



## CUATRO PASOS PARA INTRODUCIR A LOS NIÑOS A LA MEDITACIÓN CRISTIANA

EXPERIENCIA LLEVADA A CABO EN MÉXICO POR ENRIQUE LAVÍN Y PATY SÁNCHEZ

- **PRIMERA VISITA:** Se les cuenta a los niños que vamos a aprender una nueva forma de oración, la oración del corazón. Y sólo hay que aprender una palabra: Maranatha - que significa Ven Señor en arameo, el lenguaje que Jesús hablaba. Luego se les pide que encuentren su corazón y pongan su mano en él. Se les pregunta si saben que Jesús vive en su corazón y se les pide que sientan los latidos de sus corazones por unos momentos. Identifican los sentimientos positivos que tienen - amor, paz, alegría - y se les explica que a veces hay nubes - odio, enojo, rencor- que tratan de tapar estos sentimientos. Con la oración del corazón, los sentimientos positivos se vuelven más fuertes y pueden brillar a través de estas nubes.

- **SEGUNDA VISITA:** Se les pide que dibujen en sus cuadernos una caja de regalo, explicándoles que esta oración nos da muchos regalos, pero el más importante es la sonrisa del corazón, que es la felicidad que surge desde adentro y siempre está presente y nadie te la puede quitar. Entonces se les pide que cada vez que hagan la oración, dibujen una carita feliz, para ir llenando su caja de regalo.



Construyeron su cajita de regalos con las caritas sonrientes.

- **TERCERA VISITA:** Se les relata el cuento de 'El ratoncito que no sabía cómo lucía...' En esta pequeña historia la moraleja es que 'tú eres perfecto/perfecta tal y como eres' y se les explica que cuando más nos vamos acercando a Jesús en nuestro corazón, vamos aprendiendo a aceptarnos tal como somos y aceptar a los demás tal como son.

- **CUARTA VISITA:** En un pliego grande de papel de estraza los niños dibujan su corazón y le ponen su nombre. Este 'mantel de oración' se usa después cuando se reúnen a la práctica de la meditación. La costumbre es que la práctica sea de un minuto por año de vida. Es decir que un niño de 5 años podrá meditar cinco minutos y uno de 10, lo hará 10 minutos. Cuando acabamos con estos pasos, les regalamos un gong a cada comunidad para que lo sigan utilizando, marcando el inicio y el fin de la oración.



Niños de San Agustín, Alfajayucan preparando su 'mantel' de oración.



Los cuadernos con el dibujo de las cajas de regalo y las sonrisas.

## REFLEXIONES SOBRE LA MEDITACIÓN CON NIÑOS

Una de las instrucciones más difíciles que nos da Jesús es el ser como niños...

Mantener esa inocencia, esa capacidad de acoger, esa capacidad de aceptar sin juzgar, que son características de un espíritu contemplativo, es también una característica de los niños.

A eso se refiere Jesús... y cuando estamos transmitiendo la enseñanza a los niños, tenemos que cumplir estas condiciones. Nuestra actitud y nuestro comportamiento deben ser primariamente contemplativos. Tenemos que enseñar con el ejemplo, más que hacer exposiciones grandilocuentes. Necesitamos la humildad de reconocer que estamos frente a un misterio y que ese misterio no depende de nosotros para darse, por lo que debemos cuidarnos de interferir con él.

En ocasiones, con grupos de niños, vemos que hay uno o dos que realmente se conectan profundamente y que aún después de que termina el tiempo de oración siguen concentrados. El ser testigo de estos momentos de gracia aumenta la fe y confirma que somos solamente un instrumento.

## EL ARCOIRIS DE LA VIDA

De alguna manera Alfajayucan ha ido creciendo en nosotros. Conforme hemos ido incrementando la frecuencia de las visitas hemos ido notando este cambio paulatinamente.

La última visita que hicimos llegamos tarde. Normalmente nos hemos estado juntando a las 10 de la mañana, pero hoy poco a poco nos fuimos retrasando por un poco de tráfico a la salida de la carretera y acabamos llegando poco después de las 11 am.

El patio del convento está vacío y entro a la librería para preguntar por el padre Víctor o por la gente con la que nos íbamos a juntar. La encargada me informa que el padre salió y regresa después de las 2 y que en ese momento no hay nadie.

Estoy un poco preocupado pues si no hay nadie nos vamos a tener que regresar a casa y el viaje habrá sido en balde. Salgo a buscar a Paty y la veo platicando con una de las personas que ha asistido regularmente a nuestras pláticas y que siempre ha mostrado un gran interés.

Nos comenta que ya se fue el grupo que nos estaba esperando pues creyeron que ya no llegábamos pero que cree que algunos todavía podrían estar cerca y se ofrece a buscarlos.

Paty y yo pasamos al salón que vamos a usar y poco a poco llegan algunas personas.

Esta vez somos pocos pero iniciamos.

La meditación transcurre sin mayor problema, es un grupo que ya ha meditado y todo fluye muy bien. Terminamos y nos quedamos platicando un rato y cuando nos estamos preparando para irnos llega la hermana Anastasia. Ella es la encargada de la catequesis y platicamos un rato sobre las necesidades que tienen. Hay varios grupos de catequistas en el área de Alfajayucan pero es difícil transportar a todos al

convento. Repasando esta situación pensamos que resultaría más fácil ir a visitar a los diferentes grupos que hacerlos desplazarse hasta acá y la hermana nos irá avisando cómo hacer a partir de la siguiente visita. Cuando nos despedimos, la hermana se queda pensando y nos pregunta si podemos hablar con un niño de 9 años que ha tenido continuos problemas en la catequesis.

Le decimos que sí, por supuesto. Nos comenta que hay un problema con la familia pues regañan al niño severamente porque no quiere ir a la catequesis. Nos quedamos esperando y yo me imagino al niño tal vez retraído, enojado o con algún problema de comportamiento.

En eso llega la hermana con el niño y su mamá. El niño se ve muy contento y sonriente...

Comenzamos a platicar con ellos y Paty le explica cómo vamos a hacer este trabajo de meditar, repitiendo nuestra palabra sagrada... Ma-ra-na-ta... cómo vamos ir poco a poco llegando al corazón donde nos vamos a encontrar con Jesús... cómo vamos a estar con él haciéndole compañía... repitiendo nuestra palabra...

Meditamos durante 10 minutos y al final, cuando nos vamos a despedir, Paty le pide si la puede ayudar la siguiente vez que vengamos a explicarle a los demás niños qué fue lo que aprendió. Pero para eso tiene que practicar meditando diariamente. El niño asiente muy contento y ahora sí nos vamos.

En la siguiente visita que hicimos, un mes después, nos encontramos con una sorpresa. ¡La familia de este niño ha comenzado a meditar junto con él!

Me quedo pensando lo difícil que es crecer en estas circunstancias en que la vida parece que está en blanco y negro. Y me doy cuenta que cuando meditamos, nuestro horizonte y nuestra percepción se van abriendo y comenzamos a ver la vida de otra manera, más profunda y más simple a la vez, pero llena de colorido; y cómo aun en las situaciones más difíciles, la meditación nos permite ver el arcoíris de la vida.

## **EL SILENCIO SE HIZO PRESENTE**

Iniciamos nuestra meditación bajo la sombra de un árbol inmenso...

Unos momentos después caí en la cuenta del silencio, o más bien, el Silencio se volvió Presencia...

Esa cualidad pura y clara de cada sonido en particular... no había ningún sonido sordo y constante en el fondo... sólo el zumbido insistente de los insectos, el viento entre los árboles, el balido de algún animal, los pájaros... Era un momento sagrado, los sonidos naturales de las creaturas siendo simplemente ellas mismas... sin la contaminación de ningún ruido 'civilizado'...

Estamos 'enseñando' a estos niños a meditar pero a la vez estamos aprendiendo de ellos, de forma que trayéndoles un regalo nos llevamos a cambio otro de una naturaleza sin límites...

Paty Sánchez