

ENSEÑAMOS LO QUE SOMOS: HACIA UNA EDUCACIÓN CONCIENTE

WE TEACH WHAT WE ARE: TOWARDS A CONSCIOUS EDUCATION

Trinidad Lara Daganzo¹

IES (Instituto de Educación Secundaria)

Villablanca

Madrid, España.²

¹ <https://orcid.org/my-orcid?orcid=0009-0001-8834-3432>
² trinidadlaradaganzo@gmail.com
tlaradaganzo@educa.madrid.org
www.trinidadlara.com

Móvil: 619 33 42 33

² Profesora de ciclos formativos (Formación Profesional) en el ámbito de la Intervención Sociocomunitaria desde el año 2006. A lo largo de su carrera profesional dentro del sistema educativo público ha desempeñado diferentes funciones e impartido diferentes módulos dentro del ciclo de Educación Infantil. Ha coordinado con los centros de trabajo las prácticas del alumnado, además de gestionar proyectos de intercambio Erasmus, tanto para alumnos como para profesores, lo que le ha permitido ampliar su espectro educativo. En este ámbito y ante su insaciable curiosidad por investigar métodos más humanísticos de enseñanza en la etapa infantil, viajó a Dinamarca y Alemania para conocer en profundidad la metodología de las escuelas bosque. Apasionada por la compleja belleza del ser humano, aborda en su obra una mirada profunda del rol docente en el siglo XXI.

Si bien su trayectoria laboral está enmarcada en la educación secundaria no obligatoria, su enfoque pedagógico va dirigido a docentes de cualquier etapa educativa. Así como, a familias interesadas en abordajes educativos más emocionales, filosóficos y espirituales. Desgrana cuestiones intrínsecas en todos nosotros, las cuales no germinan porque el terreno social es tan complejo y laberíntico que nos distrae de lo esencial.

RESUMEN

Cuando educar es sinónimo de instruir, o acumular conocimientos que nos ayudan a dar continuidad a los imperativos sociales (acumular mucho y rápido), estamos hablando del enfoque no esencial superficial, competencial o pragmático, de la educación. Es una parte, pero no el todo. La educación holística requiere del ámbito esencial, que a diferencia de su complementario no es demandado por la sociedad. En cambio, es el que nos sana.

El origen es lo esencial, profundo, invisible y atemporal. Preguntémonos si la mirada no habría de estar en vaciar, desaprender, ralentizar y minimizar.

Los educadores tenemos el deber y privilegio de promover el cuestionamiento de todos aquellos

patrones sociales estériles que están necrosando el sentido de la vida.

La educación consciente demanda de un autoconocimiento ilimitado, que nos dirija al derrumbe del ego. Un darse cuenta de nosotros mismos. Para ello la auto-educación es el camino, pues los educadores enseñamos lo que nosotros mismos hacemos para auto-educarnos.

Palabras clave: educación consciente, autoconocimiento, meditación.

ABSTRACT

When educating is synonymous with instructing, or accumulating knowledge that helps us give continuity to social imperatives (acquire a lot and quickly), we are talking about the non-essential superficial or pragmatic approach to education. It is a part, but not the whole. Holistic education requires the essential field, which, unlike its complementary one, is not demanded by society. However, it is the one that heals us.

The origin is related to the essential, deep, invisible and timeless side. Let's ask ourselves if our look should not be emptying, unlearning, slowing down and minimizing.

Educators have the duty and privilege to promote the questioning of all those sterile social patterns that are rotting the meaning of life.

Conscious education demands unlimited self-knowledge, which directs us to the collapse of the ego. An awareness of ourselves is required. Self-education is the way for achieving this, so educators teach what we do to educate ourselves.

Key words: conscious education, self-knowledge, meditation.

INTRODUCCIÓN

Si seguimos indagando en nuevos enfoques o paradigmas educativos, posiblemente signifiquen que la educación es mejorable.

A lo largo de la historia uno de los lemas de la educación ha sido, y es, adaptarnos a la sociedad que habitamos. Y es real, en parte, porque ¿Cuál es el sentido de adaptarnos a una sociedad enferma? No podemos educar para adaptarnos, sino para sanarnos. Si lo hacemos solo seremos un eslabón más en la cadena de putrefacción. Y es en este punto donde resulta crucial aclarar algunos conceptos como punto de referencia.

Cuando educar es sinónimo de instruir, o acumular conocimientos que nos ayudan a dar continuidad a los imperativos sociales, estamos hablando del enfoque no esencial superficial o pragmático, de la educación. Es una parte, pero no el todo. La educación holística requiere del ámbito esencial, que a diferencia de su complementario no es demandado por la sociedad. En cambio, es el que nos sana.

En una sociedad inflamada por multitud de acciones escapistas, se vuelve medicinal volver al interior. Nos distraen de lo que de verdad nos nutre: la vertiginosa velocidad con que actuamos, la ausencia de silencio y reflexión, el uso descontrolado de tecnología, el alejamiento de la naturaleza, el arrinconamiento de la lectura comprensiva, la actitud amorosa, asertiva, el menosprecio de lo artístico y la filosofía en las aulas, la abrumadora competitividad, currículos inflamados, una famélica educación emocional y espiritual, etc. Ante este panorama urge virar hacia una pedagogía de la interioridad.

El origen es lo esencial, profundo, invisible y atemporal. Preguntemonos si la mirada no habría de estar en vaciar, desaprender, ralentizar y minimizar.

Los educadores tenemos el deber y privilegio de promover el cuestionamiento de todos aquellos patrones sociales estériles que están necrosando el sentido de la vida.

La educación consciente demanda de un autoconocimiento ilimitado, que nos dirija al derrumbe del ego. Un darse cuenta de nosotros mismos. Para ello la auto-educación es el camino.

Invertimos cantidades indecorosas de recursos en conquistar otros planetas y en medios de transporte ultrasónicos que nos ahorren tiempo para seguir empleándolo en actividades que nos evaden de nosotros y los demás. Vivimos el desatino de nuestra conquista interior degradando de manera insostenible el entorno que habitamos. Y a esto lo denominamos progreso.

CONOCIMIENTO NO ES SABIDURÍA

Alimentamos nuestra vanidad con actos productivos con el fin de zafarnos de... ¿nosotros? Como si fuera posible.

Byung-Chul Han, filósofo coreano, en su libro *La sociedad del cansancio*, describe muy acertadamente cómo la dinámica social actual está llevándonos a la extenuación. Al haber asumido como positivo el exceso de «yo puedo», enfermamos de positividad. Nos hemos inundado de proyectos e iniciativas incesantes que nos están conduciendo a la proliferación de enfermedades neurológicas como la depresión, el cansancio crónico, enfermedades digestivas, inmunológicas e hiperactividad. El pensamiento positivo, por decreto, es la nueva moda que tiraniza el alma. El sosiego solo nos alcanza cuando nos permitimos una regeneración honesta que abra paso a la presencia del ser. Estamos confundiendo la auto-explotación con la realización. Existe un culto al hacer, al saber hacer y al querer poder. Una sociedad del rendimiento donde no hay límites. Se da la libertad paradójica de que es uno mismo quien decide exigirse, pero ese

hacer inagotable se ha convertido en nuestra peor prisión. Huimos del vacío embutiéndolo de dosis que nos enferman. Necesitamos no querer poder. Apremia aburrirnos para poder incubar espacios fértiles de creación. Un tiempo en el que la nada habite nuestra totalidad. La verdadera libertad reside en la contemplación. Esta acuna la serenidad con la podemos pensar y sentir si queremos o no. Sin embargo, la ociosidad sigue representando una forma de vida degradada, pues la asociamos a vaguería e improductividad.

Una sociedad temerosa necesita, más que nunca, educadores arriesgados. En el momento en que encomendamos a las administraciones educativas y a metodologías prometedoras nuestro cometido, nos rendimos a ellas.

La libertad emana del autoconocimiento, no de la mente. Vivimos presos del intelecto, dando la espalda al mundo emocional e intuitivo. La inteligencia tiene que ver, en cambio, con la percepción de lo esencial; con esos instantes *satori*, en que nos disolvemos en la experiencia y acaba toda dualidad. Con una huída de etiquetas morales que nos ausenten del miedo.

Krishnamurti, uno de los mayores filósofos del planeta, en el pasado siglo XX expuso: «¿No sería, por tanto, más valioso empezar cada día, en casa y en la escuela, con algún pensamiento serio, o con alguna lectura que tenga profundidad y significado, en vez de mascullar las mismas palabras o frases aprendidas de memoria? (...) El conocimiento no es comparable con la inteligencia. El conocimiento no es sabiduría. La sabiduría no está a la venta, no es una mercancía que pueda adquirirse al precio del aprendizaje o de la disciplina. La sabiduría no está en los libros, ni se puede acumular, memorizar o almacenar. La sabiduría llega con la renuncia del yo. Tener una mente abierta es más importante que lo que se aprende, y no tendremos una mente abierta atiborrándola de información, sino comprendiendo nuestros pensamientos y nuestros

sentimientos, observándonos cuidadosamente a nosotros mismos, al tiempo que observamos las influencias del exterior, escuchando a los demás».

Impacta la impericia con la que reaccionamos incluso en situaciones sociales extraordinariamente graves como la reciente pandemia del Coronavirus. El miedo y la angustia propias de un imprevisto socio-sanitario de tal alcance planetario, obvió desde un principio las auténticas necesidades de la infancia, jóvenes y adultos. La comunidad educativa, igualmente desconcertada por la imprevisibilidad y magnitud del acontecimiento, y poniendo por delante la buena intención de todos sus miembros, una vez más apartó las necesidades primordiales de las personas. Sin tener en consideración la dificultad o imposibilidad que supuso para muchas familias de conciliar laboral y escolarmente, una excesiva cantidad de tareas fueron requeridas a niños fuera de su hábitat escolar, que ligado al encierro antinatural, desencadenaron un atroz desconcierto. En demasiados centros educativos se obligó a los niños, en edades muy tempranas, a permanecer toda la jornada escolar delante de una pantalla enlazando tareas del todo prescindibles.

Que la prioridad en una situación tan abrumadora fuese lastimar la salud para no perder el curso, simboliza nuestra mezquina robustez educativa y humana. ¿Qué relevancia tienen algunas semanas en la vida de una persona como para que atiborremos a los niños con tele-deberes? ¿Alguien ha debido creer que en esto radica que nos vayan mejor las cosas? ¿No hubiese sido más beneficioso que padres e hijos hubieran podido compartir un tiempo para transitar la incertidumbre emocional que apartaba a los pequeños de toda concentración escolar? Porque el miedo provoca tensión y la tensión impide la verdadera atención, puerta de acceso de cualquier conocimiento.

Muchas familias se sintieron tan sumamente ahogadas para intentar llegar a todo que sucumbieron en la desesperanza. Faltó el abra-

zo a las necesidades de pequeños y adultos que les daban ese soporte emocional tan indispensable. Lo escolar ganó una vez más a las humanidades y al sentido común. Porque no es lo mismo adoctrinar que educar. Solo los valientes indagan en sus diferencias. Un momento en el que, debido a la confusión y pavor social, podría haberse apostado por lo esencial, se dio paso al despropósito acelerado del hacer. Menos deberes, más diálogo, menos lastre frente a acabar el curso a toda costa y, de cualquier modo, hubiese representado un bálsamo para infinidad de familias. En un momento histórico en el que la sociedad necesitaba sanarse más que nunca.

Apremia, por tanto, educar a un profesorado que, de la mano de las familias, tengan el coraje de desaprender lo que no funciona, desterrando ese elevado porcentaje de creencias limitadoras, y tenga la valentía de desenseñar reaprendiendo desde lo que de verdad importa. Docentes con mirada desmedida, transparente, profunda, despierta y flexible para acompañar al alumnado en su camino hacia la madurez, a la vez que ellos mismos siguen educándose en el continuo cuestionamiento y ahínco de sus propias acciones. De lo contrario, el constante apego a lo externo va derivando en terroríficas relaciones de sumisión.

El desapego como práctica educativa tiene que ver con darnos cuenta de que los objetos, experiencias y personas son transitorias, y que el tiempo de su disfrute o penuria es limitado. La expectativa de aferrarnos a ellos provocará el inevitable sufrimiento de su fugacidad. El planteamiento educativo requiere de un entrenamiento progresivo que aminore el miedo y que nos induzca a la autodeterminación. Las escuelas deberían tener como imperativo la autoobservación, la reflexión, el elogio al error y la toma de decisiones propia, con el fin de que el miedo no se convierta en la soga que asfixie nuestra libertad. El autoconocimiento es el comienzo de la inteligencia. Diluye el miedo y abre las puertas

al amor. Necesitamos docentes exuberantes en consciencia plena.

Hemos llegado a un punto en que las reuniones docentes se ven protagonizadas por multitud de tareas burocráticas que no dejan cabida a la reflexión pedagógica, quedando esta reducida a si cumplimos la sobrevalorada programación, así como a rellenar pilas de formularios administrativos. La labor docente queda encorsetada a doblegarnos a un exceso de gestión tecnológica que hace que en muchas ocasiones lleguemos al aula desvitalizados. Nos debemos a los alumnos, pero el colectivo sociopolítico nos amedrenta para distraernos de lo sustancial: tiempo de calidad y encuentro con los educandos donde podamos intercambiar, reflexionar y crear conciencia. Un currículum hostil como figura sagrada a venerar, y las emociones, la flexibilidad, la lentitud y el verdadero diálogo como un demonio amenazante.

Las reformas educativas pasadas y actuales no son sino una artimaña política que manipula la educación como medio para sus fines socio-económicos, cuando la educación debería ser el verdadero fin que permita diseñar nuevas realidades sociales. Una educación al servicio de la política y una política al servicio de la economía. Y como consecuencia, un maniatado deterioro docente.

La cadena continúa en los centros educativos que, en su mayoría, no dedican tiempo a la reflexión necesaria para alumbrar proyectos educativos sustentados en enfoques filosóficos sólidos. Por este motivo, la mayor parte de los proyectos educativos no son más que calcos los unos de los otros. Meros listados de dogmas morales preconcebidos y estáticos. En su mayoría, los centros no se impregnan de ninguna ideología en particular. Y los proyectos educativos de centro, más que ser el corazón orgánico de las escuelas, no dejan de suponer un trámite aséptico y clónico. Las metodologías no se sostienen si el «cómo» no se forja a partir

de la propia comprensión humana. Necesitamos estructuras organizativas vivas que se disuelvan en el ser.

El valor esencial de la figura docente pasa por fomentar aquellos procesos que nos vuelven humanos. Existen aspectos que, independientemente de la cultura y el lugar, nos atraviesan a todos en cualquier rincón del planeta, como la emocionalidad y el lenguaje.

A día de hoy, los docentes se asemejan más a dispensadores de currículum que a personas transmisoras de la necesidad de enseñar a comprender lo que significa ser humano (Pring, 2016).

Por otro lado, los grilletes políticos que nos avocan a lidiar en el aula con alumnos muy dispares en pro de la igualdad, provocan múltiples situaciones inmanejables para el profesor si tenemos en cuenta las elevadas ratios oficialmente establecidas. Si a este hecho le añadimos la concepción que los políticos tienen del profesorado como meros funcionarios obedientes, obtenemos como resultado el desaprovechamiento de unos auténticos profesionales que han de hacer lo que se les dicte desencadenando desilusión en una profesión de grandiosa sublimidad (Enkvist, 2016). La consecuencia es un maniatado deterioro docente.

Educar no es adiestrarnos en el corral de los estereotipos sociales, ni en la falsa seguridad de creencias inamovibles. Eso es ego. Educar a lo grande es preservar nuestro lado primitivo que ha quedado enterrado por millones de ideas que no por ser compartidas por millones de personas han de ser verdad. Educar es provocar, no enjuiciar ni dar nada por sentado. No todo vale. Necesitamos posicionarnos individualmente, en relación a quienes nos rodean, para generar un crisol de individualidades respetadas y que respeten. El complejo abordaje de tal posicionamiento, me resulta menos perturbador que presenciar cómo se deteriora la edu-

cación, doblegándose a la tiranía del mérito, los parámetros económicos y la burocracia política.

Hemos sembrado tal laxitud en la receptividad del alumnado que le hemos instalado en la parálisis. Es imprescindible invitarles a dudar, incluso de nosotros. A algunos, esta propuesta les perturba porque desarma la solidez ficticia a que se aferran para esquivar su responsabilidad. Ignoran que, sin ella, están negando su propia libertad. Es lícito y extremadamente valioso, si se hace con formas respetuosas, contraponer a quienes se nos presupone el conocimiento parcial de algo. Pero el cobijo de las masas tiene como moneda de cambio la libertad de nuestro yo salvaje, el yo intuitivo que lleva millones de años acumulando sabiduría. Por ello, el discurso en el aula debe llevar a revisar todas y cada una de las ideas acumuladas para ponerlas en tela de juicio. Educar es enseñar el riesgo que conlleva la vida. Arriesgar nos hace vulnerables, pero no débiles. Sin riesgo no hay cambios ni aprendizaje. La vulnerabilidad implica abrazar la vida en su totalidad, incluso con sus inconveniencias. Por eso, ser vulnerable está hermanado con el arrojo y refido con la pusilanimidad.

La acogida en el aula de acontecimientos inesperados que surgen del contexto y la espontaneidad requiere aminorar el control. Dar cabida a la serendipia, al hallazgo valioso que se produce de manera accidental o casual, en vez de censurarlo, dignifica el temario oficial.

Erich Fromm, en su obra *El corazón del hombre*, dice así: «Mientras la vida se caracteriza por el crecimiento de manera estructurada, funcional, el individuo necrófilo ama todo lo que no crece, todo lo que es mecánico. La persona necrófila es movida por el deseo de convertir lo orgánico en inorgánico, de mirar la vida mecánicamente como si todas las personas vivientes fuesen objetos. Todos los procesos, sentimientos y pensamientos de la vida se transforman

en cosas. La memoria y no la experiencia; tener, y no ser, es lo que cuenta. El individuo necrófilo puede realizarse con un objeto —una flor o una persona— únicamente si lo posee; en consecuencia, una amenaza a su posesión es una amenaza a él mismo, y si pierde la posesión, pierde el contacto con el mundo».

La educación, al igual que el resto de entidades sociales, están fosilizadas. Llevan a tal atragantamiento de normas, ideas, conceptos baldíos, velocidad y estruendo que el resultado son jóvenes inflamados e intoxicados por un uso desmesurado de la memoria que va lapidando sus ganas. Pensemos, si no, dónde radica la utilidad de realizar exámenes de recapitulación en distintos ciclos educativos cuando esos conocimientos han sido ya supuestamente superados. La invención de pruebas CDI (Competencias y Destrezas Indispensables) apesta a *rankings* escaparatisas. ¿No se podría dedicar este tiempo a destrezas interiores? ¿De verdad sirven para algo este tipo de pruebas?

AUTOCONOCIMIENTO

Llegados a este punto, seamos honestos. El bagaje profesional no se adquiere en cursos esporádicos de formación del profesorado ni por ser licenciado en una materia. Este poso nace de un profundo compromiso y un quehacer autodidacta diario por parte de los educadores que vibren en esta sintonía educativa.

La integridad del ser humano no la proporcionan únicamente los medios materiales y tecnológicos, la instrucción y las notas, sino educadores comprometidos con una vocación que no se desvíe del conocimiento de uno mismo como único camino hacia la libertad. Necesitamos el respaldo de equipos directivos proactivos y sensibles que lancen a sus claustros preguntas interesantes y profundas: «¿En qué os podemos ayudar?, ¿qué necesitáis?, ¿hacia dónde caminamos y por qué?». Claustros donde se hable de EDUCACIÓN y no de estadísticas acerca de

resultados y partes disciplinarios. Docentes encaminados a tender una mano a sus estudiantes hacia su descubrimiento que nada tiene que ver con alcanzar profesiones prestigiosas ni adineradas, sino con dedicar sus vidas al constante conocimiento personal. Maestros que acompañen a los estudiantes a descubrir sus talentos desde la integridad, y no desde los valores plastificados a los que se honra. Se requiere un profesorado comprometido, consciente, paciente, comprensivo y afectuoso. Formar este tipo de educadores es el núcleo primordial de nuestro corazón educativo. ¿Acaso podemos enseñar lo que no somos? Hasta que esto no suceda, nuestra profesión, en vez de desprender honorabilidad y respeto profundo, no gozará de la relevancia social que verdaderamente tiene.

Hasta que el papel del educador no consista en arrancar las vendas del miedo y luchar contra la ceguera interna para lograr la verdadera comprensión de uno mismo, seguiremos sembrando derrumbe y sinsentido dentro y fuera de las aulas. Porque cualquier profesional, antes habrá sido educando. El verdadero reto es formar educadores que hagan brotar en los estudiantes unas alas de libertad que les permitan sobrevolar el mundo con perspectiva.

El asunto principal es deseducar al educador, en primera instancia, para su posterior reeducación. Este es el cimiento sólido de cualquier sistema educativo: las personas. Y, en consecuencia, de las sociedades pacíficas.

Somos muchos los que hemos llegado a la conclusión de que, pese a los obstáculos que la vida va poniendo en nuestro camino, la felicidad guarda estrecha relación con la tranquilidad del alma. ¿Es acaso el sentido de la vida una vida feliz? Si entendemos la felicidad como momentos placenteros y efímeros, la respuesta es no. Todos lidiamos con situaciones dolorosas. Son inherentes a la vida. La búsqueda incesante de la felicidad como elixir de nuestras vidas nos lleva paradójicamente a la infelicidad. La con-

secución de este estado placentero provoca un permanente desasosiego que nubla nuestra serenidad.

La meditación, palabra que provoca incontables repudios en la mayor parte de la ciudadanía, se va abriendo camino. Pongámosle verdad. No es dejar de pensar. Ni ver a Buda o levitar. Tampoco relajarse, aunque a veces lo conlleve, pues su práctica induce a un equilibrio psicológico y una mejora inmunológica que reduce el estrés. Es algo tan sencillo y complejo a la vez como darnos cuenta de nuestros pensamientos, sensaciones corporales y emociones, en cada momento, sin juzgarlos. Esta consciencia nos aleja de pasados y futuros propiciando exprimir la vida, ya que ningún momento nos pasa desapercibido. Esto es vivir, y no el feroz encadenamiento de acciones diarias a las que nos aferramos con la falsa sensación de estar aprovechando el tiempo. Vivir no es hacer mucho sin percatarnos, sino que guarda una irrevocable relación con entrenar la capacidad de sentirlo todo desde la mirada pausada, amable y agradecida, para después dejarlo ir, momento a momento. Vivir no es un mero acto medido en términos de productividad. Meditar tiene que ver, por lo tanto, con aceptar y dejar fluir lo inevitable. No es resignarse, pues la resignación abate nuestro coraje. Significa abrirse con cariño tanto a lo agradable como a lo ingrato y, desde este darse cuenta, obrar en beneficio nuestro y de los demás. Pocos sienten las pisadas del camino, alienados por el enjambre de pensamientos que pululan entre vaivenes pasados y futuros haciendo que la vida nos roce sin que nos atraviese. Solo docentes que sientan las pisadas del camino, podrán dejar huella.

Existe una escasa o nula consciencia de acciones cotidianas como comer, respirar, sentarse o caminar dentro de los entornos educativos. ¿Cómo aludimos a la importancia de la alimentación saludable mientras en las cafeterías o comedores de los centros escolares, en

la hora de recreo, lo que más abunda son los alimentos procesados? ¿Cómo se puede ser consciente del placer y la suerte de comer entre gritos, arrastres de sillas y mesas y prisas por terminar? ¿Cómo podemos estar tan ciegos de tanta incongruencia? Comer requiere de un tiempo y un entorno relajado que nos permita saborear, mirar, oler y, desde estas sensaciones placenteras, agradecer este goce que, junto a otros, nos acerca a la felicidad. Una escena que ilustra el carácter educable de dichos actos es el entorno y tipo de alimentos que toman los niños en las escuelas bosque de Dinamarca. Es asombroso verles comer a media mañana apio, pimienta y zanahoria cruda, en un entorno apacible, con el mismo agrado que aquí comen bollería industrial.

Rudolf Steiner, fundador de la pedagogía Waldorf en 1919, cuestionó así el papel de la educación: «No deberíamos preguntar: ¿qué es lo que la persona necesita saber y ser competente para adaptarse al orden social existente? Sino preguntar: ¿qué vive en todo ser humano y qué puede desarrollarse en él o en ella? Solo entonces será posible guiar las nuevas cualidades de cada generación a la sociedad. La sociedad será entonces lo que la gente joven, como seres humanos completos, hagan de las condiciones sociales existentes. ¡La nueva generación no debería ser hecha para convertirse en lo que la sociedad actual quiere que sea!».

Miramos incesantemente al exterior y poco o nada dentro. Hipotecamos nuestras vidas a imperativos grotescos, haciendo de extras de nuestra película en vez de protagonizarla. No hay libertad sin atención plena que desemboque en el autoconocimiento. Aquí anida el sentido de la vida.

En muchos lugares del mundo, y dentro de numerosos campos disciplinares, en las últimas décadas la mirada apunta a la introspección como el punto de partida. Richard Davidson, profesor de psicología y psiquiatría de la Uni-

versidad de Wisconsin-Madison y director del Centro para la Investigación de Mentes Saludables, fue uno de los visionarios en acercarse al mundo de la meditación mientras cursaba sus estudios en Harvard, allá por los años setenta, comprometiendo su carrera científica dado que sus mentores lo veían temerario o insustancial. Para explorarlo no dudó en viajar a Asia, para conocer y experimentar. Con su por entonces compañero de universidad Daniel Goleman, que años después ahondaría en la inteligencia emocional popularizando su importancia, realizaron un estudio de los efectos de la meditación y comprobaron que, entre otras cosas, reducía la ansiedad y aumentaba el grado de concentración.

Paralelamente, Jon Kabat-Zinn, doctor en Biología Molecular del Instituto de Tecnología de Massachusetts, fundó en 1979 un programa de Mindfulness para la reducción del estrés.

No sería hasta 1999 cuando ambos, Davidson y Kabat, midieron con electroencefalogramas la actividad cerebral de individuos con ciertos niveles de ansiedad y estrés. Tras someterles a un curso de meditación, después de cuatro meses comprobaron que, en la corteza cerebral, encargada de la resistencia a las dificultades, la actividad cerebral se había triplicado.

Se ha corroborado que la meditación reduce la ansiedad y modifica la actividad de estructuras cerebrales como el hipocampo y la amígdala, implicadas en las emociones, la atención y la memoria.

En otro estudio realizado por Sara Lazar, neurocientífica del Hospital General de Massachusetts y de la Facultad de Medicina de Harvard, el resultado fue que, tras dos meses de meditación, se produjo un aumento de la densidad de la materia gris en el hipocampo, área del cerebro esencial para el aprendizaje y la memoria, así como en estructuras relacionadas con la compasión, la introspección y la autoconciencia.

Bajo esta tendencia surgió el movimiento *Wake Up Schools* (Escuelas Despiertas), cuya misión es formar educadores que basan su entrenamiento en la filosofía de Tich Naht Hanh y que ha ido expandiéndose a lo largo de numerosos países, ofreciendo la oportunidad de desarrollar prácticas comunitarias que transmitan su visión de educadores a educandos.

Desde que Thich Nhat Hanh se exiliara de su Vietnam natal por proclamarse en contra de la guerra, se convirtió en un pionero en adaptar y difundir en occidente sus enseñanzas de conciencia plena. En 2008 comenzó a desarrollar un programa internacional para educadores hacia una plena consciencia, y en 2011 se puso en funcionamiento la iniciativa *Wake Up Schools* con la idea firme de que los buenos profesores pueden cambiar el mundo consolidando seres sanos y felices. Sus prácticas permiten a docentes y estudiantes experimentar serenidad y aprender a gestionar emociones difíciles, creando así las condiciones para un mundo más feliz. Los jóvenes desarrollan, de este modo, una estabilidad y solidez emocional a través de la plena conciencia, creando las bases para encaminar sus vidas con un compromiso auténtico y ético.

Pilar Aguilera es la figura que representa esta tendencia en España. Profesora de educación emocional en la Facultad de Pedagogía de la Universidad de Barcelona, ofrece un programa dedicado a la consciencia plena en educación, enmarcada dentro de las directrices de las Escuelas Despiertas. Colabora como investigadora de la iniciativa internacional Escuelas Despiertas y es formadora del Curso Escuelas Despiertas: Mindfulness Aplicado a la Educación, en el Instituto de Ciencias de la Educación de la Universidad de Barcelona.

En 2011 introdujo el movimiento *Wake Up Spain* del maestro Thich Nhat Hanh, y fue organizadora principal de la Gira *Wake Up Spain* en 2012.

En colaboración con la Universidad de las Naciones Unidas para la Paz, junto con más de 300 líderes de pensamiento internacionales, instituciones corporativas, gubernamentales, de investigación y educativas, la Fundación Mundial de la Felicidad concede premios en distintas categorías, apostando porque la felicidad y el bienestar sean componentes esenciales de la innovación global. Los ámbitos en los que se enfocan principalmente son: salud, educación, impacto social, trabajo, artes, tecnología, investigación, impulso de nuevas políticas y desarrollo comunitario. Resulta esperanzador saber que existe un movimiento a nivel mundial que interrelaciona profesionales de muy distintas disciplinas: psicólogos, físicos cuánticos, neurocientíficos, biólogos, psiquiatras, economistas, educadores, pedagogos, ecologistas, filósofos occidentales y orientales enfocados en cultivar el talento de la felicidad, pues de nada sirve lo aprendido si no es para hacernos más felices.

En el terreno educativo su foco es la implementación de currículums socioafectivos basados en la educación emocional para crear programas encaminados a una educación positiva. Reconocen y difunden tanto a instituciones como a individuos que contribuyen a incrementar la felicidad y el bienestar de los aprendices.

Wake Up Schools es una de las instituciones premiadas por la Fundación Mundial de la Felicidad, ya que apuestan por currículums flexibles y holísticos desde un enfoque laico apto para todos. Sin paz, ni presencia feliz, los docentes no pueden transmitir autenticidad a su alumnado. La comprensión, la gratitud y el amor desarrollan sentimientos profundos de servicio a la comunidad permitiendo que el planeta sea un lugar mejor para todos. Todo esto ha hecho que sea merecidamente premiada. Si educamos en el amor, educaremos para la felicidad.

Merece especial mención, en nuestro país, la iniciativa que la IFSU (International Foundation

for Spiritual Unfoldment) y la Sociedad Española de Meditación pusieron en marcha en 2017, en varios colegios e Institutos asturianos de Castrillón, bajo el título *Atención plena en las aulas*. Se trata de un proyecto de ocho clases por trimestre que incluye la meditación como asignatura enmarcada en un proyecto a largo plazo de ocho años para medir los resultados de esta práctica en el desarrollo de los niños. El proyecto capacita tanto a profesores como a familias para el fomento de la inteligencia emocional y la meditación.

Esta apuesta pedagógica deja abiertos distintos planteamientos. Uno es el diseño de un proyecto de centro que impregne todas las etapas y todas las materias. Para ello sería condición previa que contáramos con un profesorado comprometido y formado en pedagogía de la interioridad, inteligencia emocional y visión profunda del sentido de la educación. O, lo que es lo mismo, docentes autoeducados en la interioridad. La hora de tutoría alberga un tiempo ideal para su desarrollo. Otra opción sería que, hasta que esta corriente vaya abriéndose camino, aquellos que firmemente sentimos que aquí se halla la esencia de la verdadera educación vayamos poniendo en práctica estos contenidos a nivel individual, aprovechando la riqueza de intercambios que permite el aula o la idiosincrasia de nuestras materias.

La complicación deriva en que tendemos a rechazar aquello que no comprendemos con la razón. Sin embargo, experimentamos multitud de sensaciones etéreas como pueden ser los instintos, informaciones inconscientes e intuitivas, que han quedado sepultadas por una educación material y lógica. Pero no deja de ser más bella una puesta de sol por desconocer sus fundamentos astronómicos. Es, si cabe, más mágico y misterioso lo que la razón nos impide comprender. La belleza es el enigma del que brota nuestro ser para guiar nuestro proyecto de vida. Desde esta perspectiva, educar es enseñar a desacatar cualquier norma que humille al sen-

tido común que anida en nuestras entrañas.

Caminar en soledad y a ser posible en parajes naturales encierra en sí todo un ejercicio de meditación. Y es, de hecho, una de las técnicas de atención plena que está siendo introducida en centros escolares que apuestan por una pedagogía de la interioridad. Como apostillaba Rousseau: «Nunca pensé tanto, ni existí tanto, ni viví tanto ni fui tanto yo mismo, si es que puedo hablar así, como en los [viajes] que hice solo y a pie [...] Dispongo como dueño de la naturaleza entera; vagando de objeto en objeto mi corazón se une, se identifica con quienes lo halagan, se rodea de imágenes encantadoras y se embriaga de sentimientos deliciosos».

El mero hecho de caminar encierra en sí mismo todo un universo personal. Basta el cuerpo, tiempo y espacio. Aspectos del todo asequibles en los centros educativos.

La escuela de los peripatéticos (paseantes), que surgió entre un grupo de discípulos de Aristóteles, se interesaron sobre todo en el estudio de la naturaleza. Combinaban las reflexiones con el caminar entre los jardines del Liceo.

Muchos siglos después, el pedagogo y filósofo suizo Jean-Jaques Rousseau (1712-1778), además de gran naturalista, comparte, en su obra *Ensoñaciones del paseante solitario*, un conjunto de reflexiones, mientras paseaba por París, sobre la naturaleza del espíritu humano. Entre descripciones botánicas, aseguraba que un relativo aislamiento sereno en entornos naturales estaba estrechamente unido al estado de la felicidad.

La respiración voluntaria es un instrumento privilegiado para facilitar el camino a la consciencia, pero inexistente en las aulas. Armoniza nuestra energía vital. Respirar es tragarse la vida sople a sople. Por lo tanto, el hecho de fomentar momentos y espacios de recogimiento y silencio que favorezcan la

consciencia respiratoria representa un acto de aprecio a uno mismo, ya que nos acerca a la calma, reduciendo la ira y el miedo que envuelven a nuestra desatinada sociedad. Nada resulta tan esencial como respirar. Nada resulta tan inadmisible como el hecho de que siendo tan inherente a nuestro bienestar integral no hagamos uso de este instrumento tan sencillo y accesible. Respiremos.

CONCLUSIONES

La educación que yo entiendo es un acto de amor y generosidad. Es un proceso en el que facilitamos al individuo su despertar y apertura al mundo, desde su incumbencia individual. Permite nutrir identidades para integrarse en la sociedad a través de acciones coherentes consigo mismo y en relación a los demás. Urge reformar la tendencia educativa que se ha enfocado desmesuradamente en las dimensiones intelectual y física, y mínima, o inexistentemente, en la emocional y espiritual.

Solo un autoconocimiento inagotable y profundo nos permitirá ser artífices de nuestra mejor versión. Son los docentes que se salen de los márgenes de la mente y de la razón y pintarrajean fuera de la hoja, los impulsores de la educación espiritual. Retan a sobrepasar lo empírico y previsible para vivir sin alfombra bajo nuestros pies, desde el asombro de nuevos descubrimientos trascendentales.

La necesidad de que los docentes nos conozcamos y formemos de manera exhaustiva resulta inaplazable. El trabajo de introspección y equilibrio integral del docente es el cimiento humano que edificará futuras generaciones.

La vida espiritual reside en actos y gestos cotidianos que se vuelven alquimia cuando somos capaces de vivenciarlos dándonos cuenta de ellos y envolviéndolos de gratitud, bondad y compasión. No es preciso dirigir la mirada a hechos milagrosos y sagrados, vetados a quienes pro-

fesan alguna religión. El acto más sagrado es darte cuenta de lo que vives, por qué y cómo quieres vivirlo. Es una felicidad ligada a sentir con profundidad los instantes cotidianos.

Nuestro planeta necesita un cambio de paradigma educativo. Albergamos un sistema educativo con una famélica educación espiritual en la que lo emocional ni siquiera se ha consolidado aún. Únicamente desde seres atentos a sus deseos y necesidades más sagradas, vocacionales o vitales, conseguiremos ciudadanos congruentes, activos, comprometidos y animados. El docente que se proyecta en esta dimensión emana una forma de ser y estar diferente. Los educadores enseñamos lo que nosotros mismos hacemos para auto educarnos.

Humberto Maturana lo sintetiza de forma magistral: «Como vivamos, educaremos, y conservaremos en el vivir el mundo que vivamos como educandos. Y educaremos a otros con nuestro vivir con ellos el mundo que vivamos en el convivir». Inexorablemente, enseñamos lo que somos.

Vivimos en un terreno abonado para que florezca y se perpetúe el amor pasivo. Nos hemos convertido en objetos de amor. No es casual que predominen los narcisistas ávidos de una constante aprobación externa. Sin embargo, amar implica acción. Quien ama decide hacerlo. Es la voluntad la que nos compromete a actuar.

El docente del siglo XXI se enfrenta a seres, incluido él mismo, en los que los egos embarullados nos precipitan hacia conductas reactivas. Escasean despertares proactivos que exhalen amor.

El psicoanalista Erich Fromm lo expresaba así en su obra *El arte de amar*: «¿Sucede acaso que solo se consideran dignas de ser aprendidas las cosas que pueden proporcionarnos dinero o prestigio, y que el amor, que “solo” beneficia al alma, pero que no proporciona ventajas en el sentimiento moderno, sea un lujo por el cual no tenemos derecho a gastar muchas energías?».

El amor como motor humano constituye un eje inexorable en nuestro crecimiento personal. De hecho, los grandes educadores son sublimemente amorosos. No me refiero a una conducta empalagosa y sentimentalista, sino a un comportamiento afectuoso en mayúsculas. Este tipo de docentes ponen de manifiesto en su práctica diaria lo que implica ser sujeto amoroso. Acarrea una decisión firme y consciente de relacionarse con los alumnos de un modo especial. Imprimen su quehacer de: fuerza emocional, coraje, templanza, humildad, curiosidad, perseverancia, escucha, esperanza, gratitud, honestidad, coherencia, contemplación, lentitud, paciencia, amabilidad, serenidad, colaboración, valentía, sentido del humor, ecuanimidad y calidez anímica. En definitiva, el maestro como crisol de actitudes humanas generadoras de amor que contrarrestan la gelidez del mundo que habitamos. La humildad que reclamo es la de personas que no temen mostrar su luz, porque no hay nada admirable en arrugarse para que otro se sienta bien. Cuando la luz brilla a través de nuestras imperfecciones y aflojamos la presión abriendo nuestros brazos al resto, comenzamos a ser útiles a los demás.

Necesitamos educadores sabiamente humildes que visibilicen que no lo saben todo ni albergan verdades absolutas y que animen a sus estudiantes incluso a cuestionar sus enseñanzas, siempre desde el respeto y la admiración mutua. Mientras la educación se centre en formar a futuros profesionales de éxito rebosantes del miedo que nace de la ausencia de autoconciencia amorosa, el caos seguirá revoloteándonos. No pasa por la falsa modestia de empequeñecernos para que el otro se sienta más grande.

En tibetano, meditar significa «conocer algo». Queda demostrado que impulsar la educación emocional, pensamiento crítico y coherencia entre lo que pensamos, sentimos y hacemos, junto con la meditación como herramienta educativa, contribuye a la expansión de una humanidad próspera.

Seguimos incansablemente escuchando mensajes del siguiente tipo: «Estudia para tener un buen trabajo», «estudia para ser alguien en la vida». Algo en las entrañas se me retuerce. ¿Cómo somos tan vehementemente insensatos de expresar que el fondo la educación se reduce a conseguir un empleo? ¿Cómo van a tener un buen trabajo si lo eligen desde imperativos externos? ¿Cómo se puede equiparar ser alguien en la vida con tener un trabajo que inconscientemente otros desean para mí? ¿Cómo se puede saber qué profesión ejercer cuando todo va tan rápido y se es tan joven para decidir? ¿Cómo presionarles con estos interrogantes si cada vez el currículum va despojándose de humanidades? ¿Cómo reducir la seguridad a tan estúpidas preguntas cuando la seguridad no existe, pues vivir es intrínsecamente un riesgo? ¿Cuántas mentiras más estamos dispuestos a contarnos? Cuanto más nos apegamos a este tipo de afirmaciones, más hostilidad generamos, ya que transmitimos que solo eres si tienes o haces. De manera que si alguien no alcanza esa valorada profesión se sentirá avergonzado, rechazado y frustrado. La frustración genera odio y belicismo. Todos somos valiosos por el simple hecho de existir.

Olvidando que el amor pasa por la bondad, hemos incorporado como normalidad la insensibilidad al dolor ajeno en muchos ámbitos. Es improbable ser mal profesor siendo buena persona. No podemos obviar el trato sublime con el alumnado que está atravesando verdaderos dramas familiares.

La amabilidad nos engrandece como sociedad. Todos albergamos el deseo de ser reconocidos y amados. Es un acto de generosidad para con los demás. Les miramos con mayúsculas. La amabilidad es un impulso que requiere de coraje para poder tejer sociedades pacíficas. Siendo tan esencialmente humano, hemos desnaturalizado los lazos compasivos que nos hacen erigirnos y hacer frente a todas las circunstancias que la vida trae consigo tarde o temprano.

Para ser bondadoso primero hemos de conocernos. Juzgar es un acto violento. Es el resultado de las proyecciones cobardes de nuestros egos no aceptados. Nuestro desconocimiento nos precipita a comunicarnos de manera violenta o pasiva. Ser amable es ser valiente. Despojarse del traje de víctimas, y enfundarnos en la elegancia de la toma de uno mismo, nos acerca a la amabilidad.

Los amables se responsabilizan de su actitud y saben que, pese a las circunstancias externas, la última decisión en el bienestar propio les pertenece.

Hay algo superior que nos une. Se trata de una sabiduría planetaria que de manera inevitable provoca que lo que uno piensa, siente o expresa afecte a su alrededor causando un efecto de onda expansiva más allá de lo imaginable. En términos educativos esto es la trascendencia. Muchos de los resultados de lo que se va sembrando en el proceso de enseñanza-aprendizaje son recogidos por generaciones venideras que posiblemente ni lleguemos a ver. Poder tener esta visión que viajará más allá de nuestro entorno espacial y temporal inmediato es todo un acto de generosidad.

Tich Naht Hanh, maestro budista nominado al premio Nobel de la Paz por Martin Luther King, emplea el neologismo «interser» para describir la conexión de todos los seres vivos. Ser consciente de esta mutua interdependencia nos proyecta hacia una ética planetaria.

«Si eres poeta, verás claramente que flota una nube en esta hoja de papel. Sin nube, no habrá lluvia; sin lluvia, los árboles no crecen; y sin árboles, no podremos hacer papel. Por ello la nube se encuentra aquí. La existencia de esta página, depende de la existencia de la nube».

Referencias Bibliográficas

- Byung-Chul, Han (2015): *The burnout society*, Berlín: Stanford.
- Dispenza, Joe (2012): *Deja de ser tú*, Barcelona: Urano.
- Enkvist, Inger (2016): *El complejo oficio del profesor*, Fineo Editorial.
- Fromm, Erich (2007): *El arte de amar*, Barcelona: Paidós.
- Fromm, Erich (2015): *El corazón del hombre*, México: Fondo de Cultura Económica.
- Krishnamurti, Jiddu (2002): *La libertad primera y última*, Barcelona: RBA Libros.
- Krishnamurti, Jiddu (2017): *La educación y el sentido de la vida*, Barcelona: Ediciones Obelisco.
- Nhat Hanh, Thich y Weare, Katherine (2019): *Los educadores felices cambian el mundo*, Barcelona: Kairos.
- Nhat Hanh, Thich (1999): *Ser paz y El corazón de la comprensión*, Madrid: Neo Person.
- Maturana, Humberto (2001): *Emociones y lenguaje en educación y política*, Santiago de Chile: Dolmen.
- Pigliucci, Massimo (2020): *Cómo ser un estoico*, Barcelona: Ariel.
- Pring, Richard (2016): *Una filosofía de la educación políticamente incómoda*, Madrid: Narcea.
- Rousseau, Jean Jacques (2008): *Las confesiones*, Madrid: Alianza.



Rousseau, Jean Jacques (2014): *Discurso sobre el origen de la desigualdad entre los hombres*, Madrid: Biblioteca Nueva.

Steiner, Rudolf (1985): *The Renewal of the Social Organism*, Nueva York: Anthroposophic Press.

Torralba, Francesc (2010): *Inteligencia espiritual*, Barcelona: Plataforma Editorial.