

D L A K O G O ? D L A K A Ż D E G O

STWORZONE DO MEDYTACJI

R U T H F O W L E R

DZIECI UWIELBIAJĄ MEDYTACJĘ. DAJE IM ONA SPOKÓJ I WIĘKSZĄ PEWNOŚĆ SIEBIE, ZWIĘKSZA MOŻLIWOŚCI NAUKI, WZMACNIA UMIEJĘTNOŚĆ KONCENTRACJI, POKAZUJE INNE SPOSOBY ŻYCIA.

Pewien siedmioletni uczeń powiedział mi niedawno: „*Medytacja jest naprawdę świetna. Odprężam się, gdy siedzę i powtarzam moją mantrę. Pozwala mi to jaśniej myśleć i lepiej się koncentrować*”. Inny, nieco starszy, stwierdził: „*To jest coś, co po prostu chcę robić*”. Oba te komentarze mówią wiele o znaczeniu praktyki medytacyjnej w życiu dzisiejszej młodzieży.

W wielu klasach w Australii, Nowej Zelandii, USA, Wielkiej Brytanii oraz w innych częściach świata dzieci poznają medytację jako kontemplacyjną modlitwę, głęboko zakorzenioną w chrześcijańskiej tradycji, ale często zaniedbywaną. Pielęgnuje ona nie tylko duchowy wymiar ludzkiej osoby, ale także intelektualny,

społeczny, fizyczny, emocjonalny. Jak powiedział John Main, benedyktyński mnich, założyciel naszej wspólnoty: „*skupiamy uwagę na naszej prawdziwej naturze i poprzez stawianie się w pełni świadomymi jedności naszej natury z Chrystusem, w pełni stajemy się sobą*”.

W czasach dbałości o podwyższenie dobrostanu społeczeństw, troski o rozwój tożsamości dzieci i młodzieży, praktyki takie jak chrześcijańska medytacja mogą przynieść uczniom nie tylko duchowe, ale i psychologiczne, społeczne oraz fizyczne korzyści. Jesteśmy bowiem coraz bardziej świadomi sposobu, w jaki psychologia i medytacja wzbogacają życie ludzi, którzy pragną doświadczać swojej pełni i autentyczności.

Praktyka chrześcijańskiej medytacji

Nauczamy w szkołach prostego podejścia medytacyjnego, które praktykowali chrześcijańscy mnisi, żyjący na egipskich pustyniach. Porzucali oni wszystko, ażeby zjednoczyć się z Bogiem. Poszukiwali praktyki (choć sami nie opisaliby tego w taki sposób), która mogłaby ich wyprowadzić ze ślepej uliczki ego do wolności „czystej modlitwy”, rozumianej jako serce trwające w Bogu.

Dzięki wewnętrznemu wyciszeniu i powtarzaniu świętego zdania albo mantry – medytujący wychodzi poza myśli, słowa, obrazy i uczucia. Świętym słowem jest „Ma-ra-na-tha” (Przyjdź, Panie Jezu!) – dawna chrześcijańska modlitwa w języku aramejskim. Młodszy i starsi uczniowie bardzo chętnie używają mantr w czasie medytacji, a tej w szczególności.

W tej praktyce medytacji przestaje się koncentrować na sobie, a całą

RUTH FOWLER jest współzałożycielką Australijskiej Wspólnoty Medytacji Chrześcijańskiej. Od 2007 roku jest koordynatorką programu wprowadzania medytacji chrześcijańskiej w szkołach w Australii i na świecie. Prowadzi sesje dla nauczycieli i dla rodziców. We wrześniu 2009 roku poprowadziła w Warszawie pierwsze warsztaty medytacji chrześcijańskiej dzieci w Polsce.



FOT. CORBIS

uwagę skupiamy na mantrze. Robiąc tak, wychodzimy poza świadomość ja i stajemy się obecni w mieszkającej w nas Boskiej Tajemnicy. W tym podejściu używamy mantry jako sposobu na „bycie z Bogiem”, a nie na „mówienie do Boga”. Uczniowie bardzo szybko pojmują ten sposób modlitwy. Właściwym czasem trwania medytacji jest jedna minuta na każdy rok ich życia. Praktykują ją uczniowie klas podstawowych i gimnazjalnych, a szkoły są zachęcane do organizowania medytacji od trzech do pięciu razy w tygodniu.

Z doświadczenia wspólnoty wynika, że rodzice mocno wspierają dzieci w tej praktyce. Kiedy rozpoczynaliśmy szkolne sesje medytacji na początku każdego dnia, nauczyciele byli zaskoczeni, że nawet spóźniający się zazwyczaj uczniowie przyjeżdżali na czas. Nikt nie chciał stracić ani minuty. Australijskie szkoły katolickie, zwłaszcza podstawowe (uczniowie w wieku ok. 5–11 lat), wykazały

Medytacja jest naprawdę świetna. Odprężam się, gdy siedzę i powtarzam swoją mantrę.

ogromne zainteresowanie wprowadzeniem medytacji do programów szkolnych. Podobnie zareagowały szkoły w USA i Wielkiej Brytanii.

Rozproszony świat

Młodzi ludzie żyją pod coraz większą presją. Często uwikłani są w sieć nadmiernych, nierzadko sprzecznych żądań i oczekiwań. Mają kłopoty z koncentracją. To wpływa na ich zdrowie, zdolność uczenia się, nie pozwala im pozostawać w łączności z ich duchowym wnętrzem. W trakcie konferencji na temat wprowadzania medytacji chrześcijańskiej w szkołach, która odbyła się w 2008 roku w Melbourne, Ernie Christie (odpowiedzialny za szkolnictwo katolickie w diecezji Townsville) powiedział znamienne słowa: „*Prawie wszystko, czego doświadczają uczniowie w dzisiejszym świecie,*

hamuje ich wewnętrzną podróż ku uspokojeniu i wyciszeniu. Świat sugeruje, że niepokój można pokonać, zwracając się na zewnątrz, zabiegając o coraz lepsze i coraz bardziej ekscytujące życie. Ta presja prowadzi uczniów do nieodwracalnego rozdrobnienia własnego życia. W efekcie tracą poczucie osobistej pełni oraz zdolność do całkowitego, ale rozważnego zaangażowania w świat”.

W świecie, w którym cisza jest raczej wyjątkiem niż regułą, trudno ustrzec swoje życie przed rozproszeniem. Nowe technologie oczarowują młodych ludzi swoimi możliwościami zagłuszania ciszy muzyką czy kontaktem z przyjaciółmi dzięki portalom społecznościowym albo internetowi. Żyjemy w świecie, który lekceważy zdolność do zachowania uważności. A przecież zdolność do uważności, do prostej obecności wobec czegoś, pozytywnie wpływa na wyniki nauki, dobre samopoczucie, zdrowie i kondycję fizyczną, nie wspominając o korzyściach duchowych.

Zasadniczym celem większości programów edukacyjnych jest całościowy rozwój osoby: fizyczny, intelektualny, emocjonalny, społeczny, artystyczny, kreatywny i duchowy. Chrześcijańska medytacja jest praktyką duchową, która uzupełnia i wzmacnia takie podejście do kształcenia. Uczniowie zaangażowani w praktykę kontemplacyjną zatapiają się w momencie medytacji, w tu i teraz. Gdy uczą się skupiać uwagę na coraz głębszych poziomach, otwierają się na wszystkie zasoby, jakie w sobie mają. Wprowadzenie duchowej praktyki bardzo mocno wspiera dobre funkcjonowanie uczniów w szkołach.

Metoda zmiany

Zachodnie systemy edukacyjne, zarówno świeckie, jak i religijne, stawiają racjonalną, analityczną myśl nad wiedzę płynącą z ciszy. Pomimo zachęty do różnych form pracy w klasach, cisza jest często lekceważona albo traktowana jako rodzaj kary. Ci, którzy praktykują medytację, wiedzą z własnego doświadczenia, że kontemplacyjna cisza wprowadza w inny rodzaj poznania – taki, który prowadzi w głąb ducha i szuka nie tylko informacji, ale i znaczenia. W świecie, w którym liczą się konflikt i rywalizacja, bardzo potrzebujemy takiego sposobu poznania, bo przygotowuje on do aktywnego i pokojowego zaangażowania w szybko zmieniającą się i pełną konfliktów rzeczywistość.

Arthur Zajonc, wybitny fizyk i pedagog, twierdzi, że: „*Praktyka kontemplacyjna i medytacja są jednymi z najbardziej skutecznych metod zmiany. Dzięki nim ludzka wizja rzeczywistości może się zmienić z iluzorycznej w praw-*

MEDYTUJĄCY UCZNIOWIE OTWIERAJĄ SIĘ NA WSZYSTKIE ZASOBY, JAKIE W SOBIE MAJĄ.

dziwą. Globalny konflikt ma swoje głębokie źródło w nadawaniu przywilejów pewnym poglądom na świat, w upieraniu się przy swoim rozumieniu świata i sprzeciwianiu się rozumieniu innych. Takie nastawienie jest z gruntu dysfunkcyjne i powoduje podziały. Praktyki kontemplacyjne wpływają na ludzką psychikę, nadając uwadze większą elastyczność. Dzięki temu możemy doceniać różnorodne światopoglądy i ostatecznie skierować złożoność życia ku łagodnej, nieoceniającej świadomości”.

Większość psychologów uważa, że wiele dzieci ma duchowe doświadczenia, niezależnie od przekonań religijnych ich rodzin. Badania pokazują, że dzieci w wieku do dwóch lat posługują się głównie prawą stroną mózgu, przejawiając bujną wyobraźnię, silną empatię oraz więź ze środowiskiem. Ich zdolność do zdziwienia i radości, do bycia w obecnym momencie, do kierowania się świadomością serca – wszystko to są elementy kontemplacyjnych doświadczeń, które jako dorośli staramy się odzyskać. Zmiana aktywności mózgu na lewostronną pojawia się około 5–6 roku życia, kiedy dzieci rozpoczynają naukę szkolną, a nauka pisania i czytania wspomaga rozwój logicznego myślenia. Rywalizacyjny system edukacji stymuluje rozwój logiczny, pewność

siebie, agresję, rywalizacyjne zachowania, oddalające dzieci od ich kontemplacyjnej natury. Praktykowanie chrześcijańskiej medytacji zapewnia kontynuację kontemplacyjnej drogi poznania, obok równoczesnego rozwoju racjonalnego i analitycznego poznania, wspieranego przez dotychczasową pedagogikę wychowawczą.

Kontemplacja jako cel modlitwy

Chrześcijaństwo ma głęboką tradycję modlitwy. W obrębie tej tradycji różniamy dwa główne sposoby modlitwy. Pierwszy, w którym wykorzystujemy myślenie, słowa, uczucia i obrazy, aby umacniać się w wierze i poddać mieszkającej w nas tajemnicy, nazywany jest katefacyjnym (dyskursywnym). Drugi dąży do przekroczenia świadomości ja, aby doświadczyć bezpośredniej unii z Bogiem, i nazywany jest apofacyjnym (niedyskursywnym). W tradycji chrześcijańskiej jest on znany jako kontemplacja albo modlitwa serca. W chrześcijańskim rozumieniu oba podejścia zawsze zależą od łaski.

To właśnie do podejścia apofacyjnego odnosił się św. Bonawentura w XIII wieku, mówiąc o kontemplacji jako prawdziwym celu chrześcijańskiego życia i wszelkich chrześcijańskich posług. Szkoły koncentrowały się głównie na nauczaniu modlitwy poprzez myśli, słowa, uczucia i obrazy. Mniejszą uwagę poświęcano przekazywaniu wielkiej tradycji chrześcijańskiej – modlitwy kontemplacyjnej. Nic dziwnego, że wschodnie praktyki medytacji, z ich możliwościami przemieniających doświadczeń głębi i więzi, stały się atrakcyjne dla osób,

w których obudził się duchowy instynkt. Praktykowana przez naszą wspólnotę medytacja jest cenną spuścizną chrześcijańskiej tradycji kontemplacyjnej. Uczniowie potrzebują tego rodzaju modlitwy jako części wewnętrznego życia chrześcijanina.

We wczesnych wiekach ery chrześcijańskiej modlitwa była rozumiana jako aktywność, która kształtowała całe życie. Pierwsi nauczyciele chrześcijańscy ujmowali tę główną zasadę jednym zdaniem: „*Jak się modlisz, tak żyjesz*”. Dlatego nasza wspólnota uczy praktyki medytacji jako sposobu modlitwy, który niesie ze sobą łaskę i duchowe owoce. Uczymy medytacji jako sposobu łączenia naszego bytu z tu i teraz, łączenia czasu i wieczności; jako metody, która przynosi korzyści we wszystkich sferach życia: fizycznej, emocjonalnej, kreatywnej i społecznej.

Medytacja potrzebna jest w szkole

W 1890 roku amerykański psycholog William James napisał: „*Umiejętność ciągłego, dobrowolnego koncentrowania błądzącej uwagi jest podstawą rozsądku, charakteru i woli. Nikt nie jest kompletny, jeśli jej nie posiada, a edukacja rozwijająca tę umiejętność jest edukacją w pełnym tego słowa znaczeniu. Przy tym łatwiej jest podać definicję tego ideału aniżeli praktyczne wskazówki dotyczące wprowadzenia go w życie*”.

Relacje nauczycieli ze szkół, które wprowadziły naukę chrześcijańskiej medytacji, oraz badania nad wpływem medytacji na uczenie się, zachowania i postawy podkreślają ten praktyczny aspekt, o którym pisał James. Dyrektor jednej ze szkół pod-



FOT. ANDRZEJ ZIÓŁKOWSKI

stawowych podziękował mi za chrześcijańską medytację. Wyjaśniał, że początkowo był sceptycznie nastawiony do wprowadzenia medytacji w jego szkole, ale ostatecznie uległ namowom pracowników. Kilka miesięcy później w czasie codziennej szkolnej medytacji powiedział: „*Medytacja przemieniła moją kadre, moich uczniów i gdybym znalazł bardziej odpowiednie słowo niż «zmieniła», to bym go użył*”. Nie sugerował, że nie ma już żadnych problemów w szkole. Mówił natomiast, że dzięki medytacji zmieniły się relacje w szkole, kadra nauczycielska i uczniowie zaczęli inaczej podchodzić do problemów. Pełne szacunku relacje nie tylko pomiędzy nauczycielami i uczniami, ale też pomiędzy pracownikami wpływały na poprawę wyników nauczania.

Jak wynika z nieoficjalnych badań, medytować lubią zarówno uczniowie szkół podstawowych, jak i gimnazjalnych. Sami o niej przypominają, a niektórzy medytują też po zajęciach w szkole. Zazwyczaj chcą się w ten sposób uspokoić, co wskazuje na ich stosunkowo zaawansowany poziom samopoznania oraz świadomość, że praktyka medytacji pozwala im ponownie się odnaleźć.

Medytować lubią zarówno uczniowie szkół podstawowych, jak i gimnazjalnych. Sami o niej przypominają.

Wiadomo też, że ta praktyka prowadzi niektórych uczniów do głębokich doświadczeń medytacyjnych. Wspólnota zazwyczaj nie prosi nauczycieli, aby pytali uczniów o ich praktykę medytacyjną, bowiem w ten sposób dzieci zaczęłyby koncentrować swoją uwagę na samym procesie. Czasami jednak takie pytanie jest uzasadnione. Pewien chłopiec zapytany o to, jak mu idzie medytacja, odpowiedział: „*Kiedy medytuję, czuję się jak stary człowiek*”. Zaskoczony nauczyciel zapytał dlaczego. „*Bo nic nie słyszę*”, odparł uczeń. Jezus powiedział: „*Ty zaś, gdy chcesz się modlić, wejdź do swej izdebki, zamknij drzwi i módl się do Ojca twego, który jest w ukryciu*” (Mt 6,6). Nauczyciele jogi Patanjaliego uczą, że odcięcie się od zmysłów jest konieczne w podstawowej praktyce dharany i dyany, prowadzącej do samadhi. Ten mały chłopiec wszedł do swojego wewnętrznego pokoju i odciął się od zmysłów. W międzywyznaniowym środowisku, charakterystycznym dla wielu chrześcijańskich niegdyś szkół, praktyka medytacji – ta uniwersalna praktyka ciszy jako sposobu modlitwy – ma moc



Kiedy medytuję, czuję się kochany.
Jestem w specjalnym miejscu głęboko
we mnie, w którym znajduje się Bóg z ognia
– nie pojawiają się żadne myśli, wszystko
jest spokojne i piękne, i mogę być sobą.

pogłębiania przyjaźni i wzajemnego zrozumienia ponad kulturowymi, etnicznymi i religijnymi podziałami.

Nauczyciele i księża zaobserwowali, że uczniowie regularnie praktykujący chrześcijańską medytację dążą do odkrycia sensu świętości. To bardzo istotne w świecie, w którym sens świętości jest zagrożony. Ale jak powiedział John Main: „Większość ludzi smuci się, ponieważ myśli, że ta wartość została utracona albo też jest ona przedstawiana jako iluzja. Prawda jest taka, że ani my, ani wszechświat nie straciliśmy boskiego blasku. Straciliśmy jedynie zdolność widzenia go. Ażeby się uratować, potrzebujemy odzyskania tej zdolności, a wybawienie nastąpi, kiedy zobaczymy wszechświat oczami Chrystusa”.

Uczniowie różnorodnie komentowali swoją praktykę: „Medytacja nie powoduje zniknięcia stresu, ale pomaga mi lepiej sobie z nim radzić”; „Kiedy medytuję, czuję, że mam nad sobą większą kontrolę”; „Czuję się

spokojny”; „Kiedy medytuję, czuję się kochany”; „Jestem w specjalnym miejscu głęboko we mnie, w którym znajduje się Bóg z ognia – nie pojawiają się żadne myśli, wszystko jest spokojne i piękne i mogę być sobą”. Jeannie Battagin, która przez sześć lat gromadziła takie wypowiedzi, tłumaczy: „Uczniowie, którzy nauczyli się praktyki, są najlepszymi nauczycielami dla innych uczniów. Chętnie prowadzą sesje medytacyjne. Rozwinęli taką śmiałość już w trakcie wprowadzenia dla pierwszoklasistów. Co za radość być tego świadkiem!”.

Badania w szkołach

Efekty nauczania chrześcijańskiej medytacji w szkołach są stosunkowo nowym przedmiotem badań naukowych, jednakże ich wyniki dają bardzo pozytywne widoki na przyszłość. Sugerują także ciągłe współdziałanie pomiędzy łaską i naturą, co jest głęboko chrześcijańskim rozumieniem rozwoju. Jak pokazują neuronauki,

będziemy mogli wykorzystywać cały potencjał naszych mózgów, jeśli poznamy klucz, który uwolni ukryte w nich spokój i harmonię.

Nasza konsumpcyjna kultura szybko się uzależnia. Można zaobserwować, jak różne uzależnienia, które upośledzają boski dar ludzkiej wolności, rozwijają się w dzieciach na coraz wcześniejszych etapach ich rozwoju. Badania pokazują wartość medytacji w przełamaniu tych wzorców i wiarę w to, że głęboka modlitwa otwiera nas na tak nam potrzebną wyższą siłę.

Ankiety przeprowadzone wśród uczniów, nauczycieli i rodziców w diecezji Townsville (Queensland, Australia), w której wprowadzono chrześcijańską medytację w każdej katolickiej szkole podstawowej i gimnazjalnej (11 tys. uczniów), wskazują na liczne pozytywne efekty. Na przykład dzięki praktyce medytacji uczniowie stają się spokojniejsi i zrelaksowani, łatwiej się koncentrują,

szybciej radzą sobie z rozwiązywaniem złożonych problemów, bardziej zdecydowanie podejmują decyzje i mają większą samoświadomość. Nauczyciele twierdzą, że uczniowie szybciej się uspokajają, lepiej współpracują między sobą, czują się bliżsi Bogu, są też bardziej cisi i uważni. Jonathon Campion i Sharn Rocco, autorzy badania, podają, że te wyniki zgadzają się z wynikami innych analiz naukowych. Stwierdzają we wstępnej ocenie, że „*medytacja może być skutecznym sposobem wzmacniania zdrowia psychicznego. W szerszym kontekście promocji zdrowia psychicznego w szkołach medytacja, co potwierdzają inne badania, jest łatwą do zastosowania metodą, która może przynieść duże korzyści dla zdrowia psychicznego, fizycznego, zachowania i uczenia się uczniów*”.

Z kolei badania amerykańskich neuronaukowców pokazują, jak plastyczne są nasze mózgi, jak niezależnie od naszej świadomości reagują na zmiany w różnych środowiskach, w których żyjemy. Okazuje się też, że regularna praktyka kontemplacyjna może zmieniać ścieżki neuronalne, dzięki czemu dorośli i dzieci mogą doskonalić uważność i regulację emocji.

Badania prowadzone przez prof. Richarda Davidsona dowiodły już znaczenia uważności i regulacji emocji w osiąganiu dobrych wyników w nauce. Określone praktyki kontemplacyjne mogą zwiększać zdolność dorastających młodych ludzi do regulowania własnych emocjonalnych reakcji i wzmacniać pozytywne emocje. Według prof. Davidsona, w wielu zachodnich krajach wiek rozpoczęcia dojrzewania płciowego obniżył się

MEDYTACJA JEST ŁATWĄ DO ZASTOSOWANIA METODĄ, KTÓRA PRZYNOŚI DUŻE KORZYŚCI DLA ZDROWIA PSYCHICZNEGO I FIZYCZNEGO.

z 16. do 11. roku życia, jednak kora przedczołowa (obszar mózgu odpowiedzialny za rozumowanie i regulację emocji) dojrzeje dopiero około 20. roku życia. Tak więc tworzy się pewna luka pomiędzy rozpoczęciem dojrzewania płciowego a osiągnięciem pełnej dojrzałości mózgu, niezbędnej dla dobrej regulacji emocji. Jak mówi prof. Davidson, strategie wspierające młodych ludzi w kierowaniu emocjami, są w stanie wielu z nich naprawdę pomóc. Nawet krótkotrwała praktyka kontemplacyjna może pomagać młodym ludziom w wyrażaniu współczucia, cierpliwości i gotowości do współpracy.

Kontemplacyjna edukacja

Uczenie ciszy jako głębokiej modlitwy, mającej swoje korzenie w tradycji chrześcijańskiej, powinno znaleźć się w każdym programie kształtującym wiarę. Dla naszej wspólnoty zaangażowanie w uczenie medytacji jest pracą dającą młodym ludziom nadzieję i poczucie spełnienia. Medytacja staje się swego rodzaju modłą. Owoce są widoczne w życiu i w relacjach ludzi zarówno młodych, jak i starszych. Zbyt rzadko słowa „*przyszedłem po to, aby*

[owce] miały życie i miały je w obfitości” (J 10,10) były rozumiane i przeżywane jako wprowadzenie do wyzwolenia ludzi, do wolności bycia takimi, jacy są. Jako praktykujący wiemy, że takie zaangażowanie prowadzi nas do tego miejsca naszego istnienia, do prawdziwej wolności. To dar, który uczniowie otrzymują, a ich reakcje świadczą o tym, że wiedzą, jak jest ważny – nawet jeśli nie pojęli w pełni jego znaczenia.

Aby stworzyć wystarczająco bogaty materiał naukowy, który potwierdzi wpływ praktyki medytacji na zaangażowanie w naukę i dobre samopoczucie, potrzebne są dalsze badania wśród uczniów praktykujących medytację chrześcijańską albo medytację skoncentrowaną na uważności. Co powoduje, że wśród rozlicznych możliwości akurat tego rodzaju regularne praktyki spotykają się z takim zainteresowaniem uczniów? Jakie znaczenie mają takie praktyki dla budowania szerszej społecznej harmonii?

Nasuwa się też kilka zasadniczych pytań związanych z edukacją w przyszłości. Jakiego rodzaju wyzwaniem może się stać kontemplacyjna pedagogika dla założeń systemu edukacyjnego opartego na racjonalnym myśleniu i rywalizacyjnym podejściu do uczenia? Jak wyglądałaby klasa kontemplacyjna? Czym będzie się wyróżniać szkoła działająca w oparciu o pedagogikę kontemplacyjną? Jak mogłaby wspierać różne podejścia w świecie desperacko poszukującym znaczeń oraz sposobów istnienia budujących zarówno osobisty, jak i społeczny wymiar życia? To są pytania na przyszłość. ●

Thum. Agnieszka Marcisz