



Inhala-sufrimiento Exhala-compasión

Fran Grace

Espiritualidad en la Educación Superior. Un Estudio Nacional de Estudiantes de Universidad. Búsqueda de Sentido y Propósito. Carta de Noticias. Volumen 5, Tema 2. Mayo 2009.

Inhala: Sufrimiento Exhala: Compasión
Por: Fran Grace Traducido por: Maria Paula Jimenez

En esta reflexión narrativa, la Profesora Fran Grace describe las reacciones de los estudiantes en su curso de Compasión durante su primera exposición a la meditación Tonglen. Al ser uno de los primeros “salones contemplativos” en el país (EU), el espacio creado en este curso con el Salón de Meditación permite conectar con nuevos acercamientos pedagógicos en maneras únicas. La evolución de la apertura y disposición de los estudiantes en esta nueva práctica demuestra como integrar prácticas contemplativas en nuestras aulas puede ayudar a cultivar experiencias de aprendizaje transformadoras para los estudiantes.

CREANDO ESPACIOS CONTEMPLATIVOS

En el 2007, la Universidad de Redlands abrió su Salón de Meditación, uno de los primeros “salones de clase contemplativos” en el país. En vez de los tradicionales escritorios y sillas, los estudiantes aprenden en cojines de meditación y mats de yoga. El seminario de la Profesora Fran Grace, el curso “Seminario en Compasión” es uno de los varios cursos académicos que se enseñan en el Salón de Meditación. A la octava semana, después de que los estudiantes han trabajado con diferentes métodos de compasión, la Profesora Grace introduce la meditación que representa el mayor reto: Tonglen, enseñada por el Dalai Lama y otros autores Budistas Tibetanos destacados en el curso. También se le conoce como la Meditación de “Dar y Recibir,” este método involucra “tomar” el dolor de otros y “dar” esperanza, sanación y alivio. El meditador “intercambia” su paz con los demás que sufren. Al comienzo los estudiantes son resistentes ante esta nueva práctica. Sin embargo, después de trabajar con la meditación por una semana, los estudiantes están convencidos de su poder para transmutar el sufrimiento en Luz. Este poderoso ejemplo de pedagogía transformativa y práctica se exhibe mejor mediante las reacciones y el desarrollo



de los estudiantes en el siguiente ejemplo narrativo.

AL INTERIOR DEL SALÓN DE MEDITACIÓN

“QUIERE QUE HAGAMOS QUE?” Los veintiocho estudiantes se quedaron mirándome. Ojos bien abiertos con incredulidad, mientras que su boca se abría como si fueran a decir: “Okey, Profesora, escucha! Hemos estado excepcionalmente de acuerdo con todos los métodos que nos ha pedido que intentemos, incluso aquellos que nos asustaban demasiado, como la Meditación de la Muerte. Pero esta no tiene ningún sentido. En realidad, puede destruirnos. Cómo podemos inhalar el sufrimiento de todo el mundo sin que nos mate?”

Yo permití que el silencio permaneciera. Quería que expresaran el terror. Eventualmente, un estudiante tiembla: “No puedo enfrentar el sufrimiento de mi propia vida. Cómo es posible que pueda inhalar el sufrimiento de otros?”

Lo que sigue es la conversación más honesta hasta ahora en el curso. “Si yo por mi propia voluntad inhalo el dolor de otros – como la enfermedad y la muerte – eso no me va a enfermar? No decía Gandhi, o uno de los otros ejemplares que estudiamos: Usted se convierte en lo que piensa? Yo no quiero pensar acerca de la enfermedad!”

“Si,” salta otro estudiante, “y yo no quiero inhalar más estrés! No se supone que esta clase es para ayudarnos con la paz interior?”

Un estudiante de último año está de acuerdo: “Exacto. Yo ya tengo mucho estrés y preocupaciones en mi vida. Siento que apenas consigo llevar mis necesidades. Ni siquiera sé como voy a hacer todo lo que tengo que hacer para poder graduarme! Con certeza con tengo el aguante para tomar el dolor y las preocupaciones de otras personas.”

“Esta meditación me hace sentir deprimido. Y ni siquiera la he intentado.” El estudiante se hace hacia atrás en su cojín de meditación. Otros estudiantes hacen lo mismo al estar de acuerdo.

Extrañamente la atmosfera empieza a sentirse más ligera. A pesar del peso de sus palabras, siento un alivio en el salón a medida que ellos comienzan a nombrar sus miedos. Hay silencio otra vez. Podemos escuchar los carros pasar a través de la ventana abierta. Las cortinas amarillo suave, iluminadas por la luz de la tarde, responden gentilmente a la brisa de primavera. Los miedos de los estudiantes parecen



disiparse en el espacio y la serenidad del Salón de Meditación.

“Sinceramente, me siento impotente,” confiesa un estudiante quien al constantemente activa frecuentemente se siente agotada. “Hay mucho sufrimiento en todas partes, no se por donde empezar. Y, así yo inhale un poco de él, cómo eso realmente ayuda? Quiero decir, yo solo soy una pequeña persona en un océano ilimitado de sufrimiento humano.”

Finalmente, después de ocho semanas, los estudiantes empiezan a ser honestos. Están enfrentando su verdad decepcionante: el verdadero sufrimiento los aterroriza. Cuando el curso inició, ellos afirmaban que querían volverse compasivos. Pero ahora, ellos caen en cuenta que ellos preferirían leer acerca de la compasión que cultivarla. Ellos preferirían mantener “todas esas cosas de sufrimiento” a la distancia. Mencionar su próxima tarea, la meditación Tonglen, parece revelar esto.

ANTECEDENTES DEL CURSO EN COMPASIÓN

Los estudiantes se inscribieron en mi curso se parecen a los jóvenes universitarios encuestados por HERI en el 2007, donde el 82,2% de los menores de edad compartió que “convertirse en una persona más amorosa” es muy importante o esencial, y el 66,6% avala el objetivo de vida “reducir el dolor y el sufrimiento en el mundo” (Redden, 2007; HERI de 2005). Los estudiantes éticamente consientes en mi curso de Compasión están realmente comprometidos con el cambio social. Han hecho muchas más horas de servicio social de las ochenta requeridas por la universidad para graduarse. Son funcionarios de organizaciones de caridad en el campus y fuera de él. Están persiguiendo títulos en campos orientados al servicio porque “quieren hacer la diferencia, no dinero.”

Ellos se han inscrito con entusiasmo en un curso llamado “Compasión” basado en prácticas contemplativas y aprendizaje para servir, en el cual ellos van a aprender métodos internos para cultivar una mente y un corazón compasivo y van a estudiar ejemplares de compasión como la Madre Teresa, el Dalai Lama, Gandhi, Viktor Frankl, Mary Oliver, Mattie Stepanker, y Nelson Mandela. El curso tiene un lugar importante en nuestro plan de estudios global: permite a los estudiantes de cualquier carrera cumplir su requisito de graduación de “servicio a la comunidad,” y cuenta como un curso de “ética” para Estudios Religiosos (carrera o enfoque).

Sin embargo, este curso no es un curso rosa para “sentirse bien” tipo paraíso que muchos estudiantes esperan; los estudiantes generalmente asumen que la compasión se define de una manera de fortalecer su narcisismo en vez de des- armarlo y trascenderlo. Nunca han pensado en la compasión como



algo que debe venir de adentro - como algo natural, incluso, como su propia respiración (que la es en lo que meditación Tonglen se convierte). A sus ojos, la compasión es siempre una acción que hacen o un rol que juegan.

“Ya es bastante difícil tener comportamientos compasivos”, dicen a menudo alrededor de la tercera semana del semestre. “¿Quiere decir que tenemos que ser compasivos en nuestros pensamientos también?”

Con el tiempo, los estudiantes se levantan a la tarea de auto-formación. Aprenden desde el Dalai Lama (1962), la primera biografía en el plan de estudios: “Si no hay paz en la mente de uno, no puede haber paz en el acercamiento a los demás, y por lo tanto no hay relaciones pacíficas entre individuos o entre las naciones” (Pág. 28). Como orador principal en la conferencia del 2007 “Educar el Corazón y la Mente,” el Dalai Lama - quien medita cinco horas al día – repitió este énfasis de la educación interna: “El desarme interno en primer lugar, a continuación, el desarme externo.” En ese punto, los estudiantes se dan cuenta de que han tenido todo al revés!

Mis estudiantes han preferido la idea de cambiar a los demás y cambiar el mundo. Así que la tarea de cambiarse a ellos mismos, de volver a cablear su psicología de la auto-mejoramiento para la auto-trascendencia, provoca resistencia. Cuando estudiamos las enseñanzas de compasión las grandes religiones del mundo, la verdad básica se revela sobre ellos: no se puede dar a otro lo que usted no tiene. Como escuchamos en el inicio de cada viaje en avión: “Ponga la máscara de oxígeno primero usted, y sólo entonces, ayude a la persona a su lado.” Cuando se enfrenta su interior de manera tan directa, los estudiantes a menudo no están satisfecho con lo que encuentran. Ellos se sorprenden por el contenido de no- amoroso en sus pensamientos.

A medida que empezamos a trabajar con diversos métodos de meditación en el curso para cultivar la observación interior, los estudiantes notan los reproches implacables hacia uno mismo y los demás que suceden en su mente. Es como si se les pidiera para sintonizar su antena interna a un ruido de fondo muy desagradable que siempre ha estado ahí, pero que nunca habían notado. Ellos escuchan una serie continua de juicio, crítica, fantasía, hostilidad, ansiedad, orgullo, lujuria, idealización, culpa, ira, celos y deseo. Su ser interior es cualquier cosa menos tranquilo y rara vez compasivo! Un estudiante comparó este auto- descubrimiento a una manzana: si bien la fruta exterior es brillante, mientras más se acerca al núcleo de la fruta, se convierte en más venenosa.

Este curso tiene como objetivo enseñar a los estudiantes la ciencia interior para el cultivo de la compa-



sión, de adentro hacia fuera. Cuando la fuente (corazón-mente) está radiante con compasión, el flujo hacia fuera (acciones) no puede ser otra cosa que compasivo – al igual que una fuente de agua pura no puede dejar de dar agua pura.

Como uno de nuestros libros guía describe, hay una diferencia entre la compasión genuina y “hacer-el-bienerismo”: “La verdadera benevolencia se siente directamente en el corazón; trasciende cualquier cuenta egoísta de nuestras aparentemente buenas acciones. Debido a que la compasión es un estado de la mente o del corazón, no se puede medir por conductas externas de una persona” (Ladner, 2004, 13). Muchos estudiantes ven que vienen “haciendo” la compasión por las recompensas. Esto se hizo evidente para ellos cuando, en una de sus primeras tareas, se les pidió simplemente pasar una semana observando sus motivos internos cuando ayudan a alguien.

“Nunca me había dado cuenta de lo mucho que quiero gustarle a la gente. La gente dice que soy generoso. Pero, realmente, creo que le doy muchas cosas a mis amigos porque yo quiero gustarles/ caerles bien. Tengo miedo de decir “no” cuando me piden algo - como un aventón, o ropa prestada, o ayudarles en un proyecto - porque si yo digo “no”, no van a ser mi amigos.”

Este estudiante admite con valentía: todo el mundo ama a los que los aman de vuelta. Sin embargo, este es el amor es condicional y tribal. La compasión incondicional y universal, sin embargo, como enseñan los ejemplares que estudiamos en el curso, es mucho más rigurosa: “amar más allá de los límites” (Makranksy, 2007). A pesar de que todos los ejemplares éticos que examinamos en el curso sufrieron opresiones raciales, de género, o religiosa - así como de profundas pérdidas personales – ellos vieron el beneficio del sufrimiento y la necesidad de ofrecer compasión hacia toda la vida, incluyendo uno mismo y su “enemigo”. Asimismo, Tonglen es una práctica que hace las dos cosas: afirma el sufrimiento y extiende la compasión (Walker & Chodron, 2005).

INTRODUCIENDO LA MEDITACIÓN TONGLLEN

De vuelta en la sala de meditación en Larsen Hall, los estudiantes han nombrado el terror: respirar en el sufrimiento. Se les enseñó que el sufrimiento debe evitarse a toda costa. La suposición subyacente es que el dolor es más fuerte que cualquier otra cosa. Pero todo lo que leemos y estudiamos en el curso afirma el punto de vista opuesto: el amor es más poderoso que sufrimiento.

Les recuerdo de un momento en las memorias de Viktor Frankl cuando él trascendió la agonía física y emocional del campo de concentración al mantener su mente enfocada en un imagen mental de su



esposa: "El amor es la última y la más alta meta a la que el hombre puede aspirar Un hombre a quien no le queda nada en este mundo todavía puede conocer la felicidad/el gozo en el la contemplación de su amada "(Frankl, 2006, p. 38).

Les explico: "En Tonglen, se le pide reconocer que el sufrimiento es real, sí. Pero, usted está respirando el sufrimiento de usted mismo y de los demás hacia un Amor Infinito que transmuta el sufrimiento en sanación. Con su buena voluntad, este Amor se ofrece a través de usted. Observe si puede dejar de lado la creencia de que hay que hacerlo todo por su cuenta. Todo lo que esta haciendo es respirar, aceptando que el sufrimiento existe, y ofreciéndose a sí mismo como una fuente de Amor y Luz a los demás."

Sintiendo que ahora están listos para aprender la meditación, paso el documento que dice "Esta práctica difiere de algunas de las acciones compasivas a las que puede estar acostumbrado porque":

- Es invisible a los demás, es anónima, y no se reciben recompensas o incluso "gracias";
- Se inicia con dar la bienvenida al mundo o una situación tal como es, en vez de disgustarse con ella o tratar de cambiarla. Dar la bienvenida o aceptar es sufrimiento no es lo mismo que la renuncia o aprobación del mismo; y
- Empodera a los demás como sus propios agentes de cambio, en lugar de enaltecerlo como el ayudante (no hay "lástima" hacia los demás, ni dar "ayuda" o "consejo").

De repente un estudiante se ilumina como si se encendiera una luz en su cabeza. "Dios mío! Esta es la meditación que mi padre hizo por mí cuando yo estaba en el hospital para una cirugía de la rodilla! En ese tiempo, yo no sabía de que estaba hablando - 'Voy a inhalar tu la rodilla y tu dolor y a exhalar consuelo y sanación para ti.' Ahora lo entiendo! Era muy raro en ese tiempo porque efectivamente funcionó. Cuando él hacía eso, recuerdo que me sentía mucho mejor."

La energía en el salón cambia nuevamente, como cuando el viajero en un globo de aire caliente corta la cuerda de inmovilización, de repente liberando el globo hacia arriba. El testimonio espontáneo del estudiante acerca de su padre, de repente levanta la energía de la clase del miedo a la voluntad. A pesar de que la habitación está en silencio, el campo mental general está diciendo: "Bueno, intentémoslo."

"Entonces, están listos para aprender tonglen?" Sonrío de forma alentadora. Ellos me sonrían de vuelta y se enderezan en postura de meditación en sus cojines, y comenzamos nuestra primera meditación



Tonglen. En silencio, me doy cuenta de lo bendecida que soy de estar con un grupo de personas cuya dedicación al amor es más fuerte que su miedo. Respiro inhalando sus miedos restantes y exhalando alivio amoroso hacia ellos.

Una toque suave en el cuenco de la meditación termina nuestro silencio. Una pacífica calma se impregna a medida que los estudiantes se preparan para salir, metiendo su hoja de tarea en sus maletas, sus cuadernos, y sus abrigos.

Práctica de Tonglen en primera persona: Asignación para la casa # 4

Se recomienda que experimente con la práctica en dos formas diferentes:

1) Soledad: Saque treinta minutos y aíslese de todas las demás distracciones y actividades, y haga la práctica en la soledad. Como lo describe el libro, usted puede optar por “tomar” el sufrimiento de las personas que usted conoce personalmente (personas, animales, grupos), o puede optar por “tomar” el sufrimiento de las personas alrededor del mundo que sufren de un dolor en particular o una dificultad por la que usted esté pasando (por ejemplo, el corazón roto, la adicciones, el estrés, las migrañas, la opresión, el aborto, la soledad, la ansiedad, la depresión, etc.). Se inhala el sufrimiento como una nube negra. Imagine la nube negra entrando en su cuerpo energético y explotando de su amado narcisismo. Luego imagine el Amor Infinito y la Luz Radiante, que es lo que en realidad eres, disolviendo la nube oscura y transmutándola en Luz Sanadora. Puede imaginar que esta Luz que irradia desde usted y desde su habitación de una manera que expresa único que usted es (por ejemplo, como la fragancia de una flor, una hermosa melodía, la multiplicidad de su manos curativas, espléndidas joyas para todos, brisas refrescantes, medicamentos, etc.)

2) Actividad regular: a medida que usted interactúa con los demás y haces sus actividades regulares, haga la práctica como parte de su respiración normal. Puede que le resulte especialmente efectivo cuando se encuentre cara a cara con el dolor emocional, la reactividad, o el sufrimiento físico de los demás. Inhala el dolor y exhala luz sanadora. Puede hacer esto sin decir o hacer cualquier otra cosa. La práctica le ayuda a estar presente con el sufrimiento de los demás - sin evitarlo, sin sentirse abrumado y sin poder hacer nada, sin saltar a dar consejos o rescatarlos. Sólo inhala y exhala. Eso es todo.

EL AVANCE: REFLEXIONES DE LOS ESTUDIANTES ACERCA DE TONGLLEN

Entré en el salón de clases el siguiente lunes, con curiosidad de ver cómo los estudiantes se estaban co-



nectando con esta nueva práctica. Dada su resistencia en la sesión de clase anterior, no estaba preparada para el entusiasmo extra cargado de los estudiantes por su práctica Tonglen! Sus ensayos (extractos citados más abajo) revelaron varios avances.

Algunos estudiantes encuentran útil la meditación para estar presente con el sufrimiento de los miembros de su familia y amigos cercanos. Por ejemplo, una estudiante trabajó con Tonglen en relación al diagnóstico terminal de su madre:

La meditación de esta semana fue especialmente poderosa para mí. Decidí tomar el sufrimiento de mi mamá porque ella ha estado teniendo un momento particularmente difícil últimamente. Recientemente se enteró de que tiene una enfermedad terminal, y he visto cómo su espíritu se ha caído dramáticamente. Me concentré muy de cerca y pensé en todo el sufrimiento emocional y físico que ella ha venido experimentando. Estaba consciente de cada respiración y me quedaba visualizando como la nube negra crecía con cada una de sus preocupaciones. Muy pronto, me sentí como si hubiera logrado una mejor relación con su enfermedad y me sentí más relajada también. Era casi como si se hubiera quitado un peso de mis hombros cada vez que inhalaba su sufrimiento y lo reemplazaba con puro amor.

Otra estudiante encontró útil hacer Tonglen para expresar cariño/cuidado hacia un ex -novio:

Decidí que enfocarme en todo el sufrimiento del mundo era mucho para mi segunda vez que intentaba una meditación tan intensa. Me imaginé a mi ex -novio... hemos estado juntos por cerca de un año y medio, y la terminada fue muy difícil para él... me imaginaba a mi misma inhalando la nube oscura del corazón roto y la soledad, y me imaginaba expendiéndola dentro de mi. Cuando me imaginaba mi ego disolviéndose en la nube oscura, podía sentir que el ritmo de mi corazón disminuía, y me enfocaba en una luz brillante como la Luz Sanadora... al imaginarme la luz brillando a través de mi cuerpo como un rayo, sentía que mi cuerpo se había limpiado de algún tipo de sentimiento impuro o de injusticia interior. Después de abrir mis ojos, yo en realidad me imaginaba a mi ex-novio sintiéndose un poco más aliviado, lo que me hacía sonreír y sentirme a la vez esperanzada.

Otros estudiantes experimentaron con la práctica mientras estaban en su lugar de servicio a la comunidad:

Practiqué en el hogar de Alzheimer hoy... una mujer, Maria, nunca se había sentido lo suficientemente cómoda para hablarme antes. Como la vi luchar con un juego de preguntas, me senté junto a ella calmadamente y practiqué inhalando su sufrimiento. Pensé en toda la frustración que debe sentir, así



como el dolor en su corazón de perder a su marido recientemente. Pronto, con calma le mostré la manera de jugar el juego. Ella se volteó hacia mí y, por primera vez, me dijo "Gracias." Fue el más genuino y sincero "Gracias" que jamás he escuchado. Fue casi como si pudiera sentir su alma decirme "Gracias". Durante el resto del juego, ella estuvo muy serena y me dio las gracias repetidamente con una sonrisa en su rostro todo el tiempo.

La apliqué en mi trabajo de servicio comunitario en el refugio de animales. Cada vez que llevé a un perro a caminar, inhalé un poco del sufrimiento del perro y exhalé esperanza y la sanación. Espero que haya ayudado.

Otra estudiante encontró que Tonglen era la manera perfecta de acompañar a un compañera suya que estaba molesta/triste, pero inaccesible:

En la práctica del tenis, todo el mundo estaba un poco perezoso y cansados ... una niña, en particular, estaba teniendo un mal día. Me di cuenta que su postura estaba un poco hacia abajo, y que su estado emocional era negativo. Yo sabía que era un gran momento para practicar Tonglen, con su evidente sufrimiento. Con cada inhalación que tomé, me dije a mi misma que estaba tomando su dolor, y cuando exhalaba, que estaba enviando un poco de energía positiva y de sanación. Podría haber jurado que vi una diferencia en su postura y su actitud casi de inmediato. Era como si ella se hubiera dado cuenta de que ella tenía el poder de cambiar las cosas, y fue increíble ver tal cambio en su bienestar. Yo quería alentarla y verbalmente animarla, pero en cambio decidí hacer Tonglen y en silencio animarla.

Otro estudiante tuvo una experiencia positiva al practicar Tonglen en actividades rutinarias, como conducir:

Desde la clase de ayer, he estado practicando el inhalar el sufrimiento de otros y exhalar bondad y felicidad para todos, especialmente cuando veo que están con algún tipo de dolor físico o mental.... Mientras conducía, podía sonreír e inhalar el estrés y la ira de otros conductores que pasaban, y esto hacía que situación fuera mucho menos acerca de mí o de hacia donde estaba tratando de llegar. Lo más interesante de toda la práctica es la respuesta que he estado sintiendo por parte de extraños. Siento como si la gente estuviera más receptivos conmigo, más abiertos.

Muchos estudiantes usaron Tonglen para conectar con otros quienes tenían un sufrimiento similar, como este estudiante muy activo quién sufría de estrés constantemente. Tonglen no solo le ayudó a aliviar su estrés, pero también trajo un gozo indescriptible y una calma inalterable:



El mayor sufrimiento para mí en este momento es el estrés, entonces me centré en esto para mi meditación. Me permití sentir este estrés abrumador... mis hombros apretados, una especie de constricción en la garganta y una tensión de mis músculos faciales.... Después pensé en todos mis amigos quienes están siendo igualmente empujados desde todo tipo de direcciones y jalados de tantas formas incómodas... incluí a mis familiares, conocidos, y la otra gente que había visto antes, como un hombre sin hogar en las calles excavando a través de los periódicos. Todo el estrés y el dolor juntos crearon una nube grande y oscura, y lentamente traté de traerla dentro de mi corazón, permitiéndole perforar y explotar mis sentimientos narcisistas. Después empecé a cultivar un sentido de gran felicidad dentro de mí. Sentí una fuerte luz blanca creciendo desde mi corazón y luego irradiándose hacia fuera desde todas las esquinas y las partes de mi cuerpo. Llevé los rayos de luz a las personas que conocía... una calma abrumadora me invadía, un gran sentimiento de satisfacción y alegría/gozo se extendía desde todas mis partes. Sentí un "viaje" que no creo haber sentido antes.

Como lo demuestran estas historias personales, en vez de ser destruidos por el sufrimiento, los estudiantes se sintieron iluminados y elevados por la práctica de Tonglen. Su disposición a darle la bienvenida al sufrimiento de los demás abrió sus corazones a la unidad de toda la existencia:

Cuando practiqué Tonglen en mi actividad regular, sentí que me hizo sentir más positivo y me tranquilizó Me siento iluminado de estas experiencias. También me hizo caer en cuenta como los demás pueden estar haciendo un acto de bondad hacia mí cuando me siento triste o cuando estoy sufriendo. Todo esto me hace preguntarme cómo sería el mundo si todo el mundo practicara Tonglen, y si haría del mundo un lugar más tranquilo y con menos sufrimiento.

Nunca me he sentido una felicidad tan genuina y una mayor conciencia.

ENSEÑANDO TONGLLEN PARA LA TRANSFORMACIÓN

A través de su práctica de Tonglen, los estudiantes descubrieron que la paz profunda es posible cuando asumen la responsabilidad de su energía interior, su intención, y su corazón y mente. Las palabras y las acciones son, por supuesto, éticamente importantes. Sin embargo, los maestros espirituales tales como la Madre Teresa han destacado con frecuencia que la genuina compasión es fundamentalmente una realidad interior: "No es cuánto hacemos, sino cuánto amor ponemos en el hacer. Haz pequeñas cosas con gran amor" (Madre Teresa, 2007, pp. 28, 61). Las palabras y acciones compasivas brotan de una mente y un corazón compasivos. Con la Meditación Tonglen, los estudiantes despiertan a la potencia de su propia respiración como un vehículo para afinar la compasión en su corazón y su mente.



Llevo enseñando cursos basados en la meditación por varios años ya, y no puedo ignorar el hecho de que muchos estudiantes hacen referencia al aprendizaje de la meditación como uno de los activos más importantes de su educación universitaria. ¿Por qué los métodos de meditación son tan poderosos? La enseñanza contemplativa es transformativa para los estudiantes porque activa al Maestro que hay dentro de ellos – su Ser Superior, podría llamarse. Este acercamiento está en armonía con la filosofía eterna (perennial) y el núcleo de las tradiciones de sabiduría clásica en su énfasis en la transformación como un cambio interior. Con prácticas contemplativas como la meditación Tonglen, los estudiantes aprenden cómo transformar su paisaje interior del tumulto a la calma. Aprenden la auto-maestría, además de la maestría de objeto en cuestión. Cómo pueden dar a los demás lo que no han alcanzado ellos mismos? El dominio de sí mismos, es tal vez, la educación fundamental. Gandhi, uno de los ejemplares que estudiamos en el curso de Compasión, afirmó la importancia de la auto- gobernación en el proceso de liberación colectiva: “Un hombre que se ahoga nunca salvará a otro. [Si somos] esclavos nosotros mismos, sería una mera pretensión pensar en liberar a los demás” (Gandhi, 2002, p.108). La auto- maestría requiere prácticas interiores incisivas para liberar el Yo de si mismo. Y solo entonces es una persona verdaderamente “educada” en el sentido de la palabra raíz “educare”: han llegado a conocer al Maestro interno.

Como lo pone el famoso maestro Zen, D. T, Suzuki: “Enseñar no es difícil, escuchar no es difícil, pero lo que es realmente difícil es llegar a ser consciente de lo que tienes en ti mismo y ser capaz de utilizarlo como propio” (2005, p. 125). Con la meditación, los estudiantes se vuelven conscientes de sus recursos internos y aprenden a canalizar estos recursos para el beneficio del mundo. El auto- conocimiento, al final, conduce a la posibilidad de auto- trascendencia: Estudiar a si mismo es para llegar a estar libre de sus impulsos y, finalmente, para irradiar el Ser compasivo.

Fran Gracia, Th.M., Ph.D., es Profesora de Estudios Religiosos en la Universidad de Redlands y co-directora fundadora del Instituto para la Vida Contemplativa en Sedona, Arizona. En 2008, realizo una película documental, “Un Semestre al Interior: Exploración de la meditación”, y es co-editora del libro (con Judith Simmer-Brown), Meditación en la sala de clase. Ella agradece a sus estudiantes por su dedicación, coraje e inspiración.