

TESTIMONIOS desde una ENCUESTA:

Durante la semana previa al receso de invierno se aplicó una encuesta a los grupos de Jardín de 5 años, segundo ciclo de primaria, 2do. año A y 4to. Naturales del nivel secundario.



La misma buscó obtener ecos sobre las diferentes dimensiones humanas afectadas por la meditación cristiana: espiritualidad, corporalidad, actitudinal,

Luego de dos meses de iniciada la experiencia de Meditación Cristiana, te presentamos un muestreo de los resultados a manera ilustrativa y en dos bloques. El primero responde a las dimensiones de espiritualidad, corporalidad e interioridad. El segundo a la dimensión actitudinal prosocial proyectiva.

*Son 60 testimonios sobre una muestra de 300 aproximadamente, que los disfrutes con amor y emoción y **se te haga presente el Señor.***

Nota: Las respuestas de los niños de Jardín de cinco años irán en un bloque aparte.

Primer bloque de respuestas: Se motivó para que se responda **qué sucede** en el **cuerpo**, en el **espíritu** y **qué cambia** en mí cuando medito.

1.- *Siento que mis manos se aflojan, me relajo y me conecto con Dios que vive en mi corazón, viajo a mi corazón para encontrarme con Dios. (Martina, 11 años).*

2.- *Cambia mi forma de ser, estoy más tranquila y feliz y siento que soy libre. (Desirée, 11 años).*

3.- *Siento que todo fluye a través de mi, como que estoy flotando. (Joaquín, 15 años).*

4.- *Cuando medito se genera un calor que recorre mi cuerpo, mi espíritu se siente liviano, se eleva suavemente hacia Dios. (Nicolás, 15 años).*

5.- *La meditación cristiana está buena porque sentís el cariño de Dios...vos le expresás una palabra y Él te responde a través del amor, de la paz y la tranquilidad. (Ornella, 15 años).*



6.- *Es bueno meditar porque estás en tranquilidad absoluta, sin pensar en nada, la meditación cristiana es una luz que viene de Dios. (Carolina, 15 años).*

7.- *La mente viaja al corazón y solo hay paz y tranquilidad. (María Luján, 10 años).*

8.- *El silencio trae a Jesús. (Rocío, 10 años).*

9.- *Libera el cariño... (Juan Pablo, 10 años).*

10.- *Sentís a tu corazón sin ninguna interrupción. (Coral, 10 años).*

11.- *Se abre un nuevo camino en la mente y en él están los seres queridos, Jesús y María, es como que nazco de nuevo. (Dafne, 10 años).*

12.- *Me siento linda, alegre, con amor y alegría, nueva y que todo es muy lindo. (Priscila, 11 años).*

13.- *Me siento con la espalda contra el respaldo, pongo mis manos sobre las rodillas, cierro los ojos y luego mientras respiro repito una palabra como: Abbá, Maranathá, Dios, María. (Agustín 11 años).*





14.- *La meditación pausa los recuerdos, detiene el dolor y regresa la felicidad. (Bianca, 11 años).*

15.- *Es tranquilidad total en mí. (Ramiro, 11 años).*

16.- *Cuando medito estoy llena de amor.(Brisa, 11 años).*

17.- *Cuando medito siento que Dios está allí. (Thiago, 11 años).*

18. *Siento que cuando medito me cambia el humor, que me conecto con Dios y la naturaleza. (Nehuén, 15 años).*

19.- *Controlo mi respiración, me concentro mejor, me siento mejor, me relaja el cuerpo y el alma, me gusta la meditación. (Macarena, 15 años).*

20. *Me siento más pacífica, más buena. (Rebeca, 15 años).*

21. *La meditación me cambió la manera de creer en Dios, ahora creo mucho más. (Jerónimo, 11 años).*

22. *La meditación es calidez. (Lara, 15 años).*

23. *Me da tranquilidad, llega un punto que me olvido de mi alrededor, me gusta, me hace bien, me da paz. (Renato, 15 años).*

24. *La meditación me hace sentir renovado, estoy con Dios y me da tranquilidad, mi mamá me pide que le enseñe a meditar. (Pedro, 11 años).*

25. *Los ojos me lloran, las manos se me separan, siento hormigueo en todo el cuerpo, siento que tengo más fe. (Luna, 11 años).*

26. *Me relaja, me olvido de todo lo que está a mi alrededor, no siento el cuerpo y tampoco escucho. (Julieta, 11 años).*

27. *Me gusta estar en contacto con mi corazón, medité con la palabra "ángel" y rompí en llanto. (Bahía, 11 años).*

28. *Llega la paz a mi interior y cambia mi ser, mi conducta, para un cristiano no hay nada más lindo que comunicarse con Dios. (Lola, 12 años).*

29. *Estás en plena paz, como si fueras la única persona en el mundo. (Patricio, 10 años).*

30. *Te abre una ventana hacia lo bueno, lo malo ya pasó. (Juan Ignacio, 10 años).*





Segundo bloque de respuestas: Se motivó una respuesta que exprese una invitación fundamentada para hacer meditación cristiana.

Por qué invitarías a alguien a hacer meditación cristiana?

- 1.- *Porque la meditación te lleva a la paciencia, al amor y a la paz. (Tamara, 13 años).*
- 2.- *Porque con la meditación ves en el interior. (Morena, 13 años).*
- 3.- *Porque te encontrás con Dios, hay amor, paz, luz, amás a tu prójimo, sos otra persona. (Victoria, 13 años).*
- 4.- *Porque te cambia el estado de ánimo, te sentís libre. (Gastón, 13 años).*
- 5.- *Porque sentís que estás en otro lugar, en el Paraíso placentero y calmo. (Agustina, 13 años).*

6.- Porque es una forma profunda de comunicación con Dios, da una buena sensación en el alma que cambia tus actitudes, ya no reaccionás abruptamente. (Lucas, 13 años).

7.- Porque sentís que vas al cielo. (Iñaki, 9 años)

8.- Porque cambia el corazón y la vida...estás feliz. (Tamara, 9 años).

9.-Porque hay alegría, paz, amor, con la meditación cambia el interior y el exterior. (Valentín, 9 años).

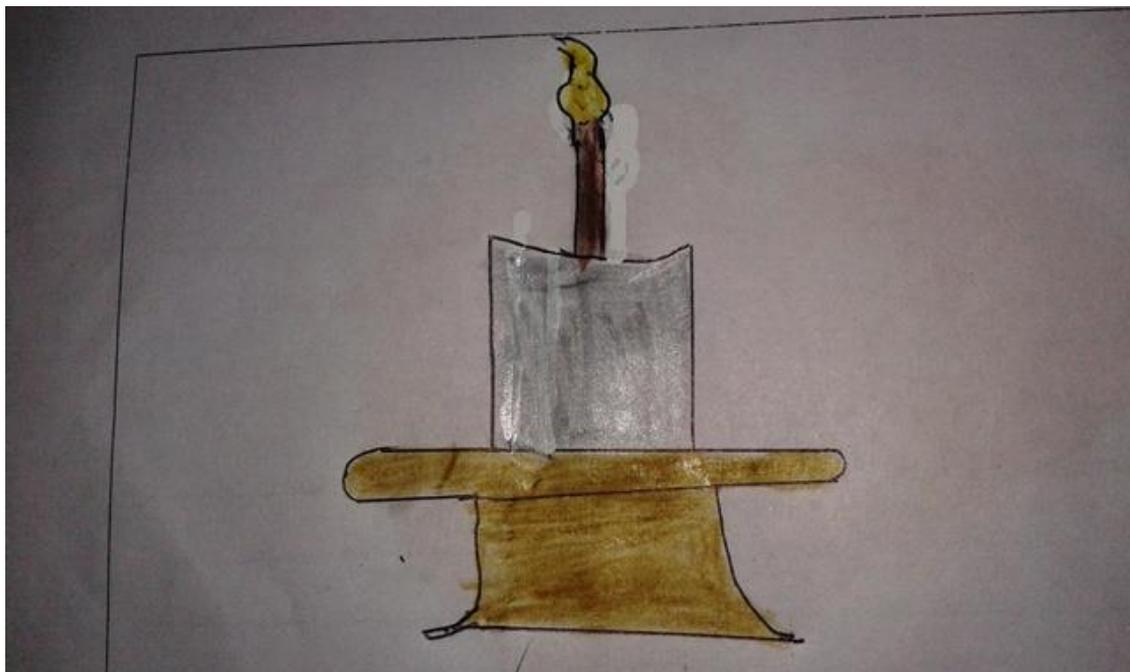
10.-Porque sentís que no estás sola, que estás con Dios y que siempre lo vas a estar, estás en tu lugar feliz. (Ainhoa, 9 años).

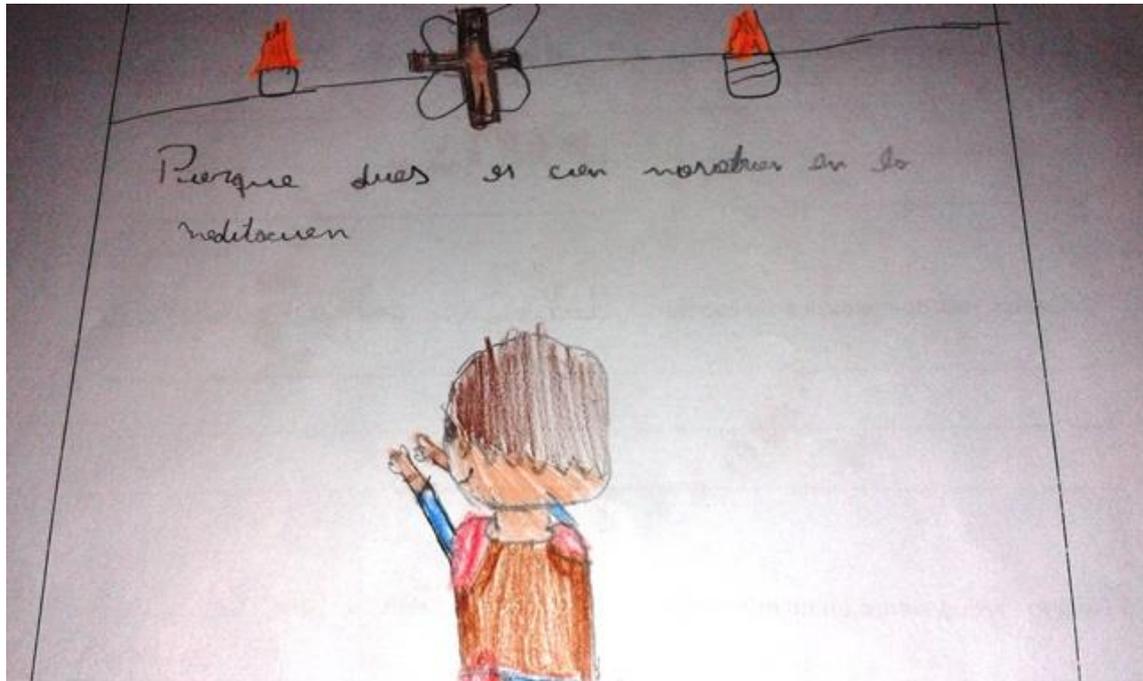
11. Porque te hace feliz, se lo dije a mi papá y ahora medito con él. (Camilo, 10 años).

12. Porque ves mejor la vida y sentís el corazón en tus manos. (María Florencia, 10 años).

13.- Porque Dios, Jesús, el Espíritu Santo, María, vienen a abrazarte y a apoyarte en lo que necesitás y a alejarte de lo que no necesitás. (Martina, 10 años).

14. Porque al encontrarte con Jesús, el efecto secundario es la relajación. (Patricia, 10 años).





15. *Porque sentís que Dios está contigo y te enlaza las manos.* (Nahuel, 9 años).

16. *Porque sentís que Jesús te toma de las manos y das un paseo con Él.* (Santiago, 9 años).

17. *Porque sentís en tu cuerpo y en tu sangre al Espíritu Santo.* (Angelina, 9 años).

18. *Porque abrís el corazón y le decís a Jesús: vení, vení...* (Julieta, 9 años).

19. *Porque es una experiencia inolvidable: Dios está vivo en mí.* (Marcos, 9 años).

20. *Porque Dios te abraza y cambia tu corazón, el amor por Jesús crece.* (Gerónimo, 9 años)

21. *Porque te hace feliz, experimentás un día nuevo con Jesús.* (Federico, 9 años).

22. *Porque es un espacio libre que nos brinda una profunda tranquilidad y armonía, escuchás el silencio, conectás con tu corazón donde habita Dios.* (Priscila, 13 años).

23. *Porque se van los enojos, las preocupaciones, te sentís en un lugar en blanco en donde no hay nada, solo tranquilidad y felicidad. (Matías, 13 años).*

24. *Porque te conecta con Dios y con vos mismo en un mismo canal. te concentrás y sentís confianza y actuás con más tranquilidad. Estás con Dios que habita en tu corazón sagrado. (Micaela, 13 años).*

25. *Porque te conecta con el Dios interior y esto produce unión y armonía entre nosotros. (Mauro, 13 años).*

26. *Porque descansás, se van los enojos, y cambia la forma de tratar y hablar a la gente. (Ludmila, 15 años).*

27. *Porque sentís una paz inmensa. (Ciro, 15 años).*

28. *Porque sentís más grande y generoso el corazón. (Eluney, 10 años).*

29. *Porque te sentís liviana, como un globo, libre, te hace estar bien con vos misma y con los demás, transmitís amor. (Mariana, 13 años).*

30. *Porque cambia todo, todo se vuelve equilibrado, limpio y en calma...y el corazón vuela hacia Dios. (Ramiro e Imanol, 13 años).*



TESTIMONIOS de JARDÍN – Sala de 5 años



