WCCM

NIÑOS, MEDITACIÓN Y EMERGENCIA CLIMÁTICA

Me parece, cada vez más, que la meditación no es un extra opcional para los niños que se enfrentan al tipo de mundo que les estamos dando. Es una habilidad de vida absolutamente necesaria. **Laurence Freeman, OSB**

Los niños están muy conscientes de los terribles efectos del calentamiento global. La meditación les brinda soporte y la disfrutan. A través de la práctica regular, comienzan a experimentar su conexión con la tierra y con los demás y ven que ellos pueden hacer su parte para ayudar.

Meditando en la escuela o en casa, los niños y adolescentes tienen la oportunidad de estar con Dios en silencio.

La meditación lleva a nuestra mente fuera de nosotros mismos, empezamos a ver un panorama más amplio y nuestro lugar en él. Vemos que cada ser vivo en nuestro planeta tiene valor y propósito, lo cual nos lleva a respetarlo.

La práctica regular cambia al meditador, reduce la ansiedad y nos da algo que sabemos que nos ayudará para que podamos responder más calmada y reflexivamente en situaciones situaciones difíciles

www.wccm.org/outreach-areas/children-and-meditation

WCCM

CÓMO MEDITAR

El profesor puede empezar leyendo un pasaje o un poema apropiado o música tranquila para indicar que la clase se encuentra ahora en un espacio diferente.

● ● ● ● ● ●

Toma asiento. Siéntate quieto y con la espalda recta. Cierra suavemente tus ojos.
Siéntate relajado pero alerta. En silencio, interiormente, comienza a decir una sola palabra. Recomendamos la palabra "Maranata". Recítala en cuatro sílabas igualmente acentuadas. Dila desde el principio hasta el fin. Escúchala mientras la dices. Deja ir tus pensamientos. Cada vez que surja un pensamiento, vuelve tuatención a tu palabra.

● ● ● ● ● ●

En el caso de niños pequeños, se puede empezar meditando un minuto cada día durante una semana y luego desarrollarlo muy gradualmente. Se sugiere que los niños de cinco años mediten durante cinco minutos cada día hasta el fin del año escolar, los de seis años, seis minutos, y así sucesivamente. La regularidad es importante. Además, los niños suelen elegir meditar en casa.

DE UN ESTUDIANTE: " PAPÁ, ESTE (LA ENSEÑANZA DE LA MEDITACIÓN) HA SIDO UNO DE LOS MEJORES REGALOS QUE ME HAS DADO EN LA VIDA".

Para más información sobre la meditación con niños y el cuidado de la Tierra contacta a:
meditatio@wccm.org
www.wccm.org/outreach-areas/children-and-meditation