

Ignacio Javier Torres  
ignacio.torres@diarioatacama.cl

“La meditación es familiarizarse con el presente, con la respiración, porque la mente siempre está pensando en el pasado o en el futuro y la respiración está en el presente”. Con esas palabras el maestro budista tibetano Khenpo Gyatso definió la meditación en el diálogo “Meditación, herramienta para el desarrollo de una infancia sana y feliz”, que realizó el pasado viernes en el Jardín Infantil Mi Primera Estación de Caldera.

La actividad fue la primera que desarrolló el lama en Caldera, donde se encuentra hasta hoy domingo realizando ceremonias, enseñanza de caligrafía tibetana y un retiro, en una visita organizada por Atacama Medita.

#### MEDITACIÓN EN LA INFANCIA

“La meditación es muy importante para los niños, para todos, no se necesita una creencia, ricos y pobres queremos la felicidad y la meditación ayuda mucho, ayuda a calmar la mente y a dar tranquilidad. Y eso lo necesitamos todos”, explicó Khenpo Gyatso.

En la instancia, el lama tibetano abordó las complejidades de la educación en estos tiempos y señaló como los múltiples estímulos que reciben los niños, las situaciones en sus hogares y los diversos ejemplos que ven en su vida cotidiana pueden afectar su concentración y su disposición en las aulas. Ante ello, la meditación puede ser una herramienta útil para lograr calma



EL MAESTRO BUDISTA COMBINÓ UNA EXPOSICIÓN CONCEPTUAL CON EJERCICIOS DE MEDITACIÓN DURANTE SU TALLER DEL VIERNES EN CALDERA.

## Impulsan la meditación en la educación parvularia

**EN JARDINES JUNJI.** Lama budista Khenpo Gyatso dictó taller para equipos educativos de tres establecimientos educativos de Caldera, en el marco de la promoción de técnicas de meditación que hace Atacama Medita en la región.

y mejor convivencia en los espacios escolares.

Pero la meditación también puede ser beneficiosa para las profesoras, que permanentemente están expuestas a diversas situaciones de estrés. Por ello, quienes asistieron al diálogo

fueron los equipos educativos de tres jardines infantiles de la comuna puerto.

“Esta actividad se trató de entregar una herramienta para que las agentes educativas puedan trabajar con las niñas y niños a partir de la tranquilidad, la

meditación vista desde un encontrarse con uno mismo y poder ingresar al aula desde una mirada respetuosa, dejando los problemas que uno tiene afuera”, explicó Valentina Díaz, directora del Jardín Infantil Mi Primera Estación.

Por su parte, Carolina García, representante del director regional de Junji Atacama comentó: “Fuimos convocados e invitados a participar para tener otra modalidad de enseñanza que, con la bondad que nos explica el lama, pudiera darse con los niños y ni-

### ¿Qué es la meditación?

- Son una serie de múltiples prácticas y técnicas que buscan la relajación, la concentración, la compasión y la energía.
- Hay diversos estilos de meditación, que pueden incluir ejercicios de respiración, breves cantos repetitivos o la visualización mental de una imagen.
- El budismo es la corriente espiritual más reconocida en la práctica de la meditación, pero no la única.

ñas que tenemos a cargo y a quienes tenemos que procurar formar integralmente. Primero con la bondad y el agradecimiento, con la compasión, con la relación con los seres vivos”.

“Y en este jardín infantil se da la cercanía con las familias y podemos transmitir la enseñanza de mirar al otro como un igual y para eso tenemos que mirarnos con amor”, agregó García.

#### ¿QUÉ ES ATACAMA MEDITA?

“Atacama Medita es una corporación laica, sin fines sectarios, que tiene por finalidad acercar la meditación de forma más amable, mucho más accesible a todas las personas en todos los rangos de edades y sin importar creencias, como parte del desarrollo de la meditación como herramienta”, explicó Santiago Pareda, presidente de Atacama Medita. CS