

MEDITACIÓN CRISTIANA CON NIÑOS Y NIÑAS EN ARGENTINA Y EN URUGUAY



¿POR QUE ENSEÑAR MEDITACION CRISTIANA A JÓVENES Y NIÑOS?

Sentimos la obligación de educar a nuestros jóvenes con todas las habilidades para la vida, y sin exagerar, la mejor manera de hacerlo es enseñarles a enfrentar los ruidos y el stress de todos los días.

Hoy en día está probado que la meditación cristiana es una buena manera de combatir el stress, incrementar la concentración y mejorar nuestra habilidad para hacer frente a una serie cada vez mayor de distracciones competitivas y actividades diversas; por lo tanto esto es un don que deberíamos transmitir a los estudiantes, los maestros y por supuesto a los padres. En esta dimensión espiritual de la meditación que tiene fundamento en los antiguos Padres del desierto, en las primeras tradiciones cristianas, ciertamente tenemos una perla de gran valor que necesitamos “desenterrar” para nuestra próxima generación.

Las razones para enseñar meditación cristiana a los niños y jóvenes es muy simple. No solamente porque ellos la disfrutan regularmente, sino que comprenden muy bien cómo practicarla y los beneficios que ofrece. Los jóvenes captan enseguida que ésta contribuye al progreso de su producción académica, transformándolos en personas más seguras, confiadas y responsables de su fe.

MEDITACIÓN CRISTIANA CON NIÑOS Y NIÑAS EN ARGENTINA

Desde 2010 la Meditación Cristiana de Argentina comenzó a dar charlas sobre meditación con niños en ámbitos escolares. Específicamente a partir de este año, 2012, se comenzó a implementar la disciplina en niños de entre 4 y 9 años. Tal es el caso de los niños de catequesis de la Parroquia El Señor del Milagro y Virgen del Milagro, en el barrio Ayacucho en Córdoba Capital, donde semanalmente se reúnen alrededor de 20 niños. Uno de ellos se animó a expresar:

- “Es como cuando te querés comunicar con alguien, lo llamás y viene...”

A los chicos se les enseña a meditar gradualmente y en tiempos mucho más cortos. Cada año de edad de los niños equivale a un minuto de meditación que se le propone. Las primeras meditaciones pueden ser aún más cortas hasta que se acostumbren a enfocarse y a tomar la posición correcta más relajada. Pueden hacerlo sentados en el piso o en sus sillas, con la espalda erguida, dispuestos en ronda o no. Siempre reconociendo la alabanza y la oración con Dios, en cuerpo, mente y espíritu.



Estas fotos fueron tomadas en clases de catequesis, Parroquia Nuestro Señor y Nuestra Señora del Milagro, años 2011 y 2012. Catequista: Valeria Abreu. Párroco: Pbro. Sergio Mancini.

MEDITACIÓN CRISTIANA CON NIÑOS Y NIÑAS EN URUGUAY

También nos llegan noticias de Pocitos, Montevideo (Uruguay). Allí en la Parroquia San Alejandro y San Pedro Claver las catequistas están trabajando semanalmente con niños entre 10 y 11 años que tomarán la Primera Comuni3n en noviembre de este a3o.

Carina Conte nos cuenta: “La iniciación de esta disciplina ha resultado un éxito con los niños y una experiencia maravillosa para nosotras las catequistas. Cuando quisimos meditar con los que no habían estado en la primera instancia, ¡se sumaron todos nuevamente porque querían repetir la experiencia!”

En estos casos la meditación duró 5 minutos en los cuales quedaron todos absolutamente quietos y en el más profundo silencio. Luego de esta experiencia Carina nos dice: “Algunos demoran un poquito en salir del silencio, pero luego hablan de la paz que sienten y otros dicen que se sienten felices o alegres.”

Meditación Cristiana de Argentina ha facilitado los recursos para que estas catequistas lleven adelante este propósito. Desde ya agradecemos los testimonios de Valeria Abreu de Córdoba y de Carina Conte de Montevideo, Uruguay.

Si estás interesad@ en enseñar meditación cristiana a tus niños o a tus alumnos, toma contacto con nosotros a:

meditacion.cristiana.grupos@gmail.com

O consulta la página argentina:

www.meditacioncristinagrupos.blogspot.com

La página oficial hispanoamericana es: www.meditacioncristiana.net

Isabel Arçapalo