

DZIECI CHCĄ MEDYTOWAĆ

CZYLI O MODLITWIE
KONTEMPLACYJNEJ W SZKOŁACH
Paulina Wawer

W świecie powszechnej, natychmiastowej komunikacji i ciągłych rozproszeń istnieje niebezpieczeństwo poruszania się tylko po powierzchni życia i utraty kontaktu z głębią naszej ludzkiej natury. Jeśli zabraknie nauczania młodych ludzi umiejętności zatrzymania się i refleksji, nigdy nie poznają samych siebie i mogą przeoczyć to miejsce, w którym można spotkać Boga: nasze serce.

biskup Greg O’Kelly SJ

Niedowierzenie, zdziwienie to najczęstsze reakcje, gdy opowiadam dorosłym o medytujących, modlących się dzieciach. Dzisiejszy świat to ocean bodźców – obrazów, słów, dźwięków. Współczesna kultura przekazuje nam obrazy dzieci i młodych ludzi, którzy są w nieustannym ruchu, ciągle coś dla nich musi się dziać, są ekspresyjni, głośni, hiperaktywni. Nie rozstają się ze swoimi smartfonami, tabletami, traktując je jako część siebie, funkcjonują w dualizmie on i offline, często świat online jest dla

nich bardziej rzeczywisty i prawdziwy. Wymogiem staje się nieustanne „dzielenie się sobą” – dzieci, młodzi ludzie coraz rzadziej są sami ze sobą, ze swoimi myślami, takich chwil się boją, a cisza jest dla nich zjawiskiem nieznanym, co najmniej egzotycznym. Mają kłopoty z koncentracją, trudno im się skupić, być uważnymi. Cisza, brak ruchu wyglądają dziwnie, niepokojąco, wręcz niebezpiecznie.

Jak dzisiaj, w takim świecie, uczyć dzieci modlitwy, uczyć je w bezru-

chu i ciszy doświadczania obecności i miłości Boga? Pytał o to niedawno Wojciech Werhun SJ: „Gdzie w tym wszystkim miejsce na Pana Boga, który mówi w głębi i cichości naszego serca? Wydaje się, że są dwie możliwości: albo Bóg zostanie bez szans, albo dołączy do deszczu bodźców facebookowych i wraz ze swoją Mafią będzie wrzucał dużo lajków za pobożne foty i hasła. Ale czy tak uformowana wiara może być prawdziwa?”¹. Odpowiedziała mu... cisza, nikt nie podjął dyskusji.

Duch Święty działa, czyli australijski eksperyment

Z podobnym pytaniem zmagał się australijski nauczyciel, dyrektor ds. edukacji religijnej jednej z diecezji,

PROGRAM MEDITACJI DLA DZIECI OD PRZEDSZKOLA DO GIMNAZJUM

Ernie Christie i... stworzył ogólnodiecezjalny program medytacji dla dzieci od przedszkola do gimnazjum. Program zyskał wsparcie biskupa diecezji Townsville Michaela Putneya i w 2006 został wprowadzony do szkół.

¹ <http://www.deon.pl/religia/kosciol-i-swiat/komentarze/art,1149,mlodziez-i-milczenie.html> [dostęp z 01.05.2013].

Celem tego programu wychowania religijnego nie było przekazywanie wiedzy, ale „zapewnienie osobistego doświadczenia Bożej miłości”², głębszej relacji z Trójcą Świętą, poprzez nauczenie dzieci i praktykowanie z nimi medytacji chrześcijańskiej – modlitwy serca, modlitwy głębi, modlitwy kontemplacyjnej.

Medytacja chrześcijańska, jako forma modlitwy, jest bardzo prosta, najprostsza z najprostszych – jest to praktyka powtarzania słowa, wezwania, formuły modlitewnej w rytm oddechu. Wystarczy usiąść spokojnie, w bezruchu, z wyprostowanym kręgosłupem, przymknąć oczy, położyć ręce na kolanach, nie myśleć o niczym i powtarzać swoją formułę modlitewną. Skupiamy się jedynie na jej powtarzaniu, gdy pojawiają się myśli, rozproszenia, powracamy i skupiamy się na jej powtarzaniu.

Wezwanie, formuła modlitewna to słowo lub krótkie zdanie, które osoba medytująca powtarza nieustająco w trakcie medytacji. Może to być Modlitwa Jezusowa: *Panie Jezu Chryste, zmiłuj się nade mną grzesznym* lub słowo *Jezus*. Australijczycy

² E.Christie, *Medytacja Chrześcijańska w szkołach. Przewodnik dla nauczycieli i rodziców*, Wydawnictwo Jedność, Kielce, 2013, s. 10.

w swoim programie stosowali, zalecane przez Johna Maina OSB, słowo *maranatha*, co po aramejsku znaczy *Przyjdź Panie*.

Medytacja – ta prosta forma modlitwy jest bardzo trudna dla nas dorosłych – paradoksalnie dla dzieci jest łatwa. Opisuje to o. Laurence Freeman OSB: „Dla dzieci medytacja jest naturalna i prosta. Potrafią się nią cieszyć i dopominają się o nią. [...] Dzieci posiadają umiejętność bycia w chwili obecnej, tu i teraz. To podstawa tego, co nazywamy kontemplacją. Doświadczenie bycia w chwili obecnej. Bóg jest wielkim Ja Jestem”³.

Biskup Putney, który w ten sposób często modlił się z dziećmi w szkołach w swojej diecezji, był zaskoczony i poruszony: „Wydaje się, że dzieci mają w sobie o wiele mniej barier odgradzających je od Boga niż my dorośli”⁴.

Program, ku zaskoczeniu wszystkich, zaczął przynosić niezwykle

³ Wykład-Laurence Freeman OSB, *Modlitwa w jaskini serca*, <http://www.wccm.pl/data/www.wccm.pl/download/konferencja%201.%20freeman%20-modlitwa%20w%20jaskini%20serca.pdf> [dostęp z 28.06.2013].

⁴ <http://www.wccm.pl/data/www.wccm.pl/download/list%20od%20bp.%20m.putney.pdf> [dostęp z 28.06.2013].

owoce – dzieci polubiły medytację, ich modlitwa stała się modlitwą serca, ich osobistą relacją z Bogiem, same zaczęły się tak modlić w domu, po lekcjach pod drzewem obok szkolnego boiska, stały się również spokojniejsze, wyciszone, uważniejsze, bardziej akceptujące same siebie i innych, bardziej empatyczne, lepiej radziły sobie z negatywnymi emocjami i lepiej pracowały na lekcjach. Trudne klasy całkowicie się odmieniały.

Medytacja odmieniała również nauczycieli, którzy medytowali

**WYDAJE SIĘ, ŻE
DZIECI MAJĄ W SOBIE
O WIELE MNIEJ BARIER
ODGRADZAJĄCYCH JE OD
BOGA NIŻ MY DOROŚLI**

z dziećmi – czuli, że pogłębiają swoją wiarę, rozwijają się, zmienia się ich duchowość; okazało się, że medytacja, modlitwa kontemplacyjna... odmienia całą szkołę – i uczniów, i nauczycieli. Poprzez nią działał Duch Święty i pojawiały się owoce modlitwy, o których pisał w Liście do Galatów (5,22) św. Paweł: „Miłość, radość, pokój, cierpliwość, uprzejmość, dobroć, wierność, łagodność, opanowanie”.

Swoje doświadczenia w uczeniu dzieci modlitwy kontemplacyjnej Christie, wraz z innymi nauczycielami, wychowawcami, zebrał w poradniku dla nauczycieli „Medytacja Chrześcijańska w szkole”. Dzięki temu poradnikowi, zaangażowaniu i pracy świeckich, Światowa Wspólnota Medytacji Chrześcijańskiej WCCM prowadzi dzisiaj programy Medytacji Chrześcijańskiej w szkołach katolickich w Australii, Nowej Zelandii, USA, Belgii, Filipinach, Irlandii, Wielkiej Brytanii, Kanadzie, Singapurze, Indonezji. Korzystając z doświadczeń szkół australijskich WCCM zorganizowało w 2010 roku w Wielkiej Brytanii i Irlandii seminaria i warsztaty medytacji dla nauczycieli. Inicjatywa ta zaowocowała podjęciem przez wiele szkół w Wielkiej Brytanii programów pilotażowych medytacji z dziećmi i młodzieżą.

Medytacja w polskich szkołach

Z programami i doświadczeniami dotyczącymi wprowadzania medytacji chrześcijańskiej jako formy modlitwy kontemplacyjnej, w szkołach w różnych krajach świata polscy nauczyciele mogli zapoznać się w styczniu 2013 na konferencji *Medytacja chrześcijańska w szkole*. Konferencji, poświęconej pamięci o. Jacka

Bolewskiego SJ, patronował m.in. Papieski Instytut Teologiczny Collegium Bobolanum oraz warszawskie Centrum Myśli Jana Pawła II. Gośćmi konferencji byli m.in. pomysłodawcy i autorzy australijskiego programu uczenia dzieci medytacji chrześcijańskiej w szkołach – Cathy Day i Ernie Christie. Poznaliśmy drogę i owoce pracy Australijczyków – ich osobiste, głębokie i poruszające relacje, zdjęcia medytujących, modlących się w ten sposób dzieci, nastolatków siedzących w kręgu, z zamkniętymi oczami, spokojnych, mających „czas Go słyszeć”.

Uczestnikom konferencji program Medytacji Chrześcijańskiej w szkołach wydał się niezwykle inspirujący. Dostrzegli w nim szansę nauczania dzieci, poprzez ciszę i medytację, głębokiej modlitwy, relacji z Bogiem, takiej relacji, która w nich na zawsze pozostanie, która będzie skałą ich wiary. Polscy nauczyciele, którzy wprowadzili medytację chrześcijańską w swojej pracy z dziećmi, są zaskoczeni naturalnością i prostotą reakcji dzieci: „Zacząłem wprowadzać medytację w szkole od zapoznania dzieci z historią tej formy modlitwy i jej celem. Poprosiłem także dzieci, aby o tej nowej formie modlitwy opowiedziały w domu swoim rodzicom. Dzieci zaraz na pierwszym spotkaniu



poprosiły o krótką medytację. Udało się wspaniale! Dzieciom natychmiast spodobała się ta forma modlitwy i od tej pory bardzo się w nią angażują, pilnując odmierzania czasu medytacji uderzeniem w mały gong oraz przynosząc własne świece. [...] Często na przerwie dzieci pytają mnie, czy dzisiaj będzie medytacja? Niektóre z nich chwalą się, że medytują z swoim rodzeństwem w domu” – opowiada katecheta pracujący w szkołach warszawskiego Stowarzyszenia Kultury i Edukacji Marek Małaszczuk⁵.

„Dzieci z łatwością rozpoczęły medytację i doskonale się w niej znalazły już od samego początku. Zdarzyło się kilkakrotnie, że w nawale zajęć nie starczyło czasu na wspólną medytację, lecz dzieci zawsze głośno mi przypominały, że «Dziś chcemy też medytować». [...] Gdy dochodzą nowe dzieci do grupy, rówieśnicy z chęcią tłumaczą im zasady medytacji i wprowadzają w nią nowicjuszy. Medytujemy około 5 minut, lecz zdarza się, że gdy zabrzmiał gong niektóre dzieci potrzebują więcej czasu w ciszy i pozwalam im trwać w niej tyle, ile zechcą. Niedawno podeszła do mnie dziewczynka i powiedziała mi: «Ja tak lubię medytować, bo wtedy

⁵ <http://www.wccm.pl/index.php?id=663> [dostęp z 28.06.2013].

czuję w sobie taki spokój»⁶ – relacjonuje Marianna Ziółkowska pracująca z dziećmi w Zespole Placówek Specjalistycznych im. K. Lisieckiego „Dziadka” w Gdyni.

„Nauczyciele dostrzegają, że medytacja «zmienia» ich pracę z trud-

**„NAUCZYCIELE
DOSTRZEGAJĄ, ŻE
MEDYTACJA «ZMIENIA»
ICH PRACĘ Z TRUDNYMI
KLASAMI”**

nymi klasami” – opowiada o tym Ewa Pado, anglistka z gimnazjum w Skierniewicach. – „Dzięki medytacji bardzo wiele zmieniło się w naszym wzajemnym nastawieniu. Polubiłam te dzieci i czuję, że one również otworzyły się na mnie i nie traktują mnie już jak swojego wroga. Doświadczyliśmy tego, że «wrogowie stają się przyjaciółmi». Mogę normalnie prowadzić lekcje, uczniowie są bardziej skupieni, wy-

⁶ <http://www.wccm.pl/index.php?id=677> [dostęp z 28.06.2013].

konują ćwiczenia, robią notatki. To wszystko następowało stopniowo, ale ostatnio sama się zdziwiłam, że na lekcji w tej klasie może być tak cicho. Prawie wszyscy poprawili oceny. [...] Myślę, że im trudniejsza klasa, tym bardziej potrzebuje medytacji”.⁷

Medytacji w szkołach uczy również dzieci o. Maksymilian Nawara OSB, podprzeor Klasztoru Benedyktynów w Lubiniu, a jedna z grup Lubińskiej Wspólnoty Grup to warszawscy rodzice medytują z dziećmi w klasztorze oo. Dominikanów⁸. Uczenie dzieci medytacji chrześcijańskiej, modlitwy kontemplacyjnej jest dzisiaj wielkim wyzwaniem i wielką szansą – osobistego doświadczenia przez dzieci Bożej miłości, ciszy, uważności oraz doświadczania przemieniających i wzmacniających owoców tej modlitwy; szansą tym większą, że dzieci... same chcą się tak modlić, medytować!

⁷ <http://www.wccm.pl/index.php?id=680> [dostęp z 28.06.2013].

⁸ <http://www.lubin-medytacje.pl/LubinskaWspolnotaGrup> [dostęp z 28.06.2013].

Paulina Wawer

Psycholog, coach, trener, współpracuje m.in. z: Collegium Civitas, Papieskim Instytutem Teologicznym Collegium Bobolanum, Warszawskim Centrum Innowacji Edukacyjno - Społecznych, medytuje w jednej z warszawskich grup medytacji chrześcijańskiej należącej do Lubińskiej Wspólnoty Grup