



Chrześcijańska Medytacja

KWARTALNIK ŚWIATOWEJ WSPÓLNOTY MEDITACJI CHRZEŚCIJAŃSKIEJ

WWW.WCCM.PL • WYDANIE SPECJALNE, NR 01, STYCZEŃ 2013

*W zdolności dziecka do bycia
autentycznie sobą - bycia naturalnym
i całkowicie obecnym - zauważamy, że
w jakiś sposób dzieci są bliżej Boga,
niż my dorośli*

Laurence Freeman OSB



pamięci Aisling Sullivan (2005-2010)

OD REDAKCJI

Szanowni Państwo,

Dzięki wieloletnim doświadczeniom medytacyjnym z różnych obszarów życia publicznego takich jak szkolnictwo, służba zdrowia czy świat biznesu, Światowa Wspólnota Medytacji Chrześcijańskiej (WCCM) opracowała program Meditatio, mający na celu rozpowszechnianie nauczania Medytacji Chrześcijańskiej.

Jednym z najważniejszych osiągnięć w działalności WCCM w ostatnich latach jest odkrycie, że dzieci i młodzież chętnie podejmują praktykę medytacji według ojca Johna Maina OSB. Od 2006 r., kiedy wprowadzono Medytację Chrześcijańską w szkołach katolickich australijskiej diecezji Townsville, program „Medytacja w szkole” stał się istotną częścią nauczania WCCM na świecie.

Autorytet jakim cieszy się WCCM po 20 latach nauczania medytacji chrześcijańskiej (wśród patronów Wspólnoty są m.in. kardynałowie George Pell z Australii, John Tong Hon z Hongkongu, Walter Kasper z Niemiec, Sean Brady z Irlandii, arcybiskup Vincent Nichols z Anglii oraz biskup Michael Putney z Australii), stwarza duże szanse powodzenia tego programu.

Czym jest Medytacja Chrześcijańska, której uczył ojciec John Main? Najprościej mówiąc – to jedna z form modlitwy. Medytacja zaprasza nas do kontaktu z Bogiem na poziomie serca, stąd jej nazwa „modlitwa serca”. Jest to bardzo stara praktyka modlitewna znana pierwszym mnichom chrześcijańskim udającym się na pustynię egipską, aby żyć zgodnie z naukami Jezusa Chrystusa. Z biegiem czasu jednak w Kościele Zachodnim popadła w prawie całkowite zapomnienie.

W połowie XX wieku ojciec John Main OSB przywrócił Zachodowi medytację jako modlitwę, dając początek jednemu z ruchów odnowy kontemplacyjnego oblicza współczesnego Kościoła. Obecnie coraz więcej chrześcijan, także katolików, praktykuje tę formę modlitwy jako dopełnienie swojego życia religijnego i duchowego. Podstawową cechą medytacji jest prostota, nie wymaga ona specjalnych umiejętności ani kwalifikacji czy wiedzy. Z tych powodów można uczyć jej także dzieci.

Medytacja przynosi wiele korzyści na poziomie ciała, psychiki i ducha, a przy tym jest egalitarna. Wszyscy jeste-

śmy na co dzień narażeni na przytłaczający nadmiar słów i bodźców. Medytacja stawia tamę temu potokowi, dając wytchnienie naszemu ciału, umysłowi i sercu. Warto, by takie doświadczenie mogło być udziałem także dzieci i młodzieży. One też bardzo potrzebują uspokojenia, refleksji, a przede wszystkim poczucia Bożej miłości.

W 2010 r. w Wielkiej Brytanii i Irlandii odbyły się seminaria i warsztaty medytacji dla nauczycieli. Kolejne miały miejsce w 2012 r. na Filipinach, w Indonezji i Singapurze. Programy Medytacji Chrześcijańskiej sprawdziły się w katolickich szkołach Australii i obecnie, przy wsparciu lokalnych biskupów, z powodzeniem są wprowadzane w wielu katolickich szkołach brytyjskich, amerykańskich i singapurskich.

Także w Polsce jednym z priorytetów WCCM jest promowanie Medytacji Chrześcijańskiej dla dzieci i młodzieży. Stawiamy sobie w tym zakresie kilka dalekosiężnych celów:

1. Zainteresowanie wprowadzeniem Medytacji Chrześcijańskiej do szkół i zapoznanie z nią nauczycieli, katechetów, psychologów i dyrektorów wszelkiego rodzaju placówek edukacyjnych i wychowawczych.
2. Stworzenie ogólnopolskiej grupy wolontariuszy, którzy uczyliby zasad Medytacji. Ze szczególnym apelem zwracam się tutaj do tych członków naszej Wspólnoty, którzy sami są/byli nauczycielami i pedagogami. (Proszę o złożenia osób pragnących aktywnie włączyć się w te prace na adres: medytacja.szkoły@wccm.pl)
3. Organizowanie cyklicznych spotkań dla osób zaangażowanych w program nauczania Medytacji uczniów. „Centrum Myśli Jana Pawła II” w Warszawie udostępni nam miejsce na jednodniowe cykliczne spotkania. Będą one okazją do wymiany doświadczeń i zainteresowania nowych osób naszym programem.
4. Przygotowanie materiałów szkoleniowych. Dysponujemy bogatym materiałem ze szkół z wielu części świata. Potrzebni będą tłumacze, redaktorzy, graficy.
5. Wydanie kolejnych publikacji książkowych. Bedziemy w tym zakresie współpracować z Wydawnictwem Jedność.

6. Kształtowanie przyjaznej atmosfery wokół medytacji w szkołach poprzez fachowe publikacje na jej temat w mediach. Chciałbym w tym miejscu zwrócić szczególną uwagę na kwartalnik Wydawnictwa Charaktery pt. „Psychologia w szkole”. Znajduje się w nim specjalny dział poświęcony uważności i medytacji w szkole, a w nim m.in. Medytacji Chrześcijańskiej.

To specjalne wydanie Kwartalnika Chrześcijańska Medytacja zawiera liczne świadectwa wprowadzania Medytacji do szkół znajdujących się w różnych częściach świata. Przygotowaliśmy go z myślą o uczestnikach pierwszej

ogólnopolskiej konferencji „Medytacja Chrześcijańska w twojej szkole”.

Dziękuję wszystkim, którzy przyczynili się do jej zorganizowania i życzę uczestnikom wiele satysfakcji i radości na drodze dzielenia się darem Medytacji Chrześcijańskiej ze swoimi podopiecznymi.

Andrzej Ziółkowski

ANDRZEJ ZIÓLKOWSKI koordynator Światowej Wspólnoty Medytacji Chrześcijańskiej (WCCM) w Polsce.

CZY BÓG MA SWOICH FAWORYTÓW?



foto. Laurence Freeman OSB

Kiedyś zadałem pytanie staremu mądrymu rabinowi - czy Bóg ma swoich faworytów? Myślał przez kilka chwil, po czym powiedział, że jako młody człowiek wierzył, że Bóg na pewno ma faworytów. Bożym faworytem był naród wybrany, Żydzi. W średnim wieku przemyślał to ponownie i zdał sobie sprawę, że Bóg nie ma ulubieńców, że miłość Boża jest równo skierowana do wszystkich. Przypomniały mi się wtedy słowa Jezusa: „ponieważ On sprawia, że słońce Jego wschodzi nad złymi i nad dobrymi, i On zsyła deszcz na sprawiedliwych i niesprawiedliwych.” (Mt 5,44-45). Więc jednak nie ma u Boga żadnego faworyzowania, pomyślałem. Wówczas ten stary

rabin powiedział do mnie: „Teraz będąc w starszym wieku wróciłem do mojego pierwotnego postrzegania, że Bóg ma swoich faworytów. Teraz czuję, że wybór Boga to anawim - ubodzy na tej ziemi, ci, którzy są pozbawieni głosu, ci, którzy są uciskani.”

Jezus zwracał szczególną uwagę lub podkreślał specjalne znaczenie dwóch grup: ubogich, uciśnionych, ze-pchniętych na margines i dzieci. Na przykładzie dzieci ilustrował istotę swego nauczania o Królestwie Bożym: „Przyszła im też myśl, kto z nich jest największy. Lecz Jezus, znając myśli ich serca, wziął dziecko, postawił je przy

sobie i rzekł do nich: „Kto przyjmie to dziecko w imię moje, Mnie przyjmuje; a kto Mnie przyjmie, przyjmuje Tego, który Mnie posłał. Kto bowiem jest najmniejszy wśród was wszystkich, ten jest wielki.” i „Zaprawdę, powiadam wam: Jeśli się nie odmienicie i nie staniecie jak dzieci, nie wejście do królestwa niebieskiego.” (Łk 9:46-48 i Mt 18, 13)

Myślę, że te fragmenty Ewangelii są bardzo ważne dla naszej dzisiejszej konferencji dotyczącej Medytacji w szkole i dla pracy naszej Wspólnoty – chociażby ze względu na fakt, że mamy obecnie w naszej Wspólnocie 21 krajów, w których rozpoczęliśmy aktywny program nauczania Medytacji Chrześcijańskiej w szkołach.

Przyjąć dziecko

Przyczone zdarzenia z kart Ewangelii i zawarte w nich stwierdzenie Jezusa „kto przyjmie to dziecko w imię moje, Mnie przyjmuje” są dla nas szczególnie istotne, ponieważ wskazują na zasadniczą różnicę między dzieckiem a dorosłym.

Jezus mówi o konieczności „przyjęcia” dziecka, czyli o tym jak mamy odnosić się do dzieci, reagować na nie, być za nie odpowiedzialnym.

Jak więc powinniśmy przyjmować dzieci w naszym społeczeństwie, w naszej kulturze? Z różnych powodów jesteśmy dzisiaj bardzo wyczuleni na sprawy dzieci. Psychologia i pedagogika pokazują nam jak łatwo można zniszczyć dzieciństwo i wykorzystać dziecko na wiele różnych sposobów tak, że powstałe w dzieciństwie zranienia pozostaną w psychice człowieka na całe życie.

Te słowa Jezusa dają nam także ważny wgląd w znaczenie edukacji dzisiaj i są powodem, dla którego powinniśmy pilnie uczyć dzieci medytować.

Warto o tym pamiętać, gdy przygotowujemy się do dyskusji na temat roli duchowości w edukacji i życia duchowego dzieci. Jako rodzice, nauczyciele, katecheci i wychowawcy jesteśmy odpowiedzialni za formację przyszłych pokoleń. Większość rodziców, których poznałem, przeżywa głębokie rozterki z powodu niepowodzeń w wychowaniu swych dzieci. Zarzucają sobie, że mogli wychowywać jej lepiej, że było coś, co zaniedbali, co powinni byli zrobić lepiej, coś o czym nie wiedzieli lub nie

byli tego dostatecznie świadomi. Jestem pewny, że nauczyciele również znają to uczucie niedosytu i rodzaju niezadowolenia z siebie. Wychowanie to ogromna odpowiedzialność, a zarazem tak wspaniała misja, gdy czujemy, że dobrze ją wypełniamy.

Naszym obowiązkiem jest uczyć i kształtować dzieci, ale róbmy to tak, żebyśmy sami też się od nich uczyli. Żaden nauczyciel czy rodzic nie może wychowywać skutecznie, jeżeli nie będzie otwarty na naukę jaką otrzyma od dzieci. Duch Święty działa w każdym związku nauczania – na zasadzie obopólności i wzajemności. Jeśli nie ma tego dwukierunkowego transferu mądrości, wiedzy, doświadczenia, wtedy nauczanie przestaje być wychowaniem, a staje się działaniem instrumentalnym, indoktrynalnym lub

tylko technicznym szkoleniem. Nauczanie powoduje powstanie związku między uczniem a nauczycielem. Jest to związek, w którym dystans musi być zachowany, ponieważ istnieją różne role w tej relacji, ale pojawia się też wzajemna korzyść.

Myślę, że korzyść jaką może wynieść wychowawca, to odzyskanie własnej duchowej równowagi. Panuję obecnie bardzo rozpowszechnione poczucie,

że coś jest nie tak, coś zostało wytrącone z równowagi, nie tylko w gospodarce i ekologii, ale też w wielu instytucjach w naszym społeczeństwie. Naruszone zostały fundamenty rozumienia czym jest społeczeństwo, wspólnota ludzka i jak powinny one funkcjonować. Nauczanie dzieci medytacji może być skutecznym sposobem, bardziej niż mogliśmy w pierwszej chwili sądzić, ponownego przywracania równowagi w skomplikowanym systemie, w którym działamy i żyjemy.

Nasza mistyczna tradycja mówi nam wyraźnie, że każdy obraz Boga, każda idea Boga jest bożkiem, jest fałszywym bogiem. Myślę, że częścią naszej współczesnej duchowości jest szukanie Boga, który przemawia do nas poza naszymi słowami, w bezpośredniej bliskości ciszy, który jest wolny od mentalnych konstrukcji naszej własnej wyobraźni, naszych pragnień i lęków. Szukamy Boga, który nie jest projekcją naszego własnego ego lub naszych zranień. Boga, który może być doświadczony zarówno w transcendencji jak i w bliskości. Bóg w nas i poza nami – w tym odkryciu znajdujemy uzdrowienie, jedność, świę-



fot. Laurence Freeman OSB

tość. Bóg tajemnicy, Bóg bezpośredniości, Bóg obecności.

W zdolności dzieci do prawdziwego bycia sobą, bycia naturalnym i całkowicie obecnym zauważamy, że w jakiś sposób dzieci są bliżej Boga niż my dorośli. Ta zdolność dziecka do pełnej obecności jest jego zdolnością do czystej modlitwy, kontemplacji, medytacji, do modlitwy serca.

Medytacja w kontekście wiary chrześcijańskiej może być praktykowana w szkole katolickiej jako forma modlitwy. Może być ona jednak równie dobrze praktykowana w sposób czysto świecki w szkole państwowej lub w klasie wyznań mieszanych. Jedną z zalet sposobu medytacji, którego uczymy, czyli rodzaju medytacji mantrycznej, jest to, że taką samą metodę można znaleźć we wszystkich tradycjach religijnych. Dziś, w dobie postmodernizmu, powszechnie spotyka się ludzi, którzy utracili rozeznanie i nie wiedzą kim są w odniesieniu do tradycji religijnej i wiary swych rodziców. Rośnie też liczba tych, którzy nie otrzymali żadnej formacji religijnej poza tą, którą poznali z telewizji podczas Bożego Narodzenia.

Medytacja uwypukla różnicę między wiarą i przekonaniem religijnym, a to ma ogromne znaczenie, jeśli chcemy odpowiedzieć na pytanie, czy Bóg ma swoich faworytów.

Wiara jest naszą zdolnością do relacji, do pełnego zaangażowania się, do przebaczenia, do transcendencji. Po-

trzebujemy wiary i systemu wierzeń, zasad i przepisów, granic i świętych symboli. Te dwa aspekty naszej duchowej podróży są ze sobą ściśle powiązane, uzupełniają się ale nie są tym samym. Święty Tomasz z Akwinu w swoim komentarzu do Credo powiedział, że celem i nagrodą życia człowieka jest zjednoczenie z Bogiem i podał kilka cech tej jedności. Jedną jest mi szczególnie bliską: „Życie wieczne polega również na radosnej wspólnotcie świętych. Będzie to wspólnota dająca niezrównane szczęście, bo każdy będzie posiadał wszystkie te dobra, które są udziałem wszystkich innych świętych. Każdy zaś będzie radował się szczęściem drugiego jak swoim własnym.” (patrz Liturgia godzin na 33 sobotę okresu zwykłego).

To też musi być także cel całej naszej edukacji. John Main podkreślał, że medytacja tworzy wspólnotę. Medytacja jako praktyka duchowa może być praktykowana w każdej grupie i pozwala nam żyć w harmonii pośród różnorodności przekonań. Wgląd o. Maina potwierdza od 30 już lat rozwój naszej Światowej Wspólnoty. Ten aspekt medytacji wyjaśnia znaczenie nauczania medytacji tak dzieci jak i dorosłych, ponieważ medytacja doprowadza nas do doświadczenia wspólnoty, która jest jednością z Bogiem. Wyjaśnia też, dlaczego Bóg nie ma swoich faworytów. Gdy jesteśmy w pełni żywi, w pełni ludźmi, wówczas pomagamy sobie nawzajem w rozwoju ku pełni człowie-

czeństwa. Widzimy, że nasz rozkwit, nasze szczęście nie musi być osiągnięte kosztem innych, że wystarczy wszystkiego dla każdego, bo wspólnie czerpiemy z nieskończonego źródła, z Boga. Pomagamy sobie nawzajem w rozwoju i mamy upodobanie w innych ludziach, niezależnie od tego, czy są do nas podobni, czy od nas różni. Oznacza to koniec konkurencji i początek komunii.

Medytacja w kontekście wiary chrześcijańskiej może być praktykowana w szkole katolickiej jako forma modlitwy. Może być ona jednak równie dobrze praktykowana w sposób czysto świecki w szkole państwowej lub w klasie wyznań mieszanych.

W imię moje

Drugą ważną rzeczą, na którą Jezus zwrócił ich uwagę, to konieczność przyjmowania dziecka „w imię moje”. To bardzo subtelna fraza. „W imię moje” odnosi się do relacji. Przyjąć dziecko „w imię moje” to przyjmowanie Boga, który mieszka wewnątrz dziecka. To coś z hinduskiego złożenia dłoni, skłonienia głowy i pozdrowienia „Namaste”, które oznacza „kłaniam się Bogu wewnątrz ciebie.” W ten sposób stajemy się również coraz bardziej świadomi Boga



fot. Laurence Freeman OSB

w nas samych. Tak więc przyjmowanie dziecka w Jego imieniu jest akceptacją zarówno dziecka jak i Boga, którego ono nosi w sobie.

Takie widzenie dziecka rodzi w nas refleksję nad sensem i znaczeniem modlitwy. Każdy nauczyciel lub rodzic zna to uczucie bezpośredniej świętości, dobroci i niewinności w dziecku. Przyjając je i docenić znaczy wejść w kontakt z Bożą mocą, z wyższym, prostszym, czystszy poziomem świadomości, niż nasze dorosłe ego zdolne jest doświadczyć. Kruchość i wrażliwość dziecka to także, o dziwo, medium dla niesamowitej mocy i siły - jeden z wielkich paradoksów świętości człowieka. Dlatego prawdziwe uczenie, wychowywanie dzieci jest zawsze doświadczeniem duchowym. Jest to wartość powszechna, która przekracza wszelkie kultury. Z tego też powodu nauczanie i rodzicielstwo są powołaniami najwyższego rzędu. Przyjmowanie dziecka w ten sposób przypomina nam prawdę o naszej prawdziwej naturze.

Dar kontemplacji

Kilka lat temu odwiedzałem szkołę w diecezji Townsville. Kręciliśmy film o medytacji dzieci w tamtejszych szkołach katolickich. Miałem na sobie mój biały zakonny habit. Dzieci biegały wokół czekając na przygotowanie ich codziennego miejsca do medytacji. Usadowiały się wokół zapalanej świecy, symbolu Chrystusa, obok której posadziły swoją ulubioną maskotkę – niedźwiadka, aby modlił się wraz z nimi. Robiły to z prawdziwym entuzjazmem i radością. Zauważyłem wśród nich małą dziewczynkę, mającą może sześć czy siedem lat. W przeciwieństwie do swoich koleżanek i kolegów nie brała udziału w ich krzątaniu. Stała i patrzyła na mnie z wyrazem zupełnego i całkowitego zdumienia. Spojrzałem na nią, uśmiechnąłem się i zagadnąłem: Hi, jak masz na imię? Ona jednak jak gdyby nie słyszała mojego pytania, stała tylko i jak zaczarowana wpatrywała się we mnie swymi szeroko otwartymi oczami. Wreszcie zapytała: „Czy ty jesteś aniołem?”. To pytanie tak mnie

zaskoczyło, że z trudnością powstrzymałem śmiech. Kilka minut później, siedzieliśmy w kręgu obok siebie medytując przez pięć minut, po minucie na każdy rok wieku tych dzieci.

Pomyślałem potem, że oboje robiliśmy to samo. Ona - pięcioletnie dziecko - medytowała dokładnie w taki sam sposób jak ja, pięćdziesięcioparoletni mężczyzna. Jestem pewien, że będąc prawdziwym aniołem medytowała o wiele lepiej niż ja i była w tej medytacji bliżej Boga. Jednak każde z nas na swoim własnym etapie rozwoju człowieczeństwa - ona w jej mitycznym i magicznym jeszcze świecie i ja z moim życiowym bagażem - mogliśmy zajmować tę samą przestrzeń w czasie i wykonywać tę samą pracę medytacji na drodze z umysłu do serca. Każde z nas robiło to na swój własny sposób, w granicach swoich własnych możliwości i ograniczeń. I ten właśnie moment uświadomił mi wagę tego, o czym będziecie dzisiaj słuchać.

W dziecku dostrzegamy teraźniejszość, obecność i możliwość bezpośredniego doświadczania Prawdy. Nasz późniejszy rozwój ego często blokuje i rozmywa tę dziecięcą zdolność patrzenia na świat. Dlatego tak ważne jest dla nas dorosłych, aby przyjmować dziecko, odnosić się do niego, tak jak tego uczył Jezus, a nie jak zwykliśmy to robić my. Nie powinniśmy przerzucać naszych problemów na dziecko, ponieważ jest to początek nadużycia ich dziecinności i niewinności. Wtedy traktujemy je jak dorosłego człowieka, którym ono nie jest. Trzeba docenić w nim zwykłą, przyrodzoną zdolność do kontemplacji. Powinniśmy zobaczyć tę prostotę jako dar dla nas. Wtedy odkryjemy, że ten dar jest czymś, co my wciąż posiadamy, pomimo wszystkich zawiłości naszego ego, naszych skomplikowanych pytań, poczucia niespełnienia lub odrzucenia.

Trzeba zobaczyć w prostej zdolności kontemplacji dziecka, ten sam dar, z którym może utraciliśmy kontakt, ale który jest jeszcze do odzyskania na nowo.

Laurence Freeman OSB

Tłum. Urszula Urban



LAURENCE FREEMAN OSB

Zakonnik Oliwetańskiej Kongregacji Benedyktyńskiej. Nowicjat odbył pod kierunkiem ojca Johna Maina OSB. Wraz z nim w 1977 roku założył klasztor benedyktyński w Montrealu, który zainspirował jeden z nurtów odnowy kontemplacyjnej w Kościele Zachodnim. Jest dyrektorem Światowej Wspólnoty Medytacji Chrześcijańskiej (The World Community for Christian Meditation - WCCM) w Londynie. Autor licznych książek poświęconych kontemplacji i medytacji chrześcijańskiej.

AUSTRALIJSKIE DOŚWIADCZENIA

Medytacja Chrześcijańska w szkołach Townsville



fot. Catholic Education Townsville

Dlaczego wybraliśmy się z motyką na słońce i postanowiliśmy wprowadzić Medytację Chrześcijańską w każdej z naszych szkół w Townsville – łącznie dla 12 000 uczniów?

Australia stała się najbardziej świeckim państwem na świecie i nie jestem pewna, że jest to dla Australii komplement. Najnowsze statystyki pokazują, że tylko 9% ludzi w Australii w wieku od 18 do 25 lat uczestniczy w jakichkolwiek formach życia religijnego. Stało się jasne, że wielkimi krokami odchodzimy od form zorganizowanej religii. Jednak, co ciekawe, jak pokazują badania Gary'ego D. Bouma, profesora religioznawstwa i socjologii na Monash University, Australijczycy wciąż poszukują duchowości.

O ile mi wiadomo, jesteśmy obecnie jedyną instytucją szkolną w świecie, która konsekwentnie i systematycznie wprowadziła Medytację na tak wielką skalę. Jako dyrektorka i pedagog kieruje mną jedno kryterium przy podejmowaniu decyzji i jest ono bardzo proste: Czy jest to dobre dla wszystkich naszych uczniów? W naszych szkołach, a w niektórych przypadkach mamy przeszło 50% uczniów o wyznaniach nie-katolickich, medytacja została wspaniale przyjęta. Bez względu na religijne wychowanie wielu z uczniów uczy rodziców medytować. Jest to nowa jakość w naszej społeczności, która pojawiła się dzięki Medytacji Chrześcijańskiej.

Uważam, że wielkie zmiany kulturowe i wzrost zainteresowania praktykami medytacyjnymi, w tym Medytacją Chrześcijańską, są znakiem czasu i zmuszają nas do prze-myślenia naszych priorytetów edukacyjnych.

Jest jednak czymś zupełnie innym praktykować medytację w swoim pokoju w zaciszu domu, niż pójść do 800 lub 900 nauczycieli i powiedzieć im: „Słuchajcie Państwo, mam dla was nowe zadanie od dzisiaj: Będziemy uczyć nasze dzieci medytować” oraz oczekiwać, że wszyscy z entuzjazmem wezmą się do nowej pracy. W głębi duszy wierzyłam, że uda nam się tego dokonać pod warunkiem, że wesprzemy nauczycieli poprzez programy formacyjne, rozpoczniemy program pilotażowy i pozwolimy nauczycielom oraz uczniom stać się jego świadomymi uczestnikami.

Dzisiaj, po sześciu latach, mogę powiedzieć, że wydarzyło się coś, dzięki czemu katolickie szkoły w Townsville stają się znane na całym świecie. Medytacja jest prawdziwym znakiem firmowym naszych szkół.

Zawsze bardzo wierzyłam w naszych nauczycieli. Wśród naszej kadry od dawna panuje przekonanie, że: „To czego wymaga od nas program rządowy, to nie jest wszystko. Nie jesteśmy jedynie technokratami do realizacji programu szkolnego, z którego nasi uczniowie będą oceniani.



Jesteśmy strażnikami przy bramach cudów!" Pomyślałam więc, że Medytacja Chrześcijańska będzie bardzo prostym sposobem wzbogacenia tej wizji roli nauczyciela w naszych szkołach. Jej cele doskonale rezonują z powołaniem naszych wychowawców, ponieważ instynktownie rozumieją, że ich misją jest otwieranie umysłów i serc dzieci na cud życia. Jednak nie tylko nauczyciele musieli zostać przekonani. Mamy w naszych strukturach zarządzania szkołami Radę Edukacji. Rada doradza biskupowi, który wydaje ostateczne decyzje w sprawie wszelkich inicjatyw, które nie leżą w gestii Ministerstwa Edukacji.

Zacząłam się zastanawiać jak przedstawić Radzie nasz pomysł wprowadzenia Medytacji dla wszystkich 12 000 uczniów. Wiedziałam, że muszę sięgnąć do podstaw założeń dotyczących celów edukacji. Raport UNESCO z 1996 r., zwany raportem Delors'a, wyszczególnia cztery filary edukacji w rozdziale pt. „Edukacja: jest w niej ukryty skarb”. Już sam tytuł przemówił do mnie z wielką siłą, że w edukacji chodzi głównie o wnętrze, o serce ucznia. Wspomniane cztery filary to:

Uczyć się, aby wiedzieć
 Uczyć się, aby działać
 Uczyć się, aby żyć wspólnie
 Uczyć się, aby być

Nie sądzę, że znajdziemy te filary w naszym nowym australijskim państwowym programie edukacji, chociaż bardzo chciałabym żeby tak było. Jednak uważam, że

tworząc szkołę wyznaniową posiadamy wystarczający autorytet, aby powiedzieć: „Nie jesteśmy tylko instrumentami programu nauczania, chcemy dać naszym uczniom coś o wiele więcej: obok rozwoju umysłowego otworzyć ich serca.”

W katolickim środowisku szkolnym najważniejsze jest w tym zakresie przekazanie doświadczenia modlitwy, wyjście poza myślenie, że modlitwa jest czymś, czego trzeba się nauczyć na pamięć. W swej istocie przecież modlitwa jest czymś, czego trzeba doświadczyć w sobie. I myślę, że właśnie ten aspekt Medytacji Chrześcijańskiej, jako modlitwy serca, był najważniejszym punktem, którym przekonałam Radę.

Raport UNESCO wskazał dobitnie, że: „Od początku swojej pracy członkowie Komisji zrozumieli, że do podjęcia wyzwań nadchodzącego stulecia jest niezbędne wyznaczenie nowych celów edukacji, a więc zmiana wyobrażeń o jej użyteczności. Nowa rozszerzona koncepcja edukacji powinna umożliwić każdej jednostce odkrywanie, pobudzanie i wzmocnienie jej potencjału twórczego, a więc ujawnić skarb ukryty w każdym z nas. Zakłada to odejście od wizji wyłącznie instrumentalnej edukacji, postrzeganej jako koniecznej drogi do osiągnięcia określonych rezultatów (umiejętności, nabycie różnych zdolności, cele o charakterze ekonomicznym) i traktowanie jej funkcji w sposób integralny: spełnienie jednostki, która uczy się, aby być.”

Nie jest przesadą stwierdzenie, że przyszłość ludzkości zależy od powrotu do ciszy. To bardzo mocne słowa, ale zastanawia mnie, kto tak naprawdę decyduje o tym, co się dzieje w szkole. Na pewno u nas w Australii przechodzimy przez wiele z tego, co działo się w Wielkiej Brytanii. Nasze instytucje rządowe mają skłonność do dyrektywnego kierowania szkołą tak, że staje się to bardzo uciążliwe dla nauczycieli i uczniów. Moim zdaniem nie ma to nic wspólnego z programem UNESCO, który mówi o całościowej edukacji dziecka.

Jeśli więc w szkołach katolickich poświęcimy czas i energię na uczenie dzieci doświadczania Boga w modlitwie, to zrobimy im nie tylko wielką przysługę, ale wykonamy pracę, którą Bóg naprawdę chce, żebyśmy wykonali.

John Main pisał:

„Medytacja jest drogą wzrostu, pogłębiania naszego oddania prawdziwemu życiu i drogą dojrzewania. To jest nasze największe zadanie, które umożliwia naszemu duchowi dwie rzeczy: nawiązanie kontaktu ze źródłem życia w nas, a następnie, w wyniku tego kontaktu, stwarzanie przestrzeni umożliwiającej mu ciągły wzrost.”

Na łamach Wall Street Journal znalazł się artykuł Nicholasa Carra pt. „Bombarded with impulses, we’re turning scatter-brained” (Bombardowani bodźcami stajemy się rozbitymi mózgami). Dotyczy on badań mózgu, pokazujących zachodzące w nim zmiany pod wpływem nieustannych rozproszeń. Szczególnie Internet i nowoczesne środki komunikacji, oprócz swych wielkich zalet i korzyści, posiadają w tym względzie wielką sferę cienia. Autor pisze, że stałe przerywanie ciągu myślowego zmienia uczniów w „rozbite umysły”. Oznacza to, że nie potrafią się skupić, zagłębić w temat i tracią umiejętność ustalania sobie priorytetów. Dzisiaj nauczyciele stoją przed niewykonalnym zadaniem przekazywania uczniom wiedzy w krótkich interwałach czasowych uważności ucznia, które mają do dyspozycji. Artykuł ten jest dla mnie znakiem ostrzegawczym przed bezkrytycznym używaniem technologii informatycznych w programie całej edukacji dziecka.

Co może zrobić nauczyciel w klasie, aby wyjaśnić uczniom, że lepiej jest być niż mieć? Stoi to przecież w skrajnej opozycji do kształcenia dzieci na gospodarczych producentów i konsumentów.

W nauczaniu Medytacji Chrześcijańskiej uczymy uważności, ponieważ wiemy, że modlitwa jest przede wszystkim

relacją między Bogiem a człowiekiem. Wykształcenie poczucia bycia obecnym w Obecności Boga jest bardzo ważnym sposobem budowania głębokich relacji międzyludzkich i zrozumienia czym jest prawdziwy pokój i cisza. Na frontowej ścianie naszego biura wisi tabliczka z napisem: „Proszony czy nie, Bóg jest zawsze obecny” Dla mnie jest to ciągle przypomnienie, że bez względu na to, czy rozumiemy, czy akcep-

tujemy lub nie, to Bóg po prostu jest. Bóg nie może być nieobecny.

Jeśli chcemy wychowywać do „życia w obfitości”, (por. J 10,10) musimy nauczyć nasze dzieci umiejętności wycofywania się ze źródeł rozproszeń w ich życiu. Musimy wskazać im to miejsce w nich samych, gdzie zawsze będą mogły znaleźć schronienie. I tego właśnie uczy ich bardzo dobrze dyscyplina praktyki Medytacji Chrześcijańskiej według nauki ojca Johna Maina. Dlatego naszym celem w Townsville jest zakorzenienie Medytacji Chrześcijańskiej jako codziennej praktyki, która dla naszych uczniów stanie się w przyszłości osią ich życia duchowego, a nie tylko plastrem na stresujące życiowe sytuacje.

Cathy Day

Tłum. Urszula Urban



CATHY DAY dyrektorka Biura Edukacji Katolickiej Diecezji Townsville w Australii. Pod jej kierownictwem stworzono i wdrożono pierwszy na świecie program Medytacji Chrześcijańskiej dla wszystkich szkół katolickich w całej diecezji. Jej zainteresowania skupiają się na badaniach ułatwiających budowanie zdrowych zasad edukacyjnych z uwzględnieniem rozwoju duchowości w miejscu pracy.

Dlaczego uczymy dzieci Medytacji Chrześcijańskiej?



foto: Catholic Education Townsville

Jako nauczyciele mamy do czynienia z edukacją całego dziecka czyli ze sferą fizyczną, intelektualną, emocjonalną, społeczną i duchową. 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.

Nasz program ukierunkowany na uczenie Medytacji Chrześcijańskiej jest zasadniczo wprowadzeniem w doświadczenie modlitwy. Nie tylko rozmawiamy o kontemplacji z naszymi uczniami, ale prowadzimy ich tak, żeby tego doświadczyli. John Main powiedział, że medytacja jest tak naturalna dla duszy jak oddech dla ciała. Nasi uczniowie praktykują Medytację Chrześcijańską regularnie i staje się ona ich drugą naturą.

Przez regularne doświadczanie modlitwy kontemplacyjnej dzieci i młodzież nieustannie ćwiczą swoje serca. Wierzmy, że tą drogą nasi uczniowie mogą przejść od rzeczy, które zniewalają i niszczą w kierunku ewangelicznych wartości wyzwolenia i „życia w obfitości”. Chcielibyśmy, by program umożliwiający naszym uczniom rozwój czy doświadczenie życia modlitwą, wyposażył ich w umiejętność odnajdywania życia duchowego w świecie ciągłych zmian i nieustannego pędu. Wierzmy, że duchowa mądrość, którą Medytacja Chrześcijańska buduje w naszych dzieciach, pozwoli im przejść z umysłu do serca i tam zamieszkać - w centrum – w miejscu, gdzie zamieszkuje Bóg. Kiedy serce człowieka jest otwarte i odpowiada na poruszenia Ducha Świętego, nieuchronnie następuje zdrowa formacja duchowa.

Poprzez nauczanie Medytacji Chrześcijańskiej mamy nadzieję rozwijać owoce medytacji w naszych uczniach. Święty Paweł wymienia te owoce. Są to: miłość, pokój, cierpliwość, życzliwość, dobroć, wierność (to znaczy

zawierzenie i lojalność), wrażliwość, łagodność, opanowanie. Kiedy zaczynamy uczyć naszych uczniów medytować, podkreślamy trzy elementy: ciszę, bezruch i prostotę. To ćwiczenie modlitwne 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. Jednakże ciągle zadaję sobie pytanie: dlaczego to robimy? Dlaczego podejmujemy trud rozwoju ćwiczenia duchowego dzieci i młodzieży.

Chciałbym poznać odpowiedź na pytania dotyczące naszych uczniów, np.:

W którym miejscu swojej drogi wiary są w tym momencie? Jak bardzo są zaawansowani?

Czy zrobili postęp na swej duchowej drodze odkąd medytują?

Szczerze mówiąc, nie znam odpowiedzi na te pytania. I myślę, że nie umiałbym odpowiedzieć na takie pytania, gdybym sam sobie je zadał, a medytuję już od 15-tu lat. Jestem po pięćdziesiątce i ciągle szukam wewnętrznego pokoju, twórczych relacji z innymi i głębszego doświadczenia Boga. Nie jestem pewny czy te drobne psychologiczne i duchowe zmiany przez te lata uczyniły mnie osobą duchową. Więc w jaki sposób mógłbym z całą stanowczością ocenić, że to co robimy z dziećmi i młodzieżą, przynosi jakikolwiek efekt?

W społeczeństwie, które przecenia wartość postępu, rozwoju i osobistych osiągnięć życie duchowe zaczyna również poszukiwać osiągnięć. Pojawiają się pytania sprawdzające:

„Na jakim poziomie jest teraz dziecko?”, „Kiedy młoda osoba przejdzie do następnego etapu?”, Czy dziecko osiągnie zjednoczenie z Bogiem?”

Być może odpowiedź została nam dana przez Jezusa: „Jeśli nie staniecie się jak dzieci, nie wejdziecie do Królestwa niebieskiego.” Odpowiedź tkwi w rezygnacji z siebie i podążaniu wąską ścieżką. Ten prosty opis, jak znaleźć Boga może być drogowskazem do nauczania prostej modlitwy serca, którą jest Medytacja. Zarówno dzieci jak i dorośli doświadczają najpierw lęku z powodu zrezygnowania z samych siebie, a potem cudu, że poprzez tę rezygnację umieją w tej skromnej modlitwie odnaleźć Boga. Ważne jest w tym wszystkim, że kiedy mówimy o życiu Ducha, zostawiamy świat postępu i pomiaru za sobą.

W formacji duchowej naszych uczniów nauczycielowi nie chodzi o kolejne kroki czy poziomy postrzegane na drodze osiągania doskonałości. „Przypomnę wam tylko o jednej rzeczy: trzeba zstąpić wraz z umysłem do serca,

by tam stanąć przed obliczem Pana, zawsze obecnego, wszystko widzącego wewnątrz ciebie. Modlitwa ma solidne i trwałe zaczepienie, gdy mały ogień zaczyna płonąć w sercu. Staraj się nie ugasić tego płomienia, a on zacznie działać w taki sposób, że modlitwa sama będzie się powtarzać, i wtedy będziesz miał wewnątrz siebie mały szemrzący strumień." Ten cytat rosyjskiego mistyka, Teofanesa Pustelnika, pięknie odzwierciedla to, co staramy się robić, kiedy uczymy Medytacji dzieci i młodzieży. Chcemy, aby oni przenieśli się ze swoich umysłów do serc, aby nauczyli się być uważnymi i obecnymi dla ludzi, a w ten sposób dla Boga. I gdy ten mały ogień się zapali i Bóg będzie odczuwalny w ich sercach, zamieni się on w ciągłe „szemrzący strumień”.

Postanowiliśmy skupić się na nauczaniu naszych młodych ludzi Medytacji Chrześcijańskiej jako jednej z form modlitwy, które będą praktykować. Naszym zdaniem jest to najbardziej znacząca forma modlitwy, ponieważ największy nacisk leży na modlitwie serca, w przeciwieństwie do modlitwy ustnej. Słowo „serce” używane jest tutaj w pełnym znaczeniu biblijnym, jako miejsce, w którym ciało, dusza i duch spotykają się jako jedność. We współczesnym społeczeństwie zachodnim znaczenie słowa „serce” utraciło swą dawną moc. Jest ono często związane z uczuciami albo centrum życia sentymentalnego. Myślimy o sercu jako o ciepłym miejscu, w którym znajdują się nasze czułościowe emocje, w przeciwieństwie do intelektu, gdzie swój dom mają myśli. Tymczasem w tradycji judeochrześcijańskiej, „serce” oznacza źródło wszystkich fizycznych, emocjonalnych, intelektualnych i moralnych energii. Jest to miejsce woli, miejsce w którym czyni się plany i gdzie podejmowane są dobre decyzje. Nieustanne powracanie do serca wymaga czasu i uwagi, które są dwoma filarami Medytacji Chrześcijańskiej. Im lepiej możemy nauczyć młodych ludzi nieustannego powracania do ich serca, tym większe zmiany dokonują się w osobie. Staje się ona najpełniej żywa, najpełniej człowiekiem.

Podsumowując pytam siebie: „Jaka jest wartość dobrze wyszkolonych i świadomych chrześcijan i przywódców duchowych, kiedy ich serca pozostają zimne lub nieświadome? Jaka jest wartość wielkiej teologicznej nauki lub korzystnych strategii duszpasterskich, a nawet intensywny społeczny aktywizm, gdy nie ma dobrze uformowane-

go serca do prowadzenia pełnego życia?”

Kiedy Słowo Boże pozostaje przedmiotem analiz i dyskusji i nie schodzi do serca, może łatwo stać się narzędziem zniszczenia, zamiast przewodnikiem do miłości. Jeśli nasze serca będą znały tylko złe lub egoistyczne myśli, będą wywoływać zło i egoizm. Jeśli rozwijamy tylko nasze umysły, a nasze serca pozostają nietknięte, pozostaniemy duchowo uschnięci. Dlatego głęboko wierzymy, że dotarcie z Medytacją Chrześcijańską do dzieci i młodzieży zapewnia im prosty sposób przeniesienia się ze swoich umysłów do serc, gdzie będą mogli znaleźć Boga i gdzie rozwiną się prawdziwa wiedza i mądrość.

Henri Nouwen pisze: „Bez ciszy Słowo Boże nie może przynosić owocu. Jednym z najbardziej przygnębiających aspektów współczesnego życia jest prawie całkowity brak ciszy. Zastanawiam się, czy naprawdę potrafimy przyjąć Słowo Boże w naszych sercach, jeśli nasza ciągła paplanina, hałas i elektroniczne interakcje stale blokują drogę”.

Mamy nadzieję, że w trakcie tego seminarium uda nam się zainspirować Was do podjęcia wyzwania, aby nauczanie zatrzymania się i ciszy przez Medytację Chrześcijańską zostało przez was postawione w samym sercu tego, co robicie. Na koniec zacytuję słowa z raportu Delors’a dotyczącego nauczania zaleconego przez UNESCO:

„Jest szlachetnym zadaniem edukacji zachęcić wszystkich i każdego, działając zgodnie z ich tradycją i przekonaniami, respektując pełne poszanowanie dla pluralizmu, aby podnieść ich umysły, serca i dusze do płaszczyzny wspólnej i, w pewnym stopniu, do przekroczenia samych siebie”. Nie ma przesady w tym stwierdzeniu komisji UNESCO, która mówi, że od tego zależy przeżycie ludzkości.

Ernie Christie

Tłum. Elżbieta Brylska



ERNIE CHRISTIE wicedyrektor Biura Edukacji Katolickiej Diecezji Townsville w Australii. Koordynuje program Medytacji Chrześcijańskiej w regionie North Queensland. Skupia się na pracy z uczniami od wieku przedszkolnego do 12 roku życia. Ma pod swoją opieką 31 szkół, 12.000 uczniów i 1200 nauczycieli. Ukończył studia teologiczne oraz pedagogiczne. Jest autorem książki „Medytacja Chrześcijańska w szkołach” (Wydawnictwo Jedność)

Formacja nauczycieli



fol. Catholic Education Townsville

Nauczanie medytacji dzieci i młodzieży wymaga oddanych, kompetentnych i posiadających wiedzę nauczycieli. Sukces naszego programu zależy od pozytywnej formacji duchowej naszych pedagogów. Obecnie mamy 32 szkoły, a w nich około 14,000 uczniów, którzy regularnie uczą się i praktykują medytację chrześcijańską. Mamy także około 1,300 nauczycieli, którzy w ostatnich pięciu latach uczestniczyli w co najmniej pięciogodzinnych warsztatach poświęconych nauczaniu dzieci medytacji.

Aby to osiągnąć nasz system wydaje ponad A\$160,000 rocznie na wsparcie systematycznego programu formacji nauczycieli. Każdego roku, prowadzimy 3-4 trzydniowe intensywne duchowe rekolekcje dające możliwość profesjonalnego rozwoju, podczas których 30 nauczycieli zostaje na ten czas zwolnionych z obowiązków zawodowych, aby pogłębiać swoją wiedzę i doświadczenie chrześcijańskiej medytacji.

W każdym roku trzydniowe rekolekcje prowadzone są na różnych poziomach: Medytacja I, Medytacja II i Medytacja III, wszystkie odbywają się jako rekolekcje w milczeniu. Nauczyciele muszą przejść poziom Medytacja I, zanim przystąpią do pozostałych poziomów. Oprócz tego w każdym roku proponowanych jest sześć różnych sesji tematycznych. We wszystkich sesjach Medytacja Chrześcijańska stanowi część modlitewną. Możemy z pewnością powiedzieć, że około 90 nauczycieli rocznie podczas sesji ma możliwość intensywnego doświadczenia medytacji chrześcijańskiej.

Aby utwierdzić naszą medytację w szkołach, wszystkie szkoły wskazują spośród nauczycieli koordynatorów medytacji chrześcijańskiej. Mają oni za sobą co najmniej trzy

programy formacyjne. Przejawiają zdolności kierownicze, a także uważani są za bardzo dobrych nauczycieli. Ich zadaniem jest odwiedzanie klas i pomaganie mniej doświadczonym nauczycielom w rozwijaniu medytacji jako regularnej praktyki stosowanej podczas zajęć. Oczekuje się, że osoby te będą wizytować każdą klasę co najmniej dwukrotnie w roku, aby nadzorować prawidłowość praktyki. Przez trzy dni w roku uczestniczą w intensywnym treningu mającym pomóc im w przewodzeniu medytacji w szkolnych wspólnotach. Każdy z koordynatorów otrzymuje także pakiet wspierający ich w pełnieniu ich wiodącej roli.

Pakiet zawiera:

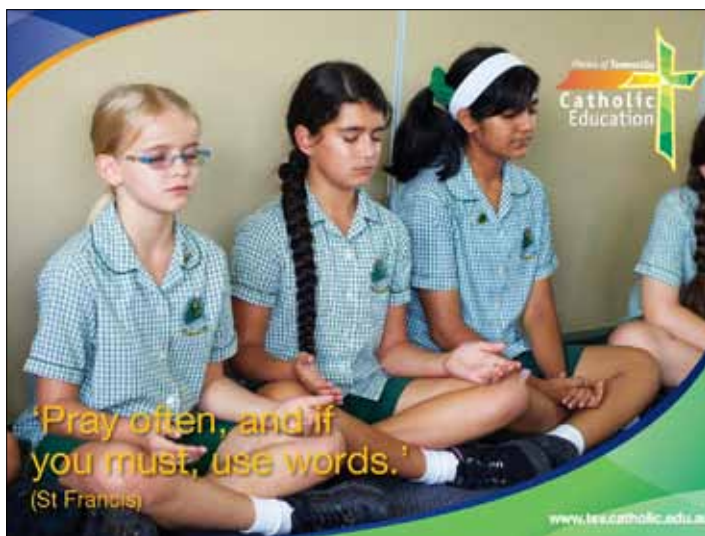
- egzemplarz książki "Medytacja Chrześcijańska w szkołach"
- egzemplarz książki "Medytacja Chrześcijańska - moja codzienna praktyka"
- gong,
- zakładki do książek, które podkreślają znaczenie medytacji podczas zajęć,
- zestaw 32 laminowanych plakatów do rozprowadzania w szkole,
- deklarację praktykowania medytacji chrześcijańskiej, jedna na klasę,
- kilka tygodniowych kart modlitewnych dla uczniów pierwszych lat,
- DVD przedstawiające medytujących uczniów,
- DVD „Pielgrzymka” do regularnego odtwarzania podczas spotkań personelu

Pakiety corocznie są uzupełniane nowymi, aktualnymi środkami wspierającymi nauczanie medytacji.

W większości naszych szkół odbywa się regularna, np. cotygodniowa przedpołudniowa lub popołudniowa medytacja pracowników. Starsi stażem nauczyciele i ich asystenci zastanawiają się w jaki sposób wesprzeć i zachęcić do medytacji chrześcijańskiej, jako części normalnego doświadczenia modlitewnego w ich szkołach.

Nasz biskup Michael Putney raz w roku odwiedza każdą szkołę i medytuje w klasach, dając w ten sposób wsparcie i świadectwo i wsparcie tego programu modlitewnego. Biskup Michael otwarcie, w poruszający i płynący prosto z serca sposób mówi dzieciom o owocach płynących z medytacji.

Niektóre z naszych szkół organizują tygodnie medytacyjne, podczas których zapraszają znaczących ludzi z lokalnej wspólnoty, aby odwiedzili ich szkołę i medy-



fot. wccm.org

towali razem z uczniami. W programie tym uczestniczyli burmistrzowie, politycy, sportowcy (np. piłkarze) i inne lokalne osobistości, a także dziadkowie i babcie uczniów. Trzy razy w roku odbywa się modlitwa diecezjalna, podczas której wszystkie szkoły i parafie zostają zaproszone do medytacji przez 10 minut w tym samym czasie tego samego dnia. W tym roku mieliśmy modlitwę diecezjalną w święto św. Benedykta i w dniu modlitw o powołania kapłańskie i zakonne. Aby wzmocnić i pogłębić w nauczycielach rozumienie medytacji chrześcijańskiej nasze biuro finansuje pewnej grupie nauczycieli coroczne spotkania z o. Laurence'em Freemanem OSB. Wiele szkół prowadzi także wieczory informacyjne dla rodziców oraz grupy medytacji chrześcijańskiej dla zainteresowanych rodziców. Przykładem takiej inicjatywy są regularne weekendowe spotkania dla rodziców i parafian prowadzone przez pracowników Townsville Catholic Education Office.

Program nauczania medytacji chrześcijańskiej w szkołach ma silne wsparcie zarówno pod względem finansowym jak i personalnym. Program, trwający od siedmiu lat, jeśli uwzględni się rok pilotażowy, ma charakter otwarty na rozwój, uwzględniający dzieci i dorosłych, szanujący indywidualność i liczący się z faktem wyjątkowości duchowej drogi każdej osoby.

Nasza diecezja i nasze szkoły są dumne z faktu, że ta piękna kontemplatywna modlitewna praktyka, jest integralną częścią życia w wielu naszych szkołach. Uczymy naszych uczniów, że możliwa jest inna droga „bycia”, w której dary Ducha mogą być rozwijane i pielęgnowane.

Serce tego programu stanowi szczególna więź między nauczycielami, uczniami i biskupem. Nasi nauczyciele są szanowani i postrzegani jako dorośli, którzy zdobyli zaufanie uczniów. Dzięki tej więzi i zaufaniu, które buduje się w tej relacji, nauczyciele zdobywają wyjątkową pozycję i wywierają pozytywny wpływ na uczniów i ich rozwój duchowy.

Ernie Christie

Tłum. Magdalena Jarczewska



ERNIE CHRISTIE wicedyrektor Biura Edukacji Katolickiej Diecezji Townsville w Australii. Koordynuje program Medytacji Chrześcijańskiej w regionie North Queensland. Skupia się na pracy z uczniami od wieku przedszkolnego do 12 roku życia. Ma pod swoją opieką 31 szkół, 12.000 uczniów i 1200 nauczycieli. Ukończył studia teologiczne oraz pedagogiczne. Jest autorem książki „Medytacja Chrześcijańska w szkołach” (Wydawnictwo Jedność)

Zatrzymajcie się

Zatrzymajcie się, i we Mnie uznajcie Boga (Ps 46,11)

Małe dzieci mają w sobie niezwykłą otwartość na obecność Boga w ich życiu, a także naturalną gotowość modlitwy. Jeśli dodatkowo nauczymy je pozostawać w bezruchu, tak by ich serca otworzyły się na działanie Ducha Świętego, na obecność Jezusa i Boga Ojca, szczerze wyposażyliśmy je na resztę życia.

Ważne jest, aby nawet małe dzieci nauczyły się przebywać w bezruchu, a nie tylko być cicho. Bezruch to co innego niż nieodzywanie się. W bezruchu Bóg przemawia do serc dzieci i odkrywają one Jego miłość, jaką darzy każde z nich osobiście.

Edukacja dzieci jest wielką odpowiedzialnością i wspólną czynnością, która otwiera wiele możliwości.

Niech Bóg błogosławi obficie medytującym, dorosłym i dzieciom, aby wspólnie odkrywali radość pozostawania w bezruchu przed Panem.

Michael Puttney



MICHAEL PUTTNEY (ur.1946), od 2001 biskup diecezjalny Townsville w Australii, patron WCCM.

ANGIELSKIE DOŚWIADCZENIA

Po prostu zacznijmy to robić
Rozmowa z Clare-Marie Burchall, dyrektorką Katolickiej Szkoły
Podstawowej St. Mary's w Swindon, Anglia.



foto: wccm.org

Charles Posnett: Czy może Pani opowiedzieć o waszej szkole?

Clare-Marie Burchall: Szkoła St. Mary's rozbudowuje się. W minionych pięciu latach mieliśmy dobrą passę. Stale wzrastała liczba uczniów. Gdy przyszłam po raz pierwszy do tej szkoły mieliśmy 242 uczniów, obecnie jest ich 283. To głównie skutek migracji ludności, która osiedla się w Swindon; w dużej mierze są to ludzie z Goa, ale też Polacy. Poza tym w Swindon od dawna silna jest też społeczność włoska, co też przyczynia się do wzrostu liczby uczniów szkoły St. Mary's. Stale szukamy nowych możliwości. Dzieci, które chodzą do naszej szkoły, są wspaniałe, zawsze bardzo otwarte, zainteresowane i dobrze motywowane. Droga nauczania, którą wspólnie podążamy, jest frapująca. Czas wydaje się odpowiedni, aby sprawdzić czy potrafimy wspomóc rozwój duchowy dzieci poprzez Medytację Chrześcijańską.

Co nasunęło taką myśl i jak to się stało?

We wrześniu 2010 cała szkoła zebrała się na spotkaniu z Benedyktem XVI. Byliśmy bardzo podekscytowani,

zaczęliśmy śpiewać, a gdy papież powiedział, że chciałby żebyśmy zostali „świętymi XXI wieku”, przyjęliśmy to z aplauzem. Mam ciągle w pamięci moment, gdy ze stopni Katedry Westminster zwracał się do młodzieży mówiąc o dyscyplinie stwarzania przestrzeni dla Boga oraz o tym, jak potrzebna jest nam wewnętrzna cisza. Wywarło to na mnie głębokie wrażenie. Kiedy więc w szkole pojawiła się ulotka informująca o seminarium dotyczącym Medytacji Chrześcijańskiej w grudniu 2010 roku, pomyślałam, że to Bóg ją zesłał i poczułam, że muszę tam pojechać. Wybrałam się z inną osobą z naszego zespołu, jednym z asystentów i rannym pociągami pojechaliśmy do Londynu na seminarium. Zawsze sądziłam, że tylko święci ludzie mogą medytować, albo, że trzeba być naprawdę statecznym i mieć naturę kontemplacyjną. Natomiast, kiedy słuchałam o Laurence'a Freeman'a OSB mówiącego o prostocie medytacji, o tym, że ważne jest systematyczne znajdowanie czasu na medytację, kiedy powiedział nam o mantrze „Maranatha” i wszyscy spróbowaliśmy – pomyślałam, że przecież potrafię to robić. Zgłosiłam, że nasza cała szkoła może być bardzo zainteresowana medytacją. Potem ktoś

z WCCM skontaktował się ze mną, by ustalić datę warsztatów.

Jakie trudności spodziewała się Pani napotkać w pierwszych dniach?

Mieliśmy szczęście, gdyż mogliśmy przeznaczyć cały dzień na warsztaty dla wszystkich nauczycieli. Zebraliśmy wszystkich w wygodnym, ustronnym miejscu, przyjechał Pan do nas z Patrycją i przeprowadziliście te całodniowe warsztaty. W ten sposób

wszyscy nauczyciele i asystenci słyszeli jednocześnie ten sam przekaz i każdy z nas miał możliwość spróbowania samodzielnej medytacji. Okazało się, że nam to odpowiadało. Uzgodniiliśmy, że od września rozpoczniemy medytację w całej szkole. Początek zawsze jest nieco przerażający, więc na pierwszym spotkaniu zespołu pomyślałam: musimy jednak to jakoś ugryźć. Rozpoczęliśmy 5-minutową medytację w pokoju nauczycielskim i wydawało się nam to bardzo, bardzo, bardzo długim czasem. Wyczuwałam pewnego rodzaju zdenerwowanie, ale daliśmy radę. Postanowiliśmy, że medytacja będzie najważniejszym projektem w rozpoczynającym się roku szkolnym. Gdy dzieci wróciły z wakacji, zapoznałam je z praktyką medytacji i spróbowałyśmy przez jedną minutę. Tak odbywało się to przez pół pierwszego semestru, do połowy października. Medytowaliśmy również podczas różnych spotkań i zebrań całej szkoły. W czasie jednego ze spotkań z rodzicami 2-minutową medytację prowadziły dzieci. Gdy pierwszy raz medytowaliśmy z dziećmi, usiadłam na podłodze przyjmując pozycję do medytacji i każde dziecko po prostu zrobiło tak samo. Wydawało się to zupełnie naturalne. Kiedy rozpoczęliśmy medytację w klasach, stało to już bardzo łatwe i każdy był gotów medytować w swoim własnym tempie.

Czy sami nauczyciele też medytują?

W ankietach wypełnionych na końcu tych pierwszych warsztatów 16 osób spośród 23- osobowego zespołu nauczycieli podało, że zamierza medytować w wolnym czasie. Pozostałe 6 odpowiedziało, że przypuszczalnie też tak zrobią. Jest to bardzo dobry wynik i może to być jedną z przyczyn, że szkoła odniosła taki sukces w nauczaniu medytacji.

Jak Pani sądzi, co Medytacja oznacza dla dzieci?

Dzieci bardzo wyraźnie odbierają ją jako pogłębienie modlitwy, co jest bardzo zgodne z charakterem szkoły. Stwarzamy przestrzeń dla Bożej łaski, by mogła ona działać w naszym życiu, a wielka prostota Medytacji i wszystko, co Medytacja obejmuje, pozwala dzieciom widzieć efekty tego, co robią. Gdy wychodzę na plac zabaw, to widzę dzieci tam medytujące. One rzeczywiście to lubią. Zdają sobie sprawę, że naprawdę nie muszą nic szczegól-

nego robić, żeby się modlić, muszą jedynie być wierne tej praktyce. Słowo „Maranatha” zaprasza Pana, aby był z nimi w danym momencie ich życia. Jest to dla nich ważna sprawa i one bardzo to lubią.

A co według Pani Medytacja oznacza dla nauczycieli?

Dla nauczycieli również oznacza ona pogłębienie modlitwy i ich stosunku do Boga. Sądzę, że nauczyciele cenią ten szczególny

czas, wydzielony dla nich samych, czas w którym pozwalają Bożemu Duchowi wejść w swoje serca. Medytujemy w szkole o godzinie 13-tej, gdy dzieci przychodzą do klas po przerwie na posiłek. Nie zakłóca to normalnego harmonogramu szkolnego. Początkowo zamierzaliśmy medytować o godzinie 11-tej, po porannych grach, ale później zdecydowaliśmy przesunąć to jednak na godzinę późniejszą. W ten sposób nie kolidujemy z planem lekcji.

Ile dzieci w szkole medytuje?

Szkoła liczy 283 uczniów i wszyscy medytują codziennie. Najmłodsi, w wieku przedszkolnym, medytują 1 minutę przez pierwszy rok, 2 minuty – przez drugi. Ten czas wydłuża się co roku, do 10 minut dla najwyższego poziomu w szkole.

Jakie zmiany w dzieciach zaobserwowała Pani i nauczyciele?

Myślę, że jedną z wyraźnych różnic jest fakt, że zapanował pewnego rodzaju spokój w szkole. Widać autentyczne zrozumienie ze strony dzieci tego, że „Bóg nie ma ulubieńców”; jest to ważne stwierdzenie w naszej szkole i jedyne, co musisz czynić, to poświęcić Mu czas. One same mówią, że czują się spokojniejsze, mówią, że lubią czas medytacji i naprawdę cieszą się z pogłębienia więzi z Bogiem.

Co powinni wziąć pod uwagę inni nauczyciele wprowadzający Medytację?

Muszą się liczyć z tym, że będą musieli być wierni tej praktyce, że powinni poświęcać czas na medytację codziennie. Ważne jest, by umożliwiali też dzieciom współudział. Dzieci wchodzi w medytację jak kaczkę do wody. One to kochają. Nie są tym w najmniejszym stopniu przestraszone. Jest bardzo ważne, żeby dzieci, gdy otworzą oczy zobaczyły nauczyciela w pozycji medytacyjnej z zamkniętymi oczyma - wtedy pozostaną spokojne i ciche. Jeśli dzieci będą miały jako przykład medytującego nauczyciela, sama medytacja będzie przebiegała bez problemów i osiągniemy pozytywne rezultaty.

Jak ważna jest według Pani bezwzględna dyscyplina w praktykowaniu Medytacji?

Podstawową powinnością jest konsekwencja, poświęcenie czasu na medytację, ponieważ jedyne, co tak naprawdę trzeba zrobić, to oddać się do dyspozycji Bogu, a Bóg będzie działał. To jest bardzo proste.

Czy wyczuwa Pani odczucie wspólnoty jako wynik medytacji?

Jedną z rzeczy, którą naprawdę zauważam – a mam dobre rozeznanie tej kwestii w całej szkole, ponieważ wchodzi do różnych klas spontanicznie i siadam z nimi do medytacji, pytam dzieci czy mogą modlić się z nimi – pojawia się niemal namacalne wrażenie, że czuję modlitwę dzieci gdy siedzę na podłodze z nimi. Zawsze potem dziękuję im za to. Jest to odczucie całkowitej jedności, wspólnoty i harmonii. Jest tak we wszystkich klasach, do których wchodzi i jestem przekonana, że tak działa Duch Święty.

Jak na Medytację Chrześcijańską zapatruje się OFSTED - Kuratorium ds. Standardów Edukacyjnych?*

Prawdę mówiąc nie mieliśmy jeszcze kuratora podczas medytacji, ale sądzę, że z duchowością w klasie, wpisujemy się wspaniale w te standardy. Myślę, że ludzie z OFSTED byliby zaskoczeni widząc klasę 10-11-latków siedzących w kompletnej i absolutnej ciszy, w której można wyczuć tę jedność i wspólnotę.

Jak zakwalifikowaliby medytację – jako rozwój duchowy?

Kategorie w OFSTED ostatnio się zmieniły, od stycznia 2012, i jedną z czterech głównych kategorii jest „Zachowanie i bezpieczeństwo”, tak więc na pewno mieścilibyśmy się w tej kategorii, a także w innych kategoriach: „Duchowość szkoły” i „Duchowe, moralne i socjalne dobro dzieci”. Medytacja doskonale wpisuje się w nie.

Czy czuje Pani, że Medytacja jest pożytecznym narzędziem dla dzieci na resztę życia?

Jednym z aspektów, który, jak sądzę, jest bardzo ważny w medytacji, jest to, że dajemy dzieciom cenne narzędzia do używania w ich przyszłym życiu. Dla młodej osoby umiejętność stwarzania wokół siebie takiej spokojnej przestrzeni jest rzeczą wspaniałą, którą może wykorzystywać w późniejszych latach. Jest to wspaniałe narzędzie, które dajemy im do wykorzystania, gdy poczują się zdemotywani albo zaniepokojeni, kiedy muszą się przygotować do spotkania albo rozmowy kwalifikacyjnej. Będą wówczas w stanie wycofać się w głąb siebie, powtarzać swoją mantrę i uspokoić się wiedząc, że nie są sami.

Co Pani zdaniem odróżnia Medytację Chrześcijańską od innych form medytacji?

Myślę, że to, co jest specyficzne w Medytacji Chrześcijańskiej to nasza aktywna prośba do Boga, by przybył i był z nami. Ta wspaniała mantra, którą zaproponował nam o. Laurence – „Maranatha” – „Przyjdź Panie” wskazuje, że rzeczywiście prosimy Pana, by przybył. Gdy pomyślimy o wspaniałym obrazie Holana Hunta „Światło świata”, na którym Jezus puka do drzwi które, nie mają żadnej klamki, bo te drzwi mogą być otwierane jedynie od wewnętrznej strony, to dostrzegamy czym jest też Medytacja: jest otwarciem tej świętej przestrzeni poprzez praktykę wyciszenia. Oczywiście, różne formy medytacji mają specyficzne techniki, które ludzie stosują np. uspokajanie umysłu, koncentrowanie się na oddechu, powtarzanie mantry. To, co odróżnia Medytację Chrześcijańską od innych form medytacji to ten dodatkowy wymiar naszego osobistego zwrócenia się do Boga z prośbą o przybycie i nasza gotowość przyjęcia Jego łaski w naszym życiu. Jak wiemy, w chrześcijaństwie nie możemy tego wszystkiego zatrzymać tylko dla siebie, wielkim nakazem Jezusa przed powrotem do Ojca w niebie było „idźcie do wszystkich narodów i głoscie Dobrą Nowinę”, tak więc my musimy zabrać to ze sobą w nasze codzienne życie. Wiedza i łaska którą otrzymaliśmy poprzez Medytację Chrześcijańską skłania nas do wyjścia poza szkołę i zanieśienia Pana innym ludziom; do pokazania poprzez nasze działania, nasze zachowanie, że naprawdę jesteśmy świadkami i idziemy za Jezusem.

Podsumowując, jakie rady dałaby Pani innym szkołom w kwestii wprowadzenia Medytacji Chrześcijańskiej?

Szkołom, które rozważają wprowadzenie u siebie medytacji chrześcijańskiej powiedziałabym po prostu: „róbcie to” – ponieważ wszyscy z niej skorzystają. Nie tylko pogłębiamy modlitwę, nie tylko umożliwiamy stworze-

nie społeczności, bo jedność i harmonia pojawiające się w grupach ludzi medytujących są po prostu wspaniałe, ale także wzmacniamy misję wyjścia do świata i dzielenia się tym z innymi ludźmi. Te wartości: pogłębienie modlitwy, stwarzanie wspólnoty i wzmacnianie misji stanowią właśnie wizję diecezji Clifton, czujemy więc, że próbujemy ją realizować.

Porównując z innymi projektami, które wprowadziła Pani w szkole, jak Pani zakwalifikowałaby medytację?

Jestem obecnie szósty rok na stanowisku dyrektora St. Mary's i oczywiście jest szereg różnych inicjatyw, które wprowadziłam – takie jak klub śniadaniowy, zajęcia pozalekcyjne, ale bez wątpienia najlepszą sprawą, która się wydarzyła w szkole w tym czasie jest wprowadzenie Medytacji Chrześcijańskiej, ponieważ ona uruchamia wszystko. Ona pomaga budować Królestwo Boże właśnie tutaj i teraz, a to właśnie jest naszą misją jako szkoły katolickiej, pomaga wprowadzać dzieci w dorosłość i uświadamiać im własną wartość. Medytacja wpływa na ich zachowanie w szkole, postępy w nauce i autentycznie podnosi szacunek dzieci do samych siebie.



Z Clare-Marie Burchall rozmawiał Charles Posnett, koordynator programu WCCM „Medytacja w szkołach” w Anglii.

Tłum. Jerzy Remisz

Klucze do sukcesu C-M Burchall:

Podejście do wprowadzenia medytacji chrześcijańskiej w szkole to: „po prostu zacznijmy to robić” – praktykowanie medytacji niesie korzyści dla całej społeczności szkolnej; nie ma ryzyka, że ktoś na tym straci.

1. Wierność praktyce medytacji – regularna, codzienna modlitwa; (należy pamiętać, że praktykowanie medytacji bardziej przypomina bieg maratoński niż sprint – przyp. red.)

2. Podkreślanie prostoty medytacji oraz możliwości praktykowania tej formy modlitwy przez wszystkich.

3. Osobiste zaangażowanie dyrektora i nauczycieli w praktykę medytacji oraz ich uczestniczenie w spotkaniach medytacyjnych z dziećmi; pełnienie roli wzoru do naśladowania.

4. Działania systemowe - zaplanowanie czasu i miejsca na spotkania medytacyjne w programie zajęć szkolnych.

5. Angażowanie uczniów do prowadzenia spotkań medytacyjnych.

6. Zorganizowane medytacje z udziałem rodziców, uczniów i nauczycieli podczas uroczystości szkolnych (bardzo ważne jest, aby rodzice również byli do niej przekonani).

7. Rozpoczęcie wprowadzania programu od krótkich, np. 1-minutowych medytacji, stopniowe oswajanie uczniów z wewnętrzną ciszą (nauka wiernego powracania do wezwania modlitewnego pośród licznych wewnętrznych i zewnętrznych rozprożeń – przyp. red.). Docelowa długość modlitwy medytacyjnej powinna w przybliżeniu wynosić tyle minut, ile lat ma uczeń.

Święci XXI wieku

Ty zaś, gdy chcesz się modlić, wejdź do swej izdebki, zamknij drzwi i módl się do Ojca twego, który jest w ukryciu. A Ojciec twój, który widzi w ukryciu, odda tobie. (Mt 6, 6)

Tradycyjnie w chrześcijaństwie „izdebka” ta jest rozumiana jako wewnętrzna przestrzeń, do której powracamy z zewnętrznego rozproszenia, skupiamy się w głębi siebie i przygotowujemy na spotkanie z naszym Bogiem. Dzieci bardzo szybko odpowiadają na to wezwanie serca do modlitwy nieustannej.

Kadra nauczycielska Szkoły Podstawowej Świętego Józefa, Aberdeen została zainspirowana w listopadzie 2011 dniem Medytacji Chrześcijańskiej pod przewodnictwem Charlesa i Patricji Posnett.

Nasze szkoły katolickie już teraz szczytą się wysokim poziomem nauczania. Czy poprzez dalsze pogłębienie ich życia modlitewnego wielu z ich absolwentów nie stanie się, jak zachęcał Ojciec Święty Benedykt XVI, „świętymi XXI wieku”?

Hugh Gilbert OSB



HUGH GILBERT OSB (ur.1952r), biskup diecezji Aberdeen/ Wielka Brytania. Przedtem opat klasztoru benedyktynów w Pluscarden Abbey.

Do Synodu Biskupów

Arcybiskup Canterbury Rowan Williams: [...] W praktyce, może on [związek między kontemplacją i dziełem ewangelizacji] sugerować, że wszędzie tam, gdzie podejmowane są inicjatywy dotarcia do niepraktykującej części chrześcijańskiego lub post-chrześcijańskiego społeczeństwa, trzeba się mocno zastanowić jak wesprzeć wyjście do świata ekumenicznie ugruntowaną praktyką kontemplacyjną. Oprócz powszechnie uznanego przykładu form liturgicznych wypracowanych przez Wspólnotę Taizé, ruchy takie jak Światowa Wspólnota Medytacji Chrześcijańskiej (WCCM) ze swymi głębokimi korzeniami w tradycji benedyktyńskiej otwierają przed nami w tym względzie nowe możliwości. Co więcej, Wspólnota ta włożyła wiele pracy w udostępnienie swych praktyk kontemplacyjnych dzieciom i młodzieży, przez co zasługuje na jak największe wsparcie.

Obserwując w szkołach anglikańskich w Wielkiej Brytanii z jak wielkim zapalem i zaangażowaniem dzieci reagują na zaproszenie do medytacji w tradycji tej Wspólnoty, widzę w niej wielki potencjał do wprowadzania młodych ludzi na głębiny naszej wiary. Z kolei dla tych, którzy oddalili się od regularnych praktyk sakramentalnych naszej

religii, praktyki Taizé lub WCCMu są często szansą powrotu do sakramentalnego serca wiary. Ludzie, niezależnie od wieku, odnajdują w tych praktykach możliwość życia bardziej po ludzku, z mniejszą zachłannością i tempem, z wygospodarowaniem w nim miejsca na zatrzymanie się i ciszę, czy możliwość patrzenia na życie jako na proces dojrzewania. Ale przede wszystkim praktyki te wskazują na sposób życia ze świadomością, że istnieje w życiu trwała radość możliwa do osiągnięcia poprzez dyscyplinę samoograniczania się, radość która jest zupełnie inna od poczucia zadowolenia z zaspokojenia tego czy innego impulsu chwili. [...].

(Fragment przemówienia z dnia 10.10.2012 podczas Synodu Biskupów w Rzymie w obecności papieża Benedykta XVI, kardynałów i biskupów z całego świata oraz przedstawicieli innych Kościołów)



ROWAN DOUGLAS WILLIAMS (ur. 1950r.), arcybiskup Canterbury, lord duchowny w Izbie Lordów oraz zwierzchnik światowej Wspólnoty Anglikańskiej. Patron WCCM.

AZJATYCKIE DOŚWIADCZENIA

Dar pokoju



fot. wccm.org

wyzwań.

Tymi słowami arcybiskup Nicholas Chia, gość honorowy konferencji „Medytacja Chrześcijańska dzieci - dar pokoju” zorganizowanej przez WCCM w Singapurze 14.07.2012, zwrócił się do około 300 nauczycieli, rodziców, katechetów i opiekunów dzieci zebranych w Instytucie Katolickim im. św. Józefa. Arcybiskup stwierdził, że dzieci w Singapurze są coraz bardziej zestresowane i pełne obaw. Są rozprasane przez rozliczne obowiązki szkolne i pozaszkolne oraz przez Internet, co powoduje ich zmniejszoną koncentrację, a w przyszłości odbije się na jakości ich relacji społecznych. Dzieci potrzebują spokoju i ciszy, które otrzymują właśnie podczas medytacji.

Medytacja Chrześcijańska pomoże odkryć dzieciom obecność Jezusa w ich własnym sercu. Doświadczając one tego, czym jest bezwarunkowa miłość Boga, a to doświadczenie da im poczucie bezpieczeństwa i pewności siebie, co ułatwi im pokonywanie życiowych

Ojciec Laurence Freeman OSB, dyrektor WCCM, poprowadził dwie sesje medytacji, podkreślając, że „medytacja jest bardziej sprawą doświadczenia, niż teoretycznego poznania. Nauczyciele i rodzice nie będą w stanie nauczyć dzieci medytować, jeśli sami nie będą praktykować.



fot. Arcybiskup Nicolas Chia i o. Laurence Freeman OSB na konferencji „Medytacja Chrześcijańska dzieci - dar pokoju”

Dzieci traktują medytację w sposób naturalny; mają predispozycję do niej od urodzenia.”

Dr Cathy Day i Ernie Christie, dyrektorzy Katolickiego Biura Edukacyjnego, przyjechali z diecezji Townsville w Australii, gdzie po raz pierwszy na świecie objęto programem Medytacji Chrześcijańskiej wszystkie katolickie szkoły. Zainspirowani własnym doświadczeniem medytacji, zwrócili się do biskupa Michaela Putneya przekonując go, że nauka medytacji w szkołach przyniesie uczniom wiele korzyści. Obecnie diecezja ta przeznaczająca rocznie część funduszy na programy szkolenia nauczycieli i nauczania Medytacji Chrześcijańskiej uczniów już od piątego roku życia. Od czasu wprowadzenia w szkołach programu medytacji obserwuje się mniejszą pobudliwość uczniów i daje się zauważyć, że coraz mniej młodzieży sięga po narkotyki. Dzieci radzą sobie lepiej z codziennymi wyzwaniami w szkole i w rodzinach, są bardziej uważne na potrzeby rówieśników. Lepiej się też koncentrują na lekcjach.

Terry Theseira, dyrektorka szkół sióstr kanosjanek w Singapurze, powiedziała, że w jednej ze szkół podstawowych, w klasach pierwszych i drugich, dzieci siedzą w ciszy przez 3 minuty przed porannym apelem. Co ciekawe, dzieci z wadami słuchu podjęły praktykę medytacji w sposób bardzo naturalny. Obecnie Medytacja jest sukcesywnie wprowadzana do pozostałych kanosjańskich szkół i domów dziecka i widać jej pierwsze owoce.

Pozostali mówcy dzielili się własnym doświadczeniem wprowadzenia programu „Czas Ciszy” dla dzieci w Malezji w stanach Ipoh i Shah Alam, od przedszkolaków aż po 14-latków.

Uczestnicy dyskutowali również o uczeniu medytacji chrześcijańskiej w kontekście laickiego, wielokulturowego i multireligijnego społeczeństwa Singapuru. Podkreślano, że medytacja jest wspólną praktyką duchową dla wszystkich religii. Zgodzono się przy tym, że Medytacja Chrześcijańska nie może stać się narzędziem nawracania dzieci na chrześcijaństwo. Dlatego należy zachęcać dzieci, aby jako swoje słowo modlitwy - swoją mantrę - wybierały słowa pochodzące z ich religijnego dziedzictwa. Intencją kierującą nauczaniem dzieci medytowania jest dzielenie się duchowymi owocami Medytacji, a nie jedynie oferowanie środka samopomocy w ich życiu.

Stella Kon

Tłum. Małgorzata Adrianowicz



STELLA KON medytuje w tradycji Johna Maina od ponad 20 lat, prowadzi grupę medytacyjną w kościele pw. Świętej Rodziny w Singapurze.

Konferencja Biskupów Katolickich Komisja Episkopatu Do Spraw Młodzieży

Aprobata
...zachęcamy młodzież do odbycia wewnętrznej podróży do miejsca, gdzie mogą spotkać Boga – do własnych serc. Dlatego też, jako duszpasterze młodzieży, powinniśmy stwarzać okazje, w których młodzi ludzie mogą wejść w ciszę... gdzie mogą pozostawać w jedności z innymi i z Bogiem (z programu Młodych Misjonarzy Filipin KALAKBAY, str.78).

Gorąco zachęcam do udziału w rekolekcjach Medytacji Chrześcijańskiej, skierowanych w szczególności do ludzi młodych i ich duszpasterzy, organizowanych przez Światową Wspólnotę Medytacji Chrześcijańskiej na Filipinach. Dwie konferencje odbywające się w ramach podsumowania ogłoszonego przez Konferencję Biskupów Katolickich Filipin Roku Młodzieży 2011 mają na celu ubogacenie ludzi młodych i ich duszpasterzy. Pierwsza z nich, zatytułowana „Kontemplacyjny menadżer”, odbędzie się 6 grudnia 2011 r. i przygotowana jest specjalnie dla młodych ludzi na kierowniczych stanowiskach, wychowawców młodzieży i pracowników pragnących w pełni przeżywać swoje życie w kontemplacji; druga konferencja, „Cisza w szkołach”, odbędzie się 7 grudnia 2011 r. i skierowana jest do nauczycieli i rodziców. Obydwie konferencje odbędą się w kaplicy Najświętszego Sakramentu w SM Megamall w Pasig i poprowadzi je dyrektor WCCM, o. Laurence Freeman OSB.

Niech konferencje te staną się okazją do przeżycia po-
nownie hasła Roku Młodzieży: Czuwajcie, trwajcie mocno w wierze, bądźcie mężni i umacniajcie się! Wszystkie wasze sprawy niech się dokonują w miłości! [1Kor 16: 13-14] na drodze kontemplacji. Patrząc w przyszłość, poza ten szczególny dla naszej młodzieży rok, uważam, że wspo-

mniane rekolekcje będą miały istotne znaczenie dla naszej pracy duszpasterskiej z młodymi ludźmi oraz będą pomocne w ich praktyce modlitwy, gdyż modlitwa ożywia relację z Chrystusem, która jest fundamentem życia chrześcijanina. (z programu Młodych Misjonarzy Filipin KALAKBAY, str.132)

Dlatego też zachęcam wszystkie osoby odpowiedzialne za duszpasterstwo młodzieży w diecezjach, organizacjach zrzeszonych w Federacji Krajowych Organizacji Młodzieży, parafiach i kampusach do wzięcia udziału w ww. spotkaniach, by napełnić się pragnieniem życia w Chrystusie poprzez kontemplację. Będzie to również doskonałym uzupełnieniem naszych Filipińskich Dni Młodzieży 14-19 listopada 2011. Osobiście zapraszam każdego młodego człowieka – studiującego, pracującego lub jeszcze poszukującego swojego zawodowego miejsca – do wykorzystania tej okazji, która może stać się światłem na drodze do prawdziwej radości trwałego spełnienia w życiu.

Przyjmijcie moje pasterskie błogosławieństwo, aby umacniała się wasza więź z Chrystusem.

+ JOEL Z. BAYLON, DD
Biskup Legazpi

7 listopada 2011



BISKUP LEGAZPI Przewodniczący Konferencji Biskupów Katolickich – Komisja Episkopatu do Spraw Młodzieży na Filipinach.



fot. www.peacerevolution.net



fot. www.peacerevolution.net

AMERYKAŃSKIE DOŚWIADCZENIA

Nie wiedziałam, jak zacząć



fot. Jeannie Battagin

Kiedy brałam udział w 2003 r. w rekolekcjach prowadzonych przez ojca Laurence'a Freemana i siostrę Eileen O'Heę, nie przypuszczałam, że wrócę po nich do domu zainspirowana możliwością medytowania z dziećmi.

Nie wiedziałam, jak zacząć. Przejście przez pierwszy dzień było jak skok wiary. Ale trzydziestu dwóch pierwszoklasistów ze Szkoły Bożego Ciała w Oakland, w Kalifornii, z którymi zaczynałam, było otwartych na ten skok i chętnych, by zmierzyć się z wyzwaniem i zacząć wspólną medytację.

Nasze spotkania zawsze zaczynałam od poczytania dzieciom lub opowiedzenia im jakiejś historii związanej z medytacją, aby wyjaśnić im w czym medytacja może być pomocna. To pomagało też wyciszyć dzieci przed medytacją. Robiłam tak aż do czwartej klasy, kiedy uczniowie zaczęli już pisać własne opowiadania o medytacji w życiu ich bohaterów. Wiele z tych tekstów było pięknie ilustrowanych.

Po pierwszym roku medytacji z dziećmi wychowawca klasy poprosił mnie, abym rozpoczęła sesje medytacyjne z następną pierwszą klasą. Ponieważ mój czas był ograniczony, wydawało mi się ważniejsze pozostanie jednak z tymi samymi dziećmi w roku następnym, żeby dyscyplina medytacji mogła się w nich głębiej zakorzenić. Kontynuowaliśmy zatem nasze spotkania raz w tygodniu i tak przez osiem lat, dopóki nie ukończyli szkoły.

W trakcie tego czasu rodzice wyrazili zainteresowanie poprowadzeniem przeze mnie warsztatów wprowadzających ich w Medytację Chrześcijańską. Kilku rodziców

przychodziło raz na tydzień, ale ta mała grupa rozpadła się po jakimś czasie z powodu mnóstwa zajęć jej uczestników. Jednak spotkania te pomogły im lepiej zrozumieć to, czego ich dzieci doświadczają w czasie naszych sesji medytacyjnych w szkole.

Podczas tych spotkań rodzice mówili jak cenna była dla ich dzieci medytacja. Kiloro z nich opowiadało, że w domu dziecko prosiło, żeby razem z nim medytowali i proponowało im naukę tego, jak to robić. Wiele razy w ciągu tych ośmiu lat, kiedy byliśmy razem, nauczyciele prosili dzieci, żeby im opisały swoje uczucia związane z medytacją. Wypowiedzi takie jak: „Czuję się szczęśliwszy”, „Czuję się bardziej spokojny”, „Jestem lepszy dla mojego młodszego brata lub siostry” pojawiały się bardzo często.

W miarę jak dzieci rosły i dojrzewały dostosowywaliśmy do ich potrzeb nasze spotkania. Oprócz wprowadzenia dłuższych okresów medytacji, przenieśliśmy się z pozycji siedzącej na podłodze do siedzenia na krzesłach. Kiedy pojawiały się problemy, zachęcałam uczniów do proponowania pomysłów na ich rozwiązanie - w szczególności w zakresie radzenia sobie z rozproszeniami. Kiedy chłopcy byli w siódmej klasie nabrałam przekonania, że mogą sami uczyć medytować pierwszoklasistów, co robili naprawdę świetnie.

Po tym jak klasa opuściła szkołę stało się dla mnie oczywiste, że nawet jeśli mój czas spędzony z tą jedną grupą dzieci był czymś bardzo cennym w moim życiu, to muszę znaleźć sposób na dotarcie do większej liczby uczniów. W rezultacie zaczęłam pracować z nauczycielami z róż-

nych szkół, spotykając się z nimi na kolejnych warsztatach – wprowadzając ich w Medytację Chrześcijańską, Medytując z nimi udzielałam im rad praktycznych podczas moich wizyt w ich własnych klasach. Nasz program pilotażowy odniósł sukces w całej diecezji i okazał się modelem, który jest rozwijany i wprowadzany w innych stanach w USA. Poniżej zamieszczam tylko niektóre z obserwacji nauczycieli podczas tych warsztatów:

„To dzieci przypominają mi o tym, że przyszedł czas na medytację.” (nauczyciel klasy VIII)

- „To bardzo pozytywne doświadczenie.” (nauczyciel klasy II)
- „Z początku wydawało się to dzieciom dziwne, ale po dwóch tygodniach, naprawdę w to weszły.” (nauczyciel klasy V)
- „Kilku uczniów powiedziało, że medytacja pomogła im zdać egzamin.” (nauczyciel klasy VIII)
- „To był cenny dar.” (nauczyciel klasy III)
- „To był rok pełen wyzwań, medytacja pomogła mi także osobiście.” (nauczyciel klasy IV)
- „Rodzice pierwszoklasistów pytali mnie o medytację, bo dzieci chciały z nimi medytować w domu.” (nauczyciel klasy I)
- „Dzieciaki chcą medytować każdego dnia - wręcz walczą o to!” (nauczyciel klasy VI)
- „Wszystkie dzieci wydają się ufnie podejmować me-

dytację i nigdy nie krytykują tej praktyki.” (nauczyciel klasy VII)

- „To stało się częścią mojego życia w szkole i w domu.” (nauczyciel klasy VIII)
- „To jest wspaniałe, widzieć dzieci nieruchome i medytujące.” (nauczyciel klasy V)
- „Jeden z uczniów powiedział: „To pomaga mi w chwilach szaleństwa i ułatwia skupienie.” (nauczyciel klasy VIII)

Obecnie prowadzę szkolenia dla osób medytujących w WCCM jak uczyć medytacji nauczycieli, którzy będą chcieli nieść tę praktykę do swoich szkół. Mam nadzieję, że książka którą napisałam „Droga dziecka. Jak uczyć i prowadzić Medytację Chrześcijańską z dziećmi”, napisana w oparciu o doświadczenia moich ośmiu lat spędzonych z dziećmi w Szkole Bożego Ciała, ułatwi im to zadanie.

Jeannie Battagin

Tłum. Elżbieta Brylska



JEANNIE BATTAGIN Nauczycielka i organizatorka warsztatów medytacji chrześcijańskiej dla nauczycieli i rodziców. Od wielu lat związana z WCCM w USA. Autorka książki „The child's way” wyd. Mediamedia.

PO CO MEDITACJA POLSKIEJ SZKOLE?

Agdzie i kiedy ta medytacja miałaby być prowadzona? Na lekcjach religii, przez 45 min pomiędzy jednym dzwonkiem a drugim? I dzieciaki, wpadając z przeokropnego wrzasku na korytarzu, miałyby się wymedytować, żeby wypaść po 45 min w kolejny wrzask korytarza na przerwie? Co za bzdura i utopijne podejście do tematu. Sama mam syna w gimnazjum i wiem, jak dzieciaki w szkole funkcjonują. Owszem, może jakieś warsztaty wyciszające, pomagające w koncentracji, uczące, jak mądrze i bezpiecznie poruszać się w świecie. Ale chrześcijańska medytacja? W szkole? Przepraszam, ale ten co to wymyślił musi być w temacie dzieci zupełnie nie na bieżąco – post na fanpage'u „Charakterów” pod informacją o konferencji „Medytacja w szkole”.

Hałas wszechobecny w polskich szkołach jest manifestacją stanu polskiej edukacji, jej klimatu. My wszyscy

w Polsce nie umiemy cicho mówić. Właściwie nie mówimy do siebie, my do siebie krzyczymy. Co takiego chcemy wykrzyknąć? Dlaczego tak bardzo chcemy dać znak o sobie, chcemy być słyszani, chcemy się przebić ze sobą do innych? Może wykrzykujemy naszą samotność, moralne i społeczne osamotnienie, potęgowane przez dynamiczne przemiany zachodzące w naszym społeczeństwie?

Socjolożka prof. Krystyna Szafraniec w raporcie „Młodzi 2011” napisała: „Podczas gdy jeszcze kilka lat temu na podwyższony poziom stresu, wyczerpanie, ból głowy, przygnębianie uskarżała się mniejszość (30–40 proc. nastolatków), dziś mniejszość się nie uskarża”. I dalej: „Młodzi ludzie pozostawieni sami sobie przestają wiedzieć, co jest dobre, a co złe, z czym zgadzać się nie powinni. Często braknie im sił, by znieść najmniejsze niepowodzenie”.

Ponad 900 tys. dzieci i nastolatków potrzebuje pomocy psychologiczno-psychiatrycznej. Coraz częściej dopadają młodzież depresja i lęki, wzrasta lawinowo liczba prób samobójczych i dokonanych samobójstw. Prof. Tomasz Wolańczyk, krajowy konsultant psychiatrii dzieci i młodzieży, w wypowiedzi dla tygodnika „Polityka” stwierdza: *„Kiedy zaczynałem pracę, próby samobójcze były domeną 16-, 18-latków, u 10-latków zdarzały się raz na kilka lat. Teraz jest ich kilka rocznie”*.

Psycholog Aneta Zielińska, specjalizująca się w pracy z dziećmi uzależnionymi od pornografii, przyznaje, że jej najmłodszy pacjenci mają osiem lat, reszta to przeważnie dziesięciolatkowie, dwunastolatkowie... Jak wielkie jest to zjawisko w Polsce jeszcze nie wiemy, znamy za to badania brytyjskie. Tam jedna trzecia dzieci przyznaje się do przeglądania stron pornograficznych. Psycholożka w rozmowie z „Gazetą Wyborczą” mówi: *„Dzieci oglądające pornografię częściej umieszczają w sieci swoje filmy porno, częściej wpadają w prostytucję i częściej wchodzi w świat znajomości internetowych i pedofilii”*.

Innymi negatywnymi zjawiskami są dysfunkcjonalność rodziny i tzw. eurosieroctwo, to znaczy sytuacja, gdy jedno lub oboje rodzice czasowo migrują na dłuższe okresy za pracę, nierzadko pozostawiając dzieci pod opieką dziadków lub obcych ludzi. Bp Grzegorz Ryś opowiadał niedawno w wywiadzie o swojej wizytacji w jednej z nowohuckich szkół – na 24 uczniów w jednej z klas tylko jedno dziecko żyło w pełnej rodzinie.

Ponad jedna trzecia nauczycieli przyznaje, że agresja szkolna, między uczniami i wobec nauczycieli, stanowi bardzo poważny problem. I sprawa katechezy, kryzysu jej prowadzenia w szkołach. Porzucanie katechezy w starszych klasach i negatywny, nierzadko wrogi stosunek do katechetów, nawet w klasach młodszych gimnazjalnych, staje się już codziennością.

To jest krajobraz polskiej, hałaśliwej szkoły. Tym bardziej najwyższy czas na ciszę. Gdy jest czas, znajdzie się i miejsce na medytację.

Jakkolwiek o. Laurence Freeman często akcentuje, że medytacja jest dyscypliną (od *discere* – uczyć się) bezin-

teresowną, to znaczy, że medytując nie oczekujemy żadnych specjalnych osiągnięć, nie mamy określonych celów do zdobycia, to wiele niezależnych badań wskazuje, że medytacja owocuje wieloma efektami natury biologicznej, psychologicznej i społecznej. Do najważniejszych należą:

- obniżenie lęku,
- polepszenie nastroju,
- redukcja stresu,
- redukcja zachowań ryzykownych,
- usprawnienie procesów emocjonalnych,
- lepsze funkcjonowanie społeczne.

Medytacja regularnie praktykowana w grupie rówieśniczej sprzyja powstawaniu silnych więzi emocjonalnych, tworzy prawdziwą wspólnotę. Między innymi dlatego, że redukuje do zera poziom rywalizacji (nie ma z kim i o co się ścigać, gdyż nie ma nic do osiągnięcia), podnosi poziom samoakceptacji (wyłączone jest zewnętrzne i wewnętrz-

ne ocenianie, nie ma „złych” i „dobrych” medytacji, nie ma ocen, nie ma pochwał i nagan). Samoobwinianie się zanika, spada więc wewnętrzne napięcie, zniechęcenie i autoagresja. Wpływa to korzystnie na akceptację innych ludzi, otwartość na nich, wrażliwość i empatię. Poprawia się zdolność do ekspresji emocji, pozytywnych i negatywnych, lecz w sposób kontrolowany, eliminujący nagłe wybuchy złości czy irytacji. Badania Olinerów przeprowadzone w latach 80. pokazują, że satysfakcja odczuwana z więzów z ludźmi zwiększa zdolność do współczucia.

Nie potrzebujemy już więcej „ludzi sukcesu”. Potrzebujemy ludzi, którzy podejmą trud stworzenia świata bardziej ludzkiego i przyjaznego. Dodajmy – świata wolnego od lęku i agresji, pełnego współczucia i miłosierdzia.

Bogdan Białek



BOGDAN BIAŁEK Psycholog, dziennikarz, wydawca. Redaktor naczelny miesięcznika „Charaktery”, kwartalnika „Psychologia w szkole” oraz pisma poświęconego duchowości i psychologii „Medytacja”. Wiceprzewodniczący Polskiej Rady Chrześcijan i Żydów. Od 2011 związany ze Światową Wspólnotą Medytacji Chrześcijańskiej.

„NIE MA DZIECI - SĄ LUDZIE”

Z ks. prof. Januszem Tarnowskim rozmawia Maja Jaszewska



fot. internet

potrafił nawiązać kontakt z dziećmi. Rozmawiał z nimi jak z równymi sobie. Każda audycja poświęcona była jednemu z problemów, z jakimi styka się dziecko. Nie stronił od tematów trudnych czy krepujących jak np. moczenie się. Był bezpośredni, autentyczny i miał wielki dar wczuwania się w mentalność dziecka. Przy tym wszystkim audycja miała charakter dialogu, nie była wygłoszoną na dany temat pogadanką, ale rozmową, w której dzieci były pytane o opinie, sugestie, spostrzeżenia i wrażenia. Byłem absolutnie zafascynowany autentycznością tych rozmów i szacunkiem dla dzieci, jaki się w nich przejawiał. Nikomu innemu nie zawdzięczam w obszarze pedagogiki tyle, co jemu.

Co w myśli Janusza Korczaka uważa ksiądz profesor za najcenniejsze?

Nie jest możliwe ukazanie w tym miejscu jego postawy pedagoga w całej pełni. Postaram się powiedzieć o kilku najistotniejszych dla mnie momentach. To, co było najbardziej fundamentalne dla jego myśli to fakt, że powiedział o pedagogice, że nie jest ona nauką o dziecku. Wie Pani o czym jest ta nauka?

O ludziach.

Tak. Janusz Korczak powiedział: „To jeden z najzłośliwszych błędów sądzić, że pedagogika jest nauką o dziecku, a nie o człowieku...Nie ma dzieci – są ludzie...”

Ileż to razy nam dorosłym się wydaje, że w kontakcie z dzieckiem musimy się zniżyć do jego poziomu. A przecież dziecko chce być traktowane poważnie, bez udawania, szczebiotania i poklepywania po ramieniu.

Z przyjętej przez Korczaka zasady o pełni człowieczeństwa osoby dziecka wynika nieustanna troska o wciąż łamane przez dorosłych prawa dziecka do własności, do tajemnicy, do swobodnego wypowiedzania swoich myśli, do niewiedzy, niepowodzeń i łez. Stary Doktor bardzo krytycznie oceniał świat dorosłych.

Powtarzał, że wychowawca jest odpowiedzialny przed dziećmi za społeczeństwo a nie przed społeczeństwem za wychowanie dzieci.

Może chwilami trochę przesadzał nadmiernie wybiela-

Wiadomo, że Janusz Korczak urodził się 22 lipca, ale czy miało to miejsce w 1878 czy 1879 roku, nie wiedział tego nawet sam Korczak. Jego ojciec, zamożny żydowski adwokat nie dopilnował w odpowiednim czasie wystawienia synowi metryki. Jeżeli chodzi o rok śmierci, to nie ma żadnej wątpliwości. Korczak zginął w 1942 roku, ale dzień pozostaje niewiadomy. Po raz ostatni widziano go wraz z personelem i podopiecznymi Domu Sierot 6 sierpnia. Tego dnia zostali wtłoczeni do bydłowych wagonów na Umschlagplatzu i wywiezieni do Treblinki.

Ksiądz profesor niejednokrotnie mówił o sobie, że jest „urzęczony” osobowością, twórczością literacką i pedagogiczną Starego Doktora. Jako szesnastolatek słuchał ksiądz profesor w Polskim Radio „Gadaninek” prowadzonych przez Korczaka. Co to była za audycja?

Nazwa audycji została wymyślona przez jedną z małych słuchaczek. Prowadził ją Stary Doktor. Początkowo nie domyślałem się, kto ukrywa się pod tym pseudonimem. Dopiero po pewnym czasie dowiedziałem się, że Stary Doktor i autor „Króla Maciusia I” (powieści, która poruszyła mnie do łez), to jedna i ta sama osoba. Dla mnie Gadaninki były rewelacją. Jak nikt inny wcześniej, Korczak

jąc dzieci, choć nie ukrywał, że bywają one nieraz nieznosne.

Nie ukrywał też, że dzieci miewają swoje słabości i skłonność do nieodpowiednich zachowań. Wychowanie widział jako pomoc w przezwyciężaniu złych zachowań.

Pomoc ta miała charakter współpracy, jako że dorośli nie mniej niż dzieci borykają się ze swoimi skłonnościami do błędów. Powszechnie znany jest fakt, że Korczak przyjmował od swoich wychowanków tak zwane „zakłady”. Zauważył, że dzieci bardzo chętnie zakładają się o różne sprawy i postanowił to wykorzystać. Kto chciał, mógł do niego przyjść i założyć się, że ograniczy jakieś niewłaściwe zachowanie np. bicie czy wyzywanie. Korczak świadom trudu tych zobowiązań, zawsze realistycznie doradzał zakład o ograniczenie niestosownych zachowań, a nie o całkowite ich wyeliminowanie. I tak bijącemu inne dzieci chłopcu doradzał, żeby robił to nie pięć razy w tygodniu, tylko dwa. Po upływie ustalonego czasu wychowanek przychodził i mówił czy dotrzymał zobowiązania. Korczak zawsze wierzył na słowo. W nagrodę za wygrany zakład dziecko dostawało cukierki.

Janusz Korczak nie tylko przyjmował zakłady, ale również sam je podejmował. Zazwyczaj dotyczyły one ograniczenia palenia papierosów i przeklinania, miał bowiem zwyczaj obrzucać swoich wychowanków epitetami: „Urwis, Ważniak, Szmaja, Zbój, Gawron, Przewróciło mu się w głowie”. Po upływie terminu mówił dzieciom czy udało mu się zrealizować swój zakład.

Tym samym uczył dzieci, że na równi z dorosłymi są zobowiązane do przestrzegania praw, norm i zobowiązań a nie do posłuszeństwa osobom. Tymczasem relacja wychowawcza ma zazwyczaj charakter jednostronny, wychowanek jest podporządkowany wychowującemu. Pedagogika Korczaka miała charakter dialogu. Ten zaś oznacza równość wychowanek i wychowawcy. Jak udało mu się połączyć tę formę z jednoczesnym faktem odpowiedzialności za dzieci?

Dialog w wychowaniu nie jest łatwą sprawą. Mimo dobrej woli kończy się niejednokrotnie niepowodzeniem wielu wychowawców i rodziców. Dysproporcja między wiedzą i doświadczeniem dorosłego z jednej strony a dziecka z drugiej jest oczywista. Niejednokrotnie Janusz Korczak uczył swoje dzieci mądrości życiowej, obowiązkowości, uczciwości w klasycznej relacji: „dorosły na górze”, a „dziecko na dole”. To były wszystkie te sytuacje,

w których on podejmował decyzje. Rano na pobudkę uderzał w dzwonek. Po pierwszym można było jeszcze dwie minuty poleżeć, ale po drugim trzeba było bezdyskusyjnie wstać.

Ale jednocześnie funkcjonowały dwa inne układy: „dziecko na górze” - „dorosły na dole” - czyli dziecko uczy dorosłego oraz dziecko i dorosły „obok” siebie – czyli uczą się od siebie wzajemnie. Dlatego jego pedagogikę można nazwać trójfazową. Pierwsza relacja jest klasyczna i występuje zawsze, ale pozostałe dwie były wielkim novum. Szczególnie te sytuacje, w których rządy sprawowały dzieci. W Domu Sierot dzieci zorganizowały sąd i ustanowiły paragrafy. Bywało, że podawały do sądu nie tylko kolegów i koleżanki, ale również wychowawców. Pewnego razu mała Łajcia wytoczyła sprawę Korczakowi. Stary Doktor posadził ją na drzewie i mimo próśb nie chciał jej zdjąć i na dodatek się śmiał. Strasznie to Łajcię rozżłościło.

„To jeden z najzłośliwszych błędów sądzić, że pedagogika jest nauką o dziecku, a nie o człowieku... Nie ma dzieci – są ludzie...”

Powiedziała, że Pan Doktor „dokucza dzieciom” i postanowiła podać go do sądu. Mimo, że wiele osób odradzało jej to i tłumaczyło, że Doktor tylko żartował i nie chciał jej zrobić przykrości, pozostała przy swoim postanowieniu.

Korczak dostał wyrok w postaci najniższego paragrafu, ale jednak skazujący. Po wszystkim wycelowali się i przeprosili. To, co w tej sprawie było szczególnie ważne, to fakt, że Łajcia dziewczynka skromna i bardzo nieśmiała po wezwaniu Starego Doktora do sądu stała się osobą znaną i ważną: pozbyła się kompleksu niższości.

Trzeci kierunek: współdziałanie realizowany był przez Korczaka na drodze rozmów, dyskusji, wspólnych namysłów, wzajemnego stawiania pytań i szukania odpowiedzi. To współdziałanie owocowało współodpowiedzialnością.

Janusz Korczak był lekarzem, pisarzem i pedagogiem. Splot tych trzech doświadczeń zawodowych nazwał ksiądz profesor „trójkątem powołaniowym”

Tak, bo to były jakieś trzy wezwania „z góry”, trzy pasje. Pierwsza jego pasja i marzeniem było zostać lekarzem, potem pojawiło się zainteresowanie pisaniem. Zwyciężyła jednak medycyna, bo jak powiedział: „literatura to słowa, a medycyna to czyny”. Jednak przez wiele lat łączył studia medyczne i pracę pisarską. Uzyskał dyplom lekarski U.W. i zdobył wieloletnią praktykę krajową i zagraniczną. Pracując jako lekarz znany był z tego, że w bogatych domach brał za swoje wizyty wysokie honoraria, natomiast w domach biednych niejednokrotnie zostawiał pieniądze na lekarstwa. Zwrotu w stronę pedagogiki dokonał

pewnego dnia, gdy znalazł się w sierocińcu na wieczorku poświęconym Marii Konopnickiej. W 1912 roku podjął decyzję zostania wychowawcą w warszawskim Domu Sierot przy ulicy Krochmalnej 12. Nie była to decyzja łatwa, bo pisał o niej: „Przez całą resztę lat towarzyszy mi przykre poczucie, że zdezerterowałem, zdradziłem dziecko chore, medycynę i szpital”.

Można powiedzieć, że ta decyzja zapadła już w dzieciństwie, kiedy mały Janusz Korczak nieustannie bawił się i opiekował dziećmi stróża, w domu w którym mieszkał. Bardzo to drażniło matkę Korczaka, która uważała, że jej syn jest „bez ambicji”.

Tuż przed śmiercią postanowił wrócić do praktyki lekarskiej. W marcu 1942 roku zgłosił swoją kandydaturę na ordynatora „oddziału konających dzieci”. Oddział ten założył w getcie warszawskim w Głównym Domu Schronienia przy ulicy Dzielnej 39. Warunki panujące w tej placówce były gorzej niż tragiczne. Dzieci umierały masowo, jedynie w styczniu 1942 roku zmarło tam aż 96 dzieci. „Zdecydowałem zamknąć się w obozie koncentracyjnym dla sierot okrzykającego na całą dzielnicę sierocińca Dzielna 39 (jeśli wierzyć alarmom, umiera tam parę dziesiątków dzieci dziennie). Karkołomne przedsięwzięcie, ale trzeba spróbować zaradzić temu.”- pisał Janusz Korczak w liście do Izby Lekarskiej przy ul. Leszno 3

Poszedł tam, gdzie jego zdaniem dzieci najbardziej go potrzebowały, czyli do umierających. Niedługo potem wyruszył ze swoimi podopiecznymi w ostatnią drogę. Kiedy radzono mu, żeby uciekł przed zamknięciem w murach getta, powiedział: (...) trzeba dać pokrycie na to, co w ciągu mego życia wyznawałem i głosiłem, to jest wierności dziecku – człowiekowi”. To jest już dialog na poziomie egzystencji.

Czy Janusz Korczak był człowiekiem religijnym?

Mój kolega ze szkolnej ławy Kazimierz Dębicki, jako dziecko współpracujący z Korczakiem w piśmie „Mały Przegląd” a potem kilkakrotnie odwiedzający go w getcie, pisał, że Korczak nie był człowiekiem religijnym. Zdecydowanie się z tym nie zgadzam i wielokrotnie prowadziliśmy na ten temat gorące dysputy.

Janusz Korczak miał wpisane w metryce wyznanie mojżeszowe, ale nie praktykował żadnej religii. Jeżeli jednak religijność będziemy rozumieli tak jak Paul Tillich, że jest to naturalna dyspozycja człowieka, dzięki której odkrywa on najgłębszy, absolutny i transcendentny wymiar rzeczywistości to w takim znaczeniu, Korczak był z pewnością człowiekiem religijnym. W sensie najgłębiej pojętego

humanizmu. Przecież w Piśmie Świętym jest powiedziane, że nie ma głębszej miłości, jak wtedy, gdy ktoś życie oddaje za przyjaciół swoich.

W Domu Sierot na Krochmalnej był specjalny pokój do modlitwy dla dzieci. Nie było w nim żadnych emblematów religijnych i obowiązywała całkowita cisza. Każde dziecko mogło tam pójść i pomodlić się, wypłakać czy po prostu posiedzieć w samotności. Do zwyczaju Domu Sierot należała również codzienna modlitwa, którą dzieci wspólnie odmawiały. Słowa tej bezwyznaniowej modlitwy ułożył sam Janusz Korczak. Zaczynała się od: „Błogosławionyś Ty, wiekuisty Boże nasz”. Sam Korczak nie modlił się jednak z dziećmi, ale zawsze im towarzyszył.

W projekcie budowy Naszego Domu na Bielanych chciał umieścić kaplicę. Kiedy nie zgodziła się na to Maryna Falska, mówił: „Przecież dzieci muszą się modlić. Muszą mieć takie miejsce, gdzie się wypłaczą i wyżałą przed Bogiem.”

Zdarza się, że siostry zakonne pytają mnie, czy mogą się modlić do Janusza Korczaka. Myślę, że jak najbardziej można w modlitwie łączyć się z jego duchem ofiarnym.

Gdyby mógł ksiądz profesor osobiście spotkać się ze Starym Doktorem, co by mu ksiądz profesor powiedział? O co zapytał?

To rewelacyjne pytanie! Ale mi Pani zrobiła nim przyjemność! Nigdy nawet tak nie pomyślałem. Co bym powiedział?! Nic. O nic bym nie pytał. Kontemplowałbym jego twarz i cieszył się, że przyszedł. O co ja mógłbym go zapytać i po co? Przecież on już wszystko powiedział swoim życiem. Zaświadczył nim swoją pedagogikę absolutnego poświęcenia i wierności do końca.

Był obliczem Chrystusa. Wierzę, że przez osobę Janusza Korczaka Chrystus Pan ukazał nam swoje oblicze.

Siedziałbym więc i wpatrywał się w jego twarz.



KS. JANUSZ TARNOWSKI (1919 - 2012) - profesor pedagogiki, teoretyk i praktyk dialogu pedagogicznego, wielki miłośnik pedagogiki Janusza Korczaka. Twórca chrześcijańskiej pedagogiki personalno – egzystencjalnej. Autor wielu książek i publikacji m.in.: „Wychowanie do pokoju z Bogiem i ludźmi”, „Próby dialogu z młodymi”, „Janusz Korczak dzisiaj”, „Dzieci i ryby głosu nie mają?”, „Jak wychowywać”, „Kto pyta, nie błądzi”.

MAJA JASZEWSKA dziennikarka, pedagog, animatorka kultury. W latach 2002-2011 redaktorka miesięcznika ekumenicznego społecznego Jednota. Publikowała w wielu renomowanych czasopismach. Autorka książki „W co wierzę”, w przygotowaniu wywiady z dr. Zenonem Waldemarem Dudkiem „Psychologia mitów greckich”.

PRZEWODNIK PISANY W DRODZE



Z dużą radością przyjąłem wydaną w kieleckim wydawnictwie diecezjalnym „Jedność” książkę Erniego Christie „Medytacja chrześcijańska w szkołach. Przewodnik dla nauczycieli i rodziców”.

Z doświadczeń dynamicznie rozwijającego się w ostatnich latach w Polsce ruchu medytacji chrześcijańskiej wiem, że sam jej tytuł dla wielu może być szokujący. Sporo osób w Polsce zachowuje wobec medytacji pozycję nieufnego dystansu. Bo to, jak sądzą, „nie wiadomo co”. Podobno jest niebezpieczna, może być raczej buddyjska, może transcendentalna, ale chrześcijańska? No i chyba, to raczej propozycja dla dorosłych, ale nie dla dzieci! [...]

Autor, Ernie Christie, jest wicedyrektorem biura katolickiej edukacji w diecezji Townsville w Australii. Od 12 lat sam praktykuje medytację chrześcijańską, a także uczy tej modlitwy dzieci. Opracował program nauki medytacji, który przy wsparciu miejscowego biskupa Michaela Putneya z powodzeniem realizowany jest we wszystkich katolickich szkołach diecezji Townsville. Książka jest zapisem doświadczeń nauczycieli, wychowawców, rodziców i dzieci z ich wspólnego wzrastania w tej modlitewnej praktyce. To niewątpliwie jej największy atut. Dostajemy do ręki żywe świadectwo, a nie akademicki podręcznik. Książka jest przewodnikiem pisany w drodze, na której wszyscy się uczą, mają wątpliwości, popełniają błędy, zadają pytania, ale także doświadczają bliskości Boga, po-

jednania z samym sobą, innymi ludźmi i życiem. I co najważniejsze, dotyczy to w równej mierze dorosłych i dzieci.

Ale nie sama metoda jest najważniejsza. Wiele można by napisać o korzyściach płynących z medytacji. O uspokojeniu, równowadze, wzrastającym poczuciu własnej wartości. Wszystko to niezwykle ważne w kontekście szkoły, która dla młodego człowieka jest często niezwykle stresującym miejscem. Medytacja chrześcijańska jednak, to nie tylko metoda koncentracji, czy niwelowania wewnętrznych napięć. Dla człowieka wierzącego, to przede wszystkim modlitwa. Prosta, a może najprostsza forma modlitwy polegająca na coraz bardziej świadomym byciu tym, kim jesteśmy – ukochanym przez Boga stworzeniem, naprawdę zbawionym przez Jezusa Chrystusa. Modlitwa kontemplacyjna, do jakiej wprowadza medytacja chrześcijańska, nie jest mówieniem, nauczaniem o tej fundamentalnej prawdzie, ale doświadczaniem jej w sposób najbardziej oczywisty z możliwych. Jako pierwszy krok wystarczy zawierzyć słowom psalmisty „Zatrzymajcie się, i we Mnie uznajcie Boga” (Ps 46,11).

Okazuje się, że nawet 6 letnie dzieci mają niezwykle silne poczucie bycia w obecności dobrego Boga. Wiele zawartych w książce wypowiedzi nauczycieli i dzieci świadczy o ich naturalnej zdolności do kontemplacji. Zresztą dlaczego miałyby być inaczej. Skoro jak wierzymy „Duch Boży w nas mieszka” (Rz. 8,9), skoro chrzest jest naprawdę działającym sakramentem, a nie tylko pustym rytuałem. Dlaczego miałyby być inaczej. Czy tylko dlatego, że dziecięcy język nie potrafi adekwatnie opisać tego, czego doświadcza dziecko, należy odmówić dziecku tego doświadczenia?

Mam nadzieję, że lektura książki Erniego Christie pozwoli czytelnikom odkryć dla siebie samych oraz swoich dzieci i uczniów medytację chrześcijańską jako modlitwę wyrażającą z tradycji Kościoła.

Wojciech Czwichocki OP



WOJCIECH CZWICHOCKI OP subprzeor Klasztoru Św. Wojciecha we Wrocławiu, teolog, znawca prawosławia, wykładowca Studium Chrześcijańskiego Wschodu i Warsztatów Pisania Ikon w Warszawie, współtwórca programów telewizyjnych dla dzieci i młodzieży w latach 1996-99. Duszpasterz absolwentów oraz grupy medytacji chrześcijańskiej, mieszka we Wrocławiu.

NAUCZYCIEL JEST SAKRAMENTEM

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. Dobrze, że pojawia się publikacja, która do podobnego „nawrócenia” może doprowadzić innych nauczycieli.

Autor zamieścił bogaty materiał, który może wspierać nauczycieli w rozwiązywaniu konkretnych problemów pojawiających się podczas wprowadzania dzieci w medytację. Znajdą więc oni krótkie cytaty z Pisma Świętego, z nauczania Kościoła Katolickiego, wskazówki co do historii medytacji, jej istoty, teologii, stosunku do innych form modlitwy (sakramentów, Eucharystii, Pisma Świętego) oraz wielu przyziemnych spraw związanych z jej praktykowaniem. [...]

Ciekawym elementem książki jest zarysowana przez o. Freemana OSB koncepcja kontemplatywnego nauczyciela. Taki nauczyciel „dobrze zdaje sobie sprawę z tego, co naprawdę wydarza się w procesie nauczania, i pozostaje w ciągłej łączności na wszystkich poziomach ludzkich interakcji”. Okazuje się, że nauczyciel, który wprowadził medytację w swojej klasie i sam ją praktykuje,

może doświadczyć zachodzenia ważnych zmian u swoich podopiecznych, a rozmaite kwestie pedagogiczne i dydaktyczne, z którymi boryka się na co dzień ukazują się w innym świetle. Nauczyciel wiele zyskuje także duchowo. Medytujące dzieci bowiem szybko staną się inspiracją dla jego życia wewnętrznego.

Książkę przenika gorące pragnienie każdego nauczyciela, który przeżywa swój zawód jako powołanie. Mianowicie to, by nie tylko przekazywać wiedzę, ale przede wszystkim być wychowawcą, czyli człowiekiem, który troszczy się o całościowy i integralny rozwój swoich podopiecznych. Pięknie wyraża to zasada przewodnia nauczania medytacji, która mówi o przekazywaniu życia. Przekazując życie, które w specjalny sposób objawia się w medytacyjnej ciszy, „nauczyciel jest sakramentem, znakiem Jezusa w Jego roli nauczyciela”.

Jacek Poznański SJ

Pełna recenzja na stronie internetowej Wydawnictwa Jedność.



JACEK POZNAŃSKI SJ filozof, rekolekcjonista, publicysta, pracownik naukowy Wydziału Filozoficznego Akademii Ignatianum w Krakowie.

Praktyka medytacji wg nauki o. Johna Maina

Wybierz miejsce ciche i spokojne. Usiądź wygodnie na krześle, stołku lub poduszce medytacyjnej. Wyprostuj kręgosłup. Przymknij lekko oczy. Siedź tak nieruchomo, jak to tylko możliwe. Oddychaj naturalnie i spokojnie. Pozostań w stanie koncentracji i relaksu. Powoli, wewnętrznym, zacznij powtarzać proste słowo modlitwy. Proponujemy modlitewne wezwanie:

MARANATHA*

Powtarzaj je w sercu delikatnie i wiernie przez cały okres medytacji. Gdy pojawią się rozproszenia lub spostrzeżesz „pustkę” – powracaj do wybranej mantry. Trwaj w dwudziestominutowym medytacyjnym milczeniu rano i wieczorem, dzień po dniu, a przyjdzie czas, że ogarnie Cię modlitwa Jezusa, a jej owoce rozpoznasz w codziennym, aktywnym życiu.

*Medytacja
dzieci i młodzieży
w twojej szkole*

31.01.2013 Konferencja - Collegium Bobolanum - Warszawa
01.02.2013 Warsztaty - Warszawa

Prowadzący:
dr Cathy Day i Ernie Christie - dyrektorzy Biura Edukacji Katolickiej Diecezji Townsville w Australii
Laurence Freeman OSB - dyrektor The World Community for Christian Meditation (WCCM)
Bogdan Bialek - psycholog, redaktor naczelny miesięcznika Charaktery

Charaktery: Psychologia w Szkole
www.charaktery.eu/psychologia_w_szkole

Organizatorzy:
Światowa Wspólnota Medytacji Chrześcijańskiej (WCCM) w Polsce
www.wccm.pl

Współorganizator: Collegium Bobolanum

Podstawą jest rzeczą, by dziecko prowadzi do rzeczywistego i głębokiego milczenia wewnętrznego, które jest pierwszym warunkiem słuchania.

• Serdecznie zapraszamy dyrektorów szkół, nauczycieli i katechetów
• Dalsze informacje i zapisy poprzez adresy internetowe organizatorów

Organizatorzy dedykują konferencję pamięci ojca Jacka Bolewskiego SJ



Patronat:                             

Redakcja bieżącego numeru: Paulina Leśniak, Andrzej Ziółkowski (redakcja), Monika Jędrzejewska, Irena Kubiak, Agnieszka Kitlas, Maja Jaszewska, Teresa Ropelewska, Iza Szczepaniak – Wiecha. (korekta), Agnieszka Leśniak (skład).