

Medytacja Chrześcijańska-dynamiczna podróż

Streszczenie wykładu



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 doświadczenie modlitwy kontemplacyjnej dzieci i młodzież nieustannie ćwiczą swoje serca. Wierzymy, 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. Wierzymy, 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.

Zawsze zachęcamy naszych uczniów, aby rozwijali w sobie zdrowe i budujące ich życie duchowe, które będzie kierowało się wewnętrznymi poruszeniami ich ducha, który będzie ich nieustannie kierował w stronę ich serca, gdzie dokona się ich formacja i transformacja poprzez miłość Boga.

Zatem, aby żyć życiem duchowym, należy próbować oddychać rytmem Ducha Świętego, a nie naszym własnym. Próbujemy nakierować naszych uczniów na Boga w ich długiej drodze wiary. Ten proces, poprzez medytację, pociąga za sobą stawanie się świadomym, uważnym, gotowym na rezygnację z własnego „ja”, lub jeśli ktoś woli z ego, i pozostawanie otwartym na podążanie za delikatnymi poruszeniami Ducha który jest obecny w naszych sercach i w naszym życiu.

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.

Henri Nouwen zdefiniował to, co określa jako „poruszenia ducha”. Naszym zdaniem są to zmiany pojawiające się, kiedy Medytacja Chrześcijańska jest praktykowana regularnie jako modlitwa serca. Główna transformacja według Nouwena, to przejście od niejasności do przejrzystości, od iluzji do modlitwy, od cierpienia do radości, od zniechęcenia do wdzięczności, od lęku do miłości, od wykluczenia do włączenia. Te i inne przemiany stanowią drogę serca i są w centrum formacji duchowej, którą proponujemy poprzez nauczanie Medytacji Chrześcijańskiej.

Kiedy zaczynamy uczyć naszych uczniów medytować, podkreślamy trzy elementy: ciszę, bezruch i prostotę. To ćwiczenie modlitewne jest uczone jako osobista dyscyplina, a proste reguły postawy, zamkniętych oczu i bycia w ciszy przez jedną minutę na każdą chronologiczną liczbę lat jest wystarczająco prostym procesem, by uczyć go w łatwy sposób. 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 wejdzicie 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 tą rezygnację umiemy 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 osiągnięcia 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 szmerzący strumień.” Ten cytat rosyjskiego mistyka, Teofana Pustelnika, pięknie odzwierciedla to, co staramy się robić, kiedy uczymy Medytacji dzieci i młodzież. 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 ciągle „szmerzący 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. Myślmy 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 uformowanego 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 przynębiających 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 ". Ambroży z Mediolanu powiedział: "Widziałem wielu wybawionych przez ciszę, przez słowa - żadnego". Święty Serafin z Sarou zaś: "Milczenie jest znakiem przyszłego świata, słowa to broń tego świata."

Jak w przypadku każdego wartościowego projektu, trzeba zbadać jego efekty. Przy współpracy z uniwersytetem Jamesa Cooka w North Queensland powstał program badawczy nazwany „Wpływ medytacji na dobrostan uczniów” (“Meditation Effects on Wellbeing in Schools” w skrócie MEWS).

Do badań tych stworzono bardzo profesjonalną ankietę, która została opublikowana na stronie internetowej uniwersytetu i jej wyniki zanalizowane przy pomocy zasad analizy statystycznej (SPSS). Inne analizy wzięły pod uwagę różnice między grupami respondentów np. między chłopcami i dziewczętami, wiekiem, zależność od wyników w nauce itp.

Przedstawię Państwu wyniki tych badań na wykresach. zawierają one wyniki badań w oparciu o projekty pilotażowe w trzech szkołach. Osiągnięte rezultaty okazały się bardzo obiecujące, stąd do projektu zostanie włączonych w 2013 roku następne pięć szkół. Zostaną nim objęci uczniowie w wieku od 6 do 15 lat. Naszym celem jest uwzględnienie w badaniach do końca 2014 roku wszystkich naszych szkół i uczniów. Mamy też zamiar zrobić podobne badania w Wielkiej Brytanii i Irlandii. Naszym cichym marzeniem byłoby, przy współpracy z polskimi uniwersytetami, objęcie takim badaniem również szkoły w Polsce.

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 sposobu nauczania zaleconego przez UNESCO:

"Jest szlachetnym zadaniem edukacji zachęcić wszystkich i każdego, działając zgodnie z ich tradycją i przekonaniem, 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

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)

Tłum. Elżbieta Brylska