

# **SEMBRANDO EL CORAZÓN**

## **LA PRÁCTICA DEL AMOR-UNIVERSAL CON NIÑOS**

**Gregory Kramer**

Título Original: *Seeding the heart. Loving-kindness practice with children.*

Disponible electrónicamente en:

<https://metta.org/wp-content/uploads/2015/05/Seeding-the-Heart1.pdf>

[http://www.buddhanet.net/pdf\\_file/seeding.pdf](http://www.buddhanet.net/pdf_file/seeding.pdf)

Editado en papel por: Inward Path Publisher (Malaysia)

Traducción española: Giulio Santa

Introducción a la edición castellana: Esther Montmany

Distribución exclusiva en internet a través del enlace del blog

<https://luz0de0atencion0constante.wordpress.com/>

(si quieres hacerlo disponible en otro lugar de internet, redirecciónalo a la dirección de descarga de [este blog](#))

COPYRIGHT

© 1997 METTA FOUNDATION

310 NW Brynwood Lane

Portland, OR 97229 USA

ISBN 983-9439-02-2

Copyright de la edición electrónica española (incluyendo la introducción)

© Giulio Santa © GS2016

Copyright de la traducción española

© Giulio Santa © GS2016

Copyright de la traducción

© Esther Montmany

Seeding the Heart: Loving-kindness Practice with Children por [Gregory Kramer](#) está bajo la licencia [Creative Commons Attribution-NonCommercial-NoDerivatives 4.0 International License](#).

La introducción, traducción y edición española están bajo la misma licencia:



[Reconocimiento - NoComercial - SinObraDerivada \(by-nc-nd\)](#): No se permite un uso comercial de la obra original ni la generación de obras derivadas.

Bajo las condiciones siguientes: · Reconocimiento — Debe reconocer los créditos de la obra citando al autor y la o las direcciones en que puedan aparecer esta obra. · No comercial — No puede utilizar esta obra para fines comerciales. · Sin obras derivadas — No se puede alterar, transformar o generar una obra derivada a partir de esta obra.

La traducción castellana de Giulio Santa (GS2016), "*Sembrando el corazón. La práctica del amor universal con niños*", autorizada por Gregory Kramer, está bajo la misma licencia, con la particularidad de que 1) en caso de querer hacer la obra accesible en otros dominios, debe mantenerse como enlace de descarga el enlace original en el blog <https://luz0de0atencion0constante.wordpress.com/> y debe indicarse el tipo de licencia a la que está sujeto el texto; 2) en caso de editar la obra en formato impreso debe hacerse constar la web de origen así como autor, traductor y derechos.

La introducción de Esther Montmany está bajo la misma licencia

### **AGRADECIMIENTOS**

Cuando encontré este texto en la página de [Buddhanet](#) sentí que sería bello, por la gran pedagogía que muestra, que estuviera disponible en castellano. Tantas veces queremos compartir cosas con los niños, cosas en sí mismas positivas. Pero sin la manera adecuada de compartir, nuestros intentos no consiguen despertar en el niño interés, incluso a veces, despiertan rechazo.

Quería agradecer a Gregory Kramer por la autorización para traducir el texto y para que estuviera disponible en el blog [Luz de atención constante](#); a Erica Pittman y Jean Wu por facilitar la comunicación con G. Kramer, a Marita Gomis por su ayuda en la traducción, a Delia Serruya por su revisión de la traducción y a Esther Montmany por hacer una introducción que recogiera y condensara los aspectos pedagógicos del texto, independientemente de la práctica del metta. También a todos los que no están y sientan que deban estar.

Espero que este texto traiga grandes e incontables beneficios para muchos padres y niños, la sociedad en general y todos los seres. ¡Éxito!

*Giulio Santa*

*En esta ocasión el traductor, editor y coordinador*

### **INTRODUCCIÓN**

#### **(para la edición castellana)**

Cuando mi amigo Giulio me envió este artículo sobre cómo compartir la práctica de *Metta* (amor-universal) con l@s más pequeñ@s, pensé que una vez más me encontraría con un texto lleno de buenas intenciones pero lejos de la realidad de l@s más pequeñ@s. Tantas veces y de tantas maneras diferentes los adultos queremos compartir con nuestros hijos eso que nos parece interesante y bonito, sin ser verdaderamente capaces de mirar las necesidades reales y el momento en el que están ell@s. Con las mejores intenciones intentamos seguir consejos y técnicas que nos parece pueden dar a l@s más

## Introducción

pequeñ@s eso que nos gustaría haber recibido a nosotr@s. No siempre conseguimos verdaderamente llegar a ellos e incluso a veces justo rechazan aquello que tanto nos importa. Como podéis ver, tenía una predisposición crítica y escéptica. De todas formas, leí el texto y para mi alegría me sorprendió de forma muy positiva. Encontré en él algunos factores que desde mi experiencia en la crianza son necesarios para un compartir sincero, y que abren una verdadera oportunidad de integrar una herramienta que puede ser muy beneficiosa. Cuando expresé a Giulio mi alegría, me propuso escribir estos detalles que se convierten, desde mi punto de vista, en la puerta abierta que nos permite realmente llegar y nutrir a l@s que están creciendo a nuestro lado. Esto es pues, lo que me dispongo a hacer, esperando nos aporte claridad y ayude a tener éxito tanto en este propósito de ofrecer una preciosa oportunidad de cultivar el amor-universal, como en cualquier otra actividad que sintamos pueda ser beneficiosa para l@s más jóvenes.

Un primer punto esencial es que Gregory **practica regularmente y siente en sí mismo y en su vida los beneficios** de esta maravillosa práctica. Sólo podemos ofrecer aquello que ya hemos experimentado e integrado en nosotr@s mism@s.

El siguiente punto que me parece esencial, es que el autor en todo momento expresa su **desapego en cuanto a si sus hijos quieren o no quieren** aceptar esta propuesta. Aunque él ama a sus hijos y les quiere dar lo mejor, en todo momento deja espacio para que sean ellos que lo prueben por sí mismos y decidan si les va bien o no, si lo quieren o no. Aunque parece obvio, muchas veces son tantas nuestras ganas de compartir que estas se convierten en el principal centro de atención y nos olvidamos de escuchar a nuestr@s hij@s. Cuando actuamos así, damos poco espacio para que ell@s realmente prueben y experimenten con libertad y de forma relajada. Sin presión. En ocasiones veo como l@s niñ@s hacen algunas cosas por el placer de ver a sus padres contentos o porque se ven llevados por el entusiasmo de ellos. Cuando así sucede, sólo conseguimos que el niñ@ practique mientras estamos allí, porque

## Introducción

su foco de interés no es la práctica en sí. De hecho, esta se convierte en algo secundario, en un medio para recibir otra cosa más importante. El valor de la vivencia que nos comparte Gregory es que por decisión propia y gracias a una verdadera experiencia personal, el niño puede integrar la práctica en su vida cuando la necesita. Nos explica, por ejemplo, que cuando él no está sus hijos se sienten capaces de seguir practicando y que su hijo mayor, en edad adolescente, al verlo ocupado con sus hermanos pequeños insiste menos en que su padre esté presente para la práctica y aún así sigue beneficiándose de ésta.

También me alegró cuando Gregory nos aclara que **aparte de practicar meditación junto con sus hijos les dedica tiempo en muchas otras actividades**. Si sólo les diera atención de esta manera, los niños tendrían pocas posibilidades de elegir. Antes de dormir también tienen su cuento y el detalle de que sea inventado, nos deja ver con que dedicación, intimidad y frescura se llena ese momento. También nos habla del rato de estar juntos sin más, sin ningún otro objetivo que gozar el uno del otro... Se nos hace obvio que con este marco un niño pueda realmente abrirse o no a la propuesta que le hace su padre de practicar esta meditación y no que se abra a ella por necesidad de atención o por miedo a su desaprobación.

También me gustó mucho cuando leí la advertencia del padre. Nos avisa que **necesitaremos dedicar bastante tiempo**. Un reto para todos nosotros en los tiempos que corren. Pero no hay otra alternativa. Además también percibimos en el texto la importancia del **compromiso** del padre y de la **constancia**. Nos está hablando de años, noche tras noche. Esta continuidad ayuda a que este precioso hábito se establezca ya en la tierna vida del niño. Tomar conciencia de este gran regalo, nos puede ayudar esos días en los que sintamos cansancio, desánimo o pereza, o simplemente, no tengamos casi tiempo material, a dedicar ni que sean cinco minutos.

Ya para terminar, subrayar que en todo momento **adapta su lenguaje y la meditación al niño** y no al revés. Tiene en cuenta cada momento, cada situación, así como la edad y las vivencias del niño. De esta manera, no cae en

## Introducción

automatismos y puede ir adaptando la meditación a las realidades del niñ@. Con esta dedicación y escucha, consigue que llegue al niño lo que puede comprender y lo que le nutre particularmente. Así es como consigue que le haga sentir bien y se convierta en una verdadera experiencia interior positiva. Siendo así, es natural que el niño quiera seguir practicando y integre en su vida lo que su padre con tanto amor y respeto ha ofrecido.

Aunque es posible que sintamos que actualmente somos incapaces de desarrollar tal relación con nuestros hijos, **comenzar a cultivarla con humildad, comunicación y escucha** hacia nosotros mismos, nuestra pareja y nuestros hijos, **nos puede permitir**, pese a que no nos salga bien a la primera, **ir aprendiendo con las dificultades que encontremos**, abrir poco a poco estas capacidades, centradas y creativas, y hacer que sean naturales en nosotros y en nuestros hijos.

Espero que gocéis de bellos momentos cada vez más largos y de crecer conjuntamente con vuestros hij@s. Que sean muchas familias que se nutran de los incontables beneficios de esta práctica.

*Esther Montmany  
Madre y educadora para un desarrollo integral con autonomía  
Acompañante de crianza consciente en familia*

“Uno debe aprender a vivir con uno mismo,  
a ser amigo de uno mismo,  
a estar en paz con uno mismo,  
a, de alguna manera, estar feliz consigo mismo,  
porque, allí donde vayas, vas contigo mismo”

– Ajahn Brahmavamso

## **Sembrando el corazón.**

### **La práctica del amor-universal con niños**

Desde que mi primer hijo fue ya lo suficientemente mayor para entender el habla, he practicado con él la meditación del amor-universal cada noche a la hora de acostarse. He hecho lo mismo con mis otros dos hijos. Ahora hará unos dieciséis años. Me siento feliz por transmitir algunas de las cosas que he aprendido.

El amor universal es una práctica de meditación enseñada por el Buddha para cultivar el hábito mental del amor generoso, sin egocentrismo, altruista. Al despertar en nosotros sentimientos de bondad hacia nosotros, hacia aquellos que nos son cercanos y hacia todos los seres, facilitamos que surjan estos sentimientos en lugar de otros menos deseables. El odio no puede coexistir con el amor-universal; si reemplazamos los pensamientos que están enraizados en el odio con los que están enraizados en el amor, el odio se disipa y no se renueva.

El amor-universal hace que la mente sea más flexible, contra-resta los juicios que surgen en la medida en que nuestra percepción sobre nosotros mismos y los demás se hace más precisa y clara y nos lleva más allá de nuestro interés egoísta. Este movimiento hacia el exterior es muy importante para equilibrar el foco interior de la práctica meditativa. Los beneficios del amor-universal se extienden mucho más allá del propio meditador. Ofrece a todos la oportunidad de una amabilidad carente de egocentrismo, gozo interior, adaptabilidad y una

## *Sembrando el corazón*

posibilidad de comunicación más plena. Es una práctica verdaderamente universal y no es necesario relacionarlo con un concepto religioso en particular.

Siempre he dado a mis tres hijos la opción. La mayoría de noches querían claramente hacer esto. Sin embargo, si uno de ellos estuviera enfadado o molesto, le diría: “¿Te gustaría practicar el amor-universal esta noche?” y, si la respuesta es no, le diría, “Muy bien, tesoro”, le daría un beso (a través de la manta si fuera necesario) y le diría buenas noches. Así saben que es para *ellos*. Si ellos ven que realmente acepto no practicar, es decir, que de veras no heriré mis sentimientos, la práctica se mantiene viva y como parte de sus vidas. Esto evita que se convierta en un rito con poco significado.

Sentirse bien con la práctica de esta meditación es lo que la lleva a sus vidas. Asocian su propia felicidad y su paz con una meditación que desea la felicidad y la paz para ellos mismos y para los demás.

Es también una buena sensación el que la práctica se haya convertido en parte de lo que hacemos a la hora de acostarse, del mismo modo que contarles un cuento y estirarme con ellos. Es un tiempo especial de atención, ternura, fantasía, de abrir la mente y de amor de familia.

Para mí es un indicador de lo que esta práctica significa para ellos cuando, tras un momento de tensión, tal como una discusión, todavía quieren que practique amor-universal con ellos. En momentos así las asociaciones placenteras y beneficiosas de la meditación del amor-universal no tienen precio.



## Gregory Kramer

Durante mucho tiempo he esperado que llegara el día en que mi hijo mayor, que ahora tiene dieciocho años, no quisiera practicar más. Aunque esperaba esto, tanto él como yo nos hemos beneficiado de la conexión que sentíamos a la hora de ir a dormir (y, por supuesto, también en muchos otros momentos). A veces, el inicio de la adolescencia y su creciente independencia fueron un reto, pero esa conexión especial era muy fuerte. Estoy encontrando ahora una conexión similar con mi segundo hijo a medida que éste entra en sus años de adolescencia.

Lo que finalmente sucedió cuando el mayor alcanzó los dieciséis años de edad fue que a la hora de irse a la cama yo estaba más ocupado con sus otros dos hermanos y él simplemente se volvió menos insistente en mi presencia para la práctica. De vez en cuando le pregunto si todavía practica amor-universal por su cuenta y me alegra descubrir que lo hace.

Ahora bien, debo señalar que todo esto puede llevar mucho tiempo. Los cuentos (generalmente inventados en lugar de leídos), la meditación del amor-universal, y el tiempo de “estar” pueden llegar a veinte o treinta minutos en total. Con niños en habitaciones separadas esto puede llegar a una hora cada noche. A pesar de que pueda ser maravilloso, hay veces en que no puedo hacerlo. Y es bueno saber que incluso una práctica de cinco minutos tiene gran valor.

Es interesante que cuando estoy ocupado los chicos todavía piden un “amor-universal rápido” incluso antes que un cuento o que el tiempo de simplemente “estar” juntos. Cuando tengo que estar fuera de casa, se las apañan bien sin mí.

*Sembrando el corazón*

Aquí tenéis mi forma de hacer la práctica del amor-universal. Les pido que cierren los ojos y se relajen. Les sugiero que presten atención a su cuerpo, notando la sensación de estar estirados. Entonces ellos piensan junto conmigo mientras digo lo siguiente:

Envía amor-universal hacia ti mismo.

Realmente ámate.

Deséate ser feliz.

Piensa:

Me amo a mí mismo.

Que esté libre de ira.

Que esté libre de tristeza.

Que esté libre de dolor.

(realmente quiero estar libre de dolor).

Que esté libre de dificultades.

Que esté libre de todo sufrimiento.

Que tenga salud.

Que mi cuerpo sea fuerte y saludable,

Que esté lleno de amor-universal.

Que conozca el gozo de la generosidad y el amor.

Que yo sea feliz.

Que yo sea realmente feliz.

Gregory Kramer

Que esté en paz.

Extiendo este amor-universal hacia afuera.

Envío amor a mamá y papá.

Que mamá y papá estén libres de dificultades.

Que estén libres de dolor y tristeza.

Que estén libres de apego,

libres de ira y rencor.

Que estén libres de todo sufrimiento.

Que mamá y papá estén sanos y saludables.

Completamente sanos y saludables.

Que estén en paz.

Envío amor universal a mis hermanos.

Que estén libres de tristeza e ira.

Que estén libres de enfermedades.

Que estén libres de todo sufrimiento.

Que estén felices y libres.

Libres de dolor, libres de dificultades.

Que estén bien y sean felices.

Que estén en paz.

*Sembrando el corazón*

Envío amor-universal a mis maestros

y a los niños de la escuela

(incluso a aquellos que no conozco).

Que estén todos libres de pena y dolor.

Que estén libres de ira y dificultades.

Que sean felices.

Libres de dificultades y de tristeza.

Que estén bien y sean felices.

Que estén en paz.

Ahora envío amor a todas las personas

que no conozco en todos los lugares del mundo.

Que todos los seres del planeta estén libres de sufrimiento.

Que estén libres de dolor, pena y desesperanza.

Que sean felices.

Verdaderamente felices.

Que estén en paz.

Que todos los seres del universo estén libres de sufrimiento

Que todos los seres de todos los universos,

en cualquier lugar, estén libres de sufrimiento.

Que estén bien y sean felices.

Gregory Kramer

Que estén en paz.

Que todos los seres de todo tipo, en todas direcciones,  
estén felices y en paz.

Arriba y abajo,

cerca y lejos,

de alto y bajo rango.

Todos los tipos de seres.

Humanos y no-humanos.

Visibles y no-visibles.

Todos los animales, pájaros y peces.

Todas las criaturas,

sin excepciones.

Que todas sean felices.

Que todas sean libres.

Abro mi corazón

y acepto a cambio el amor-universal

de cada ser y criatura

Permito que este amor entre en mi corazón.

Y comparto todos los beneficios de esta

meditación con todos.

## *Sembrando el corazón*

Que todos los seres estén bien y sean felices.

Que todos los seres estén bien y sean felices.

Que todos los seres estén bien y sean felices.

Que haya paz.

Que haya paz.

Que haya paz.

Después de la meditación, cada niño recibe un beso y un “Te quiero”. Permanezco estirado ahí brevemente y entonces me voy.

Esta práctica es ligeramente diferente de la que hago con mis estudiantes de meditación adultos. Hay matices que ajusto a la edad y estado de ánimo, para que la meditación sea algo con lo que los niños puedan relacionarse de forma directa y también emocional. A medida que maduran y que su mundo crece, el campo de acción de la meditación puede crecer y aún así seguir siendo congruente con ese mundo.

Al tener unas instrucciones de inicio en lugar de comenzar por la práctica misma, estoy creando el escenario y el estado de ánimo. Esto genera una transición de escuchar un cuento a centrarse en sus sentimientos y sensaciones para después hacer crecer estos sentimientos y sensaciones hacia el amor. Otro ajuste es que cada persona, grupo o región hacia la que se envía el amor-universal tiene ligeras diferencias en las palabras que uso. No quiero que esta práctica se eche a perder. Evitando la repetición permitimos que la meditación se mantenga viva y centrada en el tema.

Entonces hacemos crecer los sentimientos y las sensaciones de amor en el suelo más fértil: lógicamente en las personas más cercanas y más queridas (o animales o plantas). Los niños logran poner mucha atención en ellos mismos, por el mero hecho de que todos queremos estar libres de dolor y de dificultades. Cuando sabemos como esto se siente en nosotros mismos, podemos, con identificación y comprensión, expandimos este sentimiento a otros. Después de todo, son tal como nosotros y también deben querer liberarse del dolor, la incomodidad y otros sufrimientos.

Llevamos el amor-universal hacia nosotros mismos, hacia alguien que amemos mucho (PAPÁ y MAMÁ), hacia otros que amemos (LOS HERMANOS), entonces hacia aquellos que nos caen bien (NUESTROS AMIGOS EN LA ESCUELA) o que al menos nos sean neutros (MAESTROS Y OTROS NIÑOS), entonces a todos los seres. Con los adultos la práctica va desde uno mismo a alguien querido, de ahí a alguien neutro, entonces a hacia alguien por quien sentimos ira, de ahí en adelante lo extendemos geográficamente. Con los niños, vamos ampliando el mundo paulatinamente; no “empujamos el río”. Cuando están preparados, llevamos el amor-universal hacia personas hacia las que sienten cierta agitación. Incluso con el niño pequeño añado a veces personas por las que pueda sentir ira. Con mi hijo de trece años lo hacemos a menudo, aunque parece que no siente mucha agitación hacia los demás.

Hay un elemento de improvisación en la manera en la que dirijo esta práctica. Si siento que los niños están en un lugar que es especialmente amoroso, me centro más en enviar amor a sus maestros. “Que realmente estén libres de dificultad y sufrimiento”. Esto les ayudará a ver a sus maestros como seres humanos comunes, con dolor, con vidas fuera de la escuela, como seres humanos comunes que no están más allá del error o la emoción. También es posible que dirija amor-universal extra hacia alguien con necesidad, como

podría serlo una abuela enferma. Así podemos ayudar al niño a ver que cuando hay necesidad das un paso fuera de ti y das extra.

Al extender el amor-universal geográficamente, intento caminar en un espacio que queda entre convertirlo en un ejercicio mental (“¿dónde está esta ciudad?”, “¿qué es un continente?”) y ser tan general que no evoque sentimiento de conexión (“Oh, estamos en esa cosa de expandir que realmente no entiendo, me quedaré aquí estirado mientras tanto”). Con la edad, todo esto se vuelve más sofisticado.

Pero uno debe ir con cuidado para no convertirlo en una lección de geografía, aunque un poco de intriga no hace daño (“Envío amor-universal hacia la totalidad de Asia, África, Australia; en todos los océanos hacia todas las criaturas del mar”). Aquí el sentimiento de conexión y expansión es primordial. De mí a ellos, a todo lo que está en la tierra, a todo el universo, a todo en todas direcciones, sin excepción. Esto ayuda a que el corazón crezca y se suavice... Y, de una manera amable, permite que el niño (o nosotros) pueda salir de sí mismo.

Con los niños surgen preguntas que puede que no surjan con los adultos, como el momento en que mi hijo quería enviar amor-universal hacia MANTITA AMARILLA<sup>1</sup>. Primero le dije que MANTITA AMARILLA no tenía conciencia alguna. Esto no le impresionó. Entonces le dije que enviaríamos amor-universal a MANTITA AMARILLA, imaginando que “todos los seres” podía incluir a su amigo de tela si mi hijo así lo decidía. Sin embargo, cuando comenzamos la práctica del amor-universal sucedió del modo siguiente:

---

1 NT: Mantita Amarilla es el nombre con el que bautizó uno de los hijos de Gregory a su manta, a la que, como vemos aquí, personalizó.



Gregory Kramer

YO: “Envío amor-universal a papá y mamá...”

MI HIJO: “... y MANTITA AMARILLA”

YO: “de acuerdo, y MANTITA AMARILLA”.

A medida que mi hijo mayor maduraba y su comprensión emocional se ampliaba, fui extendiendo con cuidado la meditación. La compasión es una prolongación del amor que se adentra aún más en esta trayectoria de ir más allá de uno mismo para abarcar a otros. Así que el mayor, una vez formado en la práctica y tras enviar amor-universal a todos los seres, pudo darse espacio para sentir el sufrimiento de otros y para permitir que su corazón resonara con ese sufrimiento. Todo esto sucedió con dulzura y sin dogmas. Para ser capaz de crecer en su práctica de esta manera, quizá percibió, aunque fuera sólo un atisbo, la fina y sutil experiencia del respeto y la madurez.

No puedo asegurarlo, pero tengo la esperanza de que esta compasión crecerá en mis hijos a medida que alcancen niveles más profundos del rico y complejo mundo social de los jóvenes adultos y que actúe así como contrapeso a la arrogancia y juicio que acompaña esta etapa de la vida. Espero especialmente que puedan desarrollar una compasión por aquellos menos afortunados que ellos, gente sin suficiente alimento, sin casa o ropa adecuada, gente en zonas de guerra o gente golpeada por la enfermedad. En nuestra sociedad privilegiada, donde muchos de nosotros no vemos el alcance exterior del sufrimiento humano, quiero, de una manera activa, infundir la capacidad para la compasión. Gracias a sus experiencias en la vida, la compasión misma irá creciendo y se hará más profunda.

Intento hacer esto sin mucho apego hacia los resultados o el proceso en sí mismo. Si mis hijos deciden que ya no quieren hacer esto, espero poder soltarlo con facilidad. Pero hasta ahora, así como durante los 16 años pasados, ellos valoran positivamente esta práctica del amor-universal.

\*\*\*\*\*

*Que muchas familias puedan beneficiarse de estas enseñanzas, y de las familias, a la sociedad y a todos los seres visibles o invisibles con los que compartimos existencia. ¡Éxito!*

\*\*\*\*\*

## **SOBRE EL AUTOR**



[Gregory Kramer](#) enseña meditación desde 1980. Ha creado una práctica de meditación relacional llamada [Meditación interior en la conversación \(Insight Dialogue - ID\)](#) y ha enseñado ID y retiros contemplativos de Dharma en Norte America, Asia, Europa y Australia desde 1995. Ha estudiado con

[maestros](#) que han gozado de gran admiración y respeto, incluyendo a Anagarika Dhammadina, Ven. Balangoda Ananda Maitreya Mahanayaka Thero, Achan Sobin Namto y Ven. Punjabi Maha Thero. Antes de convertirse en maestro de Dharma, Greg trabajó como investigador de tecnología de audio y como profesor de Composición de Música en la Universidad de Nueva York. Sus libros incluyen: *Inisght Dialogue: un camino interpersonal al despertar* (editado en Shambala) *Sembrando el corazón: la práctica del amor universal con niños*; y *Contemplar el Dharma: meditando juntos con los textos de sabiduría* (ambos en edición electrónica). Los dos primeros han sido traducidos al castellano. La traducción castellana de *Sembrando el corazón* está publicada electrónicamente en el blog [Luz de atención constante](#) y la de *Insight Dialogue* está pendiente de publicación.