

Marie-Christine Champeaux-Cunin y Dominique Butet
Prólogo de Matthieu Ricard

Felices y tranquilos como Yupsi el dragón

Una guía para practicar meditación
con los niños



zenith

Marie-Christine Champeaux-Cunin
y Dominique Butet

Felices y tranquilos como Yupsi el dragón

Una guía para practicar meditación
con los niños

zenith

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea este electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal).

Dirijase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puede contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

Título original: *La méditation pour les enfants. Une initiation avec Yupsi le petit dragon*

Primera edición: enero de 2019

© Hachette Livre (Marabout) 2016

Published by arrangement with International Editors' Co

© de la traducción, Aina Girbau Canet, 2019

© Editorial Planeta, S. A., 2019

Zenith es un sello editorial de Editorial Planeta, S.A.

Avda. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona (España)

www.zenitheditorial.com

www.planetadelibros.com

Ilustraciones de cubierta e interior: © Adejie

ISBN: 978-84-08-20075-8

Depósito legal: B. 28771 - 2018

Fotocomposición: gama, sl.

Impreso y encuadernado en España por Liberdúplex

El papel utilizado para la impresión de este libro es cien por cien libre de cloro y está calificado como papel ecológico.

Sumario

Prólogo.....	15
Introducción.....	19

PRIMER LIBRO

Guía a tu hijo en su primera meditación

I. Una práctica ancestral.....	23
1. ¿Qué es la meditación?.....	25
<i>El origen oriental de la meditación.....</i>	26
<i>Las numerosas vías de Occidente.....</i>	27
<i>La meditación contemporánea en Occidente.....</i>	28
2. ¿Por qué meditar?.....	30
<i>Crear espacio entorno a los pensamientos para lograr</i>	
<i>una mente más tranquila.....</i>	30
<i>Debilitar las emociones perturbadoras.....</i>	32
<i>Reforzar la salud: prevenir, combatir y recuperarse.....</i>	37
<i>Ser más eficaz en el trabajo.....</i>	39
<i>Contribuir a una sociedad más altruista.....</i>	41
3. ¿Qué prácticas meditativas existen?.....	43
¿Cómo empezar?.....	44
Meditación del vaivén de la respiración.....	46
Meditación de la respiración con visualización.....	48
Meditación de la respiración: luz blanca y humo negro.....	50
La meditación de la gratitud.....	51
Meditación de la gratitud.....	52
Meditación de la introspección: autoconocimiento	
y altruismo.....	53
Meditación de la introspección.....	54
II. Meditar con tu hijo.....	57
1. Meditar a partir de los 3 años.....	59
Familiarizar al niño.....	59
2. Beneficios para la salud y el cuerpo de tu hijo.....	63

<i>La respiración: clave para el cuerpo</i>	63
<i>La atenuación del estrés</i>	64
<i>Los beneficios para las emociones de tu hijo</i>	66
3. Beneficios en el rendimiento escolar de tu hijo	69
<i>Mejorar la concentración</i>	69
<i>Aumentar la confianza en sí mismo durante las evaluaciones</i>	70
<i>Desarrollar la memoria</i>	70
III. Guía práctica para iniciar a tu hijo en la meditación	73
1. ¿Quién es Yupsi el dragón?	75
2. La rutina de la noche	77
<i>Los ocho cuentos de Yupsi</i>	79
<i>La cantinela de Yupsi</i>	82
<i>Meditación de la respiración y meditación de la gratitud</i>	84
<i>Deseo para todos los niños del mundo</i>	84
<i>Música de un cuenco cantador</i>	85
3. Test lúdico de las «pegatinas-regalo»	86

SEGUNDO LIBRO

El soplo mágico de Yupsi el dragón

Test lúdico de las «pegatinas-regalo»	90
Nivel inicial de bondad de tu hijo	90
I. Haz lo mismo que Yupsi todas las noches	93
1. Posición de loto	95
2. Meditación de las tres respiraciones	96
3. Meditación de la gratitud	97
4. Deseo para todos los niños del mundo	98
II. Los cuentos de Yupsi	99
1. El burro azul que iba en bici	101
2. La cometa en forma de mariposa	104
3. Discordia en el país de las abejas	107
4. La liebre de montaña prisionera del hielo de un río	111
5. El niño de Ladakh que no podía ir a la escuela	115
6. El niño de las vendas	119
7. Los gatitos salvajes	123
8. La vía ferrata de la alegría	127

III. Meditación para los más mayores, a partir de los cinco años . . .	133
1. Meditación de la respiración: luz blanca y humo negro	135
2. Meditación de la gratitud	138
3. Deseo para todos los niños del mundo	139
4. Para aquellos que aún quieren más...	140
<i>Paseo meditativo</i>	140
Test lúdico de las «pegatinas-regalo».	
Nivel de bondad de tu hijo después de diez semanas de ejercicios de meditación	144
Conclusión	147
Notas	149
Algunas lecturas...	151
Agradecimientos	153



Una práctica ancestral

Sumergidos en una cotidianidad llena de agitación, muy pocos padres conocen aún la meditación y sus efectos positivos sobre la educación de sus hijos.

Algunos han oído hablar de ello vagamente...

Pero ¿cuántos saben realmente la importancia que tiene? Si, tal como esperamos, esto te interesa, te proponemos adquirir un mínimo de conocimiento para poder ayudar a tu hijo y guiarle en esta nueva experiencia.

Con el objetivo de responder a todas las preguntas que tienes derecho a plantearte sobre la meditación, intentaremos definirla lo mejor posible y estudiar sus beneficios. A continuación, te proponemos cuatro prácticas meditativas que conformarán una base para tus futuras meditaciones.

¿Qué es la meditación?

El término «meditación» adquiere diferentes significados en Oriente u Occidente, dependiendo de si pretendemos lograr simplemente un mayor bienestar o de si lo que buscamos es la espiritualidad.

Dos amigas están desayunando juntas y una le pregunta a la otra: «¿Tú practicas meditación?». La amiga le responde: «Sí, claro. Me acabo de apuntar a un curso. Y tú, ¿finalmente te has animado?». «Sí —responde la primera—, yo entré en este mundo hace ya tiempo. ¡Me siento muy bien!» En realidad, si indagamos un poco, veremos que las dos amigas no están hablando de lo mismo. Una se ha apuntado a un curso de yoga comportamental, mientras que la otra utiliza técnicas de relajación siguiendo minuciosamente las instrucciones de un CD. Y, sin embargo, ninguna de las dos ha empezado verdaderamente a practicar la meditación.

A menudo, entre las personas no iniciadas en la meditación, encontramos también la idea muy difundida de que, para meditar, basta con sentarse encima de un cojín y «vaciar la mente». Sin embargo, esta concepción de la meditación es falsa. No es tan fácil canalizar así el flujo de pensamientos. Lo mínimo que podemos decir es que la palabra «meditación», tal como la utilizamos, es compleja. Está rodeada de misterios de Oriente, e incluso a veces cubierta por un ligero velo esotérico demoníaco. Por eso, para que puedas acompañar mejor a tu hijo por el camino de la meditación, merece la pena detenerse un momento y descubrir todo lo que se esconde detrás de ese término.

El origen oriental de la meditación

Aunque los primeros textos escritos que hablan de meditación aparecen en los Vedas,* hallados en la India en el segundo milenio a. C., algunos especialistas creen que esta práctica existió mucho antes. Adoptaba entonces la forma de mantras, esas fórmulas sánscritas destinadas a ser repetidas hasta el infinito para producir un resultado gracias a la energía del sonido. Generalmente recitado en voz alta, el mantra (en sánscrito, la palabra *mantra* significa «que protege el espíritu») forma parte del yoga, palabra que proviene también del sánscrito *jug* y que significa «conectar», «unir», concretamente, el cuerpo, el corazón y la mente.

A partir del primer milenio a. C., el brahmanismo y el jainismo enriquecen las prácticas de meditación y, en el siglo VI a. C., la meditación se convierte en la práctica fundamental del taoísmo en China y del budismo en la India.

El budismo adopta la palabra «meditación» del sánscrito *bhāvanā*, que significa «cuidarse», «cultivarse», y del término tibetano *gom*, que significa «familiarizarse con». Así pues, la meditación sirve para cultivar la mente y descubrir sus cualidades escondidas. Matthieu Ricard lo define como «una herramienta que nos tiene que servir para ser mejores y poner nuestras cualidades al servicio de los demás. Es una práctica y un método que nos permite actualizar un potencial que llevamos dentro. Es un entrenamiento de la mente para la atención, la bondad y la compasión. Es una vía que nos lleva a una perfecta libertad interior y a un conocimiento exacto de la realidad última de las cosas».

El objetivo de una persona budista es, pues, adquirir un verdadero conocimiento de sí misma y del funcionamiento de su mente. Con la

*. Se denominan Vedas (literalmente «conocimiento» en sánscrito) a los cuatro textos más antiguos de la literatura india, base de la religión védica (que fue previa a la religión hinduista). (N. de la T.)

práctica meditativa toma poco a poco conciencia de todo su potencial interior y se convierte en una persona que presta cada vez más atención a los demás y a su propio comportamiento.

Se trata de un trabajo progresivo a largo plazo. El nuevo estado mental que se ha adquirido, tranquilo y altruista, se estabiliza poco a poco. El objetivo es ayudar a los demás para que se liberen de las causas de su sufrimiento y que nunca más se separen de la felicidad verdadera. En el budismo, se considera que si los seres aportan amor, bondad y comprensión verdaderos a quienes les rodean, ellos recibirán los beneficios directos de esa actitud en esta vida o en la siguiente.

Las numerosas vías de Occidente

Con solo pronunciar la palabra «meditación», la mayoría de los occidentales piensan inmediatamente en Oriente. Olvidamos que la utilizaron con frecuencia los filósofos griegos desde la Antigüedad y el Occidente cristiano en la Edad Media. De hecho, la palabra «meditación» nace del griego *mélété*, que significa «entrenamiento» o «ejercicio», y se transcribió en latín como *meditatio* que, en el mundo occidental, significa más bien «prestar atención a un objeto de pensamiento», lo cual lo convierte en una práctica contemplativa en toda regla desde tiempos antiguos.

Desde el punto de vista filosófico, desde finales del siglo v a. C., la meditación toma una posición destacada en los debates. Sócrates, considerado el padre de la filosofía occidental, centra principalmente sus estudios en el ser humano. Se cuestiona el conocimiento de sí mismo, la búsqueda de lo verdadero y de lo bello, la noción del bien y la inmortalidad del alma. Para él, ser filósofo es poder retirarse a lo más profundo de uno mismo y la meditación es el instrumento principal para hacerlo. En esto le siguió Aristóteles, fundador de la escuela peripatética, el Liceo, llamada así porque el Liceo estaba situado en un

sitio de paseo (*peripatos*) donde el maestro enseñaba mientras andaba. Aristóteles, en su *Ética a Nicómaco*, distingue tres formas de felicidad: el placer, la política y la meditación. Para él, solo esta tercera forma tiene encanto porque «solo la vida contemplativa puede contentar al sabio ya que le permite vivir de acuerdo con la razón, en armonía con la naturaleza del hombre y del universo». Medio siglo más tarde Epicuro propone una meditación más terapéutica que pone en práctica técnicas dirigidas a superar el dolor.

Más adelante, para los padres fundadores de la Iglesia, teólogos en busca de Dios que establecieron la doctrina cristiana siguiendo a los apóstoles alrededor del siglo IV de nuestra era, la reflexión se basaba principalmente en la unión del cuerpo, el alma y la mente. Esto permitió que la tradición cristiana oriental desarrollara potentes herramientas de concentración y relajación. Aún hoy, los monjes del monte Athos practican la plegaria del corazón, o hesicasmo (del griego *hesuchia*, que significa «tranquilidad» o «silencio»). Es la vía espiritual fundamental ortodoxa.

En la Iglesia católica, el recurso más utilizado por los fieles para abrirse a Dios es la oración silenciosa. En el siglo XVI, Ignacio de Loyola, fundador de la Compañía de Jesús, propone sus *Ejercicios espirituales*, que aún se utilizan en la actualidad.

En el judaísmo, la cábala extática, entre otras, pone el acento en la meditación a partir de las letras de la Torá y de los 72 nombres de Dios. En cuanto a la meditación sufista, que se nutre del Corán, invita a la introspección y se practica en la contemplación, con la invocación intensiva de los nombres de Alá.

La meditación contemporánea en Occidente

Actualmente, desde hace varios años, hay una nueva corriente de meditación laica que ha triunfado en Occidente. Recomendada por va-

rias escuelas psicoterapéuticas, está completamente asociada al beneficio terapéutico.

En los años ochenta surgió el programa MBSR, conocido bajo el nombre de «mindfulness» (o conciencia plena), que desarrolla técnicas terapéuticas derivadas de la meditación para superar el estrés, la ansiedad y la enfermedad. El profesor emérito de medicina Jon Kabat-Zinn abrió la primera clínica de reducción del estrés, así como el Centro para la conciencia plena en medicina, en la Escuela de Medicina de la Universidad de Massachusetts. Actualmente, más de cinco mil médicos de todo el mundo citan sus trabajos cuando luchan contra el sufrimiento humano. En Francia, el psiquiatra Christophe André se atreve a asumir el desafío de la Terapia Cognitiva basada en la Conciencia Plena (MBCT). En el hospital Sainte-Anne, donde ejerce en la unidad de psicoterapia comportamental y cognitiva, trata en particular los trastornos emocionales ansiosos y depresivos.

Estos programas de mindfulness se sitúan en el cruce de dos universos aparentemente opuestos: por un lado, la tradición filosófica oriental con las prácticas de meditación budistas y por el otro, la investigación científica occidental dirigida por la psicología y la neurociencia.

Los ejercicios que propone el mindfulness derivan del entrenamiento de la mente recomendado por los budistas tibetanos. Pero el objetivo de esos universos es bastante diferente: el mindfulness tiene un objetivo terapéutico, se medita para que el cuerpo se sienta mejor, con el objetivo de encontrar una ayuda para afrontar los protocolos médicos a veces pesados o para que los trastornos emocionales se difuminen. En este proceso, el principal interés está en uno mismo. Por eso hablamos de «desarrollo personal» y es algo bastante limitado. Por el contrario, cuando nos adentramos en la meditación budista, la motivación primera es la de transformarse para convertirse en un ser capaz de sentir un amor altruista y lleno de compasión por los demás.