Introducción

Hace más un año publiqué en la Editorial Kairós mi obra *Yoga para niños,* que ha obtenido una excelente acogida. Entonces ya le comuniqué a mi buen amigo Agustín Pániker –editor de Kairós– mi intención de poder escribir y publicar una obra en la que se abordara el tema de meditación para niños, incluyendo una información sucinta, pero muy precisa a tal fin y, sobre todo, incorporando técnicas y métodos con los que niños y adolescentes pudieran beneficiarse. Ahí quedó mi propuesta. Meses después Agustín y yo convenimos en la necesidad de publicar una obra de este tipo. Unas semanas más adelante vino al centro de yoga Shadak (que dirijo desde hace cuarenta y cuatro años) el gran maestros cingalés de meditación Upul Gamage. Nos dio un curso intensivo de meditación a lo largo de dos tardes. La última mañana de su estancia en Madrid vino a visitarme a casa y estuvimos charlando un par de horas. Le pregunté qué le parecería un libro de meditación para niños y me contestó rotundamente que era muy

interesante y conveniente; insistió en la necesidad de que los niños aprendan a meditar. De hecho, es mucho el provecho que niños y adolescentes pueden obtener de la práctica de la meditación, que se convertirá así en una gran aliada el resto de sus vidas. La meditación enseña a meditar, a dominar la mente, y el niño puede ir familiarizándose con su práctica y luego mantenerla a lo largo de su vida. La meditación no es un lujo, sino una necesidad específica, de ayuda tanto para niños como para ancianos, sanos o enfermos, y cualesquiera que sea la condición de la persona.

Es importante que el niño tome la ejecución de los ejercicios como un juego si es muy pequeño y en cualquier caso como una especie de desafío o aventura que pueda resultarle excitante y no tediosa. Aquí tiene un papel fundamental el instructor.

No me voy a alargar más en esta introducción, pero sí diré que he escrito este libro con gran entusiasmo, convencido plenamente de que la meditación puede hacer a los niños más sosegados, atentos, cooperantes y dichosos. Comento en muchos de mis seminarios o en mis clases que el mejor consejo que me dieron a mí es «Medita», y es el mejor que yo puedo dar a los demás. Este libro está escrito para padres o familiares que quieran introducir, orientar e instruir a sus hijos en la meditación y, por supuesto, para instructores y profesores. Es una obra muy práctica, porque, como decimos en

la tradición del yoga, «vale más un gramo de práctica que toneladas de teoría».

RAMIRO CALLE