



**Testimonios de Meditación Cristiana
en el Colegio Niño Jesús
Santos Lugares, Provincia de Buenos Aires, Argentina
Hnas. del Niño Jesús - Año 2016
Coordinador de Pastoral: Gastón Dieguiz**

Testimonio de una Hermana del Niño Jesús Meditadora

He tenido la Gracia de poder compartir la meditación con un grupo de jóvenes del Colegio Niño Jesús, de Santos Lugares, Argentina.

De esa experiencia hermosa y enriquecedora para mí, puedo decir que lo que más me llamó la atención fue que estos jóvenes se juntaban en los recreos de 10.30 a 10.45 hs, los recreos “más largos” de los Lunes y Jueves a meditar. Cuando Gastón (coordinador de la Catequesis del Nivel Secundario) me contó que los chicos de secundaria se juntaban a meditar en los recreos, escuché en mí esa invitación del evangelio “Vengan y Vean” y desde ahí comencé a ir, a ver ...y quedé sorprendida cómo ellos aprendieron a gustar del silencio y ahí a encontrarlo a Jesús, presente en sus vidas, presente en su corazón.

Sin querer queriendo, esa experiencia que se inició allí en la Capilla del Colegio, a estos chicos no les bastó y comenzaron a querer compartir esto con otros, ¿y cuál fue su motivación? Ellos con firmeza y convicción decían “nos hace mucho bien”. Así fue que siempre acompañados por su coordinador Gastón, se organizaron y decidieron ir a Jardín (Nivel Inicial) a meditar “con los más peques del colegio”, experiencia que los atrapó, a su vez emprendieron la formación para ser líderes meditadores, a armar una página web, a invitar en los salones a que otros más se sumen y así fue como este Dios Amor que vive en ellos se hizo posibilidad para otros...

Qué más decir, no es habitual encontrar que jóvenes en tiempo escolar, en horario de recreo quieran reunirse a meditar, me parece novedoso, una propuesta distinta en cuanto a la educación también: “Educar desde Dios amor” “Educar desde Dios” “Educar con Dios”. Por eso apuesto y doy gracias a Dios por aquellos que supieron recuperar la voz y el sentir más profundo de estos jóvenes.

Por otro lado me parece sin dudas que la meditación, es un tiempo para estar con Dios Amor que vive en cada uno, es un tiempo que se hace espacio, propuesta, invitación, posibilidad, esperanza, profecía. Y demás está decir que “nos hace mucho bien”.

Hna Rosan

Testimonio de la directora de Jardín (Nivel Inicial, 3 a 5 años)

En nuestro Jardín se ha implementado la meditación con niños, que se lleva a cabo dos veces por semana. En un principio el meditador Gastón Dieguiz guiaba a los niños, actualmente lo hace acompañado de un grupo de líderes meditadores compuesto por algunos alumnos del nivel secundario.

En un principio, al plantearme este tema, me pareció interesante, ya que era una forma de que los niños conocieran lo que es meditar. Pero, además, se observa en los grupos gran interés por la meditación. Lo más importante es tanto la participación de ellos, como la serenidad que se percibe en los niños durante y después de la meditación.

También, lo interesante es que participaron de la visita del padre Laurence Freeman. Y el año pasado, hicimos una jornada con las familias, la cual se inició con una meditación junto con los niños. Fue una experiencia hermosa. Los niños estaban muy contentos por compartirlo con sus papás, y los padres felices de ver a sus hijos meditar. Era realmente emocionante.

Este año continuaremos con la meditación e iniciando este camino con los pequeños ingresantes de 3 años.

Derna (directora de Jardín de infantes del colegio Niño Jesús)



Meditando en el nivel inicial (3 a 5 años)

Testimonios de profesores meditadores

Para mí, la meditación es una búsqueda por tratar de comprender el porqué y el cómo de la vida cristiana, y de ese modo adherir y responder a lo que el Señor pide.

Trato de poner en movimiento pensamientos, imaginación, emoción y deseo, para intentar la conversión del corazón y fortalecer la voluntad de seguir a Cristo.

Leonardo Marzoratti (profesor Nivel secundario, Colegio Niño Jesús)

Mi nombre es Liliana Mellano, soy docente, profesora en Ciencias Sagradas y Filosofía e Instructora de Yoga de la Universidad del Salvador. Allí en las clases del Padre Ismael Quiles supe lo que era meditar.

Pasaron los años y, estando de vacaciones en Santa Teresita, encontré un libro llamado Maranatha, del padre John Main. Su lectura y comprensión iluminó mi vida.

Hace treinta años que medito, que me comunico con un Dios amigo y lleno de ternura desde el silencio.

En el silencio aprendí a no buscar resultados, a estar abierta al camino, a liberar temores, a estar en paz sin escapar a la lucha diaria. También, aprendí a tener paciencia conmigo misma. Los momentos de meditación diarios no son iguales, a veces la ansiedad es traicionera, pero nunca desistí de estar con Dios, porque sé que en su infinita misericordia perdona mis debilidades y las convierte en fortaleza.

El Señor me regaló otra gracia cuando ingresé al Instituto Niño Jesús y pude meditar con jóvenes. Fue muy grato encontrarme con Gastón y sentir sus fuerzas al servicio de los alumnos ayudándolos a descubrir lo bueno que es meditar.

No puedo decir mucho más. Se aprende a meditar meditando. Para terminar este sencillo relato de experiencia personal me quedo con estas palabras del Padre Laurence Freeman:

“La meditación es el camino de la fe y el amor. Al pasar por sus diferentes niveles aprendemos que la fe es más que creer. Vivir en el momento presente es un arte que se practica en la vida cotidiana. La vida diaria es por esta razón la mejor escuela de la meditación. Nos enseña el error de identificar a Dios con la religión, el templo, la sinagoga, la mezquita, o la iglesia, con el lenguaje piadoso y con el ritual. Dios está en todos lados, todo el tiempo. La meditación es la disciplina diaria que nos enseña a ver a Dios aquí y ahora.”

Liliana Mellano (profesora en Ciencias Sagradas)

Soy docente del colegio Niño Jesús hace 19 años y tengo 55 años. Un día, recibí la invitación de Gastón Dieguiz para participar en una meditación que se realizaría en Betania, Congregación de las Hermanas del Niño Jesús, en Santos Lugares, Argentina. Fui en realidad, más por curiosidad, para ver de qué se trataba, qué íbamos a hacer. Era un sábado por la mañana. Había un grupo de personas conocidas del colegio. Estábamos sentados en sillas formando un círculo, una linda manera de vernos de frente. Vimos un video relacionado con la vida y con nuestros sentimientos, luego realizamos una reflexión, un viaje por nuestro interior (“¿quién soy?”). Después cada uno exponía sus vivencias, cómo estaba llevando su vida en este mundo tan acelerado. Pasado este momento de

intercambio, ingresamos a una Capillita muy acogedora, donde estaba presente la imagen de Cristo.

Había una luz muy tenue, almohadones, alfombras y sillas. Cada uno se sentó donde se sentía más cómodo. Yo me senté en una silla. Al sonar una campanita, cerramos los ojos e ingresamos **Adentro del Silencio**. En un principio es difícil relajarse, porque estamos atados de cuerpo y alma a esta vida acelerada y nuestra mente, congestionada de cosas fútiles.

Quedé absorbida por el silencio, sentía muy suavemente los latidos de mi corazón y de a poco mi cuerpo empezó a relajarse, mi mente entró en un estado de **casi** absoluto vacío. Realmente es muy difícil tener la mente en blanco y entrar en la profundidad de nuestra alma. Solamente alcanza este momento culminante quien ya tiene mucha experiencia en **Meditación**. Sentir el encuentro con su propio yo, no se consigue de la noche para el día. Quedé así por algún tiempo, en estado de relajación cuando de repente sonó la campanita acompañada de ruidos muy suaves de instrumentos. Empecé de a poco a volver a la realidad (¿dónde estuve en este tiempo?) respirando profundamente, sintiéndome **Más Tranquila**. Nos pusimos todos de pie, cada uno tenía una vela donde el primero que la tenía encendida, prendía la del otro y así sucesivamente. Rezamos al **Creador, a la Vida** y después cada uno bendijo con sus manos al que estaba a su lado, dándole un abrazo fraterno. Para mí ese día fue muy especial. Yo llegué en ese día a Betania acelerada, pensando en mil cosas que tenía que hacer. Vivimos en un mundo donde está de moda el ruido, hay tránsito congestionado, bocinas, gente que grita en vez de hablar, música alta, todo es barullo, todo debe ser rápido, no se puede perder el tiempo, tengo que comer de apuro, no puedo reunirme con la familia porque tengo otros compromisos más importantes, tengo... ¡¡**BASTA!!!** ¡¡Encontré un momento mágico!!

Descubrí el Silencio, cerré los ojos y escuché el cantar del pájaro, el ruido del agua, sentí el viento, el calor del sol en mi piel, descubrí otras energías, mucho más placenteras, descubrí la energía del Creador que, para mi sorpresa, estaba dentro mío.

A partir de este momento empecé a participar en las Meditaciones que Gastón organizaba. Empecé a ver las cosas con más optimismo y **Fe**, a vivir menos acelerada; lo que no se puede hacer hoy, trato de hacer mañana. La vida es el **Presente**, es **hoy**, vivir ahora de la mejor manera posible, el pasado ya no existe, y el futuro, todavía no llegó. Me encantó esta experiencia, agradezco a Gastón Dieguiz por la invitación y principalmente por hacerme descubrir ¡¡que las cosas **Más Valorables de la Vida están en el SILENCIO!!!** ¡¡**En lo Profundo de mi SER!!** Que Dios los bendiga, ¡¡Amén!!

Rosane Comerlato (profesora de portugués)

Testimonio de una madre meditadora

Disfruto y agradezco el tiempo de meditación, porque lo vivo como un tiempo de calma, de tranquilidad, y me voy con una gran paz, de presencia y trabajo de Dios en mi corazón.

Aunque es sencillo lo que hay que hacer, no es tan fácil para la mente, que piensa e imagina todo el tiempo.

Pero creo que con la práctica más y más frecuente, lo iré viviendo cada vez en mayor profundidad. Gracias a todos los que me ayudan y acompañan en este camino.

Mariana Sabatini de Szecssenyi
(madre de una líder meditadora adolescente)

Testimonios de adolescentes meditadores

La Meditación, para mí, es una forma diferente de rezar, diferente al Padre Nuestro o al Ave María que nosotros decimos todos los días. Es un momento en el cual la mente no piensa, el habla calla y el alma aflora para encontrarse con Dios. Y ese momento es del que está realizando la Meditación, de nadie más. Como yo suelo decir, es tan sencillo, que es complicado de realizar, pero se puede lograr. A nosotros, no nos obligan a meditar, lo hacemos porque nosotros deseamos hacerlo, no porque otros nos digan que hay que realizar la Meditación.

La meditación me ayuda a conectarme con Dios, de una manera diferente a la que conocemos, de una forma tranquila y armoniosa, que es sólo del que medita. Además de la relajación, la tranquilidad y la armonía que siente uno al realizarlo (claro que esto puede variar, dependiendo de la persona), esto me ayuda a estar con Dios en un encuentro hermoso, lleno de paz y serenidad, por lo cual esto es una de las cosas por las cuales medito, y es lo que me motivó a ser un líder meditador, el sentir ese encuentro con Dios y el transmitirlo a los demás, para que el resto de las personas pueda sentirlo también. Desde mi punto de vista, es algo al mismo tiempo personal y colectivo ya que cada uno siente diferentes cosas durante la meditación y también las comparte, cosa que es lo que me motiva a meditar, el encontrarme con Dios y el compartir ese encuentro y al mismo tiempo, es tan sencillo como difícil.

Para mí, la meditación es un momento en el cual nosotros, como personas que somos, nos podemos encontrar con Dios, de una manera tranquila, en un momento hermoso, de serenidad y tranquilidad, por lo que es tan sencillo, como difícil. Pero como siempre digo, debe surgir de uno, no hay que obligar a las personas a meditar, debe aflorar o nacer del corazón, como aflora el alma durante la Meditación.

Facundo (estudiante nivel secundario y líder meditador adolescente de 14 años)

A mí, me gusta meditar porque siento que todas las cosas que pensamos o problemas que tenemos los olvidamos por un rato, pero ese rato te tranquiliza de una manera inexplicable.

A mí me ha pasado con pruebas orales, entre otras cosas que estaba nerviosa y cuando meditaba me olvidaba de la prueba, o de esa cosa que me ponía nerviosa y pensaba en otra cosa no en ESO mismo.

Al principio pensé que era una pavada y que no servía para nada meditar, pero ahora pienso que sirve un montón para la vida cotidiana (en estar calmados) y que sí sirve. La verdad es que meditar te lleva a un mundo difícil de explicar, pero es hermoso porque es tranquilo ese "lugar".

Ese es mi pensamiento. Muy felices pascuas 🍌

Camila (estudiante del nivel secundario de 14 años)

Para mí la meditación ayuda a relajarse y poder encontrarse con uno mismo. Yo aprendí en meditación que a los chicos les cuesta menos meditar que a los adultos, ya que los nenes no tienen en qué pensar pero los grandes están constantemente pensando en qué van a hacer durante el día.

La meditación me ayudó mucho a poder relajarme y centrarme. Yo recomiendo meditar a los demás para la salud física y mental.

Sol (estudiante del nivel secundario, líder meditadora adolescente de 15 años)

La meditación me ayuda a mantenerme tranquila y poder organizar mis ideas y pensamientos. Es mi segundo año de meditación y agradezco mucho al colegio por darnos este espacio ya que veo que me ha ayudado mucho. También, el ambiente que se formó entre nosotros (Gastón y los chicos) es muy cómodo y eso ayuda a la hora de meditar.

Es otra forma muy linda de rezar y conectarse con Dios y ojalá pudiese realizarse en otros espacios así la conocen y la ponen en práctica ellos también.

Florencia (estudiante del nivel secundario, líder meditadora adolescente de 13 Años)

Hola chicos, yo soy Celeste de 2º año y me gustaría contarles un poco de lo que trata la meditación.

Uno debe de pensar que es aburrido meditar, me gustaría contarles que a mí me costó mucho aprender a meditar, pero nunca me rendí porque me gustó mucho la primera vez que lo practiqué.

Después me uní a Líderes Meditadores y conocí otra parte de la meditación que no conocía, hice nuevos amigos y lo mejor es que cuando terminó el año me llevé hermosos recuerdos.

Yo me imagino que cada una de sus cabecitas debe pensar que siempre meditamos y no es así, a veces pintamos mandalas, compartimos ideas sobre cosas para poder mejorar el grupo, meditamos con jardín (nivel inicial) y además meditamos, me acuerdo siempre de esperar los lunes para poder reírme con las chicas.

Realmente te hacen sentir especial, te sentís apoyado por los demás. Son risas que nunca nadie me las va a sacar.

Celeste (Estudiante del nivel secundario y líder meditadora adolescente de 13 años)