

# TYLE MINUT, ILE LAT

•  
Beata Legutko  
•

Spotykają się co drugą niedzielę miesiąca, o godz. 17.15 w przyklasztornej kaplicy. Zarówno dzieci, jak i dorośli siadają na podłodze, na poduszkach albo na krzesłach. Na początku jedno z dzieci czyta krótki fragment Pisma Świętego, najczęściej z czytań na dany dzień, potem, na dźwięk dzwonka rozpoczyna się medytacja przed Najświętszym Sakramentem



**W**szyscy starają się trwać w ciszy i – na ile to możliwe – w bezruchu, choć wiadomo, że dla dzieci nie jest to łatwe. Po około pięciu minutach to samo dziecko, które dzwoniło na rozpoczęcie medytacji, daje dzwoneczkiem znać o jej zakończeniu. Wszyscy odmawiają wspólnie „Ojcze nasz”, dzieci wychodzą z kaplicy z dwoma opiekunkami, a rodzice i inni dorośli pozostają jeszcze na ok. 25 minut. Przez ten czas dzieci mają zajęcia związane z przeczytanym fragmentem Pisma, najczęściej rysują to, z czym dany tekst im się skojarzył. Po powrocie rodziców jest jeszcze czas na herbatę, rozmowę i wspólną zabawę.

## Rodzice z dziećmi

Warszawska wspólnota medytacji z dziećmi działa od listopada 2012 r. przy klasztorze oo. Dominikanów. Duszpasterz opiekujący się nią mówił: „Medytacja chrześcijańska może budzić wiele kontrowersji. Zwraca się w niej uwagę np. na pozycję ciała podczas modlitwy, oddech i wyłączenie umysłu. Chrześcijanin nie może skoncentrować się na metodzie. Najważniej-

sze jest skierowanie się w stronę Jezusa Chrystusa. Poza tym, to nie za sprawą techniki, a za sprawą łaski otrzymujemy duchowe owoce medytacji”.

Grupę założyły dwie matki z duszpasterstwa rodzin. Jedną z nich, Joanna Bestyńska, wyjaśnia: „Pomysł zrodził się z potrzeby wspólnego modlenia się w taki sposób ze swoimi dziećmi oraz innymi dziećmi i ich rodzicami. Naszym celem jest wspólna modlitwa, wzajemne wsparcie i poczucie wspólnoty. Poza tym chcieliśmy umożliwić rodzicom medytację w grupie bez konieczności dokonywania wyboru: albo pójdę na spotkanie, albo spędzę ten czas z rodziną”. Współzałożycielka grupy, Weronika Karwowska, potwierdza: „Kiedy wyjeżdżałam na sesje medytacyjne czy chodziłam na spotkania grupy, musiałam zostawiać w domu rodzinę, dzieci i wcale nie było mi z tym dobrze”.

Wspólnota działa już prawie dwa lata, zmienił się duszpasterz, ale chętnych nie brakuje. Jak widać potrzeba wspólnej modlitwy, i to modlitwy w ciszy, z dziećmi jest bardzo silna.

## Jak to wygląda?

Na spotkania może przyjść każdy. Początkowo zakładano, że grupa będzie skierowana do >



## DZIECI MAJĄ MNIJ BARIER

////////////////////////////////////

Odkąd medytacja chrześcijańska wg nauczania o. Johna Maina została wprowadzona do naszych szkół, jako część wychowania religijnego, wizytując klasy bardzo często modliłem się wraz z dziećmi w ten sposób i zawsze byłem do głębi poruszony łatwością, z jaką potrafią one medytować. Wydaje się, że dzieci mają w sobie o wiele mniej barier odgradzających je od Boga niż my dorośli, co jest zrozumiałe biorąc pod uwagę naszą większą rutynę życia.

Nigdy nie spotkałem się z żadnymi głosami krytyki ani ze strony rodziców, ani nauczycieli, w związku z naszym nauczaniem medytacji, za to wielokrotnie słyszałem rodziców zachwyconych tym, jak ich dzieci

medytują i jak zmieniają się pod wpływem medytacji poszczególne dzieci i całe klasy.

Uczymy medytacji, jako formy modlitwy chrześcijańskiej. Nie jest ona ćwiczeniem relaksacyjnym. Medytacja chrześcijańska nie jest także praktyką duchową religii Wschodu, w swojej istocie jest rdzennie chrześcijańską formą modlitwy i mamy nadzieję, że jej praktyka umożliwi dzieciom głębszą relację z Trójcą Świętą. Dlatego obserwując jej wyłącznie dobroczynne oddziaływanie, z głębi serca polecam ją, jako praktykę religijną dla dzieci.

Poza tym, obserwujemy także jej korzystny wpływ na tych z naszych nauczycieli, którzy, aby wspomóc swoich uczniów, sami podjęli ją, jako osobistą praktykę modlitewną.

---

Z listu bp. Putneya do koordynatora WCCM w Polsce (patrz wccm.pl)

dzieci ze szkoły podstawowej – obecnie młodzi uczestnicy mają od 5 do 13 lat, ale prowadzący nie stawiają granic wiekowych.

„Dzieci reagują bardzo różnie. Zależy od dnia, nastroju, pogody, sytuacji – mówi pani Weronika. – Generalnie chyba lubią przychodzić. Żeby razem się modlić, chociaż aspekt towarzyski jest dla nich też bardzo ważny.” Pani Joanna dodaje: „Zabieram na spotkania pięcioletniego siostrzeńca, który jest żywym dzieckiem i np. podczas Mszy św wciąż się przemieszcza, ale chętnie siada w bezruchu na 5 minut medytacji”.

Każde spotkanie rozpoczyna się i kończy dźwiękiem dzwonka i trwa ok. 5 minut dla dzieci i pół godziny dla dorosłych. Jednym dzieciom jest łatwiej, innym trudniej wejść w ciszę i bezruch (dorosłym zresztą pewnie też). Trudno jest im wytrwać podczas medytacji, więc potem, na spotkaniu w salce odreagowują. „Z tymi szaleństwami mnie osobiście trudno się czasem zgodzić – mówi pani Weronika. – „Mam wyobrażenie, że po medytacji dzieci powinny być wyciszone, a one nie chcą. Taka medytacja z dziećmi bardzo łatwo obnaża nasze »chciejstwa«, »wyobrażenia«, weryfikuje to, o co naprawdę nam chodzi w modlitwie...”

Na pytanie, czy medytują z dziećmi w domu, obie mamy odpowiadają twierdząco. „Staram się, aby medytacja była obecna w naszej modlitwie codziennej, ale nie robię niczego na siłę, jedynie proponuję. Modlitwa i medytacja w grupie jest łatwiejsza dla moich dzieci, pewnie też i dlatego, że na spotkanie przychodzimy w tym właśnie celu, a w domu czasem trudno się od jakichś zajęć oderwać...” – mówi Joanna Bestyńska.

A Weronika Karwowska dodaje; „Staram się codziennie tak modlić z moimi dziećmi, ale niestety nie zawsze nam to wychodzi. Czasem są już zbyt zmęczone. Ale myślę, że nic na siłę. Jeśli dziecko nie chce, nie należy go zmuszać. Najlepsze co możemy zrobić, to nasza wytrwałość”.

A Weronika Karwowska dodaje; „Staram się codziennie tak modlić z moimi dziećmi, ale niestety nie zawsze nam to wychodzi. Czasem są już zbyt zmęczone. Ale myślę, że nic na siłę. Jeśli dziecko nie chce, nie należy go zmuszać. Najlepsze co możemy zrobić, to nasza wytrwałość”.

### Za małe?

Warszawska wspólnota jest jedną z niewielu takich grup w Polsce. W nas – dorosłych – ciągle tkwi przekonanie, że dzieci są „za małe”, że „nie rozumieją” i „nie potrafią”... Chociaż tak

naprawdę trudno powiedzieć, co się dzieje w sercu i duszy dwu-, trzylatka, psychologowie i pedagodzy próbują określić, jak się zmienia jego umysł. Pedagogika Montessori np. proponuje specjalną „katechezę” już dla dzieci trzyletnich. Podkreśla się jednak bardzo, że sposób prowadzenia takich zajęć ma w dzieciach budzić ciekawość, prowokować pytania i rozwijać naturalną duchowość, którą potem często niszczy tzw. formacja religijna. W tym duchu, to nie tylko rodzice czy wychowawcy są nauczycielami dzieci, ale też dzieci uczą dorosłych prostej, autentycznej wiary.

Większość psychologów twierdzi, że dzieci w wieku 5–8 lat jeszcze nie są zdolne do abstrakcyjnego myślenia i potrzebują, by wszystko było związane z jakimś doświadczeniem. Mają też żywą wyobraźnię, uwielbiają rymowanki, wierszyki. W tym wieku – proponują niektórzy – można próbować medytować z dziećmi. Muzyka i śpiew pomagają im się wyciszyć i pozostać w skupieniu przez jakiś czas.

### Medytacja w szkołach

W Polsce pojęcie „medytacji chrześcijańskiej” jest ciągle dość kontrowersyjne i traktowane w pewnych środowiskach katolickich z dużą dozą podejrzliwości, czasem nawet otwartej wrogości. Jednocześnie, w coraz bardziej zabieganym świecie, wielu ludzi – dorosłych i dzieci – potrzebuje i poszukuje spokoju, który można znaleźć właśnie w ciszy i modlitwie. I tak np. na portalach katolickich coraz częściej można przeczytać o konieczności przywrócenia właściwego miejsca ciszy w liturgii.

Zwolennicy medytacji chrześcijańskiej przekonują, że można i warto uczyć dzieci, a potem młodzież modlitwy w ciszy i skupieniu. Sposób medytacji, zgodny z nauczaniem o. Johna Marina OSB jest prosty, zasadza się na metodzie 3xS (ang. *sit, sit still, say your word*): „siądź – siedź w bezruchu – słowo powtarzaj” – przez cały wyznaczony czas medytacji. Zalecanym słowem, chrześcijańską mantrą, jest Maranatha. „Zasada jest taka, że dzieci medytują w taki sam sposób jak dorośli, tylko krócej – tyle minut, ile mają lat” – mówi Paulina Leśniak, była koordynatora Światowej Wspólnoty Medytacji Chrześcijańskiej (WCCM) w Polsce.

Wspólnota ta od kilku lat, przy poparciu miejscowych biskupów, wprowadza medytację chrześcijańską do szkół katolickich na całym świecie, jako regularną formę modlitwy uczniów. „Pogląd, że dzieci mogą mieć głębo-



**Zwolennicy medytacji chrześcijańskiej przekonują, że można i warto uczyć dzieci, a potem młodzież modlitwy w ciszy i skupieniu**

kie duchowe doświadczenia, zanim zostaną poddane religijnej edukacji, powoli zyskuje akceptację” – tę opinię można przeczytać na australijskiej stronie internetowej promującej chrześcijańską medytację dzieci. Inicjatywa ta jest od lat wspierana przez australijskich hierarchów kościelnych. „Kilka lat temu biskup Michael Putney, diecezji w Townsville w Australii wydał instrukcję obowiązkowego nauczania medytacji dzieci we wszystkich szkołach katolickich – przypomina Paulina Leśniak – Dziś medytuje tam ponad 20.000 dzieci. W listopadzie tego roku kardynał George Pell, arcybiskup Sydney, członek papieskiej Rady Kardynałów, w przemówieniu do ok. 400 nauczycieli biorących udział w sympozjum poświęconemu temu tematowi, udzielił tej modlitwie swego całkowitego poparcia. Program jest szczegółowo monitorowany i przynosi bardzo dobre efekty, zarówno w postaci chrześcijańskiego rozwoju duchowego, jak i mniejszej ilości problemów wychowawczych”. Australia nie jest w tym odosobniona. W Anglii w 2011 r. do programu medytacji dzieci przystąpiło ponad 100 szkół katolickich i anglikańskich, obecnie jest on z powodzeniem wdrażany w szkołach m.in. w Irlandii, USA, na Filipinach, w Indonezji i Singapurze.

### A w Polsce?

W 2012 r. na język polski przetłumaczono pionierską książkę „Medytacja chrześcijańska w szkole”. Autor książki, Ernie Christie, jest wicedyrektorem Biura Edukacji Katolickiej w diecezji Townsville. Od wielu lat sam praktykuje medytację chrześcijańską, a także uczy tej modlitwy dzieci. To właśnie program Biura, oparty na nauczaniu WCCM, uzyskał aprobatę miejscowego biskupa.

Czy wprowadzenie medytacji chrześcijańskiej do polskich szkół jest możliwe? „Pomysł ten brzmi dziś abstrakcyjnie, ale da się zrobić to, co udało się australijskim wychowawcom, którzy od pięciu lat pilotują taki program w tamtejszych szkołach i osiągają rewelacyjne wyniki – mówi Piotr Żak, redaktor naczelny dwumiesięcznika „Psychologia w Szkole”. – „Tego rodzaju program jest możliwy do wprowadzenia, jeśli dyrektorzy szkół, nauczyciele i katecheci zainteresują tą ideą biskupów w swoich diecezjach”.

Na początku 2013 r. w Warszawie odbyła się konferencja i warsztaty dla nauczycieli zatytułowane „Medytacja dzieci i młodzieży w

szkole”. Wydarzenie miało na celu zapoznanie uczestników z doświadczeniami i sprawdzonymi rozwiązaniami szkół w Australii i Wielkiej Brytanii oraz zainteresowanie wprowadzeniem medytacji chrześcijańskiej do polskich szkół. W wydarzeniu wzięło udział ponad 160 osób, nauczycieli, katechetów, psychologów szkolnych, dyrektorów szkół i placówek wychowawczych i pracowników naukowych oraz rodziców. „Przed konferencją osobiście rozmawialiśmy i zapraszaliśmy do udziału w niej dyrektorów wydziałów katechetycznych kurii warszawskich i plockiej. Niestety, temat nie wzbudził zainteresowania. Wprost przeciwnie, po konferencji pojawił się bardzo silny sprzeciw pewnych środowisk katolickich i kilku polskich biskupów wyraziło swoje zastrzeżenia – mówi Andrzej Ziółkowski, koordynator WCCM w Polsce. – Rezultatem jest do dzisiaj obecna na stronie Komisji Wychowania Katolickiego KEP informacja przestrzegająca katechetów przed uczeniem tej formy modlitwy dzieci i młodzież”.



**Droga do wnętrza prowadzi tylko przez ciszę**

### Przełomowe spotkanie

Członkowie WCCM w Polsce nie tracą jednak nadziei. Konferencja zaowocowała podjęciem medytacji w kilku placówkach pedagogicznych w Polsce. Już ta niewielka próba potwierdziła doświadczenia szkół australijskich i angielskich. Ojciec Laurence Freeman OSB, dyrektor Wspólnoty, został w październiku 2013 r. przyjęty na audiencji przez kardynała Kazimierza Nycza. „Droga do wnętrza prowadzi tylko przez ciszę. Pokazał ją nam ojciec John Main i my staramy się przekazywać ją innym. Jest to nasz wkład w nową ewangelizację” – stwierdził Andrzej Ziółkowski. ■

Beata Legutko

#### Przypisy

<sup>1</sup> E. Christi, *Medytacja chrześcijańska w szkołach*, Kielce, tłum. M. Mijas, P. Żak, 2012, s.49

#### Źródła:

E. Christi, *Medytacja chrześcijańska w szkołach*, Kielce 2012

E. Zbiegieni, *Medytacja chrześcijańska w polskiej szkole?*,

[http://www.bc.ore.edu.pl/Content/417/Trendy\\_nr1\\_2013\\_Zbiegieni.pdf](http://www.bc.ore.edu.pl/Content/417/Trendy_nr1_2013_Zbiegieni.pdf)

[www.warszawa.gosc.pl](http://www.warszawa.gosc.pl)