

Meditación en la escuela. ¿Asignatura pendiente en el currículo?

Alejandro Abufom Heresi

Resumen: En este artículo se plantea la necesidad de introducir las prácticas meditativas en la escuela de hoy. Se propone que la práctica temprana y sostenida de la meditación permitiría, en los alumnos, un potente desarrollo de sus habilidades perceptivas, permitiendo también disminuir “el ruido mental” -que obstaculiza el aprendizaje- y des-condicionando gradualmente al meditante de sus hábitos intelectuales más perniciosos, generando un espacio cognitivo-emocional más receptivo, menos prejuiciado; algo así como un estado de “escucha atenta”, lo que contribuirá a un aprendizaje más rápido, a un pensamiento más crítico y bajará los altos niveles de estrés de los alumnos.

Palabras claves: meditación, mecanismos proyectivos, realidad, aquí-ahora, mundo interior, aprendizaje continuo.

Alejandro Abufom Heresi es periodista, terapeuta gestalt y educador. Editor de libros y revistas. Director de Revista Nueva Mirada (www.nuevimirada.cl). Autor del libro *Nuevas Miradas* (Edit. U. Bolivariana, 2007). Actualmente se desempeña como editor y encargado de la Editorial de la Universidad de La Serena. abufom@gmail.com

Abstract: In this article it is stated the need to introduce the practice of meditation in the school today. It is proposed that the early practice of meditation would allow students a strong development of the perceptive abilities, allowing also to diminish the “mental noise”- that avoids learning- and this practice would gradually restrict the most harmful mental habits, generating a more receptive cognitive-emotional space, less prejudiced; a state of “attentive listening” which will contribute to a faster learning, will develop a more critical thinking and will lower the stress level in students.

Key words: meditation, projective mechanisms, reality, here-now, inner world, continuous learning.

Desde niño me fascinó la estatuilla de un gordito sonriente que había en el living de mi casa. Me llamaba muchísimo la atención que ese señor calvo, obeso y tan contento fuera el origen de una “religión” tan distinta de aquella en la que yo me había formado. Su rostro complaciente y feliz era lo opuesto a la imagen de *mi* Cristo crucificado y agonizante. Con los años, me enteré que ese alegre gordito era una de las tantas imágenes que representaban al “Buda Iluminado”, cuyas enseñanzas dieron origen al Budismo. Estas imágenes querían reflejar el estado de plenitud y gracia, denominado Iluminación, que se alcanza luego de recorrer el Camino de la Virtud (Dharma).

Yo me preguntaba a los 14 años: ¿cómo llegó este señor a alcanzar tal estado de plenitud? Indagando en los libros, averigüé que Buda había sido un príncipe que llevaba una vida muy especial: por ser el hijo de un hombre muy rico, su mismo padre se había encargado de evitar, a toda costa, que su amado hijo conociera el sufrimiento y lo mantenía en una “burbuja” palaciega de placer y felicidad, encargándose de que este joven no tuviera contacto con lo que -efectivamente- pasaba más allá de su exquisito palacio. Incluso el príncipe, se casó y tuvo un hijo. Pero ya, más adulto, este príncipe intrigado sobre lo que había *más allá* de las grandes murallas, decide salir a recorrer las calles y ¡gran sorpresa!, pudo ver y sentir como era la vida de su pueblo, en realidad. Vio que la pobreza, la mendicidad, la enfermedad y la muerte rodeaban a su castillo y eran también, parte de su realidad. Esto lo hizo caer en una profunda desesperación y abandonó sus riquezas y comodidades y se dedicó a recorrer su país como un *fakir* (que significa “pobre”), como miles de los que -hasta hoy- recorren los caminos y montañas de Oriente. (Si esto hubiera sucedido en nuestra época, probablemente le hubieran recetado antidepresivos, ansiolíticos y reposo total en su castillo...).

Después de vagar por largo tiempo, realizando todo tipo de durísimas prácticas, tuvo la *certeza* que tenía que sentarse bajo un árbol y ponerse a meditar. Él lo hizo y dijo: (algo así como) “No me muevo de aquí hasta

comprender la raíz del sufrimiento y como remediarlo”. Así estuvo durante mucho tiempo, hasta que logró su cometido: la Iluminación, el Nirvana. (Discúlpeme mis amigos budistas e historiadores por la ultra-simplificación de la historia. Pero eso no importa tanto para los efectos de este artículo. Más aún, invito a los lectores a indagar sobre la fascinante historia del Buda. Para los que les cuesta leer, hay una película llamada *El pequeño Buda*, donde se cuenta parte de la historia de este influyente hombre santo).

Esta historia y su explicación me parecieron fascinantes: para alcanzar la felicidad y la plenitud había que “sentarse a meditar”. Es decir: no hacer mucho, no sufrir, no hacer trabajos forzados, ni menos morir crucificado... solo había que sentarse a ESTAR QUIETO. Para un niño inquieto como yo, (preguntó y disconforme con esta idea del sufrimiento permanente), al que sus profesores de negras sotanas le decían que “sólo el esfuerzo y el sacrificio te llevan a la salvación”, este descubrimiento fue una *bendición epistemológica* que cambió mi forma de estar en el mundo.

Comencé a meditar a los 18 años y -les advierto- aún no llego a la iluminación. Del Buda, sólo tengo la sonrisa fácil y una incipiente panza. No me transformé ni en monje budista, ni me vestí de túnicas naranjas. No fue necesario antes, ni tampoco lo es hoy (aunque respeto profundamente a quienes lo hacen). Aún mantengo una pequeña estatuilla del Buda Sonriente, que cotidianamente me recuerda el camino a seguir.

Meditar es querer ver la realidad tal como es

La verdad es que nunca me importó mucho eso de la iluminación. Me cautivó la meditación como un camino de búsqueda interior; como camino de paz mental; como camino hacia una percepción más fidedigna y directa de la realidad; como camino de aprendizaje creativo.

Meditar, como dice Alan Watts en su libro “Nueve Meditaciones” (Edit. Kairós), “es ponerse en contacto con la realidad, porque al acallar la mente parlanchina y las sensaciones envolventes, uno puede ver más allá de las limitaciones propias de su estructura”. Suena un tanto extraño y presuntuoso. Sin embargo, la práctica diaria muestra que es así. Cientos de personas pueden confirmarlo: suceden cosas significativas.

La idea tras esta afirmación es la siguiente: toda sociedad nos va paulatinamente “enseñando” una gran cantidad de creencias, deberes, ideas, acerca de como “deben ser las cosas”. Y aquí, -atención padres y profesores- está incluida la educación formal que recibimos. Esto genera, en cada individuo, lo que se llama “una visión del mundo”, o sea, una perspectiva particular para ser y estar en el mundo. Esto no necesariamente es malo ni bueno, simplemente es la descripción del proceso de como se da nuestra formación en la actualidad. (Es necesario hacer la salvedad de que hay

creencias, deberes e ideas que pueden ser ampliadoras, divergentes y estimulantes de preguntas libres, *versus* otras creencias y deberes que limitan el nuestro espectro de posibilidades, o sea, en este proceso, se generan “visiones de mundo” de mayor o menos amplitud).

Se podría decir que esta “visión del mundo” que adquirimos culturalmente se puede transformar -incluso- en un obstáculo para percibir lo que realmente sucede a nuestro alrededor y dentro de nosotros mismos. (Esto ha sido ampliamente estudiado con detalle en la PNL, Programación Neuro-Lingüística. Ellos descubrieron que cada persona adquiere y mantiene “filtros” biológicos, culturales e individuales para percibir la realidad). Una imagen que ayuda a entender esto, es la siguiente: una determinada visión del mundo equivale a percibir la realidad con unos lentes de un determinado color. Hay lentes rojos, verdes, negros, de acuerdo a las convenciones sociales en la que cada sociedad forma a sus miembros.

Al meditar, uno busca trascender esa capa *precocinada* y... ¿se encuentra con sorpresas! Es decir, uno busca sacarse los lentes y mirar las cosas tal como son. Esto de “mirar las cosas como son” es una frase engañosa, jabonosa y discutible. No por nada los grandes y pequeños filósofos se han pasado los últimos 3.000 años tratando de dilucidar que significa “realidad”. Sin embargo, sea lo que sea, es comprobable que hay una gran distancia entre lo que “es” y lo que cada uno de nosotros “percibe de aquello”. La meditación busca acortar esa distancia, siempre mediada por esta visión de mundo aprendida desde niños, porque, precisamente, en su ejercitación constante uno busca liberarse de estos condicionamientos mentales, suspendiéndolos por momentos (no eliminándolos), haciéndolos conscientes y abriendo -simultáneamente- nuevos canales de percepción.

Suspender la mente parlanchina

En este punto, retomemos la afirmación de Watts de que “es necesario parar la cháchara intelectual”. Esta visión del mundo se manifiesta, de forma incesante, en una especie de relato o discurso que mantiene a nuestro pensamiento ocupado. Siempre estamos pensando, imaginando, elucubrando, anticipando, dentro de nuestra mente. Este *rollo* que se moviliza frecuentemente sin nuestro permiso y sin estar concientes, es precisamente una manifestación de esta visión del mundo que nos dice *como son y deben ser las cosas* y mantiene activos estos principios mediadores entre la realidad y nosotros. La práctica de la meditación nos permite -precisamente- disminuir a su mínima expresión este mecanismo mediador entre nosotros y la realidad.

¿Se imaginan poder observar una escena o hablar con alguien, sin esa cháchara ruidosa e incesante que se reitera dentro de nuestro cráneo y, ESCUCHAR, VER, PONER ATENCIÓN, con intensidad, sin tantas

interferencias, sin este *enanito charlatán* opinando dentro de nosotros?

Este mismo mecanismo se aplica también a nuestros estados de ánimo. Habitualmente estamos dentro un estado de ánimo: contentos, tristes, efusivos, melancólicos, iracundos, etc. La no conciencia de estos estados de ánimo y el no darnos cuenta de que también hacen el papel de mediadores entre nosotros y lo que realmente sucede “allá afuera”, nos impide percibir con claridad los acontecimientos. Son los lentes de color que nos hacen ver las cosas de manera siempre filtrada. Pero, ¡atención!, aquí no se trata de decir que esto del *rollo parlanchín* y los estados de ánimo sean malos y haya que eliminarlos. Esto es bastante poco probable para la mayoría de nosotros, los seres comunes. El trabajo con la meditación (y otras disciplinas) consiste en DARSE CUENTA de que los estados anímicos y el *rollo* siempre están allí y que es nuestra labor el dejarnos influir lo menos posible por ellos. Esto se hace -milagrosamente- tomando una cierta distancia: lo que se llama la *no identificación*. En lenguaje simple: “no pescar mucho” a lo que pasa dentro de nuestra mente y atender intensamente a lo que está sucediendo, a lo que nos están diciendo, a lo que estamos viendo, a lo que estamos percibiendo... Como dice la farse tan repetida pero cierta: se trata de volver a *vivir en el aquí y ahora*.

Durante los '60 y '70, muchos buscadores buscaron salvar esta brecha mediadora a través del uso de psicotrópicos, plantas alucinógenas y especialmente LSD. Como decían los (auténticos) hippies: “Quiero ver a Dios de frente” (Leary, Ginsberg), aludiendo a la idea de trascender los condicionamientos personales y sociales. Sin embargo, este camino (muy bien descrito por el filósofo Aldous Huxley en “*Las puertas de la percepción*”) fue y será peligroso. No recomendable a nivel masivo. Por ello, en los '70 y '80 comenzaron a difundirse nuevos métodos para lograr el mismo objetivo. Entonces se introduce la meditación, una práctica milenaria traída desde Oriente, aunque antecedentes históricos han demostrado que nuestros pueblos originarios también tenían meditaciones en sus prácticas rituales, buscando objetivos similares.

Parar el mecanismo proyectivo

Nuestra mente realiza un proceso muy interesante: habitualmente, usamos a los demás (y la realidad que está más allá de nuestra piel) como un telón de cine para PROYECTAR estas películas aprendidas, esta visión del mundo. Es decir, en vez de mirar, escuchar, en fin, *percibir lo que realmente está sucediendo*, nos convertimos en focos proyectores de películas, utilizando a los demás y al ambiente para desplegar ese *rollo* que tenemos dentro. De esta forma, se produce una paradoja perceptiva: vemos y percibimos lo que nosotros mismos proyectamos, es decir, “vemos y percibimos lo que queremos

ver". Esto lo hacemos permanentemente y de manera no consciente. Un ejemplo típico: estamos sentados en un café y vemos a una persona que nos atrae, sentada en la mesa del lado. Lo más probable es que comencemos a fantasear sobre esta persona (y allí empieza el proceso proyectivo): si nos gusta esa persona, comenzamos a pensar que "debe ser alguien cariñoso", o muy viril", o "muy inteligente". "¿Qué hará tan solo?" Si está leyendo, pensaremos "debe ser un intelectual muy culto" (y mejor si tiene barba y lentes)... y así, interminablemente, podemos estar mucho tiempo haciendo lo mismo. ¿Qué estamos haciendo? Estamos proyectando nuestras necesidades. Comenzamos a atribuirle a esa persona lo que probablemente nos hace falta e imaginamos realidades que no existen en esa persona, ya que generalmente -si llegamos a conocerlo- nos llevamos grandes sorpresas. Probablemente no está solo, sino esperando un amigo. Lee de aburrido y con sus lentes no ve ni jota. (¡Cuántos pololeos y matrimonios se han basado en este mecanismo proyectivo, que después de un tiempo, dejan al descubierto su potencial destructivo: y allí es cuando decimos "Pucha, ¡cómo puede haber cambiado tanto esta persona!")

Es importante decir que este mecanismo proyectivo es también muy útil, pues nos permite adelantar y suponer hipótesis probables frente a situaciones que debemos vivir. Es decir, tiene también una función anticipatoria, de exploración, de búsqueda de alternativas que guiarán nuestras conductas futuras. Pero, desafortunadamente, la mayoría de las veces nos equivocamos. Confundimos "el mapa con el territorio". Confundimos nuestro mapa interior (nuestras ideas, creencias, necesidades) con lo que realmente sucede "allá afuera". La comprobación a esto es simple: prueben a pararse e ir donde esa persona del café y preguntarle quién es y qué hace. Esa sería una actitud sana y realista, de manera de acortar la brecha entre nuestra proyección de ella y lo que esa persona realmente nos dice sobre ella misma. Se llevarán sorpresas. Lo mismo sucede con un árbol o un paisaje.

¿Cuándo vemos, qué vemos? ¿Estamos *viendo* realmente o estamos *imaginando* lo que deseamos? Estoy de acuerdo con la idea de que no hay algo observado, independiente del observador. Es decir, la subjetividad individual no está divorciada de la "realidad"; la propia subjetividad está entrelazada con ella. Sin embargo, creo que es posible disminuir -al grado mínimo- estos *pre-juicios* que no nos permiten percibir más completamente lo que sucede a nuestro alrededor. Es decir, (aunque suene poco académico) creo que es deseable y posible disminuir la subjetividad personal, de forma de percibir con más exactitud la realidad.

La objetividad no existe sino como concepto ideal, pero creo que la meditación permite aclarar, *enfocar ese límite borroso* que existe entre nuestra percepción y los acontecimientos externos.

Vivir el presente: el aprendizaje se da en la intensidad del aquí y ahora

Cuando pequeño aprendí física, geometría, biología y matemáticas subiéndome constantemente a los chirimoyos y paltos que había en la quinta de mi casa. Física pura, pues al caerme, *supe para siempre* lo que era la fuerza de gravedad. Luego, en el colegio me dijeron que la fórmula era: $F = Gm_1m_2 / d_{12}^2$, pero eso era una formulación nemotécnica para una noción que ya estaba aprendida para toda la vida. Ya estaba encarnada. Aprendí sobre las texturas, los sabores de las hojas, la tierra, los animales que vivían, tuve un aprendizaje sensorial y mental que tenía una condición que quiero enfatizar: yo estaba inmerso en mi propia actualidad, estaba ahí, física, sensorial y temporalmente.

Cada uno de nosotros puede dar testimonio de que lo que aprendió de verdad (aquello que no se olvida fácilmente, aquello que nos marca para todo el resto de la vida, sea positivo o negativo) es vivenciado como una experiencia en el aquí/ahora simultáneo.

Lo "vivenciamos", es decir *estamos presentes* en carne, hueso, mente y espíritu. Y esto se explica de manera muy simple: cuando estamos en el presente estamos conectados con nuestro cuerpo, con nuestro completo organismo. Se podría afirmar que el *estar presente* es estar completo, unificado, donde todas nuestras potencialidades están actualizadas y, por lo tanto, en su máxima capacidad de aprendizaje.

La máxima intensidad perceptiva -indispensable para todo aprendizaje permanente- sólo es posible en el tiempo presente.

La meditación tiene la virtud de traernos al presente. Nos conecta siempre con nuestro organismo (cuerpo/mente/espíritu), al permitir no identificarnos con nuestros pensamientos, los que impiden nuestro contacto real con el conocimiento y, además, haciendo conscientes nuestras proyecciones.

¿Cómo es que los niños aprenden tan rápido? Porque precisamente su actividad mental no está todavía contaminada de prejuicios y además, porque ellos viven el presente permanente. No especulan sobre el futuro, no se quejan de su pasado: simplemente, *están ahí*, atentos, sensibles, sin prejuicios, abiertos a los que la realidad les muestra. Me atrevo a afirmar que ellos ven la realidad de manera más directa que nosotros los adultos. Lo hacen sin mediación, con más inocencia; lo hacen con *ojos transparentes*.

La meditación como camino de aprendizaje real y continuo

La meditación tiene hoy muchas aplicaciones: se la usa para relajarse, ganar en productividad, bajar los índices de ira, etc. En lo personal, me importa la meditación en cuanto posibilidad de encontrarse con *ese algo dentro*

de uno, que está más allá de las creencias, ideas y respuestas que todos acumulamos desde niños. El meditante frecuente desarrolla la capacidad de abrir su mente y su corazón a nuevas e insospechadas realidades, cualidad indispensable del aprendizaje permanente.

Es muy importante destacar que estos dos mecanismos descritos: la incorporación de una visión de mundo y el mecanismo proyectivo son parte ineludible de nuestra formación como seres humanos. En rigor, no son ni buenos ni malos, sino más bien, podemos usarlos para nuestro desenvolvimiento o para crearnos dificultades. Un ejemplo: la empatía -esa capacidad de *ponerse en los zapatos de los demás*- se produce en gran medida gracias a nuestro mecanismo de proyección.

La práctica de la meditación en la escuela constituye una alternativa para superar esta paradoja de nuestra estructura social: ¿Cómo transmitir conceptos, ideas, valores, sin que estos se conviertan en un impedimento creativo, sin que se conviertan en murallas que limiten la búsqueda de nuevos conceptos, ideas y valores? ¿Cómo mantener una *zona inocente*, fresca, sin prejuicios, de manera de mantenerse en la actitud de un niño que “se sorprende”, del que encuentra siempre nuevas posibilidades más allá de lo aprendido hasta ese momento?

Creo que una alternativa real son las prácticas meditativas. Además, estoy convencido que esta técnica es muy útil para el desarrollo de la creatividad, ya que permite crear ese espacio “vacío fértil”, como decía Frederick Perls, desde donde surgen las grandes intovisiones y las grandes ideas. Cuando se huele el perfume de la libertad que se percibe al *contactar eso*, es difícil dejarse arrastrar por “cantos de sirenas” y promesas de satisfacción materiales, tan burdas y sometedoras. Se comienza a adquirir una libertad prometedora que conduce a la capacidad de desarrollar ideas propias, de aprender veloz e integralmente, de actuar creativamente, de vivir el presente con intensidad.

¿Será hora que los colegios y universidades comiencen a integrar la meditación a su currículo como práctica transversal? ¿Así como se hace gimnasia para mantener el cuerpo vigoroso, no habrá que poner a nuestros chicos y chicas a meditar para que aprendan a “sacarse los lentes” y abran su mente y corazón? ¿Habrá llegado la hora de que -además de fomentar el uso precoz del computador y del inglés- enseñemos a nuestros hijos y alumnos otras prácticas que los habiliten para explorar su propio mundo interior y así descubrir las claves de su capacidad permanente de aprender?

Hay múltiples formas de meditar. El estar sentado -con los ojos cerrados- es solo una de ellas. El Yoga es una forma de meditación y ya se practica en varias escuelas. Igual sucede con el Tai Chi (que ya ha sido incluido como ramo en la carrera de Psicología de la Universidad del Pacífico).

También hay meditaciones en movimiento y toda una gama de

posibilidades para explorar: las meditaciones de Osho, meditaciones Sufis, meditación Zazen, entre muchas otras alternativas que se ofrecen hoy en nuestro país.

Así que, manos a la obra, manos juntas sobre las rodillas y... ¡a buscar la felicidad!, igual que mi querido y gordito Buda.

¡Buen viaje!

Bibliografía sugerida

Abufom, Alejandro. (2007) *Nuevas Miradas*. Editorial Universidad Bolivariana, Santiago.

Huxley, Aldous. (1980) *Las puertas de la percepción*. Edhasa, Madrid.

Flak, Micheline y De Coulon, Jacques. (1997) *Niños que triunfan. El yoga en la escuela*. Cuatro Vientos, Santiago.

Perls, Frederick. (1992) *El enfoque Gestáltico*. Cuatro Vientos, Santiago.

Suzuki, Daisetz. (1986) *Budismo Zen*. Editorial Kairós, Madrid.

Watts, Alan. (1992) *Nueve Meditaciones*. Editorial Kairós, Madrid.

The first of these was the discovery of gold in California in 1848. This discovery led to a great influx of people to California, and the state became a major center of population and industry. The second was the discovery of oil in Texas in 1859. This discovery led to a great influx of people to Texas, and the state became a major center of population and industry. The third was the discovery of silver in Nevada in 1859. This discovery led to a great influx of people to Nevada, and the state became a major center of population and industry.

The fourth was the discovery of copper in Arizona in 1863. This discovery led to a great influx of people to Arizona, and the state became a major center of population and industry. The fifth was the discovery of gold in Colorado in 1859. This discovery led to a great influx of people to Colorado, and the state became a major center of population and industry. The sixth was the discovery of silver in Idaho in 1860. This discovery led to a great influx of people to Idaho, and the state became a major center of population and industry.

The seventh was the discovery of silver in Montana in 1875. This discovery led to a great influx of people to Montana, and the state became a major center of population and industry. The eighth was the discovery of silver in Wyoming in 1872. This discovery led to a great influx of people to Wyoming, and the state became a major center of population and industry. The ninth was the discovery of silver in Utah in 1863. This discovery led to a great influx of people to Utah, and the state became a major center of population and industry.

The tenth was the discovery of silver in New Mexico in 1861. This discovery led to a great influx of people to New Mexico, and the state became a major center of population and industry. The eleventh was the discovery of silver in Arizona in 1863. This discovery led to a great influx of people to Arizona, and the state became a major center of population and industry.

The twelfth was the discovery of silver in Colorado in 1859. This discovery led to a great influx of people to Colorado, and the state became a major center of population and industry. The thirteenth was the discovery of silver in Idaho in 1860. This discovery led to a great influx of people to Idaho, and the state became a major center of population and industry.

The fourteenth was the discovery of silver in Montana in 1875. This discovery led to a great influx of people to Montana, and the state became a major center of population and industry. The fifteenth was the discovery of silver in Wyoming in 1872. This discovery led to a great influx of people to Wyoming, and the state became a major center of population and industry.

The sixteenth was the discovery of silver in Utah in 1863. This discovery led to a great influx of people to Utah, and the state became a major center of population and industry. The seventeenth was the discovery of silver in New Mexico in 1861. This discovery led to a great influx of people to New Mexico, and the state became a major center of population and industry.