

## ARTÍCULOS Y REFLEXIONES

### Espiritualidad en la enseñanza



Mtro. Fernando Gustavo Lozano Martínez  
Profesor investigador de la Escuela de Graduados  
en Educación.  
[fernando.lozano@itesm.mx](mailto:fernando.lozano@itesm.mx)

*Venimos a trabajar con algo más que nuestro cuerpo y nuestra mente, somos seres espirituales teniendo experiencias humanas.*

*La energía espiritual es una energía natural. Se utiliza en el trabajo y en el recreo, así como en una actividad religiosa específica. Ejemplos de energía espiritual tendrían que ver con creatividad, valentía, sabiduría, empatía, compasión, discernimiento, paz interior, la habilidad de identificarnos como seres humanos, encontrarle un significado a la vida y la capacidad de llevar a cabo decisiones.*

Los hombres del mundo ya olvidaron  
la alegría del silencio y la paz de la soledad.  
Thomas Merton

Es probable que algunos de nosotros, quizás todos, estemos conscientes que somos seres espirituales. El ser espiritual es gracias a las facultades del alma: la inteligencia y la voluntad. No me estoy refiriendo a un concepto particular de alguna religión. Se puede ser una persona muy espiritual y no ser una persona religiosa. La espiritualidad va más allá de la religión, la espiritualidad es aquella facultad que tenemos los seres humanos de sobrepasar el límite de lo físico, la espiritualidad no se rompe con la muerte.

De acuerdo a Platón, el espíritu se compone de las dos facultades del alma: inteligencia y voluntad. El espíritu es lo que nos hace experimentar que estamos vivos, nos hace sentir y pensar. Además, nos permite tener un sentido de trascendencia; lo espiritual es algo que nos hace sentir que la vida no termina con la muerte.

Como profesores enseñamos mucho más que contenidos. Los estudiantes captan y aprenden de la pasión que sentimos por nuestro trabajo, la honestidad, el trato, la responsabilidad, el gusto, el amor que imprimimos en el texto que llega a sus ojos a través de los mensajes en foros de discusión, evaluaciones, correos electrónicos, entre otros.

No es suficiente que como profesor te sientas productivo y efectivo, la mayoría queremos sentir que nuestra labor es significativa para nuestra vida. Venimos a trabajar con algo más que nuestro cuerpo y nuestra mente, cada uno con talentos individuales y espíritus únicos e irrepetibles.

Si Dios tiene presencia en nuestra vida, si nos comunicamos con Él, si tenemos fe en un Creador, si pensamos que algo va a suceder cuando partamos de este mundo estamos hablando de espiritualidad. La espiritualidad es el nombre que le podemos dar a la conexión que hacemos de todo lo exterior con nuestro interior, para lograrlo contamos con ejercicios como interiorizar, meditar, contemplar, orar que nos permite tener una comunicación con nuestro Ser interior, una comunicación con Dios.

### **Silencio**

El mundo en el que estamos viviendo está tan lleno de ruido, desorden, falta de sueño, falta de privacidad, enfermedades, multitudes, exceso de demanda en el trabajo, asuntos sin terminar, gritos, tráfico, falta de cooperación, desamor, incompreensión, odio, ira, celos, envidia, pena, soledad, conflicto en las relaciones, sentimiento de agobio, incompreensiones, sentimiento de incompetencia, obsesiones, temor, ansiedad, preocupación, autodestrucción, sentimiento de culpa, pensamiento de fracaso, inconformidad, depresión, rechazo, comunicación deficiente, incapacidad de perdonar, no creer en Dios, sensación de vacío, anhelos frustrados, no tener metas en la vida, sentimiento de abandono, pérdida de armonía, fracaso continuo, hipocresía, apatía, crueldad, pesimismo, ingratitud, desesperanza, soledad, ambiciones...que estamos necesitando urgentemente momentos de silencio interior, momentos que nos muestren el camino de regreso a casa, momentos de silencio que permitan purificar nuestra consciencia y así redimensionar nuestra vida, reconocer nuestra pequeñez pero al mismo tiempo nuestra trascendencia. En una sola palabra reconocer nuestra espiritualidad.

### **Propuesta**

Practicar ejercicios para alimentar la espiritualidad, la estimulación del yo íntimo y su apertura por medio de la realización de tareas espirituales como interiorización, contemplación, meditación, retrospectiva, visualización y oración (<http://relajacionoracion.blogspot.com/>).

Practicar diariamente momentos de silencio interior, hacerlo una disciplina, de preferencia dos veces al día en períodos de 20 minutos, enfocándonos solamente en la respiración cuya función es recordarnos que nos mantenemos unidos al Creador. El silencio implica no pensar, lo cual es imposible ya que los pensamientos van y vienen pero lo que sí es posible es “anclarnos” en la respiración, seguir el viaje de ella, estar pendiente de cómo entra el aire a nuestro cuerpo, nos alimenta y lo exhalamos. También podemos utilizar una palabra como “paz”, “Dios” o alguna otra con la que te sientas identificado. La palabra la podemos repetir mentalmente al inhalar y al exhalar.

La posición del cuerpo debiese ser alguna en la que nos sintamos cómodos para que no nos distraiga alguna incomodidad que sintamos en el cuerpo. Podemos utilizar un sillón cómodo, de preferencia con la espalda recta, y los ojos cerrados.

### **Un monje en medio del mundo**

El Padre Thomas Keating, monje cisterciense es reconocido internacionalmente por su obra de poner al alcance de religiosos y laicos de hoy, la rica y antiquísima tradición contemplativa cristiana. El monje ideó un método de oración que colmó el hambre espiritual profunda que palpita en muchos seres humanos de nuestros días. Así nacieron la Oración Centrante y la red Dimensión Contemplativa (*Contemplative Outreach*), que él preside. Esta organización, que comenzó en un lejano monasterio en Spencer, Massachusetts, hoy se extiende por todo el mundo (<http://www.extensioncontemplativainternacional.org/>).

El Padre Keating menciona que es necesaria una disciplina práctica para la vida cotidiana, que permita relacionarse con Dios en un nivel más profundo que el del pensamiento, o incluso del sentimiento. La Oración Centrante consiste en un período de silencio durante el cual nos apartamos del ruido tumultuoso del momento presente, del medio ambiente, de nuestro propio ruido interior y de nuestros comentarios internos sobre lo que está sucediendo.

Dentro de cada uno de nosotros tenemos un espacio inexplorado. La práctica del silencio nos hace ver con el tiempo y disciplina un mundo diferente, una actitud diferente ante la vida, que nos acompaña al trabajo, lugar donde pasamos la mayor parte del día. Los estímulos del medio ambiente son iguales pero nuestra percepción y reacción ante ellos pareciera que es diferente. La enseñanza es una experiencia espiritual.

### Referencias

García-Zamor, J. (2003). *Workplace spirituality and organizational performance*. Public Administration Review; May/Jun; 63, 3; ProQuest Education Journals. p. 355

Keating, T. (2006). *Mente Abierta, Corazón Abierto. Una Dimensión Contemplativa del Evangelio*. New York: Continuum

Shahjahan, R. (2004). *Centering Spirituality in the Academy*. Journal of Transformative Education, Vol. 2, No. 4, 294-312 (2004)  
DOI: 10.1177/1541344604268330

Morales, D. (2003). *En el umbral de la contemplación. Conversación con el P. Thomas Keating, místico y maestro de la Oración Centrante*. La Voz Católica-The Catholic Voice Publishing Co. <http://www.alexlib.com/vozcatolica/61/dora.htm>