

## Medytacja chrześcijańska w polskiej szkole?

**„Uspokaja, wprowadza równowagę wewnętrzną, wzmacnia poczucie własnej wartości. Modlitwa ciszy może być niezwykle ważna w kontekście szkoły, która dla młodego człowieka jest często bardzo stresującym miejscem” – uważa B. Białek, psycholog, redaktor naczelny miesięcznika „Charaktery”. Potwierdzają to doświadczenia z Australii i Wielkiej Brytanii, gdzie młodzież i nauczyciele odnieśli już w na tym polu wiele korzyści. Czym zatem może stać się medytacja chrześcijańska dla polskiej szkoły?**

Ponad jedna trzecia nauczycieli w Polsce przyznaje, że agresja szkolna – między uczniami i wobec nauczycieli – stanowi bardzo poważny problem. Negatywny stosunek do katechetów staje się codziennością. Młodzież coraz częściej cierpi na depresję i lęki, lawinowo wzrasta liczba prób samobójczych i dokonanych samobójstw. Już ponad 900 tys. dzieci i nastolatków w naszym kraju potrzebuje pomocy psychologiczno-psychiatrycznej.

„Pomysł wprowadzenia medytacji chrześcijańskiej do polskich szkół brzmi dziś abstrakcyjnie, ale da się to zrobić, o czym mówili goście z Australii, którzy od pięciu lat pilotują taki program w tamtejszych szkołach i osiągnęli rewelacyjne wyniki”<sup>2</sup> – mówi P. 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.

31 stycznia i 1 lutego br. odbyły się w Warszawie konferencja i warsztaty dla nauczycieli *Medytacja dzieci i młodzieży w szkole*. Ich celem było 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 – głównie dyrektorów, nauczycieli, katechetów, psychologów i socjologów z różnych placówek wychowawczych.

Swoją wiedzę dzielili się: dr C. Day i E. Christie – dyrektorzy Biura Edukacji Katolickiej Diecezji Townsville w Australii, L. Freeman OSB – dyrektor Światowej Wspólnoty Medytacji Chrześcijańskiej (WCCM) i B. Białek – psycholog, redaktor naczelny miesięcznika „Charaktery”. Spotkanie zostało zorganizowane przez Światową Wspólnotę Medytacji Chrześcijańskiej i Wydawnictwo Charaktery pod patronatem Wydawnictwa Jedność, Collegium Bobolanum oraz Centrum Myśli Jana Pawła II.

Konferencji przyświecały słowa Jana Pawła II: „Nieodzowną jest rzeczą, by dziecko prowadzić do rzeczywistego i głębokiego milczenia wewnętrznego, które jest pierwszym warunkiem słuchania”<sup>3</sup>.



### Światowa Wspólnota Medytacji Chrześcijańskiej (WCCM)

To ekumeniczna organizacja obecna w ponad 100 krajach. Jej misją jest praktykowanie i nauczanie medytacji w tradycji chrześcijańskiej, w duchu powszechnej służby i jedności.

[Więcej informacji](#)

<sup>1</sup> Wypowiedź dla serwisu KAI z dn. 15.01.2013 r. zapowiadająca konferencję *Medytacja dzieci i młodzieży w szkole*.

<sup>2</sup> Wypowiedź dla serwisu KAI z dn. 3.02.2013 r. podsumowująca konferencję *Medytacja dzieci i młodzieży w szkole*.

<sup>3</sup> Cytat pochodzi z przemówienia papieża Jana Pawła II, wygłoszonego 6.12.1984 r. podczas spotkania z nauczycielami włoskich katolickich szkół podstawowych.

▶ Program nauczania medytacji chrześcijańskiej sprawdził się w katolickich szkołach Australii oraz Wielkiej Brytanii, gdzie został wprowadzony w 2006 r. Obecnie jest z powodzeniem wdrażany w wielu szkołach, m.in. w Wielkiej Brytanii, Irlandii, Ameryce, na Filipinach, w Indonezji i Singapurze – łącznie w 21 krajach. Wydawnictwo Jedność w 2012 r. wydało w języku polskim książkę *Medytacja chrześcijańska w szkołach*, która stanowi kompendium tych doświadczeń. Podręcznik przybliży nowe podejście do duchowej edukacji i stanowi inspirację dla szkół oraz rodzin na całym świecie. Jasno przedstawia założenia programu uczenia medytacji chrześcijańskiej dzieci w wieku od 5 do 17 lat i zawiera praktyczne wskazówki dla nauczycieli, wychowawców oraz rodziców. Do książki dołączony jest film *Medytacja chrześcijańska z dziećmi*. Publikacja ta może stać się ważnym wkładem w budowanie kontemplatywnej świadomości polskich dzieci i młodzieży.

„Medytacja przynosi wiele korzyści na poziomie ciała, psychiki i ducha, a przy tym jest egalitarna” – pisze we wstępie do książki A. Ziółkowski, koordynator WCCM w Polsce. „Wszyscy – dorośli i dzieci – jesteśmy narażeni na przytłaczający nadmiar słów, doświad-

czeń, bodźców. Ta nadobfitość sprawia, że słowa, nawet te ważne i mądre, giną w zalewie informacji dostarczanych nam każdego dnia. Medytacja stawia tamę temu potokowi słów, dając wytchnienie naszemu ciału, umysłowi i sercu. Warto, by takie doświadczenie mogło być także udziałem dzieci. One również bardzo potrzebują dzisiaj uspokojenia, refleksji, a przede wszystkim poczucia Bożej miłości” (Christie, 2012, s. 6).

### Cenne doświadczenia

Światowa Wspólnota Medytacji Chrześcijańskiej (WCCM) i jej australijska gałąź medytujących chrześcijan wraz z Biurem Edukacji Katolickiej w diecezji Townsville w Australii oraz wychowawcami szkół katolickich w diecezji Sandhurst i St. Mary w stanie Victoria wypracowały program wprowadzenia medytacji chrześcijańskiej jako modlitwy w szkołach podstawowych i średnich. Został on zainicjowany w 2006 r. w 31 szkołach katolickich w Queensland w Australii i objął ponad 10 tys. uczniów pomiędzy 5. a 18. rokiem życia.

„W naszym niezrównoważonym świecie nauczanie medytacji chrześcijańskiej jest sposobem, w jaki możemy pomóc przywrócić

równowagę w życiu uczniów i nauczycieli” – uważa E. Christie. „Jeśli naprawdę jesteśmy nauczycielami z powołania, to będziemy postrzegać edukację całościowo. Wiele napisano o tym, jak rozwijać dzieci fizycznie, intelektualnie, emocjonalnie i społecznie, ale mało jest publikacji na temat, jak uczyć dzieci, by rozwijać ich duchowość”<sup>4</sup>.

„W naszych szkołach naucza się medytacji od podstawówki do szkoły średniej” – relacjonuje dr C. Day. „Wszystkie dzieci medytują regularnie przynajmniej raz w tygodniu. Są szkoły, gdzie medytacja odbywa się codziennie lub dwa, trzy razy w tygodniu. Nasi uczniowie, kiedy dorastają, chcą medytować nadal”.

Medytacja w kontekście wiary chrześcijańskiej może być praktykowana w szkole katolickiej jedna z form modlitwy oraz w sposób czysto świecki w szkole państwowej lub w klasie wyznań mieszanych. Zdolność do medytacji jest zakorzeniona w każdej ludzkiej duszy. Dzieci wszystkich wyznań mogą medytować razem, ponieważ tworzy się w ten sposób wspólnota, która pozwala żyć w harmonii pośród różnorodności przekonań i może być bez przeszkód praktykowana w każdej grupie. ▶

<sup>4</sup> Wypowiedzi ekspertów i praktyków (E. Christie, C. Day, L. Freeman, A. Valey i K. Nataraja), jeśli nie podano inaczej, pochodzą z filmu dokumentalnego *Medytacja chrześcijańska z dziećmi* dołączonego do wspomnianej książki E. Christie *Medytacja chrześcijańska w szkołach*.

▶ W Wielkiej Brytanii praktykę medytacji chrześcijańskiej podjęło ponad 100 szkół w całym kraju, w których łącznie uczy się 25 tys. dzieci. Nauczyciele są zgodni, że korzyści płynące z medytacji są widoczne na pierwszy rzut oka. „W naszej szkole medytacja sprawia, że dzieci są spokojniejsze, bardziej skupione i z całą pewnością lepiej przyswajają nowy materiał” – relacjonują. „Nasze dzieci bardzo lubią chwile ciszy i spokoju podczas medytacji. Dla nich to wyjątkowe momenty w szkole i chcą ich mieć w ciągu dnia jak najwięcej”<sup>5</sup>.

Brytyjscy nauczyciele zauważają, że medytacja ma wpływ na postępy w nauce, rozumienie samych siebie i umiejętność utrzymywania dobrych relacji, zarówno z rówieśnikami jak i z rodzicami. Klasy postrzegane jako trudne, w których traci się dużo czasu, szczególnie pomiędzy przerwą obiadową a lekcjami popołudniowymi, nagle przestają być tak problematyczne. Wiele słabszych psychicznie i niespokojnych dzieci w bardzo krótkim czasie przeszło znaczną przemianę. Nauczyły się panować nad sobą i radzić sobie z agresją. Stały się o wiele bardziej pewne siebie i zaniósł ten spokój, którego się nauczyły w szkole, do własnych domów. Brytyjskie Kuratorium Oświaty

uznało, że medytacja ma pozytywny wpływ na zachowanie dzieci.

### Ze skarbcza tradycji

Medytacja jest częścią tradycji i mądrości wszystkich wielkich religii. Jej chrześcijańska odmiana wyróżnia się tym, że prowadzi do otwarcia się ku bliźnim. Jest ona w tradycji chrześcijańskiej jedną z form modlitwy, najprostszą, bezinteresowną postacią kontaktu z Bogiem na poziomie serca, bez użycia słów. W ten sposób modlili się pierwsi mnisi chrześcijańscy. Tradycję tę nazywamy czystą modlitwą. Porzucamy w niej myśli i obrazy, przenosimy się z umysłu do serca, które jest symbolem całej osoby: ciała, umysłu i ducha. „Ważna jest prostota” – tłumaczy o. L. Freeman OSB. „Wybieramy krótkie zdanie lub słowo modlitwy, które z czasem zakorzenia się w nas, ale nie koncentrujemy się na jego znaczeniu. Powtarzamy je wewnątrz łagodnie i wiernie w czasie całej medytacji, dystansując się w ten sposób od własnych myśli. Stanowi to element dyscypliny oraz drogę wiary, którą umacnia regularna praktyka”.

Polecane jest siedzenie z prostymi plecami w sposób, który umożliwia pozostanie jednocześnie czujnym i zrelaksowanym, z lek-

ko przymkniętymi oczami i w swoim sercu cicho wypowiadać słowo. Można wybrać imię *Jezus*, bardzo starą chrześcijańską mantrę, słowa *Abba* lub *Maranatha*, co w języku aramejskim oznacza *Przyjdź, Panie*. Wypowiadamy je jako cztery sylaby: Ma-ra-na-tha. Nie myślimy o znaczeniu. Pozwalamy, by zaprowadziło nas od myśli do ciszy. Kiedy umysł ulegnie rozproszeniu, co zazwyczaj następuje w ciągu kilku sekund, pokornie, jak dziecko, powracamy do powtarzania wybranego słowa.

Nauczanie dzieci medytacji jest niezwykle łatwe i lubiane przez nie, a także przynosi wiele korzyści – to odkrycie ostatnich lat. Najpierw musimy wyjaśnić ten zamysł dyrekcji, gronu pedagogicznemu i rodzicom. Wprowadzanie programu zaczynamy od krótkich, np. jednonumitowych, medytacji. Jej docelową długość należy dopasować do wieku, posługując się w przybliżeniu zasadą „jedna minuta na jeden rok życia”. Ucząc dzieci tej praktyki, podróżujemy razem z nimi. Nie musimy wyjaśniać im zbyt wiele. Zaprosimy je do samodzielnego odkrywania tej drogi, aby to była ich własna modlitwa. Podstawową jej cechą jest prostota, nie wymaga ona specjalnych umiejętności, kwalifikacji czy wiedzy. Materiały informacyjne ▶

Program medytacji został wprowadzony do 31 szkół katolickich w Queensland w Australii w 2006 r. Zostało nim objętych ponad 10 tys. uczniów pomiędzy 5. a 18. rokiem życia. W 2010 r. dr J. Champion, psychiatra, przeprowadził w tej grupie badania naukowe w celu wstępnej oceny programu medytacji.

### Uczniowie:

- 57% opisało efekty medytacji jako relaksację;
- 61% – jako wyciszenie trwające kilka godzin po medytacji;
- prawie połowa uczniów stwierdziła poprawę koncentracji po medytacji;
- 37% uczniów stwierdziło, że nauczyciele czerpią korzyści z medytacji, która pomaga im wyciszyć się, zrelaksować i odstresować;
- 39% z nich zaczęło medytację poza szkołą szczególnie w czasie zwiększonego poziomu stresu. Uczniowie wymieniali poprawę relacji między sobą jako rezultat medytacji;
- uczniowie zgłaszali, że medytacja wpływa korzystnie na uczniów z trudnościami, co zauważyli też nauczyciele.



Film **A co mówią dzieci?** jest częścią materiału *Medytacja w szkołach* wydanego na CD. Copyright The World Community for Christian Meditation. Produkcja i dystrybucja: Wydawnictwo Jedność ▶

<sup>5</sup> Wypowiedzi pochodzą z filmu dokumentalnego *The School Journey. The Story of Christian Meditation in UK Primary Schools* – produkcja programu Meditatio i wydawnictwa Medio Media International, WCCM 2012.



▶ i szkoleniowe dotyczące korzeni medytacji chrześcijańskiej oraz jej rezultatów dostępne są bezpłatnie na stronie internetowej [Światowej Wspólnoty Medytacji Chrześcijańskiej w Polsce](http://ŚwiatowejWspólnotyMedytacjiChrześcijańskiejwPolsce), zapraszamy także do kontaktu: [medytacja.szkoły@wccm.pl](mailto:medytacja.szkoły@wccm.pl).

### Owoce ciszy

„Medytacja w szkole? Dzieci, które siedzą spokojnie w ciszy, powtarzając jedno słowo? – to przerasta wyobrażenie niejednego nauczyciela. A jednak! Jednym z doświadczeń duchowych, które mimo upływu kilkunastu lat do dzisiaj jest we mnie żywe, to dziesięć minut medytacji z nastolatkami w jednej z londyńskich szkół. Te dziesięć minut radykalnie zmieniło moje postrzeganie owych nadpobudliwych, rozbieganych, lekceważących wszystko młodych ludzi” – wspomina filozof i reklekjonista, o. J. Poznański (2013, s. 28).

„Kiedy zaczynamy uczyć naszych uczniów medytować, podkreślamy trzy elementy: ciszę, bezruch i prostotę. To ćwiczenie modlitewne jest uczone jako osobista dyscyplina, a proste reguły postawy, zamkniętych oczu i bycia w ciszy przez jedną minutę na każdą chronologiczną liczbę lat jest wystarczająco prostym procesem, by uczyć go w łatwy sposób” – mówi E. Christie (2013, s. 10). „Kiedy pytamy uczniów, co otrzymują dzięki medytowaniu, mówią: *Czuję się spokojniejszy,*

*Łatwiej mi się skoncentrować, Lubię trwać nieporuszony. A kiedy pytamy nauczycieli albo rodziców, słyszymy: *Są miłsi dla swoich przyjaciół, Są bardziej radosni, Są bardziej kochający.**

Medytacja owocuje wieloma efektami natury biologicznej, psychologicznej i społecznej. Do najważniejszych należą: obniżenie lęku, polepszenie nastroju, redukcja stresu i zachowań ryzykownych, usprawnienie procesów emocjonalnych, lepsze funkcjonowanie społeczne.

Medytacja regularnie praktykowana w grupie rówieśniczej sprzyja powstawaniu silnych więzi emocjonalnych, tworzy prawdziwą wspólnotę. Redukuje poziom rywalizacji, ponieważ nie wystawiamy z niej ocen, a także podnosi poziom samoakceptacji. Spadają napięcie, zniechęcenie i autoagresja. Wpływa to korzystnie na akceptację innych ludzi, otwartość, wrażliwość i empatię. Poprawia się zdolność do ekspresji emocji, pozytywnych i negatywnych, ale w sposób kontrolowany, który eliminuje nagłe wybuchy złości czy irytacji.

Zgodnie z badaniami prowadzonymi w Duke University Medical Center, w umyśle medytującego zachodzą określone zmiany fizjologiczne. Podwzgorze uwalnia składniki chemiczne, które obniżają ciśnienie krwi

oraz napięcie mięśniowe, wyrównują rytm serca i zwiększają pojemność płuc do absorbowania tlenu. Wzmacnia się również system odpornościowy.

Medytacja szczególnie pomaga dzieciom z zaburzeniami uczenia i ADHD, przyczynia się bowiem do bycia uważnym i wzmacnia umiejętność koncentracji – np. skutkiem medytowania w prywatnej szkole w Silver Spring w stanie Maryland było zwiększenie u uczniów zdolności uwagi i przyswajania wiedzy, wystarczyły dwie sesje dziennie. Podobne rezultaty uzyskano w niedawno przeprowadzonych badaniach nad medytacją w dwóch szkołach podstawowych w Anglii. Po medytacji badane dzieci wykazywały wzrost zdolności do koncentracji i słuchania, większą samodyscyplinę dotyczącą pozostawania w bezruchu i panowania nad emocjami oraz wzrost zdolności do radzenia sobie z rozprasającymi bodźcami.

### Bezcenne korzyści

„Obserwuję, że korzyści z medytacji mają duży wpływ na wszystkie dziedziny funkcjonowania mojej klasy” – mówi A. Vasey, nauczycielka z Australii. „Z pewnością pomaga ona w koncentracji. Używam medytacji, żeby dzieci wyciszyć i skupić przed lekcją. Albo sięgam po nią na końcu jakiejś bardzo trudnej lekcji, lub kiedy dzieci mają ▶

### ▶ Nauczyciele:

- 79% zauważyło wyciszenie uczniów;
- 37% zauważyło relaksację uczniów;
- prawie połowa nauczycieli zauważyła poprawę koncentracji u uczniów;
- 58% nauczycieli opisało medytację jako wyciszenie i relaksację w ich życiu;
- kilku nauczycieli wskazało medytację jako pomocną w radzeniu sobie ze stresem w ich własnym życiu;
- nauczyciele zauważyli poprawę zachowania prospołecznego uczniów;
- uczniowie i nauczyciele zgłosili zredukowanie złości u uczniów w związku z praktyką medytacji;
- nauczyciele i większość rodziców zgłosiło, że medytacja przyczyniła się do wyciszenia uczniów, kiedy czuli stres lub gniew.

### Rodzice:

- większość rodziców oceniła efekty medytacji jako wyciszenie i relaksację ich dzieci.

▶ trudności w zrobieniu czegoś lub kiedy dużo pracowały. W naszej grupie zwróciłam uwagę na to, że jesteśmy spokojniejsi, bardziej skoncentrowani. Mamy metodę radzenia sobie ze zmartwieniami, zarówno jako grupa, jak i pojedyncze jednostki. Mamy do siebie zaufanie, bo medytujemy razem. Nie ma podziału między nich a mnie. Nauczyciel powinien robić to razem z dziećmi w grupie”.

Chociaż klasa pozostaje w bezruchu i ciszy, owocem tego grupowego milczenia jest budowanie wspólnoty. Paradoksalnie, dzięki trwaniu tak razem z przymkniętymi oczami, dzieci uczą się postrzegać innych. Im dłużej ze sobą medytują, tym bardziej doświadczają współzależności i więzi. Mogą zwiększyć swoją zdolność wybaczenia i szczerzej

komunikacji. Daje się zauważyć poczucie wzajemnego zaopiekowania. Jest to szczególnie widoczne, kiedy do klasy przychodzą nowe dzieci.

Nauczyciele obserwują u dzieci większy spokój, co z kolei przekłada się na inne pozytywne uczucia życzliwości i dobroci. Dzieci są bardziej opanowane, wytrwalsze i cierpliwsze podczas zajęć.

„Nasi uczniowie praktykują medytację chrześcijańską regularnie i staje się ona ich drugą naturą” – mówi E. Christie. „Przez regularne doświadczanie modlitwy kontemplacyjnej dzieci i młodzież nieustannie ćwiczą swoje serca. Chcielibyśmy, by ten program wyposażył ich w umiejętność odnajdywania życia

duchowego w świecie ciągłych zmian i nieustannego pędu” (Christie, 2013, s. 10).

„Nauczyciele mają możliwość zrobienia czegoś niezwykłego. Mogą poprawić jakość życia dzieci nie tylko wtedy, kiedy chodzą one do szkoły, ale także w późniejszym życiu” – uważa K. Nataraja, koordynator Szkoły Medytacji, WCCM. „Dzieci bardzo naturalnie przyjmują doświadczenie głębokiej, cichej modlitwy. Ten duchowy wymiar zabiorą ze sobą, co w przyszłości przyczyni się do poprawy ich życia i sprawi, że będą mogli czerpać z niego w każdej chwili”.

**Ewa Zbiegieni**

### Bibliografia

Christie E., (2012), *Medytacja chrześcijańska w szkołach*, Kielce: Wydawnictwo Jedność. | Christie E., (2013), *Dlaczego uczymy dzieci medytacji chrześcijańskiej?*, „Chrześcijańska Medytacja”, nr 1, wyd. specjalne. | Poznański J., (2013), *Nauczyciel jest sakramentem*, „Chrześcijańska Medytacja”, nr 1, wyd. specjalne.



**Ewa Zbiegieni**

Absolwentka polonistyki Uniwersytetu Warszawskiego i podyplomowych studiów dziennikarskich.

Reportażystka, współpracuje z portalem dla rodzin [Magazyn Familia](#).

Interesuje się [medytacją chrześcijańską](#).

## Dziecięca medytacja – warto?

Ruth Fowler jest współzałożycielką Australijskiej Wspólnoty Medytacji Chrześcijańskiej. Od 2007 r. koordynuje program wprowadzania medytacji chrześcijańskiej w szkołach w Australii i na świecie. Prowadzi sesje dla nauczycieli i dla rodziców. We wrześniu 2009 r. poprowadziła w Warszawie pierwsze warsztaty medytacji chrześcijańskiej dzieci w Polsce.

Tak pisze o swych spostrzeżeniach z dziecięcej medytacji:

„Dzieci lubią medytować. Zarówno rodzice, jak i nauczyciele opowiadają o bardzo pozytywnym wpływie regularnej praktyki medytacji chrześcijańskiej na ich dzieci i wychowanków. Stają się one spokojniejsze, łatwiej przychodzi im nawiązywanie kontaktów z rówieśnikami, lepiej się koncentrują i częściej spontanicznie opowiadają o swej bliskości z Bogiem.

Chociaż medytacja chrześcijańska nie załatwia wszystkich problemów wychowawczych, to jednak nauczyciele są zgodni co do tego, że łatwiej im do dzieci dotrzeć. Dobrą wiadomością jest fakt, że praktyka medytacji chrześcijańskiej jest dla wszystkich dzieci, bez względu na ich błyskotliwość, temperament i umiejętność usiedzenia

w spokoju. Wiele dzieci opowiada, że czasem medytują z samych siebie, wtedy gdy czują się opuszczone, smutne, czy rozdrażnione<sup>1</sup>.

... i o naturalnej potrzebie ciszy w dzisiejszym świecie:

„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 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 kontaktu 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: fizy-

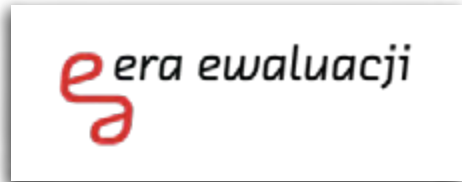
czny, intelektualny, emocjonalny, społeczny, artystyczny, kreatywny i duchowy. Chrześcijańska medytacja jest praktyką duchową, która uzupełnia i wzmacnia takie podejście do kształcenia. Uczniowie zaangażowani w praktykę kontemplacyjną zatapiają się w momencie medytacji, w tu i teraz. Gdy uczą się skupiać 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. Zachodnie systemy edukacyjne, zarówno świeckie, jak i religijne, stawiają racjonalną, analityczną myśl nad wiedzę płynącą z ciszy. Pomimo zachęt 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<sup>2</sup>.



<sup>1</sup> Fragment artykułu, który ukazał się w wydawnictwie o. Redemptorystów w Australii i Nowej Zelandii Majjelan Publications (nr maj–czerwiec 2009).

<sup>2</sup> Fragmenty artykułu *Stworzone do medytacji* (tłum. Agnieszka Marcisz), z numeru specjalnego 2013 czasopisma „Charaktery”.





## Konferencja „Jakość edukacji czy/i jakość ewaluacji. Odpowiedzialni nauczyciele”

W dniach 23–26 marca w Krakowie odbyła się międzynarodowa konferencja poświęcona jakości edukacji. Konferencja zorganizowana została w ramach projektu „Program wzmocnienia efektywności systemu nadzoru pedagogicznego i oceny jakości pracy szkoły”, prowadzonego przez Ośrodek Rozwoju Edukacji, Uniwersytet Jagielloński oraz Erę Ewaluacji. Konferencja, w której uczestniczyło prawie 400 osób, miała na celu umożliwienie dyskusji i zachęcenie do refleksji nad elementami, decydującymi o jakości każdej inicjatywy edukacyjnej.

„Chcielibyśmy dać wszystkim polskim uczniom szansę, aby stali się pełni zadowolenia, odnoszącymi sukcesy obywatelami świata. W edukacji są mechanizmy, dzięki którym można osiągnąć

ten cel. Jednym z nich jest właśnie odpowiedzialność i profesjonalizm nauczycieli” – mówiła w przemówieniu inauguracyjnym Joanna Berdzik, podsekretarz stanu w Ministerstwie Edukacji Narodowej.

Wiodącym tematem było wzmocnianie autonomii, profesjonalizmu i odpowiedzialności nauczycieli oraz wsparcie dyrektorów w świadomym organizowaniu pracy nauczycieli. „Odpowiedzialni, czyli profesjonalni, czyli aktywni, czyli współpracujący i gotowi do wyrażenia swojego stanowiska w sposób otwarty i zdecydowany, nieustannie uczący się i poszukujący – to częścią charakterystyka dyrektorów, nauczycieli i wszystkich innych zawodowo związanych z edukacją osób, które zmieniają na lepsze świat wokół

siebie. Jestem przekonany, że tacy są uczestnicy konferencji Jakość edukacji czy/i jakość ewaluacji, a jeśli nie, to kiedy - jak nie teraz właśnie zacząć nad tym pracować...? Żadna konferencja nie zaspokoi tego oczekiwania, ale nasze spotkanie umożliwia uczenie się od siebie nawzajem w atmosferze intelektualnej ciekawości, wolności eksperymentowania i niczym nieskrępowanej ciekawości. Rozmawiajmy więc, zadawajmy pytania, znajdujmy różne odpowiedzi, planujmy i snujmy wizje rozwoju – uczmy się!” – napisał w liście do uczestników dr hab. Grzegorz Mazurkiewicz z Uniwersytetu Jagiellońskiego.

Najważniejsze tezy i refleksje pokonferencyjne znajdują się na stronie internetowej [Systemu ewaluacji i nadzoru pedagogicznego](#).

