

Red Transpersonal

“Educamos
por lo que somos”

CAPÍTULO 25





“Educamos por lo que somos”

***“Solo puede transmitirse al niño aquello que el educador ya conquistó en sí mismo”
(Rudolf Steiner)***

Una madre llevo una vez a su hijo al sanador del pueblo, un anciano reconocido por su sabiduría, para pedirle que le ayudara a aconsejar al muchacho: “Maestro, he traído a mi hijo para que le digas que no coma azúcar. El médico ya se lo ha dicho muchas veces, y él no ha sido capaz de hacerle caso. Creo que está obsesionado, su vida peligra, y se sabe que tienes un poderoso secreto por el que cuando algo aconsejáis, logras llegar muy dentro y tocar el corazón. Por favor, Maestro, te pido que le digas a mi hijo que no coma azúcar. Yo sé que a Ti te hará caso”. El Maestro, tras observar con atención, le contestó: “Vuelve dentro de tres días y tres noches”.

Y así sucedió que, pasados los tres días y las tres noches, la mujer y el hijo volvieron a recorrer la larga distancia que los separaba de la casa del Maestro. La mujer, rompiendo el silencio le dijo: “Han pasado tres días y tres noches, y aquí estamos”. A lo que Él, dirigiendo su mirada al chico, le respondió con naturalidad: “Muchacho: debes cesar de comer azúcar; no es buena para Ti”. Tras un profundo silencio entre los dos, el muchacho, reflejando una intensa emoción, contestó impresionado: “Así será... Gracias por ser mi Maestro”. La madre, aunque afectada en su corazón por sentir la intensa emoción de su hijo, pero no pudiendo reprimir una cierta curiosidad por la brevedad y sencillez de lo que allí había sucedido, interpeló al Maestro diciendo: “Pero ¿eso es todo?” A lo que éste respondió: “Sí. Eso es todo.



“Educamos por lo que somos”

La mujer, un tanto desconcertada, le dijo: “Maestro: perdonad mi insistencia, pero el otro día cuando entré aquí y os planteé mi petición, me indicasteis que volviera dentro de tres noches y tres días. Tú sabes que mi casa está alejada y el camino es peligroso. No puedo comprender por qué me has hecho venir otra vez hasta acá, y no me ayudasteis entonces diciendo a mi hijo lo que hoy le has pronunciado”. El Maestro, mirando con amor y comprensión a los ojos de ella, le dijo: LLEVO TRES DÍAS Y TRES NOCHES SIN COMER AZÚCAR.

(Cuento de sabiduría milenaria)

La concepción etimológica de la palabra **educar** viene del latín “*Ducere*” que significa *guiar o conducir a otra persona en el conocimiento*. **Todos somos educadores**. Aunque de manera formal o profesional no nos dediquemos a la maravillosa profesión de la docencia, en la vida cotidiana todos, de alguna manera, guiamos o acompañamos a otras personas, ya sea en el seno de la dinámica familiar como padres y madres, que educamos constantemente a nuestros hijos e hijas, o desde otros roles como tíos, tías, abuelos, abuelas, amigos y amigas que interactuamos con esos niños y niñas.

Pero también acompañamos a otras personas, sin importar las edades, sean adultos coetáneos o personas más o menos jóvenes que nosotros. En la dinámica social siempre tenemos a un amigo, pariente, compañero del trabajo, vecino, que de manera más directa o desde formas más sutiles guiamos



“Educamos por lo que somos”

o acompañamos en su proceso personal de crecimiento, búsqueda, autodesarrollo. Puede ser desde un sencillo consejo, una charla o conversación, recomendando alguna práctica o lectura o simplemente con nuestra presencia y escucha.

Los seres humanos, somos por naturaleza, seres sociables, vivimos y necesitamos del colectivo para vivir. Como mamíferos que somos, necesitamos de la manada y en ese espacio interactuamos constantemente con otras personas, y es justo en esa interacción social, donde de forma espontánea, aprendemos de la otra persona, pero también guiamos, conducimos o acompañamos a otras personas, es decir, educamos. Se podría afirmar que los seres humanos, así como aprendemos por naturaleza, también somos educadores por naturaleza.

“Según como nosotros, los adultos, nos comportemos y vivamos en el amor, podemos ser modelos y guías adecuados para nuestros hijos. Lo que somos enseña a los niños mucho más que lo que decimos, de manera que debemos ser lo que queremos que nuestros hijos sean”
(Joseph Chilton Pearce)



“Educamos por lo que somos”

La importancia de observarnos, (re)conocernos y ampliar nuestra conciencia

Para transformar al mundo, necesito comenzar por mi interior

Educar es un proceso que va más allá de la simple transmisión de información y conocimientos. Como en el cuento del maestro sanador que le dice al niño que deje de comer azúcar, **educamos desde lo que somos**, más que por lo que decimos. Educamos desde nuestras experiencias, desde nuestro conocimiento personal, desde nuestro mundo de creencias, conscientes e inconscientes, desde nuestras emociones. Todos nuestros procesos internos se ven involucrados a la hora de acompañar a otra persona, por lo que se vuelve de vital importancia el atendernos y reconocer **desde donde estamos acompañando**.

Los filósofos estoicos propusieron que, más importante que el darme cuenta de “lo que hago”, es el darme cuenta de “cómo lo hago”. La mirada transpersonal propone un paso mas allá y nos invita a tomar conciencia y darnos cuenta de “desde dónde lo hago”.

Para ello es importante observar y reconocer desde dónde estamos accionando o incluso reaccionando, qué nos impulsa a hacer o decir tal o cual cosa a la otra persona, identificar en nosotros patrones de conducta que se expresan de forma automática y muchas veces inconsciente.



“Educamos por lo que somos”

Este proceso de mirar hacia dentro y reconocernos nos permite comprender cómo estos patrones automáticos e inconscientes desde dónde nos relacionamos con el otro, están influenciados por el cúmulo de experiencias experimentadas y percibidas desde la infancia, que han construido nuestro mundo de creencias, valoraciones, juicios, formas de pensar, sentir y, por ende, de actuar.

Actuamos y nos relacionamos con los demás, desde esa experiencia interna que nos constituye, la mayoría de las veces sin darnos cuenta o, dicho de otra manera, actuamos y nos relacionamos en automático. No somos conscientes de donde provienen nuestras reacciones.

Conocer nuestro mundo interior, es imprescindible para poder educar o acompañar de manera consciente. El poder detenerme para observarme, reconociendo desde dónde provienen mis reacciones, para luego poder transformarlas en respuestas conscientes, es el inicio de una educación consciente.

Además de llevar a cabo el trabajo exterior de formar y cuidar a nuestros hijos, ser educadores conscientes requiere que nos embarquemos en un trabajo interior. Nuestra autenticidad y nuestra sabiduría interior crece cuando aplicamos la atención consciente a nuestra experiencia de educadores mientras ésta se desarrolla.



“Educamos por lo que somos”

Ser educadores es algo personal, que surge de lo más profundo de nosotros. Cada uno de nosotros necesitamos encontrar nuestra propia manera de hacer las cosas, aprendiendo de fuentes externas y desarrollando la habilidad de confiar en nuestro propio instinto, mientras a su vez lo examinamos y cuestionamos.

La educación consciente nos llama a que volvamos a crear nuestro mundo cada día y a que nos relacionemos con él en cada momento de forma nueva, pues lo que ayer nos funcionó bien con nuestros hijos puede que no nos funcione hoy.

El simple hecho de ser educadores nos pide continuamente que encontremos y expresemos esa parte de nosotros que es más sabia y amorosa: que seamos la mejor versión de nosotros mismos. Ser educadores conscientes es una llamada a despertar a las posibilidades, beneficios y retos de la educación con una nueva consciencia e intencionalidad.

Requiere que conozcamos e iluminemos nuestra propia sombra, para no proyectarla de modo inconsciente en nuestros hijos.



“Educamos por lo que somos”

Darme cuenta y desconectar el automático

El mejor regalo que podemos hacer a nuestras niñas y niños es nuestra presencia

En una ocasión, mi hija de 6 años se me acercó y me pidió algo que para ella era importante mientras yo preparaba la merienda. Dejé lo que estaba haciendo, me agaché, le miré a los ojos y le respondí: “Cuéntame, te escucho”. Todavía hoy recuerdo su cara de asombro.

(Testimonio)

Lo común es que hablemos con nuestras hijas e hijos mientras realizamos varias tareas a la vez; los oímos, pero no los escuchamos, los miramos sin observarles, interactuamos al tiempo que pensamos en otras cosas; les trasladamos órdenes que suelen ir precedidas por un “venga, date prisa”, “corre, que no llegamos”, “no nos va a dar tiempo”. Y este ritmo no nos permite prestar la atención que como padres y madres nos gustaría y deberíamos ofrecer. No nos permite estar presentes para ellas y ellos.

Por otro lado, educar nos coloca un espejo que nos da la oportunidad de ver lo mejor y lo peor de nosotros mismos.



“Educamos por lo que somos”

Los hijos son nuestros maestros, y nosotros somos sus guías, que empleamos este momento vital como una oportunidad para desarrollarnos. Al entregarnos a esta misión de guiar y comprender quienes son profundamente nuestros hijos, ellos como maestros, nos regalarán momentos de conexión y amor profundos. Y como buenos maestros ellos dispararán nuestras inseguridades más ocultas, nos llevarán al límite, sintiéndonos en muchas ocasiones incompetentes.

La educación consciente es una ayuda para hacer una limpieza profunda de nuestras expectativas, frustraciones y cuestiones sin resolver.

Así, por ejemplo, nos encontramos en situaciones como estas al acompañar a nuestros hijos e hijas:

- cuando atendemos su enfado o malestar, y eso conecta con nuestro propio enfado y malestar y reaccionamos desde ahí. Se crea una espiral de la cual ya no sabemos cómo salir;
- cuando les imponemos nuestras expectativas y nuestros puntos de vista desde nuestras creencias, y dejamos de escuchar sus necesidades y anhelos;
- cuando reaccionamos poniendo por encima nuestros intereses y necesidades respecto a los de nuestros hijos e hijas.



“Educamos por lo que somos”

Este reaccionar desde nuestro interior inconsciente y de manera automática, lo podemos transformar, a partir de la observación consciente y del amplio espacio de transformación que se abre ante nosotros al observarnos y darnos cuenta.

Jon y Myla Kabat Zinn, considerados los precursores de la práctica del Mindfulness en occidente, introducen un concepto muy acertado. En el libro “Padres conscientes, hijos felices”, afirman que *“para estar en pleno contacto con nuestras vidas, hay que aprender a desconectar el piloto automático y aterrizar en el momento presente, vivir intencionalmente en el ahora, practicar la `paternidad consciente`”*.

Mindfulness como herramienta de educación consciente

Cuando la transformación se da desde nuestro interior, es decir, desde dentro hacia fuera, estaremos transformando nuestro entorno

Para que podamos acompañar a nuestros hijos es necesario que seamos capaces de prestar atención y permanecer aquietados en nuestro interior. Con esa quietud seremos más capaces de trascender la agitación permanente de nuestra mente, la confusión y la reactividad con la que solemos actuar.



“Educamos por lo que somos”

Es importante cultivar la consciencia mindfulness o consciencia plena para atender más profundamente las necesidades de nuestros hijos. La atención plena tiene el potencial de penetrar más allá de las apariencias y de los comportamientos superficiales, nos permite ver con claridad como son nuestros hijos en realidad. Nos permite observar lo interior y lo exterior, y actuar con más sabiduría y comprensión con lo observado. Ser padres conscientes puede ser sanador y transformador para padres e hijos.

Mindfulness o Atención Plena significa ser conscientes de nuestro momento presente, experimentar nuestra vida tal y como es, con una actitud curiosa y amable por aquello que pasa dentro y fuera de nosotros mismos. Podemos referirnos a Mindfulness como un entrenamiento o práctica que nos regala herramientas para aprender a mirarnos, a (re)conocer nuestro interior, sin juicios ni valoraciones y a sostener aquellas emociones incómodas que nos generan conflicto. Nos ancla en el aquí y en el ahora, y conecta nuestro cuerpo y mente a través de la respiración, en vez de vivir ausentes, “secuestrados” por los pensamientos que inundan nuestra cabeza. Nos lleva a ser más proactivos y menos reactivos en nuestra relación con nuestras hijas e hijos y con los demás.



“Educamos por lo que somos”

La atención es una habilidad innata, que podemos recuperar y entrenar. Las técnicas Mindfulness nos ayudan a re-conectar con las zonas más evolucionadas de nuestro cerebro para devolvernos el control de nuestras emociones, y poder así elegir la respuesta más apropiada según el contexto y las circunstancias.

El desarrollo de la atención sería la educación por excelencia (William James, filósofo)

Cuando en el entorno familiar se introduce de forma natural la práctica de Mindfulness, se genera una atmósfera en la que la atención consciente –como receptores y transmisores- y la conexión con el momento presente forman parte del día a día. Se crea un clima de mayor amabilidad, comprensión y sinceridad, en el que el contacto físico también tiene un peso específico. Digamos que dota a los adultos de una especie de “radar” que capta las emociones del niño. Desarrollamos la paciencia y serenidad suficientes para percibir la necesidad real del momento con nuestros hijos que, normalmente, tiene más que ver con su mundo emocional y el nuestro, que con el hecho en sí.

La reconocida terapeuta holandesa Eline Snel, explica cómo el Mindfulness aporta herramientas a los padres para no reaccionar automáticamente. **“No puedes influir en el comportamiento del mar. No puedes detener las olas, pero sí que puedes aprender a surfear”.**



“Educamos por lo que somos”

Es decir, ante cualquier realidad, puedes detenerte, tomar un respiro, observar la situación, identificar qué sientes y qué es lo que quieres hacer. A su vez, explica, debemos apoyarnos en tres cualidades que son la base para que los niños tengan mayor confianza en sí mismos y sientan que viven en un lugar acogedor: aceptación –las cosas son lo que son, pero podemos mirarlas de otra forma-, presencia –ser en cada momento- y comprensión –para permitirnos ser auténticos-.

Una mirada integral desde Mindfulness

Para ejercer una educación consciente, primero es reeducarse, es decir, comenzar con uno mismo. Y para esto la práctica del Mindfulness es fundamental. Me atiendo, observándome con atención, para reconocerme y desde ahí poder gestionar aquello que necesite ser gestionado y transformado.

Como dicen Jon y Myla Kabat Zinn, desde ese estado de mayor presencia, acompañar y educar a nuestras hijas e hijos, ejerciendo una educación consciente.

La clave para ejercitar mindfulness en medio de las actividades cotidianas consiste en descansar, con calma, en lo que sucede en el instante. Permanecer atentos al momento en el que reaccionamos y en ese preciso instante, tomar conciencia del lugar desde donde estamos reaccionando,



“Educamos por lo que somos”

manteniendo nuestra atención con amabilidad. Un cambio de actitud que alienta, por lo general, una ampliación de perspectiva que lleva a una mayor comprensión de la realidad.

En la interacción social nos relacionamos desde estas tres dimensiones que conforman a nuestro yo persona: lo físico corporal, la dimensión emocional y nuestra mente con su producción de pensamientos, ideas e imágenes. Por lo que en ese trabajo consciente de auto conocimiento desde la práctica del mindfulness es vital hacerlo considerando dichas dimensiones.

Para educar o en general acompañar a otra persona en su proceso, ya sea de aprendizaje o crecimiento personal, necesitamos habernos reconocido primero a nosotros mismos desde estas dimensiones:

- **Mis emociones:** Las emociones son una base muy importante para aprender a construirnos en ese mundo propio que terminamos por llamar “soy”. Pero es importante darnos cuenta cual es el origen de nuestra emoción, de dónde proviene y que hay detrás de cada emoción, justo cuando se presenta. Cuando mi hijo rompe un adorno y me surge el enfado, preguntarme ¿por qué me enfado?, ¿De dónde puede estar surgiendo ese enfado?, ¿es coherente su dimensión y expresión con lo que está sucediendo?



“Educamos por lo que somos”

- **Mi mente:** Observar y atender todo lo que produce mi mente, desde las ideas y pensamientos, así como nuestras creencias y expectativas que construimos o hemos ido instalando a lo largo de nuestra vida. Las expectativas no examinadas respecto a nuestros hijos pueden influir fácilmente en nuestra manera de ver las cosas y en nuestras decisiones y actos. En ocasiones esas expectativas pueden ser útiles y positivas, y catalizar, potenciando aperturas importantes. Pero otras, quizá las más frecuentes, pueden ser limitantes y causar sufrimientos innecesarios a nuestros hijos y a nosotros mismos. Algunas preguntas que puedo hacerme: ¿Por qué quiero que mi hija estudie determinada carrera?, ¿Esa decisión que ha tomado, responde a su propio interés o soy yo quien le ha impuesto eso? ¿De dónde surge esa imposición?, ¿Esta creencia, es mía o ha sido instalada por mis padres?, ¿Quiero o necesito trasladar a mi hijo esa creencia?
- **Mi cuerpo físico:** nos relacionamos y comunicamos también desde nuestro cuerpo. Mucha de nuestra comunicación surge desde nuestras formas físicas, gestos, movimientos y ademanes. Permitirme observar cómo recibe mi cuerpo las emociones e incluso mis formas de pensar es importante en este proceso de auto indagación. Pero también mi cuerpo tiene memoria y puede guardar información que la manifiesta a través de sensaciones físicas como dolores, tensión muscular. En el momento



“Educamos por lo que somos”

en que estoy interactuando con mi hijo, observar: ¿Cómo reacciona mi cuerpo?, ¿En qué parte de mi cuerpo siento esa emoción que se presenta?, ¿Cómo están siendo mis gestos y movimientos mientras hablo con esa otra persona?

A continuación, te dejamos algunas prácticas Mindfulness que puedes desarrollar en tu día a día cotidiano. Actividades sencillas que, introduciéndolas como hábitos en tu vida, seguro generaran cambios significativos:

1. Respiración consciente: una de las practicas más poderosas es respirar con atención, es decir, observando tu acto de respirar. Eso que hacemos todo el tiempo de manera automática, es una de nuestras mejores herramientas para anclarte al presente. Puedes poner una alarma que suene cada hora, que te recuerde que es tiempo de parar, dejar de hacer lo que estás haciendo y agudizar tu atención al “darte cuenta” de cada respiración única. Contamos 20 exhalaciones, largas, y si se pierde la cuenta, vuelvo con amabilidad al último número que recuerde.

2. Observa y escucha con atención: al interactuar con tus hijos, familiares o con esa persona que te requiere, obsérvale con atención y escucha como si fuera la primera vez. Deja que este mirar y escuchar con atención te sorprenda. Quizás descubras cosas nuevas de esa



“Educamos por lo que somos”

persona, incluso si son tus hijos. En la escucha observa los juicios, interpretaciones, valoraciones que aparecen y resiste la tendencia a querer intervenir, añadir o modificar de alguna forma lo escuchado. Sólo escucha.

- 3. Para y silénciate:** basta con detenerte, sentarte, cerrar tus ojos y silenciarte. Inicia con 5 minutos al día para comenzar y ves subiendo gradualmente este tiempo hasta llegar a 20-30 minutos. No busques el espacio o el momento perfecto, porque puede ser que no lo logres encontrar, mejor gestiónalo con determinación, incluso si te tienes que agendar esos 5 minutos, ¿Porque no? Es tiempo dedicado a tu cuidado personal y de tu familia. Esta práctica sostenida en el tiempo proporciona una base para detenerse justo antes de realizar una acción impulsiva. Una pausa consciente decisiva para actuar de forma más responsable. Responder en lugar de reaccionar.



“Educamos por lo que somos”

Te compartimos también estas doce prácticas que proponen Jon y Myla Kabat-Zinn para promover la atención en la relación con nuestros hijos e hijas:

1. EMPATIZA con tu hija o con tu hijo e intenta imaginar el mundo desde su punto de vista, desprendiéndote del tuyo a propósito.

2. IMAGÍNA TE CÓMO SE TE VE Y SE TE ESCUCHA desde el punto de vista de tu hija o de tu hijo, es decir, teniéndote a ti como padre/madre en ese momento.

3. PRACTICA VER A TUS HIJOS O A TUS HIJAS PERFECTOS, PERFECTAS tal y como son.

4. PERMANECE EN ATENCIÓN a tus expectativas con respecto a ellos, a ellas, y considera si están realmente encaminadas a su propio interés y beneficio, si son lo que más les conviene.

5. PRACTICA EL ALTRUISMO, es decir, el interés no egoísta por el bienestar de las demás personas, y pon las necesidades de tus hijos o de tus hijas por encima de las tuyas propias.

6. DETENTE Y MEDITA, entra en silenciosa quietud cuando te sientas perdido o confuso.



“Educamos por lo que somos”

7. Desarrolla la PRESENCIA SILENCIOSA Y LA ESCUCHA. También mencionado anteriormente como una práctica Mindfulness, escucha a tus hijos o a tus hijas sin hacer juicios o valoraciones acerca de lo que te hablan.

8. APRENDE A VIVIR CON LA TENSION JUSTA sin perder tu propio equilibrio.

9. DISCÚLPATE con tu hijo, tu hija si traicionas su confianza.

10. DATE CUENTA DE QUE CADA HIJO, DE QUE CADA HIJA ES ESPECIAL y tiene sus propias necesidades. Mantén una imagen de cada hijo o hija en tu corazón deseando su bien.

11. PON LÍMITES firmes desde el conocimiento y el discernimiento, y no desde el miedo o el deseo de control.

12. PERSEVERA CON CONSTANCIA EN TU PRÁCTICA MEDITATIVA Y EN TU PROPIO AUTOCONOCIMIENTO, a fin de poder dar a tus hijos lo mejor que tienes: Tú.



“Educamos por lo que somos”

La Educación, no es sólo una profesión o una actividad familiar, sino un estado de conciencia desde el que ofrecer, de forma inteligente y compasiva, vivencias de comprensión y alegría a otros seres, bien sea que se encuentren en las aulas, en la familia, o cuando se cruzan en nuestras vidas. Recuerda que resonaras en los corazones y mentes de las personas, más por lo que eres, que por lo que digas o hagas.

