

Najważniejsza jest pasja

Co dzieci myślą o medytacji? Cieszy je sam fakt rozpoczęcia medytowania. Wygląda też na to, że im są młodsze, tym łatwiej im ono przychodzi.

tekst Charles Posnett, Patricia Posnett

Charles Posnett i Patricia Posnett są koordynatorami WCCM ds. uczenia dzieci medytacji chrześcijańskiej w szkołach w Wielkiej Brytanii.

Już trochę czasu upłynęło, odkąd w Wielkiej Brytanii rozpoczęliśmy seminaria dla nauczycieli poświęcone nauczaniu medytacji. Bez wątpienia stały się one źródłem naszych późniejszych sukcesów. Chcieli-

śmy, aby w każdej ze szkół przystępujących do programu nauczania medytacji seminaria były stałą częścią szkoleń, podobnie jak wsparcie udzielane konkretnym szkołom.

Teraz, po blisko dwóch latach od wprowadzenia programu nauczania medytacji, realizuje go ponad 100 szkół oraz ponad 650 nauczycieli, zaangażowanych w trakcie roku szkolnego w przygotowywanie dni skupienia, dni ćwiczeń, dni nauki oraz praktyk szkolnych. Od początku braliśmy udział w koordynowaniu wprowadzania chrześcijańskiej medytacji do brytyjskich szkół. Zdumiewała nas i cieszyła liczba telefonów, e-maili i osobistych kontaktów, dzięki którym dowiadaliśmy się o sposobach, w jakie ta piękna modlitwa serca wywiera tak pozytywny wpływ na uczniów. Zrozumiałe, że najmocniej oddziałuje ona w szkołach katolickich, dlatego jesteśmy szczególnie wdzięczni naszym biskupom za wsparcie (arcybiskup Vincent Nichols oraz arcybiskup Rowan Williams są patronami Światowej Wspólnoty Medytacji Chrześcijańskiej) oraz wszystkim tym, którzy angażują się w religijną edukację naszych dzieci. Jednakże największy udział w tym sukcesie mają nauczyciele. Szczególnie zdumiewa nas, że nie tylko dostrzegali oni potencjał

*medytuje
650 nauczycieli
w 100 szkołach*

*bez zaangażowania
nauczycieli niewiele
by się stało*

tej metody modlitwy, ale chcieli też regularnie praktykować ją ze swoimi uczniami, a także osobiście się w nią angażować. Domyślamy się, jak dużym poświęceniem z ich strony jest codzienne zaangażowanie we wspólną medytację z dziećmi.

Nie tylko w szkole

Dysponujemy siecią szkół pilotażowych, które wciąż obserwujemy. To jasne, że w medytacji chrześcijańskiej nie chodzi o ocenianie czy mierzenie osiągnięć, ale o odkrywanie różnych sposobów integracji praktyki medytacyjnej ze szkolnymi programami nauczania. W szkołach średnich są one mniej plastyczne ze względu na presję czasu i zakres materiału, jednak chęć działania potrafi przewyżczać wiele barier. Jej efektem są np. kluby medytacyjne, proponujące uczniom dodatkowe zajęcia – oprócz tych, które są przewidziane w planie lekcji.

Jeszcze bardziej zaskakująca i radosna jest liczba uczniów, którzy medytują w domach. Np. jedna ze szkół poinformowała, że spośród 64 uczniów dwóch klas – 58 samodzielnie medytuje w swoich domach.

*w medytacji
oceniać
nie ma znaczenia*

*dom to dobre
miejsce
do medytowania*



*mamo,
nauczę cię
medytacji*

Jedna z matek opowiedziała nam, jak jej syn niedawno wrócił ze szkoły i oznajmił, że idzie do swojego pokoju i żeby mu przez jakiś czas nie przeszkadzać. Zaniepokoiła się, ale kiedy zajrzała przez uchylone drzwi, zobaczyła syna medytującego w ciszy. Co więcej, kiedy po jakimś czasie zszedł na dół, powiedział jej, że od jakiegoś czasu uczy się w szkole medytacji i że ją także chciałby jej nauczyć.

To nie tylko technika

Co wyróżnia szkoły, w których wprowadzony został program nauczania medytacji? Według nas szkoły, w których wprowadzenie nowego programu przebiegło najłatwiej, mają trzy wyraźne cechy:

*trzy ważne cechy:
wiara, chęć,
świadomość*

— silną wiarę w wartość medytacji chrześcijańskiej – zwykle okazywaną przez nauczyciela – nie tylko jako metody kształtowania człowieka, ale też jako przydatnej umiejętności,

— chęć części grona pedagogicznego do osobistego zaangażowania się w nauczanie medytacji oraz entuzjazm w przekazywaniu tego daru dzieciom,

— świadomość, że medytacja to nie tylko technika, która pozwoli uczniom być spokojniejszymi i bardziej uważnymi w coraz bardziej rozedrganym świecie, ale przede wszystkim sposób umożliwiający budowanie „mostu do Boga”, bowiem pozwala dzieciom lepiej poznawać samych siebie, a przez to lepiej poznawać Boga.

*pionierzy
z poświęceniem
szerzą przesłanie*

Oczywiście, jest też Duch Święty. Czujemy jego obecność zawsze, gdy prowadzimy warsztaty albo odwiedzamy którąś ze szkół pilotażowych. Interesujące są też liczne świadectwa nauczycieli, których „Duch Święty przyprowadził” na seminarium, aby mogli więcej dowiedzieć się o medytacji chrześcijańskiej, składane w rozmowach telefonicznych z nami albo na stronie internetowej WCCM.

Dwa pytania

Chyba jednak największe wrażenie robi na nas to, jak ci pionierzy poświęcają się szerzeniu tego przesłania. Widać to w odpowiedziach udzielanych na dwa spośród pytań, jakie zadajemy nauczycielom na zakończenie szkoleń.

Choć bardzo nieliczni mieli wcześniej do czynienia z medytacją, to kiedy pytamy: „Czy teraz sam/sama regularnie medytujesz?“, niemal wszyscy nauczyciele odpowiadają twierdząco albo przynajmniej wyrażają poważne zainteresowanie medytowaniem.

Zapytani z kolei: „Czy uważasz, że powinieneś/powinnaś dłużej praktykować medytację, zanim zaczniesz uczyć dzieci tej praktyki?“, niemal wszyscy odpowiedzieli, że już czują się gotowi do przekazywania dzieciom tej wiedzy.

Co dzieci myślą o medytacji? Cieszy je sam fakt rozpoczęcia medytowania. Wygląda na to, że im są młodsze, tym łatwiej przychodzi im medytowanie i tym bardziej się nim cieszą. Trzyletnia dziewczynka przysłała do nas po pierwszej swojej medytacji i powiedziała: „Poczułam się bardzo kochana“. Nasze doświadczenia zgadzają się z tym, co dzieje się w Australii – tam medytujący uczniowie nie tylko odnoszą osobiste korzyści, ale także okazują większą troskę o siebie nawzajem.

Co z rodzicami i przełożonymi? Staramy się przekonywać wszystkie szkoły, że warto zawczasu poinformować rodziców i przełożonych o zamiarze wprowadzenia medytacji do planu zajęć. Zachęcające, że wielu rodziców i przełożonych uczestniczy w tych seminariach, a potem przychodzi na nasze warsztaty i szkolenia.

*dwa ważne
pytania
do nauczycieli*

Obietnica na jutro

Jaka jest obietnica na przyszłość? Jak wszystkie obietnice, ta również zależy od tych, którzy ją składają – w tym przypadku jednak ma ona gwarancję bezpieczeństwa. Chrześcijańska tradycja kontemplacyjna zawsze identyfikowała kontemplację jako pracę miłości. W tym rozumieniu medytacja jest zakochaniem się w Bogu, który zakochuje się w nas. Medytacja pozwala nam nieustannie się rozwijać dzięki Bożej miłości. Warto więc mówić dzieciom i nastolatkom o obecności wobec Boga, a dzięki ciszy i skupieniu odczuwać Jego obecność w sobie. Wielu nauczycieli z prawdziwą pasją chce przekazywać ten dar i służyć pomocą innym, więc liczba szkół zaangażowanych w programy nauki medytacji rośnie niemal z dnia na dzień.

*kontemplacja
to przede wszystkim
praca miłości*

edukacja, czyli
zadanie wyjątkowo
szlachetne

Raport UNESCO na temat edukacji przypomina nam znaczenie zadania, w które się zaangażowaliśmy: *„Edukacja jest zatem szlachetnym zadaniem dodawania odwagi każdemu i wszystkim, działania w zgodzie z ich tradycjami i przekonaniem, pełnego szacunku poszanowania dla pluralizmu, wynoszenia umysłów, serc i ducha na poziom uniwersalny, a także – w pewnym sensie – przekraczania siebie. Z pewnością nie będzie przesadą stwierdzenie komisji UNESCO, że od tego zależy przetrwanie rodzaju ludzkiego”.* ■

Tłum. Piotr Żak

Źródło: „Meditatio Journal Education”, nr 1/2011

Meditatio to program Światowej Wspólnoty Medytacji Chrześcijańskiej (The World Community for Christian Meditation), mający na celu prezentację i upowszechnianie owoców medytacji chrześcijańskiej w edukacji, świecie korporacyjnym, służbie zdrowia psychicznego, ochronie środowiska naturalnego i dialogu międzyreligijnego. Więcej informacji na www.wccm.org oraz www.wccm.pl.