

TEMA 1.

Educación Mindfulness

Ser educadores nos exige actualizar la mejor versión de nosotros mismos, la más sabia, más amorosa y más coherente.

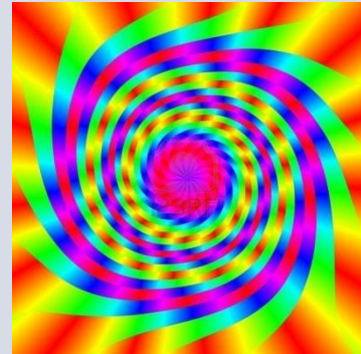
Jon Kabat Zinn

Educar es una de las labores más importantes que puede realizar un ser humano, ya que la forma en que se lleva a cabo tiene una gran influencia en el corazón, el alma y la consciencia de la siguiente generación; en el sentido de su vida y en la conexión que experimentarán con ella, en sus recursos y en los sentimientos más profundos hacia ellos mismos y respecto a su lugar en el mundo.

Ser educadores conscientes requiere que nos embarquemos en un trabajo interior propio. Al acometer nuestro trabajo interior, encontramos nuestra propia forma de estar en este mundo, sacando lo mejor, lo más profundo y más creativo que hay en nosotros. Y comprendemos así la importancia que tiene responsabilizarse de la forma en que vivimos nuestra propia vida. Solo desde este convencimiento llegaremos a materializar esa educación que hoy soñamos.

Una mirada a la educación actual

Es muy frecuente el debate crítico sobre la educación, todos opinamos y como si miráramos por un caleidoscopio, cada uno tiene su particular visión del asunto, así podemos escuchar: *“los profesores están desmotivados”, “los chicos de ahora no estudian como los de antes”, “los temarios son excesivos”, “tienen demasiados exámenes”, “es un problema de disciplina”, “los chavales pasan de todo” etc, etc.*



Todas las valoraciones probablemente son *ciertas* desde la mirada de quien las emite pero son visiones parciales que obvian muchos otros factores y complicadas conexiones entre ellos. Para entenderlo mejor podemos imaginar un gran iceberg del que vemos una minúscula parte en la superficie del agua, sin embargo debemos ser conscientes de que el iceberg oculta una gigantesca masa que no podemos ver pero que también existe. En el *gran iceberg de la educación* podemos quedarnos en la parte visible: desmotivación, apatía, falta de disciplina... o podemos bucear en las profundidades para descubrir el problema en su conjunto donde todo está conectado. Intervenir en problemas parciales, como en ocasiones hacen las sucesivas políticas educativas, consigue resultados parciales que a medio plazo se disuelven de nuevo en la *gran masa no visible del iceberg*.

Sucede que en realidad los maestros y profesores son expertos en las materias que enseñan, de tal forma que “saben mucho” de matemáticas, lengua, inglés... pero les falta preparación psicológica, autoconocimiento personal, experiencia y metodologías para gestionar los grupos de alumnos y conectar con ellos más allá de la pura transmisión del temario que *están*

obligados a dar. Y sobre todo, falta una visión holística e integradora de la labor que tienen entre manos.

Por otra parte, mirando el sistema educativo actual encontramos una excesiva segregación por materias y poca transversalidad real. El sistema se basa únicamente en la información y en el pensamiento conceptual sobre esa información. El pensamiento es una herramienta útil, pero siempre divide al todo en partes y es incapaz de sintetizar completamente las partes en un todo esencial. El aprendizaje basado en la información y en la manipulación de la información fracasa, sencillamente porque hay mucho más en la vida que eso. La educación fragmentada falla en definitiva porque no es capaz de enseñar al niño íntegro y por tanto no puede fomentar una vida íntegra; una vida feliz.

Si el hombre piensa en la totalidad como algo constituido por fragmentos independientes, entonces así es como su mente tenderá a funcionar, pero si puede incluirlo todo de forma coherente y armoniosa en un Todo no dividido, no interrumpido e ilimitado, entonces su mente tenderá a moverse de un modo similar y de esto fluirá una acción organizada dentro del Todo.

David Brown

Dejando al margen legislaciones educativas que encorsetan y desnaturalizan el propósito esencial de la educación, y situándonos sencillamente en el sentido común, el eje vertebrador de toda la educación

debería ser el desarrollo integral del ser humano o dicho de otra forma, la educación de personas felices. La educación que soñamos potencia la expresión ilimitada e íntegra de un ser humano consciente, conectado y amoroso, un ser humano cuya expresión interior y exterior coinciden, cuya mente está dominada, pero no domina, y cuya individuación está conectada a todos los aspectos de su vida. Cuando el profesor se adentra en la totalidad de la vida del niño, desde la totalidad de su propia vida, cada uno de ellos incita al otro en la pasión por aprender algo con interés profundo, entonces la educación tiene lugar, porque los aprendices están presentes

La vida no es un problema a resolver, sino un Misterio que hay que vivir.

Thomas Merton

El educador consciente

En este mundo globalizado necesitamos un nuevo sistema educativo que *fabrique* no sólo trabajadores sino ciudadanos cada vez más conscientes. Vivimos inmersos en un mundo en continuo cambio y esto afecta a todos los ámbitos de la existencia humana. Dentro de esos cambios que parecen acelerarse de una manera significativa en los últimos tiempos, uno afecta profundamente al Sistema Educativo, en el que los Viejos Modelos Educativos están dando paso a Nuevos Paradigmas más holísticos e integrales basados en una Educación Consciente, donde el profesorado adquiere un nuevo papel

como modelo y espejo, y se desarrollan metodologías docentes que propician las nuevas formas de “aprender a aprender”.

Educación es un privilegio, es un acto de amor y responsabilidad ya que la educación es el pilar donde se apoyan los cimientos de toda la humanidad. Educación tiene que ver con la conexión con el Ser más que un mero proceso de instrucción y de acumulación de datos, y desde la certeza de que educamos por lo que somos; educamos constantemente.

En realidad, educamos y aprendemos todos al mismo tiempo en el continuo fluir de nuestro desarrollo. Así, la educación remite a un proceso de conexión interior, de autoconocimiento esencial y de desarrollo de la propia conciencia. Ser educadores conscientes es una llamada a despertar a las posibilidades, beneficios y retos de la educación con una nueva conciencia e intencionalidad. Con compromiso y con la certeza de que al poder ver con más claridad, educaremos de forma más efectiva y con un corazón más generoso.

Nuestro comportamiento automático y no examinado contaminará a buen seguro nuestra labor si no *encarnamos* en nosotros previamente esa *visión clara*. Solo partiendo de este trabajo personal profundo de des-automatización a través del desarrollo de la atención y del cultivo de la presencia, es como realizaremos una labor educativa coherente y genuinamente amorosa.

*Para enseñar a los demás, primero
has de hacer tú algo muy duro: has de
enderezarte a ti mismo.*

Buda

Por tanto el primer paso es el trabajo profundo y comprometido del educador. La atención plena o Mindfulness es un buen vehículo con el que realizar ese viaje interior de crecimiento y descubrimiento.

Mindfulness proporciona un camino al educador y otorga a la labor de educar un método y una estructura muy poderosos al permitir actualizar nuestras potencialidades y las de nuestros educandos.

Mindfulness como camino

En cierto lugar había un sabio admirado por su bondad y su paciencia. Nunca se le oía quejarse y siempre parecía estar tranquilo y feliz. No era de extrañar que despertara la curiosidad de sus paisanos: ellos también querían vivir como él... ¿Cuál era su secreto?... El sabio se lo reveló:

"Cuando estoy echado, estoy echado. Cuando estoy de pie, estoy de pie. Cuando ando, ando. Cuando corro, corro".

"Pero eso hacemos nosotros también -dijeron, decepcionados sus interlocutores-, sin embargo, nuestra vida no es como la tuya ¡Tiene que haber algo más!"

"Tenéis razón -admitió el sabio-, hay una diferencia: vosotros cuando estáis echados, ya estáis de pie, y apenas estáis de pie, ya andáis, y apenas estáis andando, ya corréis".

Poco a poco los oyentes iban comprendiendo lo que el sabio quería decir...

"Pensáis en el mañana y os perdéis el hoy, no escucháis cuando alguien habla, creéis que vuestra felicidad es lo que todavía no tenéis. Vuestra atención pertenece a lo que aún está por venir..."

Cuento de la tradición ZEN

Este breve cuento de la tradición zen ilustra muy bien lo que Jon Kabat-Zinn, uno de los más importantes investigadores actuales en Mindfulness, director de la Clínica para Reducción del Estrés y del Centro para la Atención Plena, define como Mindfulness;

“la conciencia que aparece al prestar atención deliberadamente, en el momento presente y sin juzgar, a cómo se despliega la experiencia momento a momento”.

Mindfulness o **Atención Plena** es el enfoque de la atención que nos permite centrar la mente en el presente. Estar atentos a la plenitud de la experiencia del momento presente, nos pone en contacto con la realidad en la que vivimos y con lo que acontece en nuestro mundo interior. Una visión intencionadamente centrada en el presente nos ayuda a no identificarnos con partes de nosotros mismos que nos distancian de la totalidad y la belleza de nuestro ser. Al poner toda nuestra atención en lo que ocurre **aquí** y **ahora**, se abre el espectro que nos permite comprender que no solo somos nuestras sensaciones, emociones y pensamientos.

La atención plena ha de cultivarse de dos maneras complementarias: en primer lugar, practicando la atención intencionadamente durante algunas de nuestras actividades cotidianas, como pueden ser comer, asearnos, conducir o dar un paseo (práctica informal). Y en segundo lugar, mediante la práctica de una disciplina formal de meditación que nos permita pararnos durante un

periodo de tiempo y observar la actividad de nuestra mente y cuerpo momento a momento, en quietud y silencio (práctica formal)

Una integración de ambas prácticas en realidad nos posiciona en **un nivel de conciencia expandida** desde el que vivir, convirtiendo a Mindfulness en una actitud y en un estilo de vida que sustituye el programa de inconsciencia y **piloto automático** desde el que tan frecuentemente reaccionamos.

Del piloto automático a la vida consciente.

Demasiado frecuentemente nuestra cotidianidad nos lleva a funcionar con el piloto automático. Vivimos con un grado importante de inconsciencia cotidiana, **no nos damos cuenta....** Y *sin darnos cuenta* seguimos con frecuencia a nuestros pensamientos que en actividad frenética nos llevan al pasado y al futuro en neurótica alternancia.

El verdadero trabajo de la atención plena es crear un espacio para lo que esté ocurriendo *mientras* está ocurriendo, con apertura, ecuanimidad, empatía y compasión. Esto significa ser pacientes con nosotros mismos y con los demás y no pasar corriendo y prematuramente a lo siguiente porque nos sentimos incómodos o simplemente porque *no nos damos cuenta*.

Mindfulness nos recuerda que siempre tenemos la opción personal de elegir de forma consciente e intencionada cómo relacionarnos con las circunstancias en las que nos encontramos y con la propia experiencia. La práctica de la atención plena nos proporciona aperturas que no eran accesibles ni siquiera en el momento justamente anterior, debido a que la mente está ahora viendo de forma diferente.

El cultivo de un estado de atención sostenida, intencionada, calmada, despierta y sin juicio, desencadena un proceso que conlleva una

transformación de nuestra vida y mayores niveles de **comprensión** y **sabiduría**.

El educador que recorre este camino con compromiso está en condiciones de vivir la labor educativa con coherencia y profundidad, es *un educador consciente*.

Nuestro verdadero hogar es el momento presente. Vivir el momento presente es un milagro. El milagro no consiste en andar sobre las aguas, sino en andar sobre la verde tierra en el momento presente, apreciando la paz y la belleza de cuanto está a nuestro alcance. (...) Corremos de aquí para allá, sin ser uno con lo que estamos haciendo: no nos sentimos en paz. Nuestro cuerpo está aquí, pero nuestra mente se halla en otro lugar, en el pasado o en el futuro, sumida en la cólera, la frustración, las esperanzas o los sueños. No estamos realmente vivos, somos como fantasmas. (Nhat Hanh)



Reflexión

- “Diagnóstica” la educación actual, señala los aspectos que valoras como positivos y aquellos que crees que son mejorables
- Describe qué es para ti la educación basada en mindfulness
- Expón los beneficios que crees que mindfulness puede aportar en el ámbito educativo

Recursos audiovisuales

Jon Kabat Zinn expone el papel de Mindfulness en la educación.

<http://www.youtube.com/watch?v=fEINtdXlqns&sns=em>

Prácticas

Simplemente Observa

Dedica cinco minutos a esta práctica. Esencialmente consiste en “no hacer nada”, así que no puedes hacerla mal, tranquilo... Tan solo observa lo

que suceda en ti durante estos cinco minutos. Sea lo que sea, está bien... ¡Es lo que hay!... Sólo se trata de darte cuenta de ello...

.....

Ponte en una postura cómoda y relajada, pero no tan cómoda que puedas dormirte. Cierra suavemente los ojos y permanece así unos momentos...

.....

Observa qué pasa cuando “paras la máquina”, pero no trates de cambiarlo, sea lo que sea... Simplemente obsérvalo...

.....

No pasa nada si un montón de ideas o pensamientos se pasean por tu mente. Si se acumulan las sensaciones corporales. Si te sientes inquieto o te invade la paz. Si te pica la nariz o te entran ganas de llorar. Si te agobias o si te relajas....

.....

Recuerda que la consigna es “observar”, nada más... Simplemente deja que todo eso venga y se vaya sin arrastrarte a ti. Tú permanece tan solo observando, sin hacer nada, sin interferir de ninguna manera...

.....

... Observa lo que sientes al permanecer unos minutos sin hacer nada...

.....

Cuando termine el tiempo de esta práctica, respira suave y profundamente un par de veces y abre los ojos.

Presencia en la acción

El educador consciente presta atención y permanece aquietado en su interior. Gracias a esta quietud, es más capaz de trascender la agitación permanente de su propia mente y la confusión que puede experimentar con frecuencia derivada de ésta. Así puede cultivar una mayor claridad, calma, comprensión y amor.

Dirige tu atención intencionadamente a lo que está sucediendo en este preciso momento.

Respira y ábrete a todos tus sentidos...

Experimenta simplemente lo que está sucediendo y permanece totalmente presente con ello, sin necesitar que tenga que ocurrir algo a continuación o algo distinto...

.....esto es lo que hay....

...

Si te pierdes en tus pensamientos, vuelve a enfocar tu respiración y tu cuerpo en su totalidad para enraizarte en el momento presente y devolver la atención a los niños con los que estás y a lo que está sucediendo....

....

Si observas que la mente se ha ido a algún otro lugar, o está distraída u ocupada con alguna otra cosa, observa dónde está y devuélvela suavemente al momento presente.

Investigación:

1. Intenta imaginar el mundo desde el punto de vista de tus alumnos, desprendiéndote del tuyo a propósito. Haz esto cada día al menos durante unos instantes para recordar quiénes son esos niños y cómo pueden estar experimentando el mundo

2. Imagina cómo te ven y cómo te escuchan tus alumnos desde su punto de vista, es decir, teniéndote a ti como educador en este momento

¿Modificaría esto tu forma de hablar, lo que dices y tu forma de estar en tu cuerpo y en el espacio?

¿Cómo te gustaría relacionarte con ellos en este momento?