

Medytacja dla naszych dzieci

Refleksje po konferencji „Medytacja w szkole”

Na konferencję "Medytacja w szkole" wybierałem się z wielką ciekawością i wielką nadzieją. Z ciekawością, bowiem o medytacji chrześcijańskiej niewiele wiedziałem. Choć moje doświadczenia medytacyjne związane były do tej pory wyłącznie z praktyką buddyjską, domyślałem się, że medytacja chrześcijańska ma podobną formę. Co jednak pod tą formą się kryje było dla mnie tajemnicą. Należę do buddyjskiej wspólnoty Kannon, którą od wielu lat łączą bliskie związki z klasztorem benedyktynów w Lubiniu. Nasz roshi, czyli mistrz - Jakusho Kwong oraz jego najbliżsi uczniowie, wielokrotnie uczestniczyli w medytacjach w Lubiniu. Łączyła ich z ojcem Janem Berezą wieloletnia przyjaźń i współpraca. A zatem domyślałem się, że medytacje - buddyjska i chrześcijańska są do siebie podobne.

Była także druga strona wspomnianej ciekawości. Przez kilka lat nosiłem się z zamiarem napisania książki dla dzieci, opowiadającej o buddyzmie i medytacji. Jednak temat wydawał mi się niezwykle trudny. Pewnego dnia dotarła do mnie informacja, dzięki której wpadłem na pomysł, jak taka książka może wyglądać. Otóż dowiedziałem się, że parę lat temu, w jednym z tygodniowych odosobnień organizowanych przez sangę Kannon, uczestniczył syn znajomych - trzynastoletni chłopiec. Przesiedział wszystkie rundy zazen, to znaczy medytował przez tydzień, po siedem godzin dziennie! Książkę napisałem¹, nadal miałem jednak wątpliwość, czy dziecko, które z medytacją stykało się w domu rodzinnym, nie jest wyjątkiem? W krajach azjatyckich już siedmiolatki wysyłane są do klasztorów, gdzie poza innymi zajęciami, medytują. Ale w jaki sposób, do tak trudnej praktyki podchodzą dzieci z zachodniego kręgu kulturowego?

¹ Andrzej Grabowski, Zenek i mrówki, Wydawnictwo Media Rodzina. przyp. red.

Wybierałem się, zatem na konferencję także po ty, by dowiedzieć się jaki jest stosunek do medytacji większości dzieci. Czy klasy szkolne chętnie uczestniczą w tego typu zajęciach? Jaki wpływ ma medytacja na zachowanie młodych ludzi? Miałem nadzieję, że otrzymam dopowiedzi na te pytania.

Dlaczego na konferencję wybierałem się z nadzieją? Cóż, troska o młode pokolenie nie jest niczym nowym. Życie co chwila przypomina nam, jakie są efekty zagubienia się dzieci we współczesnym świecie. Regularnie powtarzające się masowe morderstwa w amerykańskich szkołach są przerażającym sygnałem, najdotkliwiej informującym jaki jest stan psychiczny dzisiejszej młodzieży.

W książkach oraz innych wypowiedziach poświęconych medytacji, na pytanie: "po co medytujemy?", często spotykamy się z dość przewrotną odpowiedzią buddyjskich mistrzów. Odpowiedź ta brzmi: "po nic". Jak należy te słowa rozumieć? Po pierwsze wynikają one z buddyjskiej niedualistycznej koncepcji świata oraz ze specyficznej, zwłaszcza dla zen, logiki. Ale również odpowiedź ta jest wyrazem niezgody na siadanie do medytacji z nastawieniem, że dzięki tego rodzaju "ćwiczeniom" możemy coś osiągnąć. Oczekując od medytacji doraźnych, wymiernych efektów, łamiemy jej podstawowe zasady. Medytujący nie powinien spodziewać się żadnych korzyści. Ale oczywiście medytacja daje efekty. Jakie? Nie chcę zajmować się duchowym aspektem praktyk medytacyjnych, bo nie miejsce na to w tym krótkim tekście. Należy jedynie zauważyć, że aspekt ten jest niezwykle istotny, być może najważniejszy. Medytacja ma także wpływ na psychikę i ciało praktykującego. Są to efekty, których nie sposób przecenić.

Ojciec Hugo Makibi Enomiya-Lassalle, w swojej książce "Medytacja zen dla chrześcijan" pisze między innymi, że medytacja: "...poprawia ukrwienie organizmu, a ćwiczący doznaje uspokojenia i odprężenia..."

W wielu omówieniach praktyk medytacyjnych autorzy podkreślają jej zbawienny wpływ zarówno na ciało, jak na psychikę medytującego.

Czy zatem medytacja może pomóc dzieciom? Odpowiedź na to pytanie możemy uzyskać jedynie poprzez doświadczenie, jakim w pewnym sensie jest nakłonienie uczniów do uczestniczenia w medytacjach. Oczywiście trudno sobie wyobrazić, by medytacja była cudownym lekiem potrafiącym naprawić wszelkie zło wyrządzone dzieciom, które znalazły się w wyjątkowo niekorzystnej sytuacji życiowej. Można mieć jednak nadzieję, że na każdego młodego człowieka wpłynie pozytywnie i wzmocni go, w podobny sposób, w jaki pomaga starszym.

Jakie odpowiedzi znalazłem na pytania, z którymi wybierałem się na konferencję? Po pierwsze, medytacja chrześcijańska rzeczywiście jest bardzo podobna w formie do medytacji buddyjskiej. Oczywiście istnieją pewne różnice, ale moim zdaniem nie wpływają one na istotę sprawy.

W czasie konferencji nasi australijscy goście przedstawili swoje doświadczenia wynikające z wielu lat pracy z dziećmi oraz obserwacje dotyczące efektów medytacji. Potwierdzili bezsprzecznie pozytywny wpływ medytacji na psychikę dzieci oraz ich zachowania społeczne. Co ciekawe, tak trudna forma spędzania czasu, jak siedzenie nieruchomo z przymkniętymi oczami, została przez dzieci nie tylko zaakceptowana, ale nawet polubiona.

Interesującym i ważnym wątkiem jest sprawa przekonania rodziców, nauczycieli oraz księży do wyrażenia zgody na udział dzieci w medytacjach. Lęk przed nieznanym jest tak silny, że często powoduje chęć okopania się na "swoich" pozycjach i zamknięcie na nowości. Zwłaszcza nowości kojarzące się z obcymi kulturami czy religiami. Jednak, jak to słusznie podkreślały wszystkie osoby prowadzące wykłady, medytacja ma również swoje chrześcijańskie korzenie. Mędrzy Pustyni, św. Jan Kasjan, św. Teresa z Avili, św. Jan od Krzyża pokazywali kierunki medytacji chrześcijańskiej setki lat temu. Wątki zachęcające do tego typu praktyk duchowych znajdziemy także w Ewangelii.

Jeśli uda się wprowadzić medytację do szkół, obejmie ona swoim wpływem miliony dzieci. Jestem przekonany, że z wielkim pożytkiem dla nich, ich rodzin i całej ludzkiej społeczności.

"Mówi się, że dwudziesty pierwszy wiek będzie wiekiem duchowości" - napisał wietnamski mistrz zen, działacz na rzecz pokoju na świecie, Thich Nhat Hanh w przedmowie do książki roshiego Kwonga "Bez początku, bez końca".

Bądźmy zatem dobrej myśli! MARANATHA!

Andrzej Grabowski

Warszawa, 09.03.2013

Andrzej Grabowski (ur. 1956 w Warszawie) – polski autor, scenarzysta filmów i programów telewizyjnych dla dzieci, pisarz. Jest absolwentem wydziału pedagogiki Uniwersytetu Warszawskiego. Autor telewizyjnych programów dla dzieci, piosenek, opowiadań oraz ponad 400 piosenek dla dzieci. Współzałożyciel (wraz z Ewą Chotomską) dziecięcego zespołu wokalno-tanecznego Fazolki (1983). Był również twórcą, redaktorem naczelnym i producentem miesięcznika dla dzieci „Ciuchcia” (1994–2000).