

# Una experiencia escolar de Meditación Cristiana

Proceso de espiritualidad ciclo 2014 en el Colegio Niño Jesús<sup>1</sup>



Gastón Dieguiz<sup>2</sup>

Argentina, Buenos Aires, Enero 2015

## Introducción

Mi nombre es Gastón Dieguiz, tengo 40 años, casado. Desde el 2008 soy encargado de pastoral de secundaria del colegio “Niño Jesús”.

Conocí la Meditación Cristiana, a través de Alfredo Resi, coordinador de esa forma de oración contemplativa en un grupo del Santuario de Lourdes,. Comencé en el 2010 participando esporádicamente en esos encuentros de los miércoles en el Santuario de Nuestra Sra. de Lourdes en Santos Lugares (Buenos Aires). Desde el 2012 medito diariamente y comencé a

---

<sup>1</sup> Perteneciente a la Congregación Hermanas del Niño Jesús, Santos Lugares, Gran Buenos Aires.

<sup>2</sup> Encargado de Pastoral en el nivel secundario. Asociado a la Congregación de Hermanas del Niño Jesús. Acompañante Espiritual (de formación Jesuita) y finalizando carrera de Lic. en Musicoterapia Clínica.

formarme en la Meditación Cristiana. Actualmente colaboro y recibo el apoyo de la Comunidad Mundial para la Meditación Cristiana de Argentina.

Desde lo personal, es una gran profundización en el encuentro de estar con y en el Amor de Dios y sentí que sería un desafío compartir esto con los jóvenes.

Entre charlas, oraciones y discernimiento, me costaba ver hacia dónde profundizar más respecto del carisma de nuestra congregación: “Despertar y profundizar la fe”. Evaluando entonces la realidad familiar, social y mundial, decidí partir desde el síntoma de violencia actual, en todas sus expresiones, consecuencia de la falta de Amor que atribuyo en parte a:

1 - El constante “aturdimiento” de los cinco sentidos. Desencadena una confusión de sensaciones y sentimientos que turban la interpretación de lo que uno verdaderamente siente.

2 - Desde la psique, la gran cantidad de información, con la que nos “aturden” (en forma inconsciente), dificulta asimilar todo lo “consumido” y se mezcla todo lo impuesto con el deseo propio, sin dejar lugar al pensamiento crítico.

Todo esto genera en algunas personas una confusión tal que les impide estar solos y en silencio (generando miedo o sensación interna de molestia), perjudicando el verdadero encuentro con uno mismo, con el prójimo y con Dios. Se desencadena entonces una des-subjetivación que invita a ir resbalando por la vida en busca de un sentido.

A lo largo de la historia, esto, de alguna manera, se repite con otras características y en otros contextos socio-culturales.

Hoy estamos inmersos en una avasallante economía mundial de mercado que se afianza en Argentina, en el marcado neoliberalismo de los 90’, imponiendo la necesidad de consumo de bienes materiales, que en gran cantidad de personas, al no poder ser satisfecho, provoca soledad, vacío y violencia, contagiando al entorno.

Este consumo lleva a tener objetivos y relaciones superficiales y a vivir en un vacío existencial: “¿QUIÉN SOY YO Y PARA QUÉ VIVO?”...

Además, nos empuja a no estar integralmente en el presente, sino a fijar la mente en el pasado (angustia) o a proyectarla constantemente hacia el futuro (ansiedad).

Todo lo anterior repercute en cierta manera en el seno familiar y afecta las relaciones y vínculos.

Consecuencias en la familia:

1 - Familias disgregadas: creando cierta confusión de vínculos - Ejemplos: varios padres, hermanos de otras familias, tiempos compartidos en diferentes familias a la semana.

2 - Vínculos familiares intercambiados: los padres pasan a tener el rol de hijos, por estar en una adolescencia tardía. Los hijos mayores deben hacerse cargo de sus hermanos.

Esto provoca el aceleramiento excesivo de etapas evolutivas en niños y adolescentes, (incluso puede ocurrir que salteen algunas) en su mayoría debido a la falta de referentes adultos, y a tanta soledad. Aunque la familia es un referente importante y fundante en la constitución del niño, considero que no es determinante y que en consecuencia se puede modificar aquello transmitido que nos hace ruido en el interior, nos molesta, o sencillamente no estamos de acuerdo. Se puede dejar de escuchar ese constante murmullo de: “Sos por lo que tenés”, y de esa manera permitir que renazca “sos por lo que sos, siendo”. Este es un gran comienzo.

Esto me llevó a pensar algo que en esta época se podría considerar “contracultural” y que considero esencial: “EL SILENCIO, COMO REGALO”: para redescubrirnos, valorarnos, escucharnos, sentirnos amados.

Yo propongo entonces, desde mi experiencia cotidiana, volver a nuestras raíces del cristianismo: la Meditación Cristiana. Presentando otra opción de oración e integración en el camino de humanizarnos. Considero que el camino de despertar la fe, comienza con la fe en la vida misma.

### **Desafío de los inicios ¿se interesarán los adolescentes?**

6 cursos de secundaria (entre 12 y 18 años): 278 estudiantes. La clave fue mostrarles (con la característica de “no imponer”), esta novedosa forma de oración.<sup>3</sup>

Decidí ponerlo en práctica durante las convivencias que hacemos a principio de año en todos los cursos de nivel secundario.

Durante el momento de espiritualidad del encuentro, se hicieron aproximadamente unos 15 minutos de Meditación Cristiana.

Terminada la convivencia, recibí una buena respuesta de los adolescentes, partiendo de los frutos del silencio en el encuentro con y en el Amor de Dios. Muchos de ellos se iban acercando y me preguntaban de qué se trataba eso que habíamos hecho, insistiéndome de volver a hacerlo en algún otro momento. Yo les explicaba el contenido y proceso de la Meditación Cristiana, y los indagaba acerca del por qué querían seguir meditando. Me comentaban que habían experimentado “cosas” que les hicieron sentir bien, como paz, amor, alegría, el sentirse acompañados, el que sin estar hablando estaban todos conectados y que disfrutaron la presencia de Dios Amor.

---

<sup>3</sup> La Meditación Cristiana es un viaje interior de silencio, quietud y simplicidad. No es algo nuevo en la experiencia cristiana, por el contrario, está arraigada profundamente en nuestra tradición. John Main O.S.B. puso esta antigua forma de oración en el lenguaje de nuestra época. Laurence Freeman, O.S.B. es el actual director de la Comunidad Mundial para la Meditación Cristiana.

Les respondí que dependía de ellos: Si querían seguir haciendo esto, sería cuestión de coordinar y ver cómo lo hacíamos, pero les insistí en que dependía de ellos.

### **Escuchando las demandas adolescentes I**

Esperé un mes, porque necesitaba comprobar que no fuera una mera ilusión, ni un entusiasmo pasajero. Esto también forjó mi paciencia, ya que cada vez que me veían los chicos de los diferentes grupos, me insistían en repetir la experiencia.

Pasado ese mes me pareció correcto hablar con la autoridad pedagógica (Directora), y Legal (representante legal), para presentarles este proyecto consistente en acercar más a los adolescentes al valor del silencio y que vivenciaran la experiencia del encuentro con y en el Amor de Dios, a través de la Meditación Cristiana. Accedieron con el único requisito de no interferir en la formación pedagógica.

Por el interés docente y del personal del colegio de participar en la meditación, me pareció correcto hacer una consulta previa con los adolescentes para incluir a estas autoridades, y ellos accedieron. Dando un paso más en mi objetivo, los sumé al proyecto, convocando a profesores, maestros, y cualquier personal de la institución que quisiera dedicar un tiempo a estar “con y en Dios”. A las autoridades les pareció un lindo momento para compartir entre estudiantes y personal en general del colegio y continuar forjando lazos entre los diferentes niveles escolares.

Establecimos desarrollar la Meditación Cristiana los días lunes y jueves (días que concurro al colegio), en el recreo largo de 10:30 a 10:45 hs. realizándose en la capilla del colegio, con la misma ambientación que se había utilizado en las convivencias: Biblia, velas, icono, plantas, en el centro, y los participantes sentados alrededor sobre almohadones (en general a los adolescentes y a algunos adultos esta posición nos ayuda a rezar).

Las primeras invitaciones fueron hechas a través de folletos, realizados en forma artesanal por los mismos adolescentes. Íbamos invitando a todos y cuando podíamos pasábamos por los cursos.

Al principio, entre 30 y 40 adolescentes optaban por dejar de lado el recreo e ir a meditar. Con el tiempo quedó un promedio de 20 estudiantes. Se fueron sumando profesores, maestranza, mantenimiento, directoras, contables, representante legal, secretarias, maestros.

### **Escuchando las demandas adolescentes II**

A través de sus testimonios, de su alegría al decorar ellos mismos la capilla para ir a rezar, y al observarlos entrar de una manera y salir de otra (contado por ellos), yo percibía la presencia de Dios, indicándome en cierta manera que ese era el camino, signo vital para continuar.

Mientras los adolescentes decoraban la capilla y se preparaban para el momento de meditar, yo les contaba las raíces del misticismo cristiano, y que esta meditación hoy en día se

comparte en más de 110 países y en otros colegios del mundo. Que incluso se hacía con niños de jardín de infantes. Fue terminar esa frase, y a pedido de ellos tuve que contar cómo se hacía, aclarando que cuanto menor es la edad es más fácil rezar porque los niños viven en esa presencia y no es preciso, casi, explicarles nada.

Como era de esperar surgió otra demanda: “¡vamos al Jardín!”.

Para superar ciertas características adolescentes de impulsividad, como en la demanda anterior, esperé un tiempo prudencial. Como era de esperar, era una hermosa convicción adolescente, signo de la presencia de Dios y principalmente una invitación hacia mí a seguir acompañándolos en este proceso de Amor y crecimiento.

### **Escuchando las demandas adolescentes III**

#### **Meditación con niños de Jardín de Infantes (etapa entre 3 y 5 años de edad)**

Para esto tuve que respetar los horarios de clase y realizar un listado de los meditadores que estaban interesados (13 estudiantes del grupo de 1º año). Se decidió que realizaríamos la Meditación Cristiana con niños una vez por semana, los días jueves.

La propuesta fue acercarnos con dos adolescentes, y generar ese momento de encuentro con Dios Amor, de la siguiente manera: ambientando cada salita con almohadones, sumando un decorado de telas en el piso y en el centro un velón encendido (significando la presencia de Dios).

Comenzábamos con un momento de pacificación, con el fin de silenciarnos interiormente y escuchar a Dios. Así todos unidos componíamos esa dulce armonía del Amor de Dios. También nos ayudábamos con una simultánea instrumentación suave al inicio.

Siempre nos dirigíamos a los niños con la ternura, la paciencia y el Amor que se merecen ellos principalmente en esa etapa.

Por lo natural que es estar en la presencia de Dios a esta edad, los 5 minutos de meditación (tiempo estimado por su edad), resultaban a veces con gusto a poco, con ganas de seguir de parte de todos. De haberla hecho más extensa, probablemente los pequeños no hubieran interrumpido.

Sabiendo los frutos que quedan de la oración: Paz, Amor, presencia de Dios, las docentes también participan y hasta esperan que vayamos todas las semanas. Es un mutuo deseo de los adolescentes y mío.

## Escuchando las demandas adolescentes IV

### ¿Meditación Cristiana en la “Feria de Ciencias”? (octubre)

“Gastón, ahora que se hace la Feria de Ciencias, estaría bueno mostrar lo que hacemos”, me dijeron entonces. Indagué: “pero si es de ciencia, no espiritual”. Ellos entonces me respondieron: “la ciencia y lo espiritual hoy en día van por el mismo lado”.

Considerando que era un evento de ciencia, mostrar “lo que hacemos desde lo espiritual” - como expresan los adolescentes - sería un desafío. Y lo era, teniendo en cuenta que era una feria de ciencias, y mostrar lo que hacemos es algo espiritual.

Hubo que obtener los permisos.

1- Desde lo pedagógico: que los profesores acepten que en un evento de ciencia se pueda incluir la parte espiritual.

2- Por otro lado, que se nos permitiera durante ese evento el uso de la capilla.

Una vez obtenidos los distintos permisos, acompañar a los adolescentes en el armado y decorado de la capilla como lugar de referencia, fue el gran comienzo.

La decoración y ambientación estaba específicamente a cargo de los meditadores adolescentes, utilizando material reciclable y fabricando velas. También la impresión de invitaciones con los horarios de meditación durante el día de la Feria.

Durante el evento llegamos a realizar 5 momentos de meditación en la capilla. El tiempo compartido llegó a ser, a veces, de 45 minutos, entre Meditación Cristiana en sí misma (15 minutos), la explicación y fundamentación del “novedoso” método de oración, y algunas consultas.

Al salir, a los concurrentes les facilitábamos un folleto explicativo del sencillo método, donde estaba narrado el fundamento básico de la Meditación Cristiana y una invitación a responder una breve encuesta, a modo de estadística, con el objetivo de difundir mejor la meditación.

Para fomentar el entusiasmo, aclarábamos que con los datos que nos otorgaban, sortearíamos tres libros de Meditación Cristiana, el día mismo de la visita del actual director de la Comunidad Mundial de la Meditación Cristiana, el Padre Laurence Freeman (monje benedictino inglés). Invitábamos además a la charla de “Meditación Cristiana con niños y adolescentes” y a la jornada de “Meditación Cristiana y el poder de lo pequeño”, que nos iba a ofrecer el Padre.

Destaco del medio día compartido de la feria de Ciencias, que mucha gente entraba a la capilla fuera de los horarios fijados de meditación y aprovechaba para tener un momento de oración y silencio. Los adultos participantes estaban admirados en su mayoría por el método,

por la sencillez y a la vez profundidad del encuentro con Otro (Dios) y apreciaban el valor de ir silenciando de a poco la mente. Se sorprendían al ver a tantos niños y adolescentes disfrutando un encuentro en silencio con y en Dios. Muchos se interesaron y preguntaron dónde podían continuar realizando esta práctica. Y entonces les ofrecía concurrir los días miércoles en el Santuario de Lourdes, por ser de la zona. Mayor era la admiración al comentarles “ya hace siete años que se viene meditando en el Santuario” (a 2 cuadras del colegio).

## **Escuchando las demandas adolescentes V**

### **Buscando el sentido de pertenencia (cintitas)**

Porque la Meditación Cristiana genera el encuentro con uno mismo, con los otros y con Dios, los adolescentes empezaron a reconocer en ellos mismos una “cierta armonía interior”. Yo lo venía percibiendo debido al trato más amable que empezaron a tener entre ellos.

La meditación además invita a un autoconocimiento, que a muchos de los chicos les elevó la autoestima (lo opuesto a la crisis actual adolescente).

También sumó el poder reconocerse entre ellos totalmente diferentes pero complementarios, encontrando el valor de la grandeza en lo sencillo de cada día en una sonrisa, en saber escuchar al otro y sentirse escuchado. Un abrazo, ser presencia, sentirse amado. La meditación hace que se sientan dentro de un grupo de pertenencia.

Sentido de pertenencia que llegó a ser expresado en un “nos tenemos que identificar como grupo”. Que quisieran identificarse con algo que les hacía bien me pareció válido. Entonces nuevamente, como es mi costumbre, indagué “¿qué se piensan, que somos una secta?” La respuesta sonó casi al unísono: “¡queremos identificarnos como meditadores cristianos!”

Los chicos optaron por identificarse usando una cintita de color verde, “por la esperanza” dijeron. La idea desarrollada por ellos era que además se identificaran, los que quisieran y no pudieran concurrir diariamente a las meditaciones (llegamos a ser 48 con cintitas).

Esto generó mucha curiosidad y alumnos de 7° grado, al enterarse de qué se trataba, quisieron tener también una cintita verde, con el compromiso de que al año siguiente, al pertenecer a la secundaria, empezarían a meditar. De esta manera serían unos verdaderos meditadores.

Siempre aclaramos que la cintita verde no es un amuleto, sí es “una identificación de unión y pertenencia de un grupo de Meditación Cristiana, que tiene presente que el Amor de Dios está siempre encendido en nuestros corazones”.

## Escuchando las demandas de padres I

### Meditación con Padres

Se empezaron a ver muchas cintas verdes por el colegio y el barrio. La Meditación Cristiana comenzó a trascender más allá del colegio, debido a las meditaciones con los adolescentes, los niños de jardín infantiles, y “mostrar lo que hacemos” en la feria de ciencias.

Pero lo que más destaco es haber notado algo diferente en los niños y adolescentes que encontraron el “gusto”: se reencontraron con la espiritualidad. Esto empezó a llamar la atención de padres y profesores. Algunos docentes veían la opción de realizar una corta meditación antes de los exámenes.

Y llegó el turno de los padres. Primero era una charla entre ellos en la puerta del colegio sobre la meditación. Después fue una consulta directa a algunos directivos, y finalmente una demanda de los padres hacia mí, “si podrían venir en el horario de meditación de los adolescentes”. Evalué la demanda y les propuse hacer una meditación exclusiva para ellos. Accedieron al proyecto. Les comenté que sería cuestión de organizarnos. Me parecía interesante, y luego de consultar con las autoridades, me autorizaron a tener el espacio de Meditación los jueves de 7:45 hs a 8:10 hs (horario que los padres traen a sus hijos al colegio). Incluso, para asegurarme de que el interés en la meditación era legítimo, los días que concurría a la institución lo hacía en forma anticipada para aprovechar el diálogo con ellos, informándoles de qué se trataba la meditación cristiana e invitándolos a la que comenzaría los primeros días de Noviembre.

La clave de la concurrencia fue la reapertura de las puertas de la capilla del colegio (muy significativo especialmente para los vecinos del barrio). Una docente del colegio y yo estábamos a cargo. Venían a compartir ese encuentro de oración madres del colegio y de otro colegio cercano, gente del barrio. Incluso se acercaron a meditar ex alumnos.

### Demanda de una Trabajadora Social (en proyecto solidario)

Cada 15 días compartimos un proyecto solidario con niños en situación de calle. La coordinadora del lugar, habiendo participado en meditación conmigo, insistió en que un día lo hiciéramos con los adultos (grupo de 7 mamás de algunos niños).

Parte de los adolescentes que me acompañan en el proyecto son meditadores, por lo tanto comenté la propuesta y, validada por ellos, fijamos una fecha.

Coordinamos que una parte meditaríamos con los adultos y mientras tanto otros jugarían con los niños (edad entre 1, 5 y 12 años).

Para mi sorpresa, los niños, al ver ese ambiente de silencio y tranquilidad, se fueron sentando en el piso, disfrutando el silencio, algunos en brazos de los adolescentes.

El encuentro generó una profunda y hermosa meditación de 15 minutos. Compartimos con los adolescentes lo que fue un regalo de Dios, por las circunstancias cotidianas de violencia que viven esos chicos. Al estar con ellos viviendo algo totalmente diferente a su cotidiano, en cierta manera dimos algo llamado Amor.

## **Escuchando las demandas adolescentes VI**

### **Preparar la visita de Laurence Freeman O.S.B. a Argentina**

Los adolescentes, cuando se enteraron que el P. Laurence venía a la Argentina, y que además vendría al colegio para conocerlos y dedicarles una charla exclusiva, la demanda fue espontánea: “hay que preparar la bienvenida con carteles, e invitarlo con comida autóctona”. Dividimos las tareas en grupos: sector comida y bebidas, carteles (decidieron que tenían que ser en inglés), decoración, ambientación de la capilla, y recibimiento.

También surgió una propuesta de los chicos: hacer una gran tela de colores con las manitos impresas de los meditadores de Jardín, para decorar y como regalo al Padre.

Llegado el día, luego del momento de Meditación y diálogo pasamos a compartir un ágape, y aprovechando la presencia de 50 meditadores de jardín (estaban de campamento en el colegio), se los presentamos al P. Laurence, quien expresó con alegría que “recibió un tsunami de niños”.

Pasamos unas horas inolvidables. Al P. Laurence le sorprendió la demanda de ayuda de los adolescentes para formarse como líderes y así poder compartir “esto que nos hace bien”<sup>4</sup>

## **Conclusión**

Desde mi experiencia, el proceso de acompañar el crecimiento espiritual de los adolescentes de hoy, está compuesto por 3 pilares:

- I. **Amarlos:** Derecho natural de todo ser humano
- II. **Escuchar sus demandas:** Para poder darles lugar a la realización.
- III. **No prejuizarlos, por el contrario, intentar entenderlos:** Aceptándolos como son... con todo lo característico de esta etapa.

La Meditación Cristiana nos ayuda a integrarnos, nos humaniza. Es un encuentro con otro en el presente y en el ahora, con nuestro verdadero ser y con Otro que es Dios. Es un proceso de autoconocimiento y revalorización que nos invita a pensar, a entender qué estamos sintiendo, y a volver a creer en uno y en el prójimo; es un encuentro que nos redescubre a través del otro y con otro, “yo existo porque hay otro”.

---

<sup>4</sup> Para más información, se pueden visitar las siguientes páginas:

[www.meditacioncristianagrupos.blogspot.com.ar](http://www.meditacioncristianagrupos.blogspot.com.ar) y [www.meditacioncristiana.net](http://www.meditacioncristiana.net) así como la página de Facebook [www.facebook.com/pages/Meditacion-Cristiana-Argentina/](https://www.facebook.com/pages/Meditacion-Cristiana-Argentina/) y para comunicarse con la Comunidad: [meditacioncristianagrupos@gmail.com](mailto:meditacioncristianagrupos@gmail.com)

Sintiendo y sabiendo por sobre todas las cosas que somos amados y nunca estamos solos, porque Dios está en nuestro corazón. Desde ahí se vuelve a dar valor al SILENCIO COMO REGALO, y brota nuestro verdadero ser, siendo, sencillamente, nosotros mismos.

**Una cosa es saber de Dios; otra es estar con Dios.** Como dijo San Ignacio de Loyola “No el mucho saber harta y satisface el alma, sino el sentir y gustar de las cosas internamente”.<sup>5</sup> Ese estar con y en Dios es sanador, liberador y vivificador. Hacernos el espacio, en el cotidiano, para el encuentro con Otro que es puro amor, nos lleva hacia nuestra verdadera originalidad de creatura en el encuentro con el prójimo, y así podemos compartir la complementariedad desde las diferencias.

Partiendo de los tres pilares y las características de la Meditación, considero que la Meditación Cristiana es una propuesta innovadora que responde a las necesidades espirituales, especialmente en los adolescentes de hoy

ANEXO

ALGUNOS TESTIMONIOS

#### 1- MADRE E HIJO MEDITADORES

“El 31 de agosto de 2013 me descubren un mioma nacens (tumor benigno) cerca del cuello del útero, inmediatamente mi médico me dice que no me preocupe, que es algo normal en las mujeres de entre 35 y 40 años pero que había que sacarlo porque donde estaba ubicado me iba a traer bastante incomodidad. Realmente estaba muy asustada, tenía miedo de tener algo malo y hasta tuve miedo de morirme. Siempre fui creyente, de rezar, pedir, participar de celebraciones, pero evidentemente mi espiritualidad no era completa como yo creía. Un día de septiembre alrededor de las 7 de la mañana estábamos con mi hijo Matías, en ese momento de tres años, preparándonos para ir él al Jardín y yo al trabajo y se da la siguiente conversación:

- ¡Mamá están golpeando la puerta!-

- No Mati, qué decís, ¿quién va a estar golpeando la puerta a esta hora?-

- Sí, están golpeando la puerta- insistió

- Ah, ¿y quién es, Mati?

- Es Jesús, pero si vos no le das las llaves para que entre, él no va a poder entrar.

Más que impresionada ante semejante respuesta, llegué a pensar qué vive este nene que yo no vivo o qué ve que yo no veo. Pasaron los días y no volvimos a hablar del tema, pero en las

---

<sup>5</sup> “Ejercicios Espirituales”; San Ignacio de Loyola; Editorial Sal Terrae; Edición; página 44

noches Mati me preguntaba si yo tenía un ángel y yo le decía que sí y me preguntaba cómo se llamaba y yo le decía que no sabía y él me contestó que su ángel se llamaba Juan y el mío Jesús. Continuaba impresionándome; llegó el día de la operación, estaba muy tranquila, hice una breve meditación guiada antes de irme al sanatorio y sentí que la Virgen me cubría con su manto, salí de la habitación de Mati, donde había hecho la meditación, y le dije a mi marido, “quedate tranquilo, todo va a salir bien porque la Virgen me está cubriendo con su manto”. La operación salió bien, realmente fue muy sencilla y no había ninguna complicación.

Luego de la operación me acerqué más a la iglesia, conocí al Padre Medardo, quien me transmitió mucha paz, Mati también lo conoció y quedó encantando con él. Empecé a acercarme más a Jesús. Empecé a averiguar lugares para ir a meditación, y un día en la librería de la Iglesia de Lourdes veo un cartel de meditación cristiana, quizás era lo que estaba buscando y necesitando y el miércoles a las 18.30 ahí estuve. La meditación me cambió mucho, empecé a vivir más el presente, vivo las celebraciones cristianas de forma diferente, cuando me siento mal o cansada recurro a la meditación y siento paz, tranquilidad, amor.

Pasaron varios meses desde que comencé en el grupo y un día en el Colegio Niño Jesús veo unos folletos y unos carteles de meditación cristiana, empiezo a preguntar quién lo había organizado y ahí me entero que Gastón estaba a la cabeza de esto en la escuela, hablé con él y le conté que yo meditaba en Lourdes y me propuso organizar un grupo para padres y así fue como los jueves por la mañana convocamos a un pequeño grupo a participar de esta maravillosa experiencia. Gastón junto a los alumnos de secundaria estaban meditando con los nenes del Jardín, Mati, mi hijo, es uno de los pequeños meditadores y cuando le preguntás a este pequeño gran meditador qué es para él meditar, te responde con mucha convicción, “es estar un ratito con Jesús.”

Mati es sensible, muy creyente y solidario, disfruta yendo a la Iglesia y pide que le compremos estampitas, medallitas o imágenes, lo cual también me sorprende. Lo último que quiso fue la medallita de San Benito y una imagen del Niño Jesús.

Matías es mi maestro, mi pequeño gran maestro, diariamente me enseña no sólo a ser mamá, sino también a ser una mejor persona, estoy agradecida a la vida por habérmelo dado, seguramente él, junto a Jesús y la Virgen me seguirán guiando en este camino.”

## 2-MEDITADORA ADOLESCENTE

Coordinando todos los preparativos para la visita del P. Freeman, consulto con una meditadora adolescente si va a poder colaborar ese día. “¡Por supuesto!, no me lo pierdo ni loca. Ese día voy a venir un poco más tarde, pero vengo”.

Por el énfasis expresado, conociendo su difícil realidad familiar, le pregunté por qué no se lo perdería. “Es que me está haciendo re-bien”. La animé a seguir e indagué en qué le estaba haciendo bien. “El otro día me estaba pegando con mi mamá y me acordé del mantra. Lo empecé a repetir, le dejé de pegar y me corrí. Mi mamá me seguía diciendo de todo, pero yo estaba repitiendo maranatha, maranatha, maranatha, y me quedé un ratito respirando

tranquila y profundo y repitiendo, así como hacemos en la meditación. y me tranquilicé y me quedé en paz”.

Yo le pregunté si eso le había solucionado algo, y ella me respondió “no me solucionó, pero me sirvió para no quedarme enganchada con mi mamá y me pude correr, y si ella sigue es problema de ella, espero que algún día ella también empiece a meditar”.

### 3-RESUMEN DE ALGUNAS EXPERIENCIAS ADOLESCENTES

A - Antes de los exámenes vienen muchos a meditar específicamente “para bajar un poco”. El encuentro con Dios los llena de paz, y vuelven a clases más tranquilos y seguros.

B - Antes de la meditación, los adolescentes a veces comparten situaciones familiares que los afectan emocionalmente. Y luego de meditar dicen: “me siento mejor, más tranquilo”, les respondo que todo encuentro con Dios es sanador.

### BIBLIOGRAFIA RECOMENDADA

- Aberastury, Arminda y Knobel, Mauricio *La normal anormal adolescencia* Editorial Paidós.
- Aberastury, Arminda y Knobel, Mauricio *¿Se acabó la infancia?* Editorial Lumen
- Anónimo *La nube del no saber* Editorial Santa María
- Anónimo *Relatos de un peregrino ruso* Editorial Patria Grande
- Di Segni de Obiols, Silvia *Adultos en crisis, jóvenes a la deriva* Ediciones Novedades Educativas
- Main, John *Anhelo de profundidad y sentido* Editorial Bonum
- Main, John *Silencio y quietud para cada día del año* Editorial Bonum
- Freeman, Laurence *A primera vista* Editorial San Pablo
- Freeman, Laurence *Jesús, el maestro interior* Editorial Bonum
- Müller, Marina *Meditación, un camino sanador* Editorial Bonum
- Nataraja, Kim (compiladora) *Camino al corazón, raíces del misticismo cristiano* Volúmenes I/II/III; Editorial Santa María
- San Ignacio de Loyola *Ejercicios Espirituales* Editorial Sal Terrae