



Nauczanie Medytacji
Chrześcijańskiej dzieci
i młodzieży.



Nauczanie Medytacji Chrześcijańskiej dzieci i młodzieży.

„W procesie medytacji osiągamy skupienie uwagi na Jednym. Tym Jednym jest Chrystus.”

John Main OSB

„Zatrzymajcie się, i we mnie uznajcie Boga”

Psalm 46,10

Nasz współczesny świat uczy dzieci i młodzież różnorodnych wartości – ale czy są one wszystkie takimi, które czynią ten świat lepszym? Jako chrześcijańscy wychowawcy, rodzice, katecheci wiemy, jak ważną jest rzeczą uczyć dzieci odmawiać pacierz. Lecz równie ważnym jest poprowadzić dzieci do doświadczenia modlitwy jako takiej, kiedy w ciszy ich serce dostraja się do obecności Chrystusa w nich samych. To właśnie z tego powodu uczymy dzieci medytować. Innymi słowy powinniśmy otworzyć im skarby bogatej tradycji chrześcijań-

skiej modlitwy kontemplacyjnej. W kontemplatywnej modlitwie Medytacji Chrześcijańskiej za pomocą łaski zostaną dzieci poprowadzone do osobistej relacji z Jezusem.

„Ty zaś, gdy chcesz się modlić, wejdź do swojej izdebki, zamknij drzwi i módl się do Ojca twego, który jest w ukryciu.”

Mt 6,5-6

Modlitwa na całe życie

„Uczenie dzieci medytacji to wielkie i wspaniałe wyzwanie na dzisiaj. Może w mniejszym stopniu dotyczy ono dzieci, ale jest bardzo istotne dla nauczycieli, rodziców i całego społeczeństwa. Dzieje się tak, bo praca ta sprawia, że stajemy wobec pytania o modlitwę, autentyczność naszego życia duchowego: jak o nie dbamy i jak jest dla nas ważne. Jest to też wyzwanie dla współczesnej kultury i społeczeństwa, bo konfrontuje nas z nieskazitelnym autorytetem dziecka i stawia przed nami pytanie, co to znaczy być człowiekiem i jak naprawdę służyć i kochać siebie i innych.”

Laurence Freeman OSB

Nasz chrześcijański kontekst

„Dlatego fundamentalnym zadaniem duszpasterstwa jest uczyć innych i uczyć się samemu coraz lepiej się modlić. Istnieją dzisiaj szkoły modlitwy, grupy modlitwy; widać, że ludzie tego pragną. Wielu ludzi szuka wzorów medytacji gdzie indziej, ponieważ sądzą, że nie uda im się znaleźć w chrześcijaństwie wymiaru duchowego. Musimy im jeszcze raz pokazać, że ten duchowy wymiar nie tylko istnieje, ale że jest źródłem wszystkiego. W tym celu powinniśmy zwiększać liczbę takich szkół modlitwy, wspólnego modlenia się, gdzie można nauczyć się osobistej modlitwy w jej wszystkich odmianach, takich jak: słuchanie Boga

w milczeniu, wnikliwe wsłuchiwanie się w Jego słowo, by przenikając Jego milczenie, rozpoznać Jego działanie w historii i w nas samych...”

Papież Benedykt XVI
Spotkanie z biskupami szwajcarskimi 9 XI 2006

Chrześcijańska tradycja kontemplacji

„Tajemnica naszego związku z Bogiem polega na tym, że obejmuje on tak wiele aspektów, iż jedynie poprzez rozwijanie zdolności do pełnego bojaźni i czci milczenia zdołamy kiedyś doznać ułamka tego cudu. Wiemy, że Bóg mieszka w nas, i wiemy, że nieskończenie istnieje poza nami. Tylko w głębokiej i wyzwalającej ciszy możemy pogodzić z sobą bieguny tego tajemniczego paradoksu. Wyzwolenie, którego doświadczamy w cichej modlitwie, to wyzwolenie od nieuchronnie fałszywych skutków języka, kiedy zaczynamy doświadczać wewnętrznego i przekraczającego nasze możliwości panowania Boga w nas.”

John Main OSB



Założenia do nauczania Medytacji Chrześcijańskiej



Uznaj, że każde dziecko przychodzi na świat jako istota duchowa.

Bądź przygotowany na pracę z dzieckiem i przy dziecku.

Słuchaj tego, co dziecko ma do zaoferowania.

Szanuj każdą relacją, jaką dziecko nawiązuje z Bogiem.

Zawsze się staraj, aby doświadczenie medytacji było czymś pozytywnym.

Nigdy nie osądzaj medytacji dziecka.

Naczelna zasada

„Wzniosłej i chwalebnej rzeczywistości, którą nazywamy Bogiem należy szukać przede wszystkim w sercu człowieka. Jeśli nie znajdziemy tam Boga, nie znajdziemy go nigdzie indziej. Jeśli Go tam znajdziemy, nigdy go nie utracimy, gdziekolwiek się nie zwrócimy, zawsze będziemy widzieć twarz Boga” Mistrz Eckhart

Dzieci i nastolatki, podobnie jak dorośli, odkrywają, że praktyka Medytacji Chrześcijańskiej jest procesem powrotu do ich wewnętrznego duchowego domu. Młodzi ludzie poczuć, że przybyli do miejsca, które znają, do miejsca prawdziwego i dobrego dla nich.

Uniwersalizm praktyki

Dla wielu paradoksem może być to, że dzieci umieją siedzieć w ciszy, bez ruchu, że może im się to podobać i że tak jak dorośli tęsknią one za doświadczeniem spotkania z Bogiem. Chrześcijańska Medytacja jest jedną z najbardziej uniwersalnych form modli-

ty, dostępna dla wszystkich. Modlitwa ciszy jednym świętym słowem nie dyskryminuje nikogo ze względu na wiek, płeć, inteligencję czy cechy charakteru. Uczniowie nie są oceniani i osądzeni ze swojej medytacji. Każdy medytujący jest równy.

Kościół i edukacja

„Obecność Kościoła w dziedzinie szkolnictwa zaznacza się w szczególności przez szkołę katolicką. Nie mniej niż inne szkoły zdąża ona do celów kulturalnych i do prawdziwie ludzkiej formacji młodzieży. Właściwością zaś jej jest to, że stwarza w społeczności szkolnej atmosferę przesiąkniętą ewangelicznym duchem wolności i miłości, dopomaga młodzieży, aby w rozwijaniu własnej osobowości wzrastała zarazem wedle nowego stworzenia, którym stała się przez chrzest, a całą ludzką kulturę porządkuje ostatecznie zgodnie z orędziem zbawienia, tak aby poznanie, które wychowankowie stopniowo zdobywają odnośnie do świata, życia i człowieka, było oświetlone wiarą. W ten sposób szkoła katolicka naucza swoich wychowanków skutecznego pomnażania dobra społeczności ziemskiej i przygotowuje ich do służby w rozszerzaniu Królestwa Bożego, aby stali się oni przez wzorowe i apostołskie życie jakby zbawczym czynem społeczności ludzkiej.”

Sobór Watykański II (Deklaracja o wychowaniu chrześcijańskim)

„Uczyć się, aby żyć wspólnie, dążąc do pełniejszego zrozumienia Innego i dostrzegania współzależności, realizować wspólne projekty i uczyć się regulowania konfliktów z poszanowaniem wartości pluralizmu, wzajemnego zrozumienia i pokoju.”

Raport dla UNESCO Międzynarodowej Komisji do spraw Edukacji dla XXI wieku

„Wymaga to od was, abyście pomagali naszym uczniom, by nie tłumili, a raczej podsycali swoje wrodzone zdumienie wobec stworzenia i zastanawiali się nad nim, by zrozumieć jego doskonałość. Aby wychowywać do takiej postawy, nieodzowną jest rzeczą, by dziecko prowadzić do rzeczywistego i głębokiego milczenia wewnętrznego, które jest pierwszym warunkiem słuchania”.

Jan Paweł II

Z przemówienia do wychowawców i rodziców, 6 XII 1984 r.

Uznanie zdolności duchowych dziecka

Dzieci rodzą się wyposażone we wszystko jest im co potrzebne do podróży duchowej. Posiadają uważność i otwartość, które są często tłumione w miarę dorastania. W nauce Medytacji Chrześcijańskiej słowa nie są jedynym nośnikiem doświadczenia Boga. Stwarzając dzieciom w domu i w szkole przestrzeń i czas na wyciszenie umysłu i ciała możemy zaufać Bogu, że dokona w nich swego dzieła i przemówi do nich poprzez ciszę.



Nasze zaangażowanie w nauczanie medytacji chrześcijańskiej:

Światowa Wspólnota Medytacji Chrześcijańskiej stawia sobie za cel wspierać szkoły w propagowaniu zasad praktyki Medytacji Chrześcijańskiej szkoląc nauczycieli poprzez prezentacje, organizowanie konferencji, publikacje książkowe i internetowe, budowanie sieci kontaktów między szkołami w celu wzajemnego wsparcia i wymiany doświadczeń.

Medytacja

Wybierz miejsce ciche i spokojne. Usiądź wygodnie. Wyprostuj kręgosłup. Przymknij lekko oczy. Przez cały czas medytacji siedź tak nieruchomo, jak to tylko możliwe. Oddychaj naturalnie, spokojnie. Pozostań w stanie odprężenia oraz czujności. Powoli, wewnątrz, powtarzaj proste słowo modlitwy. Proponujemy modlitewne wezwanie:

MARANATHA* (wymawiane w sylabach MA-RA-NA-THA)

Powtarzaj je delikatnie i wiernie przez cały okres medytacji. Powracaj do powtarzania, gdy pojawią się rozproszenia. Trwaj w medytacji rano i wieczorem a przyjdzie czas, że ogarnie Cię modlitwa Jezusa.

*z języka aramejskiego: Przyjdź, Panie! Przyjdź, Panie Jezu

„Medytacja nie polega na myśleniu, ale na byciu.”

John Main OSB

Kontakt:

www.wccm.pl
email: medytacja.szkoły@wccm.pl

Materiały źródłowe

W języku polskim:

Medytacja Chrześcijańska w szkołach
Przewodnik dla nauczycieli i rodziców
www.wccm.pl

W języku angielskim:

www.mediomedia.com
www.wccm.org



