



wccm **konferencje**

# **Medytacja chrześcijańska** **Medytacja dzieci**

# 1. Spektrum świadomości: od niemowlęcia po wiek dojrzały

Kim Nataraja

Badacze mózgu odkryli, że w procesie ewolucyjnym, jako pierwsza rozwinęła się prawa półkula. Jest to niewerbalna, w większości podświadoma część mózgu, która funkcjonuje w oparciu o obrazy i emocje, przedstawiając holistyczny\* obraz sytuacji. Reakcje emocjonalne ujawniają się poprzez połączenia z limbicznymi częściami mózgu.

Lewa strona mózgu, z charakterystyczną dla niej orientacją werbalną i liniową taśmą czasu, pojawiła się w procesie rozwoju najpóźniej, tworząc świadomy umysł. Świadomość ludzka wywodzi się więc w swych początkach z szerszej, wszystko obejmującej podświadomości umysłu. Na tej matrycy wykształciła się sieć ego (na temat procesów rozwoju ego czytaj więcej w *„Tańcząc z własnym cieniem”*, przyp. tłum.). Tak więc świadomość ma swe początki w podświadomości. Implikacją tego odkrycia jest możliwość powrotu do „szerszej” świadomości, jeżeli uda nam się chwilowo wyłączyć siatkę ego – to, co Jezus ujął w słowach *„zaparcia się samego siebie”* (Łk 9,23). Sprawia to, że stajemy się świadomi tego, co przedtem było ukryte i nieświadome, a mianowicie naszego związku i pochodzenia od Bóstwa, Źródła wszystkiego. W buddyźmie nazywa się to powrotem do naszej *„pierwotnej twarzy, którą mieliśmy przed urodzeniem się naszych rodziców”*.

Tak, jak rozwój fizyczny w drodze ewolucji pozostawił ślady w naszym ciele (da się to wyraźnie prześledzić w stadiach rozwoju embrionu), tak ewolucja ludzkiej świadomości może być zaobserwowana w reakcjach psychicznych, psychologicznych i emocjonalnych w miarę jak rośniemy począwszy od niemowlęcia i dziecka, poprzez okres dojrzewania, aż do wieku dojrzałości, by w końcu osiągnąć stadium w pełni rozwiniętej jednostki (por. Ken Wilber *„Eksplozja świadomości”* i Bede Griffiths *„A new vision of reality”*). W ewolucji świadomości, co ujawnia rozwój dziecka, zaczynamy od prawej półkuli - nieświadomej części mózgu. Badania naukowe zdają się sugerować, że

zarówno płód, jak i niemowlęta do kilku miesięcy po urodzeniu nie odczuwają stanu alienacji wobec środowiska. Można powiedzieć, że jakgdyby przebywają jeszcze ciągle w owej szerszej świadomości zbiorowej. Czują się jednością, najpierw bezpiecznie pływając w płynach amniotycznych matki, potem karmiąc się mlekiem z jej piersi. Matka jest niczym przedłużeniem nich samych, co prawda nieco zaskakującym, bo pojawia się i znika chwilowo, ale mimo to odczuwana jest przez noworodka, jako część jego samego. Niemowlę doświadcza szczęścia nieróżnicowania, braku wydzielenia z całości, braku ego jako takiego.

Jednakże gdzieś głęboko w podświadomości niemowlęcia budzi się instynkt samozachowawczy. I tak wkrótce dochodzi do poczucia różnicy między jego egzystencją, a istnieniem innych i środowiska, w którym się ono znajduje. Wzrasta świadomość, że te jego *„przedłużenia”* ulegają z czasem zmianom. Niemowlę zaczyna rozpoznawać coraz to inne twarze i, nieco zdezorientowane tym odkryciem, zaczyna odpowiadać na ich pojawienie się uśmiechem – ową genialną, rozczulającą dorosłych sztuczką instynktu samozachowawczego, która gwarantuje mu opiekę i przetrwanie. Jednak ciągle jeszcze przeważa poczucie jedności. Świadomość na tym stadium rozwoju jest sprowadzona do fizyczności, dotyku i emocji. Nie istnieje jeszcze poczucie liniowego czasu – natychmiast chce ono jeść, kiedy jest głodne – dominuje też brak poczucia przestrzeni. Widać to poprzez trudności, jakie niemowlęta mają z przestrzenną koordynacją. Ważne cechy ego jeszcze się nie wykształtowały. A jednak ciągle rośnie poczucie konieczności kontrolowania sytuacji. Doświadczenie uczy je, że płacz sprawia natychmiastowe pojawienie się czyjeś twarzy. Że kiedy wyciągnie rączkę i dotknie jakiegoś przedmiotu, ten zmieni położenie. I tak po upływie sześciu miesięcy pojawia się wyraźne poczucie odrębności.

Przez następne 18 miesięcy dają się coraz bardziej zauważyć oznaki rozwoju ego: umiejętność mowy, poczucie czasu i przestrzeni. Co więcej, ze strony małego ego rośnie parcie kontrolowania środowiska. Dziecko wchodzi w okres strasznych dwulatków: napadów złości, gdy jego wola zostaje podporządkowywana. Równolegle rośnie poczucie, że inni ludzie też mają jakieś zamiary i emocje, które często stoją w konflikcie z jego własnymi planami. Dziwi go dlaczego matka protestuje, gdy ono ze smakiem wkłada sobie do ust piasek z piaskownicy. Pedagodzy zachęcają, aby w tym wieku proponować zabawy z rówieśnikami uczące zauważania emocji swoich i innych. Ten proces pobudza potrzebę akceptacji i bycie akceptowanym staje się teraz bardzo istotne. Po osiągnięciu trzech lat ego dziecka uczy się też adaptacji. Ustępuje i jest zdolne do poczekania na swoją kolej, gdy napotyka na opór i niezadowolenie drugiego dziecka.

W tym wczesnym rozwoju myślenie ciągle oparte jest na aktywności prawej półkuli mózgu. *„Badania EEG mózgow dzieci poniżej lat pięciu pokazują, że funkcjonują one ciągle w modusie fal alfa – stanie zmienionej treningiem świadomości osoby dorosłej – w przeciwieństwie do fal beta, które są normą dla przeciętnego osobnika dorosłego”* (por. Lynne Taggart *„The Field”*). Cechy takie jak intuicja, wyobraźnia i uczucia, wszystkie one powiązane z jaźnią, odgrywają teraz rolę dominującą. Linia podziału między rzeczywistością, a fantazją pozostaje niewyraźna.

Marzenia i fantazje odgrywają się w życiu codziennym. Dzieci zgodziłyby się ze stwierdzeniem Chuang Tzu: *„Być może Chuang Tzu jest motylem, być może motyl jest Chuang Tzu...”*

Lęki, które dla osoby dorosłej są wymysłem, są dla dziecka rzeczywistością. Świat dziecka pełen jest przeróżnych stworzeń, od wrózek po przybyszów z kosmosu. Dla niego wróżki naprawdę mieszkają w opuszczonych ogrodach lub w wysokich drzewach. Kosmici naprawdę przybywają z przestworzy, mówią głosem ludzkim i rozbawiają małe dzieci. Drzewa, kwiaty, gwiazdy, wszystko wokół pulsuje życiem i jest źródłem fascynacji. Rzeczywistości wewnętrzne i zewnętrzne łączą i penetrują się wzajemnie w magiczny sposób. Dzieje się tak, gdyż dziecko ciągle pozostaje w kontakcie z poszerzoną świadomością, archetypem naszej zbiorowej podświadomości.

Dlatego, że w tym okresie więzy między jaźnią a resztą stworzenia nie zostały jeszcze całkowicie zerwane, raz po raz ujawniają się zdolności parapsychologiczne, które prawdopodobnie ludzkość powszechnie posiadała we wczesnych stadiach rozwoju. Zdolności przewidywania i telepatia nie należą u dzieci do wyjątków. Wyczuwają one instynktownie, kiedy dzieje się coś złego tym, których kochają i często szybciej odgadują ukryte intencje, zanim jeszcze dotrą one do świadomości człowieka dorosłego. Czas ma teraz naturę cykliczną - jego rytm wyznaczają słońce, księżyc i pory roku. Takie samo poczucie czasu odnajdujemy wśród pierwotnych form społecznych u plemion indiańskich i społeczności takich jak np. Aborygenów w Australii. Ci ostatni rozróżniają czas liniowy od cyklicznego czasu snów: czasu mitów i przodków zatopionego w czasie Teraz. [...]

Ostateczny „przeskok” z prawej do lewej półkuli rozpoczyna się w wieku rozpoczęcia edukacji, u 5-6 latków. Nauka pisania i czytania wzmacnia funkcje logicznego myślenia lewej półkuli. Sprawdziany i testy forują wzmożony rozwój takich właściwości umysłu, jak logika, współzawodnictwo, asertywność. Czas staje się liniowy, pojawia się poczucie historii. Matryca ego już zasiedliła się na dobre. Atrybuty prawej półkuli takie jak intuicja, wyobraźnia, poczucie jedności ze światem, troska o całość nie znajdują uznania w społeczności i są często przedmiotem żartów, co prowadzi do ich stopniowego wypierania. Akcent teraz przekłada się na konformizm i grę według powszechnie przyjętych w danej kulturze zasad. Dzieci bardzo chcą być akceptowane i pokazują silnie ujawniający się instynkt samozachowawczy. W konsekwencji to, na co środowisko zewnętrzne patrzy surowym okiem jest starannie usuwane i wypierane. Świadomość bycia trybikiem w maszynie społeczności wzrasta, bo strach przed wykluczeniem z gangu może być bardzo niszczący.

Począwszy od wieku nastolatka i później dominacja ego skłania jednostkę do wyodrębnienia się ze społeczeństwa i ustanowienia swego indywidualnego śladu obecności. W trakcie tego następuje uświadomienie sobie swych korzeni kulturowych i jednoczesny bunt wobec nich. Utarte wzorce zachowań ulegają często u nastolatków zakwestionowaniu. To właśnie w tej fazie rozwoju następuje odrzucenie utartych wyobrażeń religijnych Boga i rozpoczęcie procesu szukania czegoś, co bardziej rezonuje z indywidualną wizją rzeczywistości, przez co może wzrosnąć wy-

czucie na wołanie jaźni o powrót do domu – do jedności poszerzonej świadomości.

Siłą rzeczy, choć jest to uproszczony i skrótowy przegląd stopni rozwoju dziecka, to jednak pokazuje on, że wzrost jednostki idzie ręką w rękę z rosnącym ego i jego wzmożoną strategią przetrwania. Jak pokazuje Ken Wilber w książce „*Eksploracja świadomości*” rozwój jednostki jest odbiciem rozwoju stopni świadomości kulturowej ludzkości. [...] Stopień ewolucyjny, na którym znajduje się nasza zachodnia cywilizacja osiągnął etap, na którym uznaniem cieszą się asertywność, silne poczucie współzawodnictwa, bezwzględność metod w sięganiu po władzę i robieniu interesów. Rozwój ego rozrósł się do nieznanym przedtem rozmiarów i na boczny tor odsunięte zostały takie cechy jaźni jak miłość i sprawiedliwość, prawda i dobroć.

Nie wolno nam jednak zapominać, że opisany tu proces nie jest u wszystkich taki sam. W każdej grupie społecznej znajdują się jednostki, które przerastają średnią. Są to współcześni szamani dawnych kultur lub mistycy wszystkich tradycji duchowych. Ile razy słyszymy, że ktoś wyprzedził swą epokę. Na drugim końcu spektrum plasują się ci, którzy pozostają w tyle

za duchem czasu, będąc wyrazem cofania się, jak to wyraźnie widać w fundamentalizmie.

Wyzwanie, przed jakim stoimy jako ludzkość to przejście do fazy integracyjnej, od polaryzacji pomiędzy dwoma stronami naszego człowieczeństwa w kierunku harmonijnej całości, balansując starannie między rozsądkiem a intuicją, ego i jaźnią. Jest to reaktywacja pozrywanych więzów między lewą i prawą półkulą naszego mózgu. Taki musi być następny etap w rozwoju ludzkości: wydobyć pełni potencjału, jaki w nas drzemie. Nagrodą będzie świadoma percepcja jedności z każdym człowiekiem, przyrodą i Bóstwem, której doświadczyliśmy nieświadomie na początku naszego rozwoju.

**Kim Nataraja**

Źródło: Kim Nataraja „Dancing with your shadow”. Dzięki uprzejmości wyd. MedioMedia 2007

*\*(Holizm [ang. holism z gr. hólos 'cały'], teoria filoz. sformułowana przez Jana Christiaana Smutsa (1870-1950), głosząca, że determinującymi czynnikami w naturze są "całości", których nie da się sprowadzić do sumy ich części. Kopalniński, Władysław, Słownik wyrazów obcych i zwrotów obcojęzycznych, przyp. tłum.).*

## 2. Ucząc dzieci medytować

**Ruth Fowlerz**

Jednym z najtrudniejszych zadań, przed jakim stoją dzisiaj rodzice, to znalezienie rozwiązania na pytanie, jak najlepiej przekazać dzieciom i wnukom wiarę. Dorośli, którzy przeszli w swym życiu przez niejedno, doświadczając życiodajnej mocy łaski, skarżą się na brak zainteresowania praktyką wiary u swych latorośli. Obrzędy ślubne, chrzest i uczestnictwo w sakramentach świętych - wrotach do głębi Tajemnicy – nazbyt często przypominają pola zmagania przekonani pokoleniowych, zamieniają się w kulturowy rytuał obdarty z obecności Ducha lub praktykowane są dla „świętego spokoju” rodzinnego.

Aprzecież wszyscy urodziliśmy się kontemplatykami. Od samego początku życia jest w nas naturalny

potencjał doświadczenia obecności Boga i skłonność do modlitwy. Stopniowo, w miarę upływu lat, dzieci i dorośli, zatracają wrażenie naoczności tej Tajemnicy, którą nazywamy Bogiem.

Każde dziecko posiada w sobie wrodzoną zdolność przebywania w chwili obecnej, przez co otwarte jest ono na doznania cudowności i gotowe na duchowy wymiar. Większość współczesnych psychologów zgadza się dzisiaj ze stwierdzeniem, że dzieci wykazują silne poczucie duchowości i powszechne są u większości dzieci doświadczenia przeżyć religijnych czy duchowych. Unaocznia to następująca relacja wspomnienia z dzieciństwa: Pamiętam jak miałam pięć lat, mama brała mnie na kolana i z głębokim przekonaniem

tłumaczyła, że wiara w Boga to tylko przyjemna idea na poradzenie sobie z trudnościami, chociaż w gruncie rzeczy to tylko wyszana z palca bajka. Było mi jej bardzo żal, że tak niewiele widziała i rozumiała.

Jezus sam postawił dziecko przed dorosłymi jako wzór wiary: *„Zaprawdę, powiadam wam: Jeśli się nie odmieńcie i nie staniecie jak dzieci, nie wejdziecie do królestwa niebieskiego”* (Mt. 18,3). Nie powinno nas więc dziwić, że dzieci doświadczają głębokich doznań Tajemnicy Boga, nawet jeżeli przychodzi im rosnąć w środowiskach, gdzie nauka tego typu prawd nie jest priorytetem wychowawczym lub jest zgoła lekceważona.

Dorośli często przejawiają skłonności do zaniedbywania i ograniczania rozwoju duchowego dziecka. W zamian skupiają jego uwagę i siły na rozwoju intelektualnym, emocjonalnym, fizycznym i zasadach funkcjonowania w zbiorowości społecznej. Ojciec Laurence Freeman OSB, dyrektor i przewodnik duchowy Światowej Wspólnoty Medytacji Chrześcijańskiej (World Community for Christian Meditation, WCCM) mówi: *„Aż nazbyt często w naszym wychowaniu edukacyjnym zapominamy o duchowej stronie rozwoju dziecka, bo my dorośli zapomnieliśmy o niej w nas samych”*.

Jako chrześcijańscy wychowawcy wiemy jak ważną rzeczą jest uczyć dzieci mówić pacierz. Lecz równie ważnym jest poprowadzić dzieci do doświadczenia modlitwy jako takiej, kiedy w ciszy ich serce dostraja się do obecności Chrystusa w nich samych. To właśnie z tego powodu uczymy dzieci medytować. Innymi słowy powinniśmy otworzyć im skarby bogatej tradycji chrześcijańskiej modlitwy kontemplacyjnej. W kontemplatywnej modlitwie Medytacji Chrześcijańskiej za pomocą łaski prowadzeni jesteśmy do osobistej relacji z Jezusem.

Droga jest prosta, ale wcale nie łatwa dla dorosłych. Dzieci zaś podchodzą do Medytacji z naturalnym poczuciem powrotu do domu. Praca Światowej Wspólnoty Medytacji Chrześcijańskiej przez ostatnie cztery lata pokazała, że dzieci i młodzież lubią medytować.

Światowa Wspólnota Medytacji Chrześcijańskiej i jej australijska gałąź medytujących chrześcijan wraz z Biurem Edukacji Katolickiej (Catholic Education Office) w diecezji Townsville/Australia i wychowawcami szkół katolickich w diecezji Sandhurst i St. Mary w stanie Victoria wypracowały program wprowadzenia

Medytacji Chrześcijańskiej jako modlitwy w szkołach podstawowych i średnich. Podobne programy opracowano i uruchomiono w Meksyku, Fiji, Nowej Zelandii i Ugandzie. I tak np. w diecezji Townsville wszystkie dzieci w katolickich szkołach podstawowych i średnich medytują regularnie przynajmniej raz w tygodniu. Są szkoły, gdzie Medytacja odbywa się codziennie lub dwa, trzy razy w tygodniu.

Biskup Michael Putney z diecezji w Townsville, jeden z patronów Światowej Wspólnoty Medytacji Chrześcijańskiej powiedział: *„Dzieci mają wrodzoną otwartość na obecność Boga w ich życiu i naturalną gotowość modlitwy. Jeżeli uda nam się, gdy są jeszcze niedojrzałe, nauczyć je przebywania w ciszy tak, by ich serca mogły otworzyć się na poruszenia Ducha Świętego, obecność Jezusa i objęcie Boga Ojca, otrzymają dar, który będzie źródłem wielkich łask w ich całym życiu. Jest sprawą ogromnej wagi, by nawet małe dzieci nauczyć spokoju, a nie tylko zachowywania się cicho... W tym spokoju Bóg może mówić do ich serc i mogą one odkryć Jego miłość, dla każdego z nich na sposób indywidualny i szczególny”*.

W domu rodzice i dziadkowie mogą nauczyć swoje dzieci Medytacji Chrześcijańskiej. Potrzebne jest przede wszystkim spokojne miejsce na czas medytacji. Wyłączenie telewizora i telefonu komórkowego, zapalenie świecy to znaki, że zaraz będzie się działo coś nadzwyczajnego. Można przed medytacją przeczytać dziecku krótki fragment Ewangelii, po czym przejść łagodnie w czas ciszy, posługując się muzyką medytatywną lub wykonaniem kilku świadomych głębokich oddechów przed rozpoczęciem medytacji.

W Medytacji Chrześcijańskiej zalecamy powtarzanie formuły modlitewnej, by pomóc dziecku w wyciszeniu umysłu. Przedtem jednak należy usiąść wygodnie z wyprostowanym kręgosłupem, na dywanie lub na krześle, z oczyma lekko przymkniętymi, oddychając swobodnie. Słowo-modlitwę wypowiadamy wewnętrznie, bez jej artykulacji ustami, od początku do końca medytacji. Dzieci często lubią wypowiedzieć słowo kilka razy głośno, zanim przejdą w ciszę. Musimy wytłumaczyć im, że kiedy pojawią się rozproszenia, to jest zupełnie normalne zjawisko i że wszystko, co należy wtedy zrobić, to łagodnie powrócić do wypowiadania w sercu słowa-modlitwy.

Słowo-modlitwę, jakie zalecamy to „Ma-ra-na-tha”. Jest to święte słowo w tradycji chrześcijańskiej znaczące „Przyjdź Panie” lub „Pan przychodzi” zaczerpnięte z 1 Listu św. Pawła do Koryntian (1 Kor. 16,22). Znajdziemy je też w Apokalipsie św. Jana (Ap 22,20). Trzeba wyjaśnić dzieciom, aby podczas medytacji nie myślały o jego znaczeniu, lecz powtarzały je wiernie w duchu, wsłuchując się w jego brzmienie. Doświadczenie uczy, że czas medytacji należy dopasować do wieku dziecka posługując się zasadą „jedna minuta na jeden rok życia”. Tak więc pięciolatek może medytować przez ok. 5 minut. Już trzy i czterolatki potrafią bardzo dobrze medytować ze swymi rodzicami. Jest bardzo ważnym, aby dziecko wiedziało, że czas medytacji jest czasem modlitwy, w którym siedzą w ciszy z Jezusem będącym obecnym w ich sercu.

Dzieci lubią medytować. Zarówno rodzice, jak i nauczyciele opowiadają o bardzo pozytywnym wpływie regularnej praktyki Medytacji Chrześcijańskiej na ich dzieci i wychowanków. Stają się one spokojniejsze, łatwiej przychodzi im nawiązywanie kontaktów z rówieśnikami, lepiej się koncentrują i częściej spontanicznie opowiadają o swej bliskości z Bogiem. Chociaż Medytacja Chrześcijańska nie załatwia wszystkich problemów wychowawczych, to jednak nauczyciele są zgodni co do tego, że łatwiej im do dzieci dotrzeć. Dobrą wiadomością jest fakt, że praktyka Medytacji Chrześcijańskiej jest dla wszystkich dzieci, bez względu

na ich błyskotliwość, temperament i umiejętność usiedzenia w spokoju. Wiele dzieci opowiada, że czasem medytują z samych siebie, wtedy gdy czują się opuszczone, smutne, czy rozdrażnione.

Mistrz Eckahart powiedział: *“Nic nie przypomina Boga bardziej, niż cisza”*. Musimy zaufać wrodzonemu dziecięcemu pragnieniu Boga i zaufać Duchowi Świętemu, który w ciszy działa w sercu dziecka. Darując naszym dzieciom dar Medytacji Chrześcijańskiej obdarowujemy je prezentem na całe ich życie.

**Ruth Fowler**

*Koordynatorka WCCM ds. rozpowszechniania Medytacji Chrześcijańskiej w szkołach.*

Niniejszy artykuł ukazał się w wydawnictwie oo. Redemptorystów w Australii i Nowej Zelandii Majjelan Publications (nr maj-czerwiec 2009) [www.majjelan.org.au](http://www.majjelan.org.au)

## 3. Medytacja z dziećmi

**Wypowiedź ojca Freemana w dyskusji radiowej Encounter stacji ABC Radio (Australia) z 19 listopada 2006 roku**

O. Laurence Freeman: Dorosły wkraczający w medytację przychodzi oczywiście z osobistą historią i osobistym bagażem. Wielkim wyzwaniem jest zatem wydostanie się z życia głową i przesunięcie umysłu do serca. Jednak dzieci, moim zdaniem, nie są tak całkowicie usadowione „w głowie”. Myślę, że żyją bardziej w sercu, a ich odbiór świata jest dokonywany w dużej mierze przez zintegrowane centrum świadomości. Ponieważ serce nie jest tu symbolem sentymentalnym, to nie

chodzi tylko o wnętrze, czy emocje. Serce, jako symbol duchowy, wyraża całość percepcji - tak jak wtedy, gdy mówimy: *“Mówię to prosto z serca”, “Wkładam w to całe serce”*. Jest to postrzeżenie zintegrowane.

Myślę, że to właśnie dlatego dzieci czasem zadziwiają nas swoimi spostrzeżeniami i intuicyjnymi wglądami. Ponieważ nawet jeśli nie mają za sobą bogatego

doświadczenia i ich struktury pojmowania konceptualnego są jeszcze słabo rozwinięte, to mogą mieć pewne wglądy w prawdę i w ludzkie motywy i charaktery - mają więc świadomość serca. I myślę, że to dlatego medytują z taką gotowością.

**ŚW.** Tomasz z Akwinu, który nie należy do najbardziej łatwych do zrozumienia teologów, miał wystarczająco prostą definicję kontemplacji jako *“proste radowanie się prawdą”*. Są tu więc trzy elementy. Prosty oznacza zintegrowany, bycie jednym. Radość oznacza, że mamy przestrzeń na radowanie się prostymi rzeczami. A prawda - prawda oznacza to, co jest. Nie tylko po prostu odpowiedź na problem, ale całą sytuację, całą rzeczywistość. A więc proste radowanie się prawdą. I jak sądzę dzieci mają w sobie taką przestrzeń.

**W**ażne jest, aby próbować rozwinąć możliwości dziecka, pozwolić odkryć mu swój pełen potencjał, tak by przynajmniej zdawać sobie sprawę, jakie talenty posiada. Według mnie jest to uniwersalny dar dzieciństwa. Mam tu na myśli to, że każdy z nas jako dorośli, jeśli spojrzysz w przeszłość na swoje dzieciństwo, to mogłoby się okazać, że były momenty wielkiej mądrości lub świadomości Boga. Kiedy byliśmy naprawdę świadomi *“w”* Bogu, a nie tylko Boga, nie *“myślenia o Bogu”*.

**U**czymy więc dzieci medytacji, ponieważ ten dar jest wrodzony, mamy tę zdolność uczestniczenia w świętym umyśle i w świętej świadomości - ale oczywiście z czasem tracimy ją lub zostaje ona w nas stłamszona. Pamiętam na przykład, że jako dziecko obudziłem się raz w środku nocy... no dobrze - dla mnie był to środek nocy, może było około godziny dziewiętej - i byłem po prostu przepełniony najbardziej wszechogarniającym, że aż prawie bolesnym doświadczeniem miłości. To znaczy, tak bym to opisał w tej chwili. I było to tak wspaniałe, że musiałem pobiec do salonu, gdzie siedzieli moja matka i ojciec. Przypominam sobie, że się śmiali. Nie było sposobu na wyjaśnienie im czego doświadczyłem. Myślę, że wiele dzieci ma podobne doświadczenia. Jest to coś, co widzą lub doświadcniają w naturze, zabawie, muzyce. Mają w sobie tę zdolność. To doświadczenie Boga da się z swej natury skonceptualizować, tak więc dziecko jest w stanie go ani opisać ani ukonkretnić.

**J**ednocześnie podczas procesu edukacji dzieci uczą się pojęcia Boga, idei dotyczących Boga i religii, które mogą mieć bardzo małe odniesienie do ich doświadczenia, które przeżyły rzeczywiście. Na przykład, kiedy przygotowywano mnie do Pierwszej Komunii Świętej i Sakramentów, a byłem wtedy w bardzo młodym wieku, wpojono we mnie poczucie grzechu i pewnego strachu przed Bogiem, jako wymierzającym karę za zło. Myślę, że tego typu katecheza ma miejsce nadal w Kościele katolickim, chociaż mniej niż kiedyś. Ale obraz Boga, pojęcie Boga, jako karzącego sędziego jest bardzo odległe od rzeczywistego doświadczenia Boga. Co więc się dzieje, kiedy doświadczenie i obraz Boga, którego uczy się dziecko, coraz bardziej oddalają się od siebie, tak że rozdzielają się zupełnie? Kiedy dziecko dochodzi do okresu dojrzewania nie powinniśmy być zbyt zaskoczeni, że porzuca ono religię, ponieważ religia często nie ma zbyt wielkiego związku z jego doświadczeniem.

**M**edytacja jest właśnie oparta na doświadczeniu. Po prostu, dla którego dzieci mogą ją zaakceptować jest to, że nie muszą w niej myśleć. Nie potrzebują nic konceptualizować, czy też próbować jej wyjaśniać, dowodzić lub uzasadniać. Po prostu jej doświadcniają.

## 4. Nauczanie, jako chrześcijańska posługa i sztuka

W każdej instytucji zajmującej się edukacją, gdzie centralną rolę odgrywa wiara chrześcijańska, musi istnieć podstawowa zgoda na to, że Chrystus jest zawsze obecnym Nauczycielem. I tak, w takiej instytucji nauczyciel nie jest tylko tym, który stoi z przodu i wykłada. Jest on/ona tym, który uznaje rolę Chrystusa, jako Nauczyciela nauczycieli napełniając duchem chrześcijańskim całe swe nauczanie. (Niezmierzone tego możliwości stworzył tutaj Klemens z Aleksandrii, kiedy stwierdził, że nic, co jest zgodne z naturą, nie jest przeciwne Chrystusowi).

W chrześcijańskiej wizji Jezus jest wewnętrznym nauczycielem: „...tej tajemnicy, którą jest Chrystus w was...” (Kol 1, 27 Biblia Warszawska, patrz też Laurence Freeman „Jezus wewnętrzny nauczyciel”, przyp. tłum). To fundamentalne rozumienie leży u podstaw wszystkiego, co dotyczy modlitwy, liturgii, sprawowania obrzędów religijnych i nabożeństw. Nie wolno nam ulec pokusie ograniczenia modlitwy tylko do petycji czy uwielbienia, do biernego religijnego obowiązku, pocieszenia duchowego, dysputy filozoficznej, czy też do manipulacji wolą Boga. W zależności od etapu rozwoju wiary i dojrzałości modlącego się, modlitwa wyrażać się może na wiele sposobów. I tak może być ona praktykowana podczas nabożeństw, intelektualna, społeczna, liturgiczna, sakramentalna, samotna, dialogiczna, gadatliwa, muzyczna i śpiewna, wreszcie może być modlitwą milczenia. Wzlotem ducha lub ukrzyżowaniem ciała. Jakakolwiek by nią nie była, to jest ona zawsze partycypacją, początkiem bezgranicznej jedności osoby ludzkiej z doświadczeniem abba Jezusa w Jego uwielbieniu Ojca. Św. Augustyn powiedział, że Jezus jest naszym nauczycielem modlitwy, ponieważ modli się w nas, z nami i za nas.

Nie modlimy się po to, by powiadomić Pana i Stwórcę Wszechświata o czymś, co umknęło Jego uwadze, a w efekcie czego chcemy wpłynąć na Jego decyzję lub zdanie. [...] Od czasu jak apostołowie zwrócili się

do Jezusa z prośbą „*Panie, naucz nas się modlić, jak i Jan nauczył swoich uczniów*”, stał się On w historii ludzkości nauczycielem modlitwy, której sztukę sam wzniósł na niedoścignione wyżyny spełnienia. To właśnie poprzez kosztowanie tej pełni bogactwa chrześcijańskiej modlitwy wczesni teologowie na nowo zdefiniowali modlitwę na jej wyższym i prawdziwie katolickim rozumieniu, które teraz odnosi się wszędzie i do wszystkich: W modlitwie nie szukamy korzyści od Boga, ale by stać się takimi jak Bóg. Modlitwa sama w sobie jest dobra. Uspokaja umysł, zmniejsza grzech i wspomaga w czynieniu dobrych uczynków.

Niezależnie od przedmiotu nauczania, nauczyciele Nto więcej niż trenerzy, instruktorzy, programiści czy administratorzy. W chrześcijańskiej wizji nauczania niosą oni w sobie funkcję kapłańską. Samo nauczanie przekracza zawartość programów szkolnych i edukacyjnych. Jest ono czymś, co rodzi się w osobistej relacji, z właściwą dozą bezstronności i poświęcenia, bliskością i dystansem jednocześnie. Satysfakcja i radość z nauczania wypływają z relacji nauczyciela do ucznia, przez co staje się ono wzajemnym się ubogacaniem. We wzajemności tej relacji zdradza się transcendentalny wymiar nauczania. Ilekroć mamy do czynienia z takim związkiem między nauczycielem i uczniem, tylekroć objawia w nim działanie Ducha Świętego. Duch Święty sam jest relacją, jakiej doświadczył Jezus, i którą nam potem „zesłał”.

Chrześcijański nauczyciel musi być z całą pewnością świadom tego wymiaru swojej profesji i nie ogranicza się to tylko do nauczania przedmiotu religii. Nauczyciel jest sakramentem, znakiem Jezusa w Jego roli nauczyciela, tak jak kapłan jest Jego znakiem w powszechnym kapłaństwie wiernych. Nauczyciel i kapłan to dwie komplementarne funkcje w chrześcijańskiej wspólnocie. Jeżeli jest prawdą, że nauczyciel jest modelem Jezusa – a nie tylko Jego substytutem – to nauczyciele poprzez naturę swego powołania, większego od ich



zawodu, szczególnie otwarci są na kontemplacyjny wymiar. Intuicyjnie wyczuwają intymną obecność Boga we wszystkich relacjach międzyludzkich. Szczególnie zaś wyczuleni są na Jego obecność w delikatnych i pełnych znaczenia związkach, jakie mamy z dziećmi.

**W**zywany czy niewzywany Bóg jest ciągle obecny. Dobry, kontemplacyjny nauczyciel, będzie widział Boże działanie w swej nawet najbardziej powszedniej pracy edukacyjnej. Jak naucza św. Paweł radość i pokój to owoce działania Ducha Świętego. Im wyraźniej nauczyciele czują Jego obecność, tym głębszy staje się ich spokój w wirze zajęć i tym większa będzie ich

wewnętrzna cisza w środku najgłośniejszej klasy. Taki nauczyciel wie, że nawet jeżeli daje z siebie wszystko, to najcenniejsza i najtrwalsza część nauki jest wynikiem pracy Ducha Świętego w jego uczniu, bo dzieje się ona na najgłębszych poziomach jego człowieczeństwa. I tak oto kontemplacyjny nauczyciel, to nauczyciel „kompletny”; ten, który dobrze zdaje sobie sprawę z tego, co naprawdę wydarza się w procesie nauczania i pozostaje w ciągłej łączności na wszystkich poziomach ludzkich interakcji.

## 5. Jezus nauczycielem

**C**hrześcijański nauczyciel będzie w naturalny sposób widział w Jezusie Chrystusie model wszelkiego nauczania. W Ewangelii zwracano się do Jezusa tytułując Go „Nauczycielu” – Rabbi, Rabbuni, Mistrzu – częściej niż jakimś innym tytułem. I chociaż On jest tym, który mówi o sobie „jeden jest wasz Nauczyciel”, i który zaleca „wy nie pozwalajcie nazywać się Rabbi”, to jednak daje swym uczniom władzę nauczania w Jego imieniu (Mt 23,8).

**J**ezus uczył na wiele sposobów, ale osobisty przykład, całe świadectwo Jego życia, jest podstawowym fundamentem, na którym opiera się autorytet Jego słowa. To, czego uczył, tego też przestrzegał. Jako Pan i jako Mistrz umył stopy swym uczniom, wskazując im, że nauczyciel nie jest tyranem, lecz posiada tożsamość, która opiera się na czymś więcej niż tylko na jego pozycji w hierarchii nauczyciel-uczeń. Na tym poziomie nauczania staje się on przyjacielem i odtąd relacja przyjaźni jest podstawowym czynnikiem definiującym wspólnotę chrześcijańską.

**J**ako nauczyciel-przyjaciel składa swe życie za uczniów–przyjaciół, a to z kolei staje się wzorcem chrześcijańskiej posługi. Każdy nauczyciel wie, że codzienna praca przewodzenia i przekazywania wiedzy jest darem z samego siebie. Tak czynić to sięgać rejonów tajemnicy modlitwy jako skupienia, uwagi i samoofiary. W tym rozumieniu siebie jako nauczyciela przekaz

wiedzy nie staje się instrumentem władzy nad uczniem. Wiedza jest tutaj raczej gnosis, niż tylko zbiorem nabytych faktów. Kiedy nauka świadomie jest tak przekazywana, wówczas nie staje się ona nigdy wyrazem manipulacji i wykorzystania drugiej osoby.

**A**jednak, niemal zawsze do głosu dochodzi ludzkie Ego. Ono właśnie kusi nauczyciela, by wykorzystać swoją przewagę i wywrzeć nacisk na uczniów. Słabe Ego będzie się czuło zagrożone lub onieśmiałe pewnością siebie i żywotnością podopiecznych. Jeżeli nauczyciel będzie w kontakcie ze swoją własną tożsamością, – czyli będzie człowiekiem modlitwy – wówczas zawsze użyje swej władzy „dla” kogoś zamiast „przeciw” komuś. Na nauczycielach spoczywa ogromna odpowiedzialność, od przedszkola, aż po uniwersytety. Łatwo tę rolę nadużyć, tak jak łatwo jest od niej uciec. Jak ostrzegał Jezus, przyjdzie wielu fałszywych nauczycieli, tak jak było i będzie wielu fałszywych proroków. Kontemplacyjny nauczyciel świadom jest niebezpieczeństwa ze strony swego Ego, ponieważ posiada w sobie wystarczający zakres samopoznania, ta zaś wiedza to połowa wygranej bitwy z każdą słabością.

**S**amopoznanie, jak nauczali Ojcowie Pustyni, to więcej niż moc czynienia cudów. Jest tak, bo samopoznanie uwalnia ofiarę z samego siebie i sprawia, że relacje międzyludzkie nabierają wymiaru duchowego.

## 6. Drogi zrozumienia dziecka

Dzisiaj na całym świecie rośnie niepokój, jak wychować i przekazać dzieciom religijne tradycje. Jeżeli ci, na których barkach spoczywa ta ważna i delikatna praca, nie staną się sami kontemplatykami, to łatwo zamienią się w moralistów, fundamentalistów lub obojętne im będzie, czego uczyć i jakie przekazują wartości. Jedną z najbardziej niepokojących dewiacji wszelkiego procesu edukacyjnego jest indoktrynacja dzieci w nietolerancji i uprzedzeniach, a nawet w agresji i nienawiści, wykorzystująca ku temu przekonania religijne. Dzieje się tak w równej mierze, kiedy chrześcijański fundamentalistyczny pedagog uczy dzieci, że tylko one będą zbawione i doradza im nie bawić się z potępionymi niechrześcijańskimi rówieśnikami, albo, jak ma to dzisiaj miejsce w konflikcie bliskowschodnim, kiedy muzułmański nauczyciel wypacza pojęcie dżihadu, jako walki duchowej, czyniąc zeń narzędzie agresji przeciwko innowiercom, a jego żydowski odpowiednik wykorzystuje Biblię, jako narzędzie argumentacji politycznej.

Każdy system wychowawczy zakłada wywarcie pewnego wpływu na tych, którzy mu podlegają. W tym punkcie waży się wszystko w zależności od tego, czy ta władza systemu służy samorealizacji ucznia i forowaniu jego niezależności myślenia, czy też stwarza zależność i zakreśla horyzonty strzeżone lękiem i nienawiścią. Jest to szczególnie prawdziwe w nauce religii i tradycji kulturowych, gdzie więcej zależy od jakości sposobu nauczania, niż od zawartości samego przekazu. I tak tylko ci nauczyciele, którzy osiągnęli pewien stopień rozwoju własnej duchowości i wiary i potrafią trzymać się swych przekonań bez konieczności atakowania innych, tylko ci zdolni są prawdziwie przekazywać tradycje religijne. Jest to podstawowa cecha definiująca takiego nauczyciela, którego nazywam „nauczycielem kontemplatywnym”.

Oprócz fanatycznej religijnej indoktrynacji istnieje wiele innych pułapek złego uczenia dzieci. Jedną

z nich jest komercjalizacja dzieciństwa, która w zachodniej kulturze przybiera dramatyczne rozmiary. Dzieci wykorzystywane są w zawoalowany sposób w mediach i przemyśle reklamowym, jako ikony seksualności, tak samo jak wykorzystywane są one jako cele wyrafinowanej konsumpcji. Jest to jednocześnie ich eksploatacja i nieprawidłowe wychowanie. Trzeba nam nauczycieli duchowo wyczulonych, by stawić czoła wpływom sił komercjalizacji poprzez utrwalanie w świadomości dziecka wzorców samoświadomości. Dzieciom trzeba ciągle stawiać przed oczyma ich wewnętrzny ludzki potencjał, również ten duchowy, który większy jest od wartości ekonomicznych związanych z bezmyślnym ubóstwianiem idoli znaków firmowych i markowych produktów.

Na przestrzeni wieków różnie patrzono na edukację dziecka. Każda kultura niosła ze sobą rozumienie tego, co kryje się pod pojęciem „własne ja”. Zmiany, jakie w tym pojęciu się dokonywały, kształtowały rozumienie znaczenia okresu dzieciństwa. Był czas, w którym zachodnie myślenie widziało w dzieciństwie okres przejściowy o niewielkim znaczeniu. Wychowanie dziecka było indoktrynalne i poprawność jego zachowania, tak jak u zwierząt, utrwalano poprzez aplikowanie kar cielesnych. Wysoka umiarkowana niemowląt utwierdzała w rodzicach brak emocjonalnego przywiązania do dziecka, zanim nie wyrosło ono z zagrożeń chorób dziecięcych. W tamtych czasach zmarłe dzieci chowano tak, jak grzebało się zwierzęta domowe, a nie ludzkie stworzenia. W innym znowu okresie patrzono na dzieciństwo, jako na groteskowy czas wczesnego stadium dojrzewania. Jeszcze kiedy indziej widziano w dziecku istotę niewinną, ale jednocześnie słabą i nic nierozumiejącą. Od czasów Freuda dzieciństwo stało się bardzo skomplikowanym okresem naładowanym seksualnością, a przez to nieprzemijającym źródłem fascynacji w trwającym całe życie procesie samopoznania.

Jak patrzymy na dzieciństwo i czas dojrzewania dzisiaj? Szukamy ich nowego zdefiniowania, ale w tym poszukiwaniu zapominamy o ich wymiarze duchowym, ponieważ dzisiaj wymiar ten tak dramatycznie wymknął się kulturowemu poczuciu „własnego ja”. Nie da się oddzielić znaczenia dzieciństwa od tego, jak widzimy siebie jako ludzi dorośli. Co gorsza, z wielką zgrozą obserwujemy zalew wykorzystywania dzieci, jako obiektów seksualnych dewiacji osób dorosłych. Podchodzimy do tego ogromnego problemu poprzez demonizowanie sprawców i robienie wszystkiego, by otoczyć opieką ich ofiary, bez zadania sobie trudu głębszej analizy samego problemu. Budowanie sfery ochronnej wokół bezbronnego dziecka, bez próby zrozumienia, dlaczego jest ono tak częstym i łatwym celem dla zaburzonej ciekawości dorosłych, to nie sposób na radzenie sobie z endemicznym schorzeniem, które jest niczym innym, jak obrazem rozchwiania naszego społeczeństwa i współczesnej pokaleczonej dorosłej samoświadomości.

W tym kulturowym koszmarze uczenie dzieci modlitwy otwiera furtkę nadziei i drogę mądrości, ponieważ życie duchowe dziecka ma wiele do nauczenia o nas dorosłych. Gdy zrozumiemy jak autentycznie uczyć dzieci religii, to przypomnimy sobie coś fundamentalnego, a zapomnianego przez większość dorosłych i współczesne życie społeczne. Duchowa i religijna formacja dzieci to podstawowy obowiązek ludzkości. Co więcej, stał się on dzisiaj wyznacznikiem tego, co tak naprawdę znaczy być człowiekiem. Wejście w duchowe życie dziecka jest dla dorosłych wejściem na drogę mądrości. Kontemplatywny nauczyciel - czy to rodzic, czy szkolny nauczyciel – ma zaszczyt w nim uczestniczyć i odpowiedzialność za nie może być po prostu beztrudno odelegowana innym.

## 7. Ucząc dzieci modlitwy

W swoim podejściu do dzieci, jak w wielu innych przypadkach, Jezus patrzy dalej niż na to, co widzialne, w kierunku rozwoju pełnej ludzkiej świadomości. Widzimy Go, jak przygarnia do siebie dzieci i zwraca uwagę uczniów, na wielką duchową prawdę, jakiej mogą się oni nauczyć od nich.

Co to znaczy uczyć dzieci modlić się? Dlaczego ilekroć modlimy się razem z dziećmi czujemy podświadomie, że wiemy coś, co my też kiedyś wiedzieliśmy i o czym dawno zapomnieliśmy? To właśnie dlatego ucząc je modlić się, sami na nowo uczymy się tego, co znaczy modlitwa. Dzisiaj pytanie o rozwój duchowy dzieci nabrało ważności na swym najgłębszym teologicznym i społecznym poziomie. Stało się ono miarą stopnia kryzysu naszych czasów. Jego paląca aktualność sugeruje nam niebezpieczeństwo, w jakim się znaleźliśmy, jeżeli, tak jak to dzisiaj czynimy, będziemy kontynuować instrumentalne traktowanie dzieci. Jednocześnie otwiera ono przed nami ogromną szansę na zmianę i nadanie nowego kierunku rozwojowi kulturowej przyszości ludzkości.

Chrześcijańska edukacja musi zmierzać do wprowadzenia dzieci w świat wiary, który z jednej strony przekracza bariery kulturalne i historyczne, ale jednocześnie ucieleśnia w sobie ich własną kulturę i historię. Taka edukacja wprowadzi je w tradycję, Kościół, wspólnotę, Pismo Święte i obrzędy religijne, jak też w osobiste duchowe doświadczenie, które rozwija się i nabiera znaczenia w kontekście owych kulturowych uwarunkowań. To oznacza, że dziecko musi poznać Imię Jezusa, jak też „przyoblec się” w Świadomość Jezusa. Imię Jezusa znaczy nabytą wiedzę o wierze – o Pismach, sakramentach, tradycji – jako początek życia teologicznego i umiejętność posługiwania się jego słownictwem we współczesnym świecie, z przekonaniem i bez poczucia zażenowania.

Uczenie „przyoblekania się w Pana Jezusa Chrystusa” (Rz 13, 14), to drugi, bardziej subtelny wymiar wychowania religijnego dziecka, do „...tej tajemnicy, którą jest Chrystus w was.” (Kol 1, 27 Biblia Warszawska). Nie jest to tajemnica chrześcijaństwa w stylu dotarcia do Kodu Da Vinci, ale osobiste odkrycie Tajemnicy pełni

rzeczywistości na każdym poziomie świadomości, której nie jest w stanie ani pojąć ani wyobrazić sobie ludzki umysł – a jednak, nie jest to doświadczenie, które neguje jego zdolności lub którego nie można objąć w sposób symboliczny. Przyoblekamy się w Jego Imię w modlitwie czystej, oratio pura, w której, jak uczył Kasjan, następuje „zaparcie się bogactwa myśli i obrazów”.

Chrześcijaństwo uczy, że jedyną drogą do poznania Boga jest droga poprzez ludzką Świadomość Jezusa. Obłok niewiedzy przypomina, że nie uda nam się poznać Boga myślą, a jedynie miłością. W sercu chrześcijaństwa leży więc przekonanie, że kontemplacja jest wysiłkiem miłości - czystą samoofiarą kochającej uwagi skierowanej na Boga.

Musimy uczyć dzieci Imienia Jezusa, muszą one poznać wiedzę z nim związaną. Jednak Świadomość Jezusa jest już im dana. Poznanie jej jest innym rodzajem wiedzy. Jest to poznanie apofatyczne – nie jako przekaz językowy, wywód myślny lub wyobrażeniowy – ale poprzez ciszę, która jest językiem Ducha Świętego i prawdziwą komunikacją miłości. Mistrz Eckhart powiedział: „*Nic nie przypomina Boga bardziej, niż cisza*”. Długo przed nim św. Ireneusz stwierdził, że nie pojmemy słów Jezusa, jeżeli nie zrozumiemy najpierw Jego milczenia.

Ten kontemplatywny wymiar modlitwy jest jednocześnie niezbywalnym elementem wiary, co więcej, częścią ludzkiej kondycji. Być tego nieświadomym, pozwolić na utratę tej zdolności naszego dzieciństwa, jest kardynalnym błędem wychowawczym. Dzieci, jak wskazał apostołom Jezus, posiadają wrodzoną umiejętność poznawania apofatycznego. Potrafią być obecne tutaj i teraz z niesamowitą intensywnością i naturalnością. Ich prostota ma w sobie rozbrajającą siłę prawdy. Jeżeli tylko poprzez kulturowe wychowanie nie stłumiono w nich jej, to ich zdolność uważności jest przemożna. Potencjału dziecka doświadczenia Boga – w Świadomości Jezusa – nie można mierzyć jego wiedzą Imienia Jezusa. Powszechna opinia dorosłych, że kontemplacja jest czymś zarezerwowanym dla ekspertów duchowości, jest tragiczną pomyłką i utratą prostoty dziecka w nas dorosłych.

Oczywiście, że poznanie prawd wiary jest ważne dla ukształtowania rozumnej chrześcijańskiej tożsamości. Oczywiście, że są inne wartościowe formy modlitwy, których musimy nauczyć nasze dzieci. Ale

nie wolno nam zapomnieć, że kontemplacja jest ich fundamentem i poprzedza je wszystkie. Dlatego musi być integralną częścią nauczania Imienia Jezusa. Co więcej, kontemplacja jako część religijnej edukacji jest podstawowym warunkiem dla zachowania przyswojonej religijnej wiedzy. Da ona dziecku adaptacyjne narzędzie, które będzie mu pomocne, kiedy przyjdzie mu stanąć wobec niewierzącego i zsekularyzowanego świata.

## **Medytacja i dzieci dzisiaj**

Jezus był nauczycielem kontemplacji. Ucząc modlitwy ostrzegał przed niebezpieczeństwem jej zewnętrzności, przypominał konieczność jej wewnętrzności, ufności, ciszy, wolności od niepokoju, uważności i życia chwilą obecną. Tych wszystkich ważnych elementów kontemplacji uczy nas praktyka medytacji.

Nie ma wątpliwości, że dzieci potrafią się modlić. To my – nauczyciele i rodzice – myślimy przeciwnie, bo sami straciliśmy naszą wrodzoną zdolność do kontemplacji. Jesteśmy tak zatrzaśnięci w naszej mentalnej aktywności i niepokojach, że przykładamy tę samą miarę przy ocenianiu duchowości dzieci. Doświadczenie nauki dzieci medytacji w szkołach w Townsville pokazuje, że dzieci mogą pójść dalej, niż modlitwa myślna. Nauczyciele w Townsville i wielu innych miejscach na całym świecie wiedzą już, że dzieci potrafią siedzieć spokojnie w ciszy i cieszyć się łagodną dyscypliną powtarzania mantry. Nawet, co więcej i bardziej zdumiewające: sprawia im to przyjemność.

Uczenie dzieci medytacji to wielkie i wspaniałe wyzwanie na dzisiaj. Może w mniejszym stopniu dotyczy ono dzieci, ile nauczycieli i rodziców, całego społeczeństwa. Jest tak, bo praca ta sprawia, że stajemy wobec pytania o naszą modlitwę, autentyczność naszego życia duchowego, jak o nie dbamy i jak jest dla nas ważne. Jest to też wyzwanie dla naszej kultury i społeczeństwa, bo konfrontuje nas z nieskazitelnym autorytetem dziecka pytając, co to znaczy być człowiekiem i jak naprawdę służyć i kochać siebie i innych.

**Laurence Freeman OSB**  
(konferencje 3-7)

## 8. Dzieci również pragną Boga

Ernie Christie

Akademickie programy edukacji religijnej mają na celu uczenie dzieci i dorosłych pewnych podstaw religii i zachowań religijnych - słów i działań konkretnego Kościoła, do którego przynależą[...]. Mają one jednak zasadniczą słabość. Posłuchajmy ojca Johna Maina:

*“Wiemy, że Bóg jest naszym Stwórcą. Wiemy, że Jezus jest naszym Zbawicielem. Wiemy również, że Jezus zesłał swojego Ducha, by w nas zamieszkał i mamy jakiś rodzaj pojęcia o naszym wiecznym przeznaczeniu. Jednak największą słabością większości chrześcijan jest to, że pomimo, iż znają te prawdy na poziomie teorii teologicznej, to nie są one tak naprawdę żywe w ich sercach. Innymi słowy zostały wpojone, ale nie wcielone w życie. Znamy je, jako postulaty Kościoła, teologów, księży, głoszone z ambon lub za pośrednictwem katechezy, ale nie uświadomiliśmy ich sobie jako podstawowych prawd naszego życia, jako bazy, która daje nam pewność i autorytet... Obecnie wielu ludzi dochodzi do wniosku, że istnieje kluczowa różnica pomiędzy myśleniem o wierze chrześcijańskiej a jej doświadczeniem, pomiędzy wiarą “z zaśsłyszenia”, a wiarą na podstawie osobistej weryfikacji. Doświadczenie i weryfikowanie tych prawd jest nie tylko pracą specjalistów od modlitwy... Każdy z nas jest wezwany do osobistego ich poznania. To właśnie czynimy w medytacji”* (Word into Silence).



*“Tato, poznanie medytacji było jednym z najwspanialszych prezentów, jaki mi ofiarowałeś”*

(Lee Christie)

Z wielu względów pomysł napisania tej książki i idea nauczania dzieci medytacji, mają swoje źródło w nauczaniu medytacji mojego najstarszego syna (mającego wówczas 23 lata), przed jego wyjazdem z Australii do pracy w Londynie. Mój syn jest terapeutą i po przepra-

cowaniu kilku lat w Australii zdecydował się wyruszyć na wielką przygodę do Anglii, aby pracować w szpitalach w wybranej przez siebie specjalności. Lee zawsze był zawsze świadomy faktu, że medytuję i obserwował mnie przez lata, gdy udawałem się “do mej izdebki”, aby się modlić. Zawsze respektował moją praktykę i uważał nawet, że szkoda, iż na uniwersytecie, na który uczęszczał nie nauczano medytacji. Powiedziałbym, że był mocno zainteresowany medytacją i z przekonaniem powiedział kiedyś, że “cokolwiek robiłem, sprawiło, że życie ze mną stawało się łatwiejsze”. Ciekawe, że chociaż mieliśmy zawsze dobrą relację ojciec-syn, nigdy nie przyszło mi do głowy, żeby zaproponować mu naukę medytacji. Zawsze uważałem, że medytacja to coś, co przychodzi z wiekiem.

Wieczór, na dwa tygodnie przed jego wylotem z kraju, gdy poprosił mnie abym nauczył go medytować, okazał się jednym z najbardziej poruszających przeżyć w moim życiu. Przez dwa wspaniałe tygodnie medytowaliśmy razem. Wspomnienia tamtego czasu są we mnie w dalszym ciągu bardzo żywe. To doświadczenie zbliżyło nas bardziej niż cokolwiek innego wcześniej. Medytacja chrześcijańska tworzy wspólnotę i ma moc wzmacniania więzi międzyludzkich. Mój syn i ja znaleźliśmy w ciszy nowy sposób komunikowania się nie tylko z Bogiem, ale również ze sobą nawzajem. Nie wiem, czy mój syn medytuje regularnie, ale mogę powiedzieć z pewnością, że wie jak medytować i wie, że medytacja jest prosta i że może ją praktykować w każdym miejscu i czasie. Reszta zależy od niego, ale jestem ogromnie wdzięczny, że miał odwagę poprosić mnie o nauczanie go mojej duchowej dyscypliny. Żałuję, że nie zrobiłem tego wcześniej, stąd też inspiracja do napisania tej książki.

Pisząc ten rozdział jako rodzic (mamy jeszcze dwoje dzieci, które mieszkają razem z nami), kierowałem go zwłaszcza do rodziców i opiekunów z myślą o ich roli jako pierwszych nauczycieli swoich dzieci. Wierzę,

że duchowy rozwój dzieci może być pielęgnowany na wiele sposobów. Idee tutaj wyrażone mają na celu dopomóc, jak w sposób praktyczny, zachęcić dzieci do bardziej kontemplacyjnego sposobu patrzenia na świat.

### **1. Pomyśl o przygotowaniu przez twoje dziecko cichego uświęconego miejsca w jego pokoju lub w domu.**

Może być skromne, jak mały stoliczek, na którym będzie ono kładło rzeczy *“naturalne”*, takie jak muszki, kamienie, gałązki czy liście. Pomoże to rozwinąć świadomość obecności Boga w przyrodzie i pomyśleć o świętości dnia codziennego.

### **2. Zastanów się nad umieszczeniem Biblii i innych duchowych lektur, jako części tej świętej przestrzeni, tak by cicha lektura świętych ksiąg stała się z czasem częścią dnia dziecka.**

### **3. Rozważ ofiarowanie swojemu dziecku ikony lub symbolu duchowego.**

Czy w to wierzysz czy nie, dzieci są naprawdę zainteresowane symboliką. Dostępnych jest wiele pięknych ikon, a zrozumienie ich symboliki może być dla dzieci fascynujące. Mój drugi syn ma na imię Mikołaj. Gdy byłem w Moskwie, kupiłem mu w prezencie piękną ikonę świętego Mikołaja. Powiesił ją z dumą w swojej sypialni obok zdjęć słynnych sportowców i jego ulubionej grupy rockowej. Rywalizuje ona o miejsce w jego pokoju, ale jednocześnie sprawia, że duchowość wydaje się czymś normalnym i może istnieć obok innych równoległych zainteresowań.

### **4. Zachęcaj do bezruchu i ciszy, tak często, jak to możliwe.**

Nasze domy mogą być miejscami hałaśliwymi, pełnymi ruchu. Zachęcaj dzieci do czasu bez radia i telewizji. Jeśli nauczą się czuć dobrze w ciszy i zobaczą, że cisza może być normalną częścią życia, wtedy mogą rozwinąć łatwość odnajdywania się w ciszy bez potrzeby wypełniania jej hałasem czy ruchem. Nie chodzi tu o przestarzałe powiedzenie *“dzieci powinny być widoczne, a nie słyszane”*, ale o to, że dzieci mogą wiele zyskać ucząc się bezruchu i ciszy, jako alternatywy dla ciągłej potrzeby mówienia i działania.

### **5. Modlitwa, bezruch i cisza są czymś naturalnym.**

Jeżeli uda się, aby dzieci postrzegały modlitwę, bezruch i ciszę jako nieodłączną część codziennego życia, a nie dodatek do niego, wówczas będzie to wielki krok na drodze do uczynienia duchowej części życia dziecka czymś normalnym. Dzieci nie powinny odnosić wrażenia, że duchowe, kontemplacyjne aspekty życia są odległe od życia codziennego. Im bardziej rodzice potrafią uczynić życie duchowe czymś zwyczajnym, tym bardziej normalne będzie to dla dzieci.

### **6. Duchowość dzieci jest wspierana przez wspólnotę, jedność z innymi i wyrasta ze wspólnych doświadczeń, wspomnień, nadziei i marzeń.**

Pierwszą wspólnotą, jakiej doświadcza dziecko jest rodzina. Rodzice mogą wspierać duchowość i naturę kontemplacyjną swoich dzieci przez dawanie im przykładu i tworzenie bezpiecznego otoczenia, w którym może rozwijać się duchowość. Jednym z najwspanialszych darów rodziców dla dzieci jest zrównoważony pogląd na życie. Wątek duchowy powinien być częścią codziennej materii życia, aby pomagał rozwinąć i utrzymać jego harmonię i równowagę.

### **7. Medytacja jest prosta, to my jesteśmy skomplikowani.**

Jako rodzice musimy sami próbować uczyć dzieci sztuki prostoty, a nie komplikowania rzeczy w zbyt prosty sposób. Jeśli uda nam się nauczyć nasze dzieci prostoty, możemy stworzyć bardzo dobrą podstawę, dzięki której będą one mogły odkrywać swoją duchową tożsamość w dalszym życiu.

## 9. Pomocne wskazówki dla nauczycieli

Niezwyczajnie ważna dla nauczycieli medytacji chrześcijańskiej jest świadomość różnych aspektów rozwoju duchowego i psychicznego dzieci i młodzieży, która pozwala na dostarczenie zróżnicowanych wskazówek w zależności od wieku dziecka. Zamieszczone poniżej krótkie podsumowanie rozwoju wiary w różnych kategoriach wiekowych jest oparte na pracy Jamesa W. Fowlera \*. Chociaż nie jest możliwe wyraźne rozgraniczenie stadiów rozwoju duchowego, możliwe jest dokonanie pewnych uogólnień opartych na powszechnych doświadczeniach i wiedzy, zarówno o psychicznym jak i moralnym rozwoju dzieci.

### **Dzieci w wieku od 5 do 8 roku życia (od przedszkola do klasy 3)**

Dzieci w tym wieku nie są zdolne do myślenia abstrakcyjnego. Mają potrzebę, aby wszystko miało jakiś związek z praktycznymi doświadczeniami ich życia. Silnie opierają się na doznaniach zmysłowych. Dzieci w tym wieku mają żywą wyobraźnię i są w stanie tworzyć obrazy w swoich umysłach. Uwielbiają opowieści, rymowanki i piosenki. Ćwiczenia, takie jak czytanie im na głos Pisma Świętego i proszenie, aby zamknęły oczy i wyobraziły sobie postacie i wydarzenia, o których słyszały są nieocenionym przygotowaniem do medytacji. Ten typ czynności pomaga również wydłużyć okres skupienia uwagi dzieci i rozwija ich zdolność do pozostawania w bezruchu i ciszy przez dłuższy czas. Bardzo użyteczne jest wykorzystanie muzyki i śpiewów sakralnych, aby pomóc przygotować się dzieciom do skupienia się i pozostawania w bezruchu w tym samym czasie angażując je w rozmodloną medytację.

### **Dzieci w wieku od 9 do 12 roku życia (klasy od 4 do 7)**

Fowler uważa, że rozwój wiary dzieci w tym wieku staje się *"mityczno-literalny"*, jako że dzieci zaczynają gwałtownie dojrzewać i ich ogólna wiedza i zdolność

wnioskowania znacznie się rozwijają. W dalszym ciągu jednak myślą bardzo konkretnie i mają potrzebę, by nowe idee były powiązane z ich poprzednimi doświadczeniami. Rozwój wiary w tym okresie jest bardzo złożony i wymaga wspierającego, ufającego środowiska.

Nauczyciele dzieci w tych klasach muszą włożyć wiele wysiłku w stworzenie właściwej atmosfery, w której mogą rozkwitnąć bezruch, cisza i medytacja. Podstawą do tego jest rozwój przestrzeni modlitwy i okresów ciszy. Uczniowie powinni czuć się bezpieczni i wspierani w czasie medytacji, a nauczyciel musi ciężko pracować tworząc właściwą atmosferę do medytacji. Dzieci w tym wieku szczególnie lubią medytować i często proszą o możliwość jej doświadczenia. Dzieci w tym wieku nadal uwielbiają opowieści, a ich wyobrażenia jest nadal żywa. Uczniowie na tym etapie rozwoju będą często zadawać więcej pytań o medytację, a nauczyciel musi być w stanie łagodnie poprowadzić dzieci ku większemu zrozumieniu korzyści z psalmu *"Zatrzymajcie się, i we Mnie uznajcie Boga"*.

Dzieci mogą być aktywnie zaangażowane w przygotowania do medytacji przez przygotowanie stolika modlitewnego lub zapalenie świeczek. Chcą one mieć udział w całym procesie medytacji.

### **Dzieci w wieku od 13 do 15 roku życia (klasy od 8 do 10)**

Dzieci wykazują znaczącą zmianę w zachowaniu w ciągu tych lat rozwoju wiary. Grupa rówieśnicza staje się coraz ważniejsza, a nauczyciel musi pertraktować z uczniami, by pozwolić im być bardziej aktywnymi w całym procesie medytacji.

Dla uczniów w tym wieku normą jest postawa buntu i wykazywanie symptomów agnostycyzmu. Nauczyciel powinien rozważyć mądrość: *"W prawdziwej wierze*

*chodzi o wątpliwości przezwyciężone, a nie uniknięte*. Niewłaściwym jest więc oczekiwanie, że dzieci te będą miały zintegrowane wartości związane z wiarą i przekonaniami. Uczniowie w tym wieku uznają *“uniwersalną”* korzyść płynącą z medytacji i jakkolwiek często mogą kwestionować i buntować się przeciwko nauce religii, to doceniają i nadal znajdują przyjemność i przywiązanie do medytacji.

W tych latach życia większość dzieci uzyskuje umiejętność myślenia abstrakcyjnego. To pozwala nauczycielowi rozszerzyć zakres kontekstu medytacji. Uczniowie są również w stanie, i czynią to chętnie, dyskutować głębiej na temat koncepcji związanych z medytacją. Współczucie, empatia, uniwersalna miłość, pełnia, pokój, radość, uważność, duchowość, wieczność i poszukiwanie znaczenia to koncepcje i część języka, jakim się posługują..

Uczniowie mogą teraz zacząć postrzegać medytację nie tylko jako drogę uzyskania pozytywnych relaksujących doświadczeń, ale jako drogę do głębszego odczuwania siebie i Boga, głębszego zrozumienia pokoju, harmonii i jedności z resztą stworzenia.



Będąc przewodnikiem dzieci w medytacji ważne jest by pamiętać, że jesteśmy w tej podróży wraz z dziećmi. Jesteśmy wspólnie z nimi pielgrzymami w podróż ku Bogu. Dzielimy z nimi ich wiarę i oferujemy im możliwość modlenia się w ciszy.

**Poniżej kilka sugestii opartych na pismach Johna Maina, które mogą pomóc ci przy wprowadzaniu dzieci w medytację.**

**1. Poproś uczniów: usiądźcie w wygodnej pozycji. Niech nie będzie to jednak pozycja zbyt wygodna, bo zaśniecie!**

**2. Poproś uczniów: wyciszcie swoje ciała. Następnie wyciszcie umysł. Stańcie się świadomi, że znajdujecie się w obecności Boga. Bóg jest teraz wokół was w tym pokoju. Bóg jest także wewnątrz was.**

**3. Poproś uczniów: przymknijcie oczy. Kontynuujcie siedzenie z wyprostowanym kręgosłupem, rozluźnijcie mięśnie ciała. Oddychajcie normalnie, powoli wdychając i wydychając powietrze.**

**4. Kiedy uczniowie wyciszą się, możesz zadzwonić dzwonkiem lub gongiem lub po prostu powiedzieć *“Zaczynamy teraz naszą medytację”*. To da dzieciom sygnał, by rozpoczęły w myślach recytację mantry. Można poradzić uczniom *“Recytujcie mantrę, aż do chwili, gdy nie będziecie w stanie dłużej tego robić, a gdy zdacie sobie sprawę, że przestaliście powtarzać mantrę, to zacznijcie recytację ponownie”*.**

**5. Jako nauczyciel zwracaj uwagę na upływ czasu i zadzwon dzwonkiem, gdy czas dobiegnie końca. Przypomnij uczniom, że mogą sami w ciszy modlić się mantrą gdziekolwiek, kiedy tylko będą czuli taką potrzebę.**

**6. Nie patrz z wyższością na ich wiarę. Może być prostsza od twojej, ale najprawdopodobniej jest bardzo szczerą. Ich wiara może być bardzo głęboka i jako taka może stanowić źródło twojej inspiracji.**

**7. Nie narzucaj dzieciom swoich własnych wskazówek dotyczących modlitwy. Ponadto nie rób niczego, co mogłoby ograniczyć ich pojmowanie Boga lub zniszczyć ich spontaniczną relację z Bogiem.**

**8. Nie stwarzaj w dzieciach wrażenia, że mogą modlić się jedynie o określonych porach lub w określonych miejscach. Nie sugeruj, że medytacja jest jedynym sposobem modlitwy, a nawet, że jest jej najlepszym sposobem. Jest wiele sposobów modlitwy i wszystkie one mogą nas doprowadzić do autentycznej komunikacji z Bogiem.**

**9. Nie wyjaśniaj zbyt wiele i nie medytuj dla dzieci. Zamiast tego zaproś dzieci do samodzielnego odkrywania miłości Bożej. Pozwól, aby ich modlitwa była ich własną, a nie twoją.**

**10. Zawsze okazuj dzieciom respekt i traktuj poważnie ich pytania natury religijnej. Gdy chodzi o modlitwę i medytację szanuj również godność i prywatność dziecka.**



### 11. Czas medytacji: Doświadczenie uczy, że czas medytacji należy dopasować do wieku dziecka posługując się zasadą „jedna minuta na jeden rok życia” I tak:

**przedszkole:** 5 minut,

**1 klasa:** 6 minut,

**2 klasa:** 7 minut,

**3 klasa:** 8 minut,

**4 klasa:** 9 minut,

**5 klasa:** 10 minut,

**6 klasa:** 11 minut,

**7 klasa:** 12 minut,

**8 klasa:** 13 minut,

**9 klasa:** 14 minut,

**10 klasa:** 15 minut.

James W. Fowler, *protestancki psycholog religii i pastor*, w swoich badaniach użył „metody biograficznej”, przy pomocy której dokonał rekonstrukcji rozwoju wiary człowieka w ciągu całego życia. Przeprowadził on wywiad z 359

osobami w wieku od czterech do osiemdziesięciu czterech lat. Pytania zadane w trwających osiem lat badaniach koncentrowały się na przyczynach i racjach uzasadniających sensowność i celowość życia, jak również na odniesieniu do wyznawanych wartości i ich implikacji religijnych. Na podstawie nagranych na taśmę, a następnie spisanych wywiadów J. Fowler wyróżnił siedem uniwersalnych stadiów rozwoju wiary: **1.** stadium wiary indyferentnej (0-2 lat), **2.** stadium wiary intuicyjno-projekcyjnej (2-6 lat), **3.** stadium wiary mityczno-literalnej (7-12 lat), **4.** stadium wiary syntetyczno-konwencjonalnej (12-18 lat), **5.** stadium wiary indywidualno-refleksyjnej (do 20 lat), **6.** stadium wiary koniunktywnej (do 35-40 lat), **7.** stadium wiary uniwersalizującej (stadium określone jako rzadkie, osobliwe).

(przypisek tłum. za [www.antonio.w-w.pl/podstrony/archiwum/modlitwa\\_mlodziu/modlitwa\\_mlodziu\\_2.html](http://www.antonio.w-w.pl/podstrony/archiwum/modlitwa_mlodziu/modlitwa_mlodziu_2.html))

## 10. Owoce medytacji dzieci

Święty Paweł przedstawił owoce modlitwy w swym Liście do Galatów (5,22): *„Miłość, radość, pokój, cierpliwość, uprzejmość, dobroć, wierność, łagodność, opanowanie”*.

Medytacja chrześcijańska jest podróżą wiary i im wcześniej człowiek wyruszy w tę podróż, tym głębszy będzie jej efekt. Nie ma ona klarownych map drogowych, ani gwarancji w momencie rozpoczęcia, jednak ludzie, którzy medytują dłuższy czas zapewniają, że wynikiem regularnych okresów medytacji są pozytywne efekty w życiu. Coś wewnątrz nich zmienia się na lepsze. Zmieniają się w sposób trwały, a nie tylko doświadczają okazjonalnie wyższych lub innych stanów świadomości. Podsumowując, oto zmiany, których można oczekiwać w wyniku medytacji chrześcijańskiej:

❖ **Medytacja prowadzi do zwiększonej samowie-**

**dzi i samoakceptacji,**

❖ **Medytacja zwiększa nasze pragnienie do budowania wspólnoty z innymi medytacja pogłębia naszą osobistą relację z Bogiem - medytacja redukuje stres i zwiększa poczucie dobrostanu psychicznego i harmonii.**

**Osobisty dobrostan psychiczny i harmonia**

Badania wykazały, że pomimo współczesnych udogodnień i technologii, ludzie są obecnie bardziej obciążeni stresem, niż kiedykolwiek przedtem. To samo odnosi się również do dzieci i młodzieży. Zjawisko depresji wśród dzieci i nastolatków zatacza coraz szersze kręgi. Dzieci odczuwają na własnej skórze olbrzymie ciśnienie ze strony społecznych oczekiwań wobec nich, przerastające je oczekiwanie zaangażowania

i nadmierną ilość zajęć. Co więcej, dzieci i nastolatki "zarażają się" od zestresowanego społeczeństwa, w którym żyją ich rodziny. W kilku opracowaniach medycznych lekarze wykazali, że regularna medytacja może pomóc dzieciom i dorosłym zrelaksować się, a przez co obniżyć poziom stresu. Poniżej wymieniono niektóre z przeprowadzonych badań odnoszących się do medytacji jako takiej:

❖ **Medytacja obniża w organizmie poziom kortyzolu - hormonu stresu (American Journal of Psychiatry, 1992, Tom 149:557-559).**

❖ **Medytacja pomaga obniżyć objawy niepewności i depresji (American Journal of Psychiatry, 1998 Tom 155:536-542). Dr Harold Koenig, dyrektor Centrum Studiów nad Religią/Duchowością i Zdrowiem Uniwersytetu Duke mówi, że medytacja "podnosi morale; obniża niepokój, poczucie samotności i braku zadowolenia z życia i rozwija umiejętność radzenia sobie w życiu zarówno u mężczyzn, kobiet, starszych, młodszych, zdrowych czy chorych" (Modern Healthcare, 31 marca 2003).**

❖ **Medytacja pomaga obniżyć nadużywanie substancji psychoaktywnych (Southern Medical Journal, 1980 tom 73:723-727).**

❖ **Medytacja obniża ciśnienie krwi. Regularna medytacja wpływa na obniżenie ciśnienia krwi i wyrównanie rytmu serca. Zgodnie z badaniami prowadzonymi w Duke University Medical Centre w umyśle medytującego zachodzą zmiany fizjologiczne. Podwzgórze uwalnia składniki chemiczne, które obniżają ciśnienie krwi, obniżają napięcie mięśniowe, spowalniają rytm serca i zwiększają pojemność płuc do absorbowania tlenu (Modern Healthcare, 31 marca 2003).**

❖ **Medytacja prowadzi do wzmocnienia systemu odpornościowego. Według badań klinicznych medytacja okazała się przyspieszać fizyczne gojenie się ran po operacjach chirurgicznych. Wzmacnia ona również system odpornościowy przez podniesienie poziomu interleukiny-6, proteiny systemu odpornościowego biorącego udział w zwalczaniu szerokiego spektrum chorób związanych z wiekiem (International Journal of Psychiatry and Medicine, 1997 tom 27:233-250).**

❖ **Medytacja pomaga ludziom być uważnym i wzmacnia umiejętność koncentracji. W tym aspekcie szczególna efektywność medytacji przejawia się w pomocy dzieciom z zaburzeniami uczenia i ADHD. Takie obserwacje poczyniono w prywatnej szkole Chelsea School w Silver Spring w stanie Maryland. Po dwukrotnej medytacji dziennie, uczniowie klas 5-12 mieli większą zdolność uwagi i przyswajania wiedzy. Podobne rezultaty zostały uzyskane w niedawno przeprowadzonych badaniach nad medytacją w dwóch szkołach podstawowych w Anglii. Po medytacji badane dzieci wykazywały wzrost zdolności do koncentracji i słuchania, większą samodyscyplinę dotyczącą ruchu fizycznego (pozostawiania w bezruchu) i wybuchów emocjonalnych oraz wzrost zdolności do radzenia sobie z rozproszeniami. (Pastoral Care, 2001).**

### Samowiedza i akceptacja

W trakcie medytacji poznajemy lepiej siebie. Uczymy się prawdy o nas samych, zarówno tej dobrej jak i tej złej. Jak zauważył św. Bernard ten rezultat medytacji jest taki, jaki być powinien "Wspinaczka do Boga to wejście w głąb siebie". John Main podziela jego pogląd: "Tajemnica, do której prowadzi nas medytacja, jest tajemnicą osobistą, tajemnicą naszej własnej osobowości, która znajduje swoją pełnię w osobie Chrystusa". "W medytacji odkrywamy zarówno to, kim jesteśmy, jak i to, dlaczego jesteśmy". Badając dzieci okazało się, że pojawia się związek pomiędzy medytacją a samowiedzą. Polly McLean w prowadzonej przez siebie medytacji w dwóch szkołach podstawowych w Anglii odkryła, że regularna medytacja podnosi u większości dzieci samoświadomość (Pastoral Care, 2001). Niezależne badania przeprowadzone w 2004 r. w Talibah School House w Detroit wykazały, że medytowanie dwa razy dziennie pomogło dzieciom stworzyć szczęśliwszy obraz samych siebie (Business Week, 29 marca 2004:111). Po medytacji australijscy uczniowie szkół podstawowych biorący udział w programie WCCM "Like a Child" (Jak dziecko) stale informowały, że czują się spokojne i szczęśliwe. Dodatkowe badania wykazały, że medytacja pomaga ludziom czuć się uzdrowionymi, zintegrowanymi i mieć poczucie bycia całością, a także bardziej w harmonii z samymi sobą i z Bogiem.

W jaki sposób odbywa się taki proces rozwijania szczęśliwszego obrazu siebie?

Medytacja czyni nas bardziej świadomymi tego, że Bóg jest w nas, a nie tylko na zewnątrz nas. W medytacji doświadczamy prawdziwości słów, które usłyszeliśmy w Piśmie Świętym. Każdy z nas został stworzony na podobieństwo Boga (Rdz 1,27), *“Czyż nie wiecie o samych sobie, że Jezus Chrystus jest w was?”* (2 Kor 13,5) *“Ciało wasze jest świątynią Ducha Świętego, który w was jest”* (1 Kor 6,19).

Poprzez medytację doświadczamy miłości Boga do nas i poczucia, że nasze życie zyskuje znaczenie, nie z powodu naszych osiągnięć czy sukcesów życiowych, ale po prostu dlatego, że jesteśmy. Stopniowo, medytacja uczy nas akceptować samych siebie w zdrowy sposób. Nie stajemy się przeświadczeni o własnej ważności, egoistyczni lub samolubni. Uświadamiamy sobie natomiast, że *“Bóg nie jest odbiciem naszej świadomości, ale to my jesteśmy jego odbiciem, jego obrazem, przez złączenie z Jezusem, jego Synem, naszym Bratem”* (John Main). Nawet dzieci mogą doświadczyć tego połączenia z Bogiem i wynikającego z niego poczucia samoakceptacji. Jak wyjaśnia wychowawca Joy Duckett Cain: *“To połączenie zwiększa pewność siebie, daje poczucie bezpieczeństwa, dobrostanu psychicznego i zaszczepia wiarę w dobroć innych. Przede wszystkim jednak dzięki temu połączeniu i wiedzy o tym, że nie są same, dzieci będą w stanie lepiej znieść rozczarowania i ciosy, które z pewnością napotkają na swojej drodze”* (Essence, grudzień 1971).

Co więcej, samoakceptacja, która ma swój początek w osobistej relacji z Bogiem, prowadzi do pełni życia i większej radości życia. Jak powiedział Jezus *“Ja przyszedłem po to, aby [owce] miały życie i miały je w obfitości”* (J 10,10).

## Doświadczenie wspólnoty

Jednym z ważnych wglądów Johna Maina była jego wiara, że medytacja zawsze prowadzi do wspólnoty. Medytacja chrześcijańska zbliża nas do innych, a nie izoluje. Jest paradoksem w medytacji z dziećmi, że chociaż klasa jest w bezruchu i ciszy, to owocem tego *“grupowego”* milczenia jest budowanie wspólnoty. Paradoks pozostawania w bezruchu i w ciszy polega na tym, że dzieci uczą się postrzegać innych. Im więcej dzieci medytują, tym bardziej zdają sobie sprawę ze swojej

współzależności i wspólnotowości. Dzieci zaczynają odczuwać wspólne poczucie człowieczeństwa, jako stworzonych przez jednego Boga. Dzieci mogą zwiększać swoją zdolność wybaczenia innym i wyciągania dłoni w celu szczerzej komunikacji.

## Uwaga końcowa

Wytrwanie w tej formie modlitwy, pozwala na ujawnienie się wielu pozytywnych efektów. Istotne jest podkreślenie, że owoce medytacji przychodzą w chwili wybranej przez Boga, a nie przez nas. Pozytywne efekty medytacji są trwającym przez całe życie procesem transformacji. Ponieważ proces medytacji jest tak długi i może czasem wydawać się bezproduktywny, ważne jest by pamiętać o chrześcijańskiej tradycji kontemplacji, która potwierdza, że wierność temu procesowi niesie z sobą duchową przemianę. Zarówno medytacja, jak i jej owoce są rezultatami daru Boga dla nas i wyrazem Jego miłości, a nie tylko efektem naszego wysiłku.

## Ernie Christie (konferencje 8-10)



*Tłumaczenia: konferencje 1-2, 4-10 Andrzej Ziółkowski, konferencja 3 Katarzyna Misiak,*



Ruth Fowler jest współzałożycielką Australijskiej Wspólnoty Medytacji Chrześcijańskiej (ACCM), od 1985 r. prowadząc i utwierdzając Wspólnotę w jej początkowych latach wzrostu. W 2007 roku na prośbę dyrektora Światowej Wspólnoty Medytacji Chrześcijańskiej, ojca Laurence'a Freemana OSB, Ruth podjęła się roli koordynatorki programu wprowadzania Medytacji Chrześcijańskiej w szkołach w Australii i na świecie. Prowadzi sesje dla nauczycieli i dla rodziców. Ruth jest byłą nauczycielką szkół średnich i pracownikiem komisji oświatowych ds. planowania programów wychowawczych dla dorosłych.



Kim Nataraja urodziła się w Holandii. Od 1960 r. mieszka w Londynie wraz z mężem i dwójką dzieci. Jest emerytowanym wykładowcą języków nowożytnych. Od 1993 roku jest członkiem WCCM. W 1998 roku została oblatem benedyktyńskim Wspólnoty, a od 1999 r. pomaga o. Laurence'owi Freemanowi w prowadzeniu Szkoły Medytacji Chrześcijańskiej i rekolekcji dla wszystkich grup Wspólnoty rozsianych po całym świecie. W 2003 r. Kim zorganizowała i poprowadziła w londyńskim Centrum WCCM roczny kurs „Chrześcijańskie korzenie mistycyzmu”. Na stronie internetowej [www.meditationwithchildren.com](http://www.meditationwithchildren.com) umieszcza porady odnośnie wprowadzenia dzieci w Medytację Chrześcijańską. Kim jest członkiem założycielem towarzystwa Bede Griffiths Sangha i bardzo aktywnie wspomaga prace Światowej Wspólnoty Medytacji Chrześcijańskiej na polu dialogu międzyreligijnego.



Ojciec Laurence Freeman (1951). Ukończył studia w New College w Oksfordzie ze stopniem magistra literatury angielskiej. Pracował w ONZ, bankowości i jako dziennikarz, aby ostatecznie wstąpić do klasztoru benedyktynów. Nowicjat odbył pod kierunkiem ojca Johna Maina OSB. Wraz z nim w 1977 roku założył klasztor w Montrealu, który zainspirował jeden z nurtów odnowy kontemplacyjnej w Kościele. Po śmierci Johna Maina OSB został przeorem tego klasztoru. W 1991 roku wrócił do Londynu i stał się członkiem benedyktyńskiej wspólnoty klasztoru Chrystusa Króla w Cockfosters należącym do Oliwetańskiej Kongregacji Benedyktyńskiej. Stąd też kieruje Światową Wspólnotą Medytacji Chrześcijańskiej (The World Community for Christian Meditation - WCCM).



Ernie Christie jest zastępcą dyrektora w Katolickim Biurze Oświatowym diecezji Townsville, Australia. Podczas swej 28 letniej praktyki dydaktycznej Ernie był dyrektorem trzech dużych szkół katolickich w stanie Queensland. Ze szczególną pasją poświęcał się pracy z dziećmi plemion pierwotnych Australii. Spotkanie z o. Freemanem w 1996 r. zaowocowało jego zaangażowaniem się w praktykę Medytacji Chrześcijańskiej. W pionierskim projekcie, jako pierwszy w świecie, Ernie zaadoptował naukę i praktykę tej chrześcijańskiej tradycji kontemplacji do systemowego nauczania w szkołach katolickich diecezji Townsville. W książce „Powrót do domu: Przewodnik nauki dzieci Medytacji Chrześcijańskiej” (Coming Home: A Guide to Tea ching Christian Meditation to Children, wyd. MedioMedia 2008) dzieli się on z rodzicami i nauczycielami swym doświadczeniem nauki Medytacji w szkolnej klasie.

## Światowa Wspólnota Medytacji Chrześcijańskiej [www.wccm.pl](http://www.wccm.pl)

Medytacja tworzy wspólnotę. Odkąd John Main założył w 1975 roku Centrum Medytacji Chrześcijańskiej, na całym świecie rozrasta się społeczność osób medytujących. Osoby te spotykają się na cotygodniowych spotkaniach w grupach. Obecność na spotkaniu grupy stanowi wsparcie i zachętę do kontynuowania codziennej praktyki medytacji. Grupy spotykają się w domach, budynkach parafialnych, więzieniach, firmach, wspólnotach, a nawet ministerstwach. Zaczynają spotkanie krótkim czytaniem o medytacji, najczęściej wybranym z konferencji Johna Maina. Medytacja trwa pół godziny, a po medytacji przewidziany jest czas na dyskusję. Grupy są ze swej istoty ekumeniczne i otwarte na wszystkie osoby szczerze poszukujące doświadczenia modlitwy w ciszy.

ŚWIATOWA WSPÓLNOTA MEDYTACJI CHRZEŚCIJAŃSKIEJ W POLSCE [www.wccm.org](http://www.wccm.org)

[www.wccm.pl](http://www.wccm.pl) The World Community for Christian Meditation, St. Mark's, Myddelton Square, London EC1R 1XX, England, UK