

Artículo de reflexión

Cómo citar: Caputo, C. (2022). Filosofía y meditación. *Polisemia*, 18 (33), 16-26. <http://doi.org/10.26620/uniminuto.polisemia.18.33.2022.16-26>

ISSN: 1900-4648

eISSN: 2590-8189

Editorial: Corporación Universitaria Minuto de Dios - UNIMINUTO

Enviado: 10 febrero 2022

Aceptado: 22 febrero 2022

Publicado: 9 marzo 2022

Cecilia Caputo

Filosofía y meditación

Philosophy and meditation

Filosofia e meditação

Resumen

Este artículo indaga sobre el vínculo entre la filosofía como la forma de pensamiento que se interroga acerca de lo que permite al sujeto tener acceso a la verdad y la meditación como la búsqueda y la experiencia por las cuales el sujeto efectúa en sí mismo las transformaciones necesarias para tener acceso a la verdad. O, dicho de otro modo, entre la filosofía como el encuentro con el pensamiento propio y la meditación como el encuentro con el ser, con el sí mismo. Concluye proponiendo incluir un espacio para la educación meditativa dentro de la clase de Filosofía en la escuela, en tanto que ambas prácticas son dos caras complementarias de la misma búsqueda.

Palabras clave: filosofía, meditación, inteligencia emocional, espiritualidad, educación

Cecilia Caputo

Universidad de Buenos Aires. capacitadora de "Escuela de Maestros", el centro de capacitación docente dependiente del Gobierno de la Ciudad Autónoma de Buenos Aires, en el área de Formación ética y ciudadana

Correo electrónico: cecicaputo@gmail.com

Abstract

This article looks into the link between philosophy as the kind of thought that questions about what allows the subject to have access to "truth", and meditation as the search and the experience by which the subject carries out the necessary transformations in themselves to have access to truth. Or, in other words, the link between philosophy as the encounter with one's own thought and meditation as the encounter with being, with the self. It proposes to include a space for meditative education within the Philosophy class at school insofar as both practices are two complementary sides of the same search.

Keywords: philosophy, meditation, emotional intelligence, spirituality, education



Resumo

Este artigo indaga sobre o vínculo entre a filosofia como a forma de pensamento que se interroga sobre o que permite ao sujeito ter acesso à verdade e à meditação como a busca e a experiência pelas quais o sujeito efetua em si mesmo as transformações Necessárias para ter acesso à verdade. Ou, dito de outro modo, entre a filosofia como o encontro com o pensamento próprio e a meditação como o encontro com o ser, com o si mesmo. Conclui propondo incluir um espaço para a educação meditativa dentro da classe de Filosofia na escola, enquanto que ambas práticas são duas faces complementares da mesma busca.

Palavras-chave: filosofia, meditação, inteligência emocional, espiritualidade, educação



*Cuando me sano a mí misma,
traigo paz al mundo.*
Isha

Filosofía, meditación y verdad

En términos históricos concebimos la filosofía como una práctica ligada a los griegos y, como tal, perteneciente al acervo cultural de occidente, mientras que ligamos la meditación a los indios (o hindúes como los llamamos acá para no confundirlos con los pueblos originarios) y, por lo tanto, perteneciente al acervo cultural de oriente. Sin embargo, podemos afirmar –sin temor a equivocarnos– que el origen de ambas prácticas es más antiguo y universal que dichos comienzos históricos (Jaspers, 1978). Actualmente seguimos suponiendo que la filosofía y la meditación pertenecen a dos universos bien diferentes y que poco tienen en común. En esta presentación vamos a proponer la práctica de la meditación como una dimensión perdida de la filosofía que es necesario recuperar, fundamentalmente en el ámbito de la educación (Lenoir, 2016). Empecemos por revisar el vínculo posible entre ambas. Para ello, veamos cómo lo presenta el filósofo Michel Foucault en una de sus clases, al hablar de la filosofía y la espiritualidad (la meditación es un aspecto de la espiritualidad):

Llamemos “filosofía” a la forma de pensamiento que se interroga acerca de lo que permite al sujeto tener acceso a la verdad, la forma de pensamiento que intenta determinar las condiciones y los límites del acceso del sujeto a la verdad. Pues bien, si llamamos filosofía a eso, creo que podríamos llamar “espiritualidad” a la búsqueda, la práctica, la experiencia por las cuales el sujeto efectúa en sí mismo las transformaciones necesarias para tener acceso a la verdad. (Foucault, 2009, p. 33)

Y más adelante:

Durante toda la Antigüedad el tema de la filosofía (¿cómo tener acceso a la verdad?) y la cuestión de la espiritualidad (¿cuáles son las transformaciones necesarias en el ser mismo del sujeto para tener acceso a la verdad?) jamás se separaron. (Foucault, 2009, p. 35)

En síntesis: ambas difieren en que la filosofía es una forma de pensamiento mientras que la espiritualidad es una práctica, pero coinciden en que tanto una como la otra buscan la verdad en relación con el sujeto y no en relación con el mundo, como lo hacen otras disciplinas. Entonces, podríamos decir que la filosofía y la meditación son dos caras de la moneda de la verdad del sujeto.

Además, nos informa Foucault que en la antigüedad estas dos cuestiones nunca se separaron. Aquí no nos interesa ahondar ni en las causas de esta separación posterior ni fechar esta ruptura con exactitud, aunque ambas las podemos encontrar en el análisis de la imagen moderna del mundo.



La modernidad, con su proceso de secularización (o desencantamiento del mundo, como lo llama Weber), nos llevó a privilegiar la interpretación racional del mundo y de nosotros mismos. Al olvidar que la razón es solamente un aspecto, la colocamos en un pedestal y la dejamos gobernarnos con despotismo. Somos despóticos con nosotros mismos cuando nos identificamos con lo que hacemos en vez de valorarnos por lo que somos. Consideramos que valemos porque hemos estudiado tal disciplina en prestigiosas casas de estudio, porque trabajamos en tales lugares, escribimos tales libros, etc.

¿Y qué pasa cuando hay un agujero en el currículum?, ¿cuándo no podemos sostener la producción?, ¿cuándo fracasamos en el hacer? Empezamos a sentir que no valemos, nos juzgamos y nos resentimos con nosotros mismos. Y eso mismo les enseñamos a nuestros alumnos. Entonces, lo que nos interesa aquí es argumentar a favor de la necesidad de volver a unir la filosofía y la meditación, porque ello nos permitirá vernos de una manera más amorosa, lo cual es imprescindible en nuestro ámbito de la filosofía y la educación.

Los pilares de la educación

En un informe presentado por Jacques Delors en 1996, a pedido de la Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (Unesco), escribe que la educación se basa en cuatro pilares: conocer, hacer, ser y convivir, pero que hasta el momento se han privilegiado el conocer y el hacer, dejando de lado los otros dos. Esto no es ninguna novedad para nosotros; de hecho, el programa la propuesta de Lipman, con su programa de Filosofía para Niños, viene, en parte, a llenar este bache de la educación, afirmando que también es necesario enseñar a pensar en la escuela.

Distinguimos tres tipos de pensamiento: crítico, creativo y del cuidado, cada uno de los cuales apunta a desarrollar diferentes habilidades. Podríamos puntualizarlos considerando que el pensamiento crítico trata de establecer criterios racionales para nuestros juicios, acciones y elecciones, ayudándonos así a conocer con fundamento. El creativo, por su parte, apunta a desarrollar la posibilidad de crear algo nuevo tanto en el campo de la acción como en el del pensamiento, aportando a un hacer innovador o, al menos, desapegado de las tradiciones cristalizadas. Por último, el pensamiento del cuidado es el que apunta a la dimensión ética, al cuidado tanto de nosotros mismos como de los otros y del mundo en general; aportando al pilar de la convivencia y conectándose así con la ciudadanía responsable y la política.

Ética y política

El núcleo temático del encuentro que se llevó a cabo en Bogotá en 2019 fue enunciado de la siguiente forma:



El final del siglo XX y el comienzo del siglo XXI han estado marcados por el surgimiento y el fortalecimiento global del neoliberalismo, un compromiso ideológico que suscita la adquisición material y simbólica, y que promueve una noción de libertad como la simple búsqueda de deseos no examinados, en una economía de libre mercado, y que identifica a los individuos en lugar de comunidades como sitios de significado y poder. La educación viene siendo utilizada para servir a los intereses de la ideología capitalista-neoliberal, ya que prepara a los estudiantes para nutrir las dinámicas del mercado, sin medir las consecuencias ecológicas, que nos desafían actualmente y, además, sofocando la posibilidad de crítica y de construcción alternativas al modelo hegemónico. Frente a esta situación, han venido emergiendo alternativas, tales como el proyecto educativo de FpN, que, desde su inicio, ha reconocido a los niños como sujetos políticos, capaces de crítica y transformación social, y, a su vez, ha planteado una manera novedosa de realizar procesos educativos basados en el diálogo filosófico, el desarrollo del pensamiento y la formación ética. Por tal razón, este 19º ICPIC es una oportunidad para que se amplíe la reflexión sobre modelos alternativos, nuevas ciudadanías y, además, se consolide la discusión con movimientos sociales y pedagógicos que apuesten por la promoción de nuevas alternativas para la comprensión de las infancias y la construcción de condiciones que permitan el despliegue de su potencial como sujetos socio-políticos.

¿Es posible el desarrollo de sujetos sociopolíticos sin tener en cuenta la dimensión ética? La ética entendida como arte de vivir es la búsqueda de cómo elegir para uno mismo una vida buena. Solamente a partir de ese compromiso con nosotros mismos podremos ser sujetos sociopolíticos transformadores. La falla de las propuestas de transformación social reside en que se olvidan de las necesidades básicas del sujeto, que no son solo materiales, sino también espirituales. Un sujeto infeliz no puede ser un agente de transformación social. El suponer que la felicidad llegará cuando se cumplan los objetivos sociales y políticos es una falacia, porque la felicidad es una experiencia interna, no depende de las circunstancias externas, sino de la relación con uno mismo. Entonces, la transformación debe empezar por ahí. Al respecto, dice Carl Jung, el reconocido psicoanalista suizo discípulo directo de Freud:

Solo el cambio en la actitud del individuo inicia el cambio en la psicología de la nación. Los grandes problemas de la humanidad nunca se resolvieron por leyes generales, sino únicamente por renovación de la actitud del individuo. Si ha habido un tiempo en que la meditación interior fuera de absoluta necesidad y de extrema conveniencia es, sin duda, en nuestra época actual, preñada de catástrofes. Ahora bien, todo aquel que medite en su fuero interno tocará en las fronteras de lo inconsciente, que es precisamente donde está lo que ante todo hace falta saber. [...] La meditación del individuo sobre sí mismo, la conversión del individuo hacia su propio ser, hacia su destino individual y social, es el principio para la curación de la ceguera que padece. (Jung, 1938, pp. 8-10)

No estoy proponiendo que los niños buceen en su inconsciente, pero sí que esta es una tarea necesaria para los adultos, que somos quienes necesitamos curarnos de nuestra ceguera. Es en este aspecto donde verdaderamente



tenemos que abrirnos a darle lugar a una dimensión nueva de la educación, una dimensión que formaba parte de la filosofía, pero se perdió en los avatares del mundo moderno. Es lo que en el informe de la Unesco se denomina “el pilar del ser”. ¿Qué quiere decir *enseñar a ser*? ¿Cómo se enseña a ser? Son pocos los programas que nos pueden guiar en este camino sin proponernos un dogma a seguir.

Aquí es donde entra la meditación, porque lo que se busca meditando es entrar en contacto con esa parte de nosotros mismos que no son nuestros pensamientos ni nuestras emociones ni nuestro cuerpo. ¿Qué es esa parte? Es el ser, entrar en contacto con la alegría del simple hecho de ser, de estar vivos. Puede sonar ridículo para nuestras mentes sobrecargadas de información y conocimiento, pero si lo observamos con una actitud inocente, podemos percibir que los niños están en contacto con esa alegría de ser. Quizás no todo el tiempo, no cuando los padres los rechazan o cuando la escuela se torna en una carga pesada; pero, a pesar de las situaciones adversas, los niños tienen la capacidad de reconectar con esa alegría con mucha más facilidad que los adultos. Esa capacidad la van perdiendo a medida que crecen, justamente porque no les enseñamos cómo conservarla, cómo nutrirla para no olvidarla. No se la enseñamos porque los adultos la hemos olvidado.

La buena noticia es que todos podemos recuperarla a través de la práctica de la meditación. ¿Por qué? Porque no es algo que no sepamos y tengamos que aprender, si no que se trata simplemente de abrazar lo que ya somos, de dejar de rechazarnos, de juzgarnos a nosotros mismos, y de elegir amarnos tal cual somos. Eso es lo que los niños hacen naturalmente hasta que nosotros empezamos a enseñarles que hay algo malo con ellos, algo que tienen que corregir. Y esta actitud siembra la semilla del descontento y provoca una separación interna. Lo que hace la meditación es volver a unir aquello que se separó. Unir la cabeza con el corazón, facilitando de esta manera la posibilidad de experimentar paz interior.

Ahí está la clave de la ética, del bienestar, del darse a uno mismo y a los demás una buena vida. Sin paz interior no es posible una vida buena. Es necesario que no haya pelea interna para poder ser felices, y este es el punto de partida de una ética universal, del cuidado a uno mismo y a todos. No hay ética ni cuidado que funcione si no hay amor incondicional a uno mismo (nadie cuida a otros si no se cuida a sí mismo). ¿Y qué quiere decir amarse incondicionalmente? Que no importa lo que suceda conmigo: puede que me enferme, o que un ser querido fallezca o que la persona más amada se haya ido o se haya derrumbado un proyecto de vida, igualmente puedo experimentar paz.

Algunos quizás estarán pensando que esto no tiene nada de nuevo, que es la vieja religión vestida de estreno. El origen de todas las religiones es esta experiencia de amor y de fe en que todo está bien sea como sea porque no somos un ser separado del resto, sino que somos uno con el todo. Pero la gran diferencia con la religión es que todas las religiones tienen un dogma que profesar, que defender y cuando se cae en la necesidad de defender algo,



lo que sea, ese pie de guerra nos aleja de nosotros mismos, porque tener razón pasa a ser más importante que la paz interior. La meditación es una práctica espiritual sin dogma, no es necesario creer en nada para meditar.

¿Meditar en la escuela?

Muchos docentes que han percibido esta necesidad de incentivar la paz interior están experimentando con lo que tienen a mano, ya sea a partir de sus propios caminos, como puede ser la práctica del yoga, o a partir de lo que está disponible en la web, lo cual es valioso. Otros se atrevieron a dar un paso y buscan cursos que los ayuden, como, por ejemplo, el que ofrece el programa de Escuelas Despiertas, que surge de la comunidad Plum Village, dirigida por el monje budista Thich Nhat Hanh, uno de los representantes más reconocidos del *mindfulness*, que significa ‘atención plena’: aprender a estar en el momento presente plenamente sin perdernos en nuestros pensamientos, que es lo que solemos hacer. Pero esta propuesta está presente sobre todo en Europa.

En Sudamérica existen algunos programas más acotados por países, pero recientemente surgió un nuevo programa llamado Meditación Educativa, diseñado por la maestra espiritual Isha Judd y su equipo, que ya está siendo implementado en Paraguay y aspira a tener presencia en Argentina, Uruguay, Chile, Perú, Ecuador y México a partir de la formación de instructores habilitados para enseñar el programa, mediante una red de la que formo parte como educadora. La particularidad de este programa es que es integral, porque no solo incorpora la meditación introspectiva y el *mindfulness* (cómo ejercitar la atención plena), sino que también apunta a enseñar la gestión de las emociones. Porque el pensamiento del cuidado o dimensión ética no tiene que ver solo con el pensar, sino que, en gran medida, tiene que ver con el sentir.

Esto tampoco es ninguna novedad, y por eso hoy en día asistimos a la aparición en el aula de los programas que buscan desarrollar la inteligencia emocional, aspecto que no estaba siendo abordado, y es bueno que así sea, siempre y cuando se haga de forma auténtica y no mecánicamente. Lo que quiero decir es que, así como esperamos que el docente que guía la clase de Filosofía sea alguien que piense por sí mismo, el docente que guíe la clase de Inteligencia Emocional sea alguien que pueda gestionar sus emociones responsablemente. Porque si el docente carga a sus estudiantes con su propio estrés, lo que —sin duda— ellos y ellas perciben, entonces caemos en la contradicción del “haz lo que yo digo, pero no lo que yo hago”, y ya sabemos que se aprende con el ejemplo, no con los discursos.

La meditación educativa también enseña a cuidar el cuerpo y a desarrollar la capacidad de autoexpresión, porque todos ellos son aspectos necesarios para cultivar una experiencia de paz y amor que no se diluya frente a los avatares de la vida y son el motor para poder ser ciudadanos responsables y comprometidos con la necesidad de transformación social que el mundo de hoy en día nos pide a gritos.



Fundamentos de la meditación educativa

1. La felicidad, la paz y el amor son una experiencia interna

Aprendemos desde la niñez que el amor, la paz y la felicidad vienen del mundo fuera de nosotros, ya sea con el éxito profesional, con tener una familia perfecta, buena salud o dinero. Aunque son circunstancias positivas, constantemente están sujetas a cambios. El miedo a la pérdida y cierto grado de sufrimiento son inevitables si dependemos exclusivamente de estas condiciones externas para nuestra plenitud y satisfacción, sobre todo en un país como Argentina, donde la inestabilidad económica es moneda corriente. Nuestros modelos de felicidad muchas veces se alejan tanto de la realidad cotidiana que generan un sentimiento de desilusión e inconformidad con la vida, resentimiento, discordia y polarización de la sociedad entre los que tienen y los que no.

Si se enseñara a las personas desde la infancia que el amor, la felicidad y la paz están dentro de cada una y se les dieran herramientas para encontrar esa experiencia, podrían desarrollar la capacidad de permanecer conectadas con la dimensión más profunda del ser y vivir plenamente en el momento presente, en lugar de aprender a alejarse de esa experiencia interior en una carrera desenfrenada por lograr cosas a futuro.

El desarrollo de este principio genera, como consecuencia principal, que nos aceptemos tal como somos, porque la fuente de lo que estamos buscando está en nosotros/as mismos/as. Y el estado de autoaceptación hace que las cualidades y el potencial se desarrollen naturalmente y se muestren como excelencia, integridad y capacidad de dar a los demás. Este estado interno de felicidad, paz y amor no es intelectual, sino físico; por tanto, para desarrollarlo tenemos que profundizar en el ser a través de la introspección.

2. Las emociones son naturales y hay que sentirlas

La importancia del desarrollo de la inteligencia emocional es uno de los temas que más se debaten actualmente en educación. Sabemos que no solo se aprende de lo que decimos, sino que gran parte de lo que enseñamos lo transmitimos inconscientemente a través de nuestros gestos, actitudes y acciones. Pero, aunque hay amplio conocimiento sobre el tema, no siempre se ve acompañado de una práctica acorde. La vida emocional del docente es de suma importancia en el aula, y por eso se hace hincapié en el trabajo interior. El problema está en que aprender a sentir y expresar las emociones exige una práctica que no se salva con el saber, incluso para el docente. De la misma manera que no voy a adelgazar leyendo sobre dietas y nutrición, tampoco alcanza con leer estudios sobre la importancia de la gestión emocional. Entonces, el desafío es que los docentes aprendan a relacionarse con sus emociones de una manera adecuada. Vivimos en una sociedad que nos enseña a relacionarnos de una manera muy disfuncional con nuestras emociones; por ejemplo, si nos emocionamos al hablar en público, pedimos perdón, como si estuviera mal dejar salir una lágrima. Cambiar esta relación no es tarea sencilla, pero es muy necesario para una vida mejor.



El aprendizaje de este principio implica el conocimiento de las emociones para usarlas a favor del crecimiento. Cuando niños y niñas descubren el mundo de las emociones, aprenden a liberarse, a madurar y a acercarse unos con otros desde un lugar de apertura en vez de conflicto. Para la vida de un adulto, esta herramienta tiene un valor enorme, porque lo transforma en una persona sensible, amorosa y empoderada a la vez, ya que no acumula estrés, sino que aprende a usar las emociones a su favor.

Si buscamos que la educación inspire en niños y niñas el placer de aprender, las emociones tienen un rol fundamental: la pasión por la vida, que nos motiva a superarnos a nosotros mismos y a empujar los límites de nuestras capacidades para sentirnos realizados, es emocional (Isha, J, 2013, pp. 50-55) Niños y niñas son por naturaleza transparentes, sinceros y espontáneos. Somos nosotros, los adultos, quienes a través de nuestras propias acciones y comportamientos, expresados consciente y subconscientemente mediante el lenguaje corporal y el tono de voz, poco a poco les vamos enseñando a esconderse, a modificar sus comportamientos “inadecuados socialmente” y a adoptar máscaras para relacionarse con las demás personas. Pero las emociones son naturales y, para tener una vida emocional madura, responsable y saludable, tenemos que sentirlas cuando surgen, en lugar de reprimirlas y evitarlas.

La ira, por ejemplo, es una emoción socialmente inaceptable en muchas circunstancias y, como resultado, la mayoría de nosotros no nos permitimos liberarla de manera natural cuando nos invade. Pero el enojo es una respuesta automática, así que aceptarlo y expresarlo en una forma adecuada trae muchos beneficios. Cuando niños y niñas conocen su agresividad natural, encuentran su fuerza vital, su seguridad interior para expresarse, para conseguir aquello que necesitan, para decir de verdad lo que piensan y sienten y, para explorar su entorno. En cambio, cuando esa agresividad es reprimida y no tiene una vía de expresión natural, se les dificulta relacionarse con su entorno. Aprender a dejar fluir la agresividad natural les permite a quienes son más retraídos salir de sí mismos e interactuar con el mundo, y a los demás, liberarse de las tensiones acumuladas. Así, se logra que esa misma agresividad se preste para crear y construir y no para destruir. Dejar fluir la agresividad no implica herir a nadie, ni siquiera a nosotros mismos, sino descargarla físicamente de una manera adecuada.

Por otra parte, la tristeza, para muchos adultos, es símbolo de debilidad, pero si aprendemos a dejarla fluir, nos conectamos más con nuestra sensibilidad, con nuestra capacidad de conmovernos, de experimentar empatía y solidaridad. Además, el desánimo y la depresión, que surgen cuando la tristeza es reprimida, estarán menos presentes en nuestra vida.

Una de las metas de esta propuesta es construir un ambiente escolar en el que la honestidad y la transparencia sean valoradas en un clima de aceptación y no discriminación, donde los niños se sientan libres de expresarse y mostrarse tal cual son.



4. *Aquello en lo que te enfocas en la vida crece*

La mayoría de las personas aprendimos, inconscientemente, a enfocarnos en lo que no queremos, en lo que juzgamos o rechazamos, ya sea en nosotros mismos o en relación con los demás. Pero aquello en lo que ponemos nuestra atención es lo que va a estar presente la mayor parte del tiempo; así, los problemas que juzgamos no desaparecen, sino que se hacen más grandes. Si en lugar de ello hubiéramos aprendido a enfocar nuestra atención en lo que queremos en nuestras vidas —paz, amor y felicidad—, estas serían las cualidades que empezaríamos a descubrir en nuestro mundo.

Al meditar, se desarrolla la conciencia plena, se produce relajación, y eso permite disminuir los niveles de estrés, porque la meditación no va dirigida al intelecto, donde nos identificamos con nuestras creencias. El amor no se puede entender, pero sí experimentar. Entonces, desde esa conexión con el ser, cada persona va eligiendo espontáneamente lo que es beneficioso para sí y para los demás. Si hay paz interior, naturalmente las acciones que se desarrollan externamente buscan más paz interior. Si hay violencia interna, esta es lo que uno alimenta con sus acciones y proyecta a los demás. La meditación nos ayuda a enfocarnos en lo que sí queremos, teniendo la claridad de que lo que buscamos está dentro nuestro.

5. *La relación con uno mismo se refleja en la relación con los demás*

Una persona que se acepta tal cual es en cada momento naturalmente comparte lo mejor de sí y está abierta a cultivar las relaciones humanas. Esto no implica negar las limitaciones ni la posibilidad de modificar lo que no necesite, pero partiendo de la aceptación y no del autocastigo. De esa manera, es posible tomar los desafíos de la vida y transformarlos en oportunidades para ser con mayor plenitud y dar más a los otros. Se genera responsabilidad, porque desde la aceptación y el cuidado de uno mismo nace la atención y dedicación a todas las formas de vida: desde las personas y los animales hasta el medio ambiente y el planeta en su conjunto.

La piedra angular de esta propuesta educativa son los docentes, para que sean ellos y ellas quienes puedan enseñar a meditar a niños y niñas en la escuela, sobre la base de su propia experiencia. Pero es importante tener presentes ciertas características fundamentales a la hora de proponer su introducción en la escuela.

La primera característica que debería tener una técnica de meditación para que pueda proponerse como práctica en la escuela es que no enseñe un dogma ni un conjunto de creencias. Es decir, debería limitarse a enseñar una práctica.

La segunda es que sea una invitación y no una imposición. Ello implica asumir que no somos dueños de la verdad y que los alumnos tienen derecho a aceptar o rechazar la invitación. El docente no debe obligar a nadie a meditar, solo va a proponer y a contagiar el entusiasmo por la práctica, sin la expectativa de que los alumnos acepten la invitación.



Pareciera difícil proponer una actividad escolar en la que algunos participen y otros no. Pero en realidad no tendría por qué ser más difícil que en cualquier otra actividad. Siempre tenemos estudiantes que no hacen lo que se les propone. La diferencia es que, en este caso, no cabe aplicar ningún tipo de coerción para lograr que lo hagan.

Por último, es importante tener presente que hay una gran diferencia entre la práctica meditativa de un adulto y la de un niño. Cuando comienza a meditar, el adulto se enfrenta a toda su historia, sus bloqueos, resistencias, etc. Al contrario, los chicos, o bien todavía están en contacto con su parte espiritual, o bien, si ya perdieron esa conexión, están cerca de ella. Por ello, las diferentes técnicas coinciden en que para los niños es suficiente con unos minutos de meditación. Entonces, ¿qué sucede con quienes no quieren sumarse? Simplemente, no es un problema, porque son solo unos minutos.

En definitiva, proponemos la introducción de unos minutos de meditación, como un momento dentro de la clase de Filosofía, con el objetivo de que los niños y las niñas aprendan a conectarse con el silencio interior y, de esta manera, nutrir su espacio de paz.

Referencias

- Foucault, M. (2009). *La hermeneútica del sujeto*. Fondo de Cultura Económica.
- Isha, J. (2013). *Aiko y el diamante perdido*. Altea
- Isha, J. (2015). *La vibración del amor*. Sudamericana.
- Jaspers, K. (1978) *La filosofía*. Fondo de Cultura Económica.
- Jung, C. G. (1938) *Lo inconsciente*. Losada.
- Lenoir, F. (2016) *Philosopher et méditer avec les enfants*. Albin Michel.
- Lipman, M. (1997) *Pensamiento complejo y educación*. Ediciones de la Torre.
- Thich Nhat Hanh (2015). *Silencio*. Urano.

