

EDUCAR A LOS NIÑOS EN LA INTERIORIDAD

(Enseñar a meditar)

Tanto en los "talleres de meditación" como en los distintos grupos en que se aborda el acceso a la interioridad (o espiritualidad), es creciente el interés, expresado por padres y educadores, de ayudar a los niños y jóvenes a entrar en contacto con esa dimensión.

¿Cómo favorecer en los niños el acceso a la interioridad, el descubrimiento de su dimensión espiritual o la práctica de la meditación? De formas distintas, lo que se está buscando es el modo y las "herramientas" para que los más jóvenes puedan experimentar la dimensión profunda de la realidad, empezar a vivirse desde ella y comprobar que es "**desde dentro**" como se operan los cambios eficaces y donde se encuentra la felicidad.

En cierto sentido, esa demanda podría sintetizarse diciendo que, así como desde hace unos años se ha empezado a tener en cuenta la llamada "inteligencia emocional", quizás sea hora de abrirnos a la riqueza que aporta la "**inteligencia espiritual**".

No hace mucho tiempo, un profesor de primaria decía: "Cada vez tengo más claro que uno de los mejores servicios que podemos hacerles a los chicos es ayudarles a observar su mente". Lo que planteaba con esas palabras es claro: hay que trabajar el desarrollo de la mente, pero tienen que **descubrir que son más que la mente**.

Hablar de "inteligencia espiritual" no significa hablar de religión, sino de "profundidad" y de "conciencia". Significa experimentar que somos más que nuestros pensamientos y emociones y que, cuando accedemos a esa dimensión, todo es percibido de un modo radicalmente nuevo.

Incluso un filósofo que se reconoce ateo, como André Comte-Sponville, afirma abiertamente que "**la espiritualidad es el aspecto más noble del ser humano**".

Y cualquiera que entra por ese camino puede comprobar cómo la llamada "inteligencia espiritual" **potencia capacidades como la serenidad, la observación desapegada de lo que ocurre, la libertad interior, la compasión...**

De hecho, en aquellos centros educativos en los que se ha empezado a trabajar la "educación de la interioridad", hasta los profesores más escépticos han terminado reconociendo que, tanto la vivencia personal de los muchachos como las relaciones entre ellos se han enriquecido notablemente. Y que, para sorpresa de muchos, terminan siendo los propios alumnos quienes reclaman la práctica de la meditación, como modo de acallar la mente y aprender a vivir en el presente. Lo mismo puede ocurrir en las familias.

En definitiva, se trata de ayudar a los niños a desarrollar lo que llamamos "atención plena", la capacidad de **vivir en el "aquí y ahora"**. Todo lo demás se irá dando...

La espiritualidad es la dimensión profunda, sin la que todo lo humano se empobrece, abriéndose camino el vacío existencial. Quizás nos estamos haciendo cada vez más conscientes de que el olvido de esa dimensión profunda conduce a una "anemia espiritual" insoportable (Mónica Cavallé), que hace que "la epidemia más grave del mundo moderno sea la superficialidad" (Raimon Panikkar), cuya consecuencia es el egocentrismo y el vacío.

Si junto con la "inteligencia operativa" (o capacidad de resolver problemas mediante el razonamiento lógico), ayudamos a desarrollar la "inteligencia emocional" (o capacidad de nombrar y gestionar las propias emociones, y de relacionarnos con los otros constructivamente) y la "inteligencia espiritual" (o capacidad de trascender el yo, separando la conciencia de los pensamientos), estaremos favoreciendo eficazmente un crecimiento integral, armonioso y solidario, sobre los fundamentos más firmes.

El desarrollo de la "inteligencia espiritual" requiere ejercitar la atención al momento presente y, más en general, la práctica de la meditación. Meditar significa aprender a aquietar la mente, venir al momento presente y atender a lo que está aconteciendo.

Son cada vez más los colegios que están iniciando a los niños en esta práctica; y son también cada vez más los padres y madres que lo están haciendo con sus hijos.

Si bien es cierto que esta práctica sólo puede enseñarla quien la vive, no lo es menos que hay "materiales" o "herramientas" que pueden ayudar a quien quiere introducir en ella a los niños. Por eso, es de esperar que vayan apareciendo libros que ofrezcan "recursos" en este campo.

Y, para terminar, me gustaría recomendar a un autor que dice cosas interesantes sobre este tema. Se trata de Francesc Torralba, director de la cátedra Ethos, de Ética Aplicada, de la Universidad Ramon Llull, que acaba de publicar un libro titulado "Inteligencia espiritual" (editorial Plataforma). Podéis escuchar sus planteamientos en un video colgado en Youtube, en esta dirección: <http://www.youtube.com/watch?v=LpyfYURViEo>

El sueño es que, en el siglo XXI, se reconozca la dimensión espiritual de la vida humana, con todo lo que ello implica a todos los niveles. Porque negar o no tener en cuenta la dimensión espiritual es reducir al ser humano, olvidando precisamente aquello que lo constituye en su verdad última. El cultivo de la auténtica espiritualidad no es una huida del mundo real; no es tampoco la adhesión a una confesión religiosa, a unas creencias o dogmas. Es la práctica

que conduce nada menos que a experimentar y vivir lo que realmente somos. Por eso, sólo esta experiencia nos garantiza encontrar "nuestra casa", hallarnos a nosotros mismos en aquel "lugar", donde hacemos la experiencia de Unidad con todos y con todo, donde "todo está bien". Únicamente ahí nos encontramos -más allá de nuestro "pequeño yo"- con nuestro verdadero Ser. Y eso lo cambia todo... ¿Cómo privar a los niños del descubrimiento y vivencia de esta dimensión (interior, profunda, espiritual, transpersonal...) en la que, frente al vacío nihilista, propio del yo, se juega la plenitud de la vida? Como decía Kierkegaard, en un ingenioso juego de palabras, "me habría ido al fondo si no hubiera ido al Fondo".

Enrique Martínez Lozano

¿Cómo meditar? Sugerencias prácticas.

"Las prácticas meditativas llevan a las "experiencias o estados culminantes", que desbloquean y despiertan los grandes valores humanos y espirituales."

Regularidad:

La maestría en cualquier campo, sea deporte, arte, aprendizaje de todo tipo, se adquiere con una práctica constante. Debes reservarte tiempo diariamente, si es posible a la misma hora.

Lugar:

Lo mejor es un lugar específico en el hogar para la práctica cotidiana. Es preferible utilizar la misma habitación para cada sesión de meditación. Cuanto más se utiliza un espacio para la meditación, más apacibles llegan a ser las vibraciones en ese lugar y resulta más fácil introducirse en la meditación.

La estancia debe estar bien aireada y si lo prefieres puedes utilizar incienso y velas y colocar flores. Dispón de todas las cosas para que te sientas cómodo. La luz debe ser tenue.

Si eres muy "auditivo" puedes acompañar tu espacio de meditación con una música apropiada y relajante y/o estar atento a todos los sonidos de tu entorno hasta encontrar "tu" silencio.

Es conveniente un ambiente adecuado, cálido, pero no te ates demasiado al lugar, lo más importante es la práctica. Si no estamos en casa, haremos igual nuestra meditación y recordaremos nuestro estado de ánimo como cuando estamos en casa. Sería bueno también que te reservaras un tiempo para prácticas grupales (una vez por semana, por ejemplo); ello te dará muchas más fuerza y entusiasmo.

Momento:

El momento más adecuado suele ser en la mañana temprano. Las personas que puedan deben hacerlo también en la tarde.

Mejor antes de las comidas.

Cada persona debe encontrar su momento en intentar que sea la misma hora todos los días.

Duración:

Al comienzo 10 ó 15 minutos pueden ser suficientes. Es mejor practicar atentamente por un tiempo más corto y extender la duración en lo sucesivo, que dormirmos o permitir que la mente se explaye en vaguedades. Una vez que se ha alcanzado un buen ritmo de disfrute, la práctica puede ser gradualmente alargada.

Postura:

Ninguna postura que acarree dolor excesivo debe ser adoptada, puesto que interfiere en la meditación, ya que el meditador se concentra en el dolor o la incomodidad más que en la meditación misma. La posición debe ser tal, que la podamos sostener en forma relajada.

Usa ropas que sean cómodas y que no aprieten. Deberías quitarte los zapatos.

Puedes escoger la postura que te sea más cómoda.

¿Qué hacer en esos 10 ó 15 minutos?

Básicamente... ¡no hay que hacer NADA! Pero como esa situación es muy difícil para todos nosotros, proponemos distintas formas de "no hacer nada".

Si eres muy "visual" puedes (con ojos cerrados) visualizarte en un lugar agradable, en un paisaje que conoces o creas en ese momento, y allí, bien confortable, rodeado de todo aquello que consideres necesario, simplemente respirar y descansar.

Puedes conectarte, también, con el movimiento de tu cuerpo al respirar o visualizar una esfera de luz que sube y baja desde el entrecejo hasta el coxis, al ritmo de tu respiración.

En fin, hay miles de formas... lo importante es encontrar tu camino y ser consecuente con él. Aunque ese método no tiene por qué ser definitivo... hay etapas en que nos sentimos más afín con una u otra forma. Lo importante es que te reserves esos espacios diarios y que a veces refuerces la práctica con encuentros grupales de meditadores.

Mantén un estado relajado. No pelees con la mente, no quieras controlarla.

¡Ánimo! Tus hijos y tú mismo lo vais a agradecer...