregătite. Se combină cu ideea 2 la partea de sensibilizare a părinților.

Ideea 5: La cursurile opționale de dezvoltare personală pentru liceeni se pot realiza în clasă mandale. Comentarii: Da, pot fi folosite pur și simplu ca manieră de introspecție și autocunoaștere, venind astfel în întâmpinarea particularităților de vârstă ale adolescenților, care acum caută și își construiesc activ propria identitate.

Ideea 6: **Concurs pentru școli, legat de săptămâna Să știi mai multe, să fii mai bun (fost Școala altfel)**. Comentarii: Da, această săptămână ar putea fi cea de culegere a roadelor sau de plantare a semințelor. Adică văd posibil un concurs cu mandale realizate de elevi, care au fost cumva pregătite la lecții sau în activități extracurriculare înainte. În același timp văd și posibilitatea de a realiza ateliere cu cadre didactice și/sau familii chiar în acea săptămână.

Calendar de perete destinat claselor primare

Mandala și educația subtilă pentru valori este mai mult decât un calendar de perete destinat claselor primare. Conține 12 valori, prezentate fiecare sub formă de mandală și însoțite de o propoziție cu rol de cheie de interpretare. Poate fi utilizat la desen sau educație civică, iar copiii își pot exprima și desena, sub ghidajul înțelept al învățătorilor, propria viziune despre valoarea lunii respective: abundență, pace, iubire, acceptare, armonie, cooperare, onestitate, învățare, iertare, libertate, efort și recunoștință. Materialul este destinat învățătorilor și tuturor celor care doresc o lume mai frumoasă.



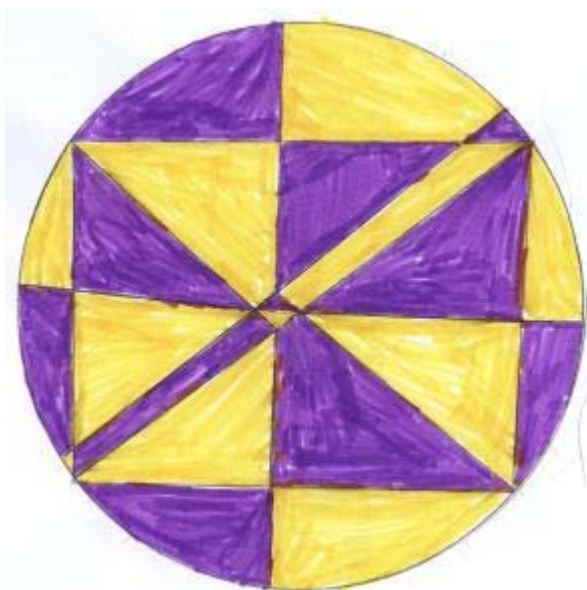
Primii pași în realizarea proiectului:

1. Începând cu ianuarie 2013 a fost pus pe peretele sălii de clasă calendarul *Mandala și educația subtilă pentru valori*.
2. S-a ales împreună cu elevii un dintre cele 12 valori, pe care să se concentreze într-o zi la o lecție de desen sau de educație civică.
3. S-a pus o muzică frumoasă și armonioasă (Mozart, Bach, Vivaldi), apoi copiii au fost lăsați să deseneze varianta lor de mandala la valoarea respectivă.

4. Mandalele realizate au fost afișate într-un loc vizibil. Copiii au primit câte 3 buline, post-it-uri, pioaneze etc. pe care le-au folosit pentru a marca cele 3 mandale care le plac cel mai mult. Au avut dreptul să își voteze și propria mandală.
5. Cele 3 mandale care au acumulat cele mai multe voturi au fost pozate. Copii au fost rugați să spună/scrie ceva despre mandala lor. Fotografiile, textele, numele copiilor și al învățătoarelor mi-au fost transmise.
6. În 20 martie 2013, cu ocazia echinocțiului de primăvară, au fost postate pe blog toate mandalele pe care le-am primit. Dintre mandalele de pe blog va supun atenției pe cele ale elevului George, clasa a IV-a.



Prietenie – în noi voi ei ele. George, clasa a IV-a.



Iubire – ca diamantul în mai multe poziții. George, clasa a IV-a.