
Educación holista y el aprendizaje de la felicidad

**Fundación Internacional para la
Educación Holista**

textos.info
biblioteca digital abierta

Texto núm. 4434

Título: Educación holista y el aprendizaje de la felicidad

Autor: Fundación Internacional para la Educación Holista

Etiquetas: Ramón Gallegos, educación holista, inteligencia espiritual

Editor: Fundación Ramón Gallegos

Fecha de creación: 9 de agosto de 2019

Fecha de modificación: 9 de agosto de 2019

Edita textos.info

Maison Carrée

c/ Ramal, 48

07730 Alayor - Menorca

Islas Baleares

España

Más textos disponibles en <http://www.textos.info>

Educación holista y el aprendizaje de la felicidad

Hablar de la educación holista y de las obras del Dr. Ramón Gallegos Nava nos llena de reflexión y lleva a crear conciencia en los corazones de quienes lo leemos con interés; pues nos ofrece un panorama verdaderamente integral de lo que correspondería un auténtico avance en las formas de enseñanza-aprendizaje que se implementan en las aulas de las instituciones educativas en todos sus niveles; lo anterior, a través de la visión holista en la educación, la cual constituye en verdadero paso hacia el desarrollo y evolución de la sociedad, de la comunidad, de la familia, del ser humano y trascendencia hacia estados de conciencia colectivo que transforman la realidad individual y pública con bases y sustento filosófico, científico, epistemológico y espiritual que fomentan la sustentabilidad, la paz, la armonía, la convivencia, la solidaridad, el respeto, el reconocimiento de la diversidad, la responsabilidad social y universal – entre otros factores- de la vida del hombre.

Es por ello que a través de las siguientes páginas se plasma un estudio, análisis y comprensión de algunas de sus más preciadas obras como lo son: "Inteligencia espiritual", "Educación y espiritualidad", "Aprendiendo a ser" y "Los doce factores de la inteligencia espiritual", todas ellas como vivo y representativo ejemplo de la genuina vivencia de la educación holista cuya característica principal se encuentra justamente en la "espiritualidad" como base primordial y punta de lanza hacia una nuevas perspectivas de vivir la vida.

Este tipo de educación del cual nos referimos no es una

“estructura curricular” ni mucho menos hablamos de una metodología particular para lograrlo, sino un conjunto de proposiciones que incluyen lo siguiente: Una educación basada en una relación humana viva, dinámica y abierta, donde al reconocerse la existencia de los potenciales múltiples que poseen las personas, se respetan y se integran en el entendido de que la inteligencia humana se expresa por medio de diversos estilos y capacidades. Así mismo, hablamos de un pensamiento holista que incluye diversos modos de conocer- intuitivo, creativo, físico, en contexto, etc.- donde el aprendizaje es visto como una acción que dura para toda la vida ya que reconoce que todas las situaciones del entorno facilitan aprendizaje; por lo tanto, el aprendizaje resulta un proceso constante y permanente, un proceso interno y externo de descubrimiento propio el cual a su vez, es activo, auto motivacional, que apoya y estimula al *espíritu humano*.

En consecuencia, este estudio representa el acceso directo al paradigma holista que corresponde al siglo XXI que vivimos, una práctica educativa diferente a lo convencional y tradicional que ha dejado ya al hombre en un estancamiento sin sentido, que no resuelve ya las prioridades y las demandas de la actualidad. Una educación que nos muestra un camino más allá de las inteligencias múltiples, con vivencia y práctica espiritual que nos abre paso a una nueva conciencia espiritual que desarrolla y fortalece la inteligencia del mismo tipo –espiritual- la cual es la única vía al genuino despertar de la felicidad plena y permanente, objetivo, principio y fin de la humanidad, estado interior de conciencia y autoconocimiento que permite al mismo tiempo el reconocimiento de nuestra propia esencia.

Centrados principalmente en el tema de la espiritualidad reconocido como un campo de conocimientos bastos, nos aplicaremos a demostrar sus alcances en la esfera educativa enfatizando también las dimensiones infinitas que abarca además de la educación como el liderazgo, los negocios, la

sustentabilidad del entorno entre muchas otras más, para finalmente comprender que para generar grandes cambios y soluciones a las demandas actuales, deben implementarse cambios individuales e internos que traspasen los límites convencionales, que transforme los malos hábitos y favorezca a la erradicación y trascendencia de los problemas de diversa índole que nos aquejan como lo son :El odio, el rencor, la violencia, la ambición, el poder, la adicciones, la desintegración familiar, el nihilismo, narcisismo y hedonismo en los que se encuentran inmersas las sociedades a nivel planetario. Luego entonces, al voltear a ver a la Educación holista con su visión integradora, transpersonal y transdisciplinaria encontraremos las respuestas al sufrimiento colectivo que nos impide abrir los ojos a la verdad y realidad única. EL AMOR UNIVERSAL que radica en cada uno de nosotros.

Cuando nos referimos al estudio de la educación holista como nuevo paradigma educativo y vía única para la transformación de la enseñanza –aprendizaje en las aulas, en los hogares, familias, comunidades o personas es crucial detenernos a analizar, estudiar, comprender y poner en práctica uno de los elementos esenciales que conforman esta vía de aprendizaje que es la inteligencia espiritual que se despierta a través del autoconocimiento y autodescubrimiento de nuestras capacidades, de nuestra sabiduría innata, sin embargo cabe señalar primeramente lo que significa la palabra “espiritualidad”, la raíz de la “inteligencia espiritual” para pasar posteriormente a analizar su utilidad, su alcance, aplicación, consecuencias y relevancia dentro del ámbito de la educación holista.

Primeramente entonces tenemos que etimológicamente la palabra “espiritualidad” viene del latín “spiritus” que puede traducirse como “soplo o alma”, de “alis” usado para expresar algo “relativo a” y del sufijo “dad” que significa “cualidad” para integrarla en la condición y naturaleza relativa al espíritu, vínculo entre el ser humano y lo divino.

En este sentido podemos comenzar a comprender el término con un significado profundo que conlleva a un andar, un camino a descubrir y adquirir nuevos valores como el silencio, la reflexión, el saber escuchar esa voz interna que conecta con lo divino de nosotros mismos; es decir, con la sabiduría suprema que radica en la esencia de cada ser humano que lo lleva a experimentar estados de profunda paz, serenidad y ecuanimidad que al mismo tiempo pueden ser traducidos en un correcto vivir y un correcto entendimiento de la vida y de su finalidad, por lo tanto; buscar, descubrir, discernir, practicar, diseminar e iluminar se convierten en el objetivo esencial de esta inteligencia que nos llevan justamente a su desarrollo y aplicación, que ve todavía más allá, que es aún más profunda y significativa que la aplicación de las inteligencias descritas por Howard Gardner, toda vez que sus efectos y alcances producen cambios significativos en la conducta y en vida de los seres humanos al incluir a las demás en su contexto y al mismo tiempo trasciende hacia estados de conciencia más elevados.

Si bien es cierto, Howard Gardner nos presenta a las inteligencias múltiples como un conjunto de habilidades, talentos y capacidades mentales que se encuentran dentro de cada persona en distintos niveles de desarrollo con lo cual, al ser reconocidas y aceptadas comprendemos que el ser humano es polifacético y que la variedad de inteligencias le han permitido hacer frente a situaciones diversas.

Todas estas inteligencias desarrollan una función en concreto, de forma interdependiente y no autosuficiente. Sin embargo, no han sido suficientes al no abarcar la totalidad con el que el modelo holista nos hace ver la realidad humana, las inteligencias múltiples solo abarcan los aspectos intelectual y emocional del hombre dejando a un lado el más sutil e importante, aquél aspecto que es el único que puede ver y adentrarse en lo más profundo, haciendo un viaje hacia lo más inherente: *el espíritu*.

Desde el punto de vista de la educación de tipo holista, la

inteligencia espiritual es un ingrediente importante en el avance educativo, que considera al cuerpo-mente-espíritu en su proceso y que entre sus múltiples propósitos enseña a honrar la vida por sobre todas las cosas; esto último, representa un factor indispensable hoy en día para mejorar nuestro entorno, nuestra comunidad, nuestra sociedad, nuestro país, nuestro planeta; mejora la visión individual, depredadora, narcisista, hedonista y ventajista del ser humano; transformándola por una visión planetaria donde se ve reflejado siempre en el otro.

El desarrollo de la inteligencia espiritual predispone a los seres humanos, a los alumnos, a los niños etc., para identificar los valores comunes para el buen desarrollo social

Al honrar la vida en todas sus manifestaciones se vive en el respeto, el reconocimiento, la aceptación, el cuidado, la colaboración y la empatía de forma tal que se logra una verdadera metamorfosis colectiva capaz de modificar la perspectiva más oscura de ver las cosas, las situaciones o eventualidades de la vida; se vive más sereno, más en paz, dejando atrás las ambiciones o pasiones personales para dar paso y vida a una forma de pensamiento de segundo grado- en palabras expresadas por Ken Wilber- de preocupación por los demás, de amar la vida y vivir sin miedo.

Y es por ello la relevancia de comenzar a diseminar la semilla del amor universal a través de la educación en todos sus niveles, porque es en la educación de nuestros hijos, de nuestros estudiantes, de nuestras familias de nuestros gobiernos etc. donde debemos comenzar a trabajar, pero trabajar de forma integral tal y como lo visualiza el paradigma holista con su modelo integral basado en la filosofía perenne y la inteligencia espiritual como motor de empuje y arranque, pues la educación debe ser promovida de forma integral, en todas sus formas y dimensiones, potencialidades y capacidades del ser humano.

Comprender la importancia del cultivo de la inteligencia

espiritual dentro de la educación es nuestro objetivo a través del conocimiento de esta capacidad tan antigua y al mismo tiempo tan nueva que nos remonta a la época de Buda al darla a conocer, practicarla, difundirla y compartirla; estableciendo acciones, procesos y herramientas como la atención plena, la meditación y la práctica de una ética espiritual; que en definitiva la convierten en una disciplina que faculta al hombre para tener aspiraciones profundas e íntimas, para que anhele una visión de vida diferente donde integre, conecte, comparta, trascienda y descubra el verdadero sentido de la existencia.

Y para que al final logre comprender también, que la *espiritualidad* es un verbo de acción, es *conexión, trascendencia y conciencia*. y *¿cómo lograrlo?*, a través de *diseminar un entendimiento recto, un pensamiento recto, una palabra recta, una acción recta, un medio de vida recto, un esfuerzo recto, una atención recta y una concentración recta a lo largo de la vida.*

La inteligencia espiritual nos abre a un mundo más allá de los sentidos, conectando el interior con el exterior, donde somos capaces de identificar los puntos débiles de las fortalezas con lo cual podemos ser capaces de diseñar inteligentemente un proyecto de vida feliz, fin único y exclusivo de una visión educativa con sentido integral, con sentido amoroso; porque la vida espiritual se encuentra en potencia en todo el ser humano, requiere de un cultivo y una educación para que se articule y desarrolle en plenitud.

Somos seres multidimensionales,

Somos seres espirituales viviendo una experiencia humana,

Somos uno con el todo,

Somos seres iluminados que hemos venido a este mundo a recordarlo.

Por lo tanto; hablar de espiritualidad y de inteligencia espiritual no es darle valor agregado a nuestra educación, a nuestra existencia, no se trata de una dimensión añadida al resto sino que la espiritualidad lo representa y lo abarca todo, es el centro y el motor que lo conecta todo y que una vez que es reconocida, le da libertad y significado al ser humano. Por lo tanto, una educación con significado, una educación con propósitos de despertar y alimentar la vida de los seres humanos en todos sus entornos, esferas o ámbitos será entonces lo que permita acabar con el sufrimiento social a través del “reconocimiento” de que él mismo posee las herramientas para auto conocerse y sanarse así mismo y despertar al sabio interior habido de conciencia e infinita paz.

La educación del SER entendida esta desde el punto de vista del holismo, es comprendida en sentido profundo como una práctica espiritual orientada hacia el despertar de conciencia y evolución; donde el aprendizaje se centra principalmente en aprender a ser, esa es nuestra primera labor.

“Sin espiritualidad, la educación es mera barbarie donde aprendemos habilidades para destruirnos mejor unos a otros” – nos explica el Dr. Ramón Gallegos dentro de su obra.

Esto puede ser comprendido y representado con un vivo ejemplo al enfocar nuestra atención en uno de los grandes problemas de la educación hoy en día; el cual se centra justamente en el uso que se le da al conocimiento para fines destructivos, como la ciencia misma utilizada para crear toda clase de armamento como las armas biológicas o bombas atómicas, industrias farmacéuticas que envenenan y contaminan, vías artificiales de modificar el proceso natural de los alimentos con fines lucrativos y así una larga lista que lo único que nos muestra es la sed incesante del ser humano, sed de ambición y de poder; porque detrás de todo ello existen personas brillantes, científicos inteligentes que a

través de años de estudio y conocimiento has utilizado toda su inteligencia para crear tecnología nociva, provocar crisis, destrucción, daño, caos, escases, odio, enfermedad y muerte.

Esto es lo que día a día está enfermando al mundo y es la prioridad de la educación holista: ENSEÑAR PRIMERAMENTE A SER utilizando la herramienta de la práctica espiritual con la cual llega a lo profundo del ser humano, despertando y elevando su espíritu para que reconozca su verdadera naturaleza y se sepa guiarse así mismo con mayor conciencia y responsabilidad por él y por los demás.

El conocimiento y sus formas de ser integrado deben ser considerado desde tres aspectos esenciales señalados por Ken Wilber; significando esto que el mundo empírico, el mundo mental y el mundo espiritual del hombre son fusionados y vistos a través de tres ojos: el ojo de la carne, el ojo de la mente y el ojo del espíritu respectivamente; porque solo así puede considerarse una visión integral de la realidad y del conocimiento con vías a una trascendencia positiva, traspasando los lineamientos de la educación mecanicista y fragmentada en la que nos hemos estancado en los últimos tres siglos trayendo consigo más cosas negativas que positivas a toda la humanidad por creer que la racionalidad instrumental ha sido el púnico camino viable para la evolución.

Siguiendo con los lineamientos de Ken Wilber y su teoría de las tres formas de adquirir conocimiento del mundo, nos explica que a su vez generan cinco tipos de relaciones epistemológicas como lo son: la cognición sensoria motora, el pensamiento empírico-analítico, el pensamiento fenomenológico-mental, el pensamiento mandálico filosófico y el conocimiento directo -contemplativo, intuitivo o espiritual- que en su conjunto, nos presentan una visión mucho más amplia e integral del conocimiento y por consiguiente, nos indica que todos estos tipos integrados dependerán siempre del estado en que se encuentre el SER

por lo que considera que SER y CONOCER estarán siempre completamente ligados. He ahí la relevancia del tema de sabernos conocer para verdaderamente SER y con ello sacarle el mayor provecho posible a nuestra experiencia humana.

Como base en la genuina educación, se puede aprender a SER; bajo los lineamientos del amor universal, nos enseña esta educación a como conocer el mundo real de las cosas, se aprende y se comprende de forma más consciente el proceso natural de la existencia. Reconoce e incluye la diversidad de las formas que se presentan en la vida, considera importantes las diferentes teorías pedagógicas, los diferentes niveles de totalidad ya que al final todas las partes son necesarias y complementarias para poder transitar de un estado de conciencia a estadios más universales y espirituales.

El modelo multinivel-multidimensión que nos plantea el Dr. Ramón Gallegos Nava en sus obras, representa una imagen completa y total de lo que corresponde a la transición educativa en sus diferentes niveles de conciencia y líneas de desarrollo educativo o dimensiones para poder situar a todo el proceso de aprendizaje por el que hemos transitado con miras hacia una evolución e iluminación del mismo, en la cúspide de una espiral en continuo movimiento y transformación donde la plena realización espiritual es la meta.

La conciencia espiritual viene a representar para la visión holista en la educación una labor que es puesta en práctica a través de un camino representado por la filosofía perenne, base espiritual genuina, enseñanza que recoge todos los conocimientos y experiencias que al final convergen en una sola verdad: El despertar del ser interior lleno de sabiduría interna, compasión incondicional y amor universal.

“Un ser iluminado por su luz interior es un ser universal, con identidad planetaria”

La educación holista tiene el propósito de desarrollar armónicamente todas las capacidades del ser humano pero por sobre todas las cosas, libera al ser humano de los condicionamientos preestablecidos por el sistema, la sociedad y la cultura; pule al ser humano para sacar de él, el mayor brillo posible para hacerle reconocer que en realidad ahí siempre ha existido. La práctica meditativa representa la llave que abre a la sabiduría directa, a la conexión intrínseca con el ser más divino que existe: NOSOTROS MISMOS

La visión holista propone aprender técnicas de meditación que significan herramientas para saber encontrar vías de acceso a un ritmo vital más sosegado y en contacto con lo esencial de uno mismo y de la vida, permite vivir la espiritualidad en toda su expresión y manifestación, a través de sus diferentes formas y niveles, podemos encontrar la alternativa para conocernos a nosotros mismos de forma integral, proporcionándonos el desarrollo de autoconciencia de todo nuestro ser.

Aprender a SER representa entonces algo muy sutil; la educación holista nos ayuda a transitar por un mundo del conocimiento de nosotros mismos, no hablamos ya de un conocimiento por acumular conocimiento, de un conocimiento para obtener un título, para obtener un trabajo, para ser alguien en la vida o sencillamente TENER riqueza material.

Va a lo profundo porque su finalidad es profunda, es ardua su labor porque su resultado no se expresa con palabras, es valiente porque no todos se atreven a transitarla o no todos están preparados para conocerla, sin embargo es muy generosa porque piensa en la colectividad y no en unos cuantos, desea que todos los seres vivientes sean felices,

que todos los seres vivan en paz, desea que todos alcancen la más divina y sabia realización.

Si no somos capaces de hacer cambios profundos en la educación, cambios pensados desde el corazón y no la razón, si traspasamos los límites de nuestra racionalidad y nos enfocamos en el verdadero sentido que tiene seguir sufriendo los efectos de la postmodernidad con su falta de totalidad, de orden, de unidad y coherencia; descubriremos que el siguiente paso histórico o evolutivo del hombre será "su propia revolución interna", dejar a un lado su mundo externo y voltear a mirar al mundo subjetivo, el cual en realidad ya se está gestando.

Por ello y desde el ámbito educativo la transformación o metamorfosis que debe manifestarse es aquella que le permita re-conectar el cuerpo con la mente y el espíritu, solo así podremos ver a un ser humano integral capaz de dirigir su vida hacia una transmodernidad donde ya reconociéndose como parte de un todo y reflejándose en los demás, comienza a trabajar inteligentemente para fomentar un mundo de paz, armonía, equilibrio y responsabilidad. Un mundo sustentable, un mundo donde ya no nos destruimos unos a otros.

En términos holistas, nos referimos a la educación como aquella que concibe al proceso educativo de forma integrativa con genuina profundidad, comprensión y significado, con atención a lo subjetivo aunque también lo objetivo es tomado en cuenta.

Para la visión holista en la educación la "calidad educativa" de la que tanto se habla en nuestro sistema educativo actual, no cubre las necesidades que requiere nuestra sociedad, ya que esta la han basado en factores externos que poco contribuyen a una enseñanza-aprendizaje con sentido verdadero. Se enfoca más al resultado que al proceso.

Para que una la educación se transforme en una educación

integral, verdaderamente de calidad debe ser integrativa considerar el ambiente en el que se enseña, tiene que tener altos valores que inciten y motiven al alumno, donde se cultive el acercamiento profesor-alumno más allá del aspecto académico, donde se incorporen las inteligencias múltiples guiadas por la inteligencia maestra: la espiritual, donde se respeten los tiempos y los estilos de aprendizaje de cada alumno, donde además de los objetivos individuales haya objetivos colectivos, compartiendo una misma misión, con pertenencia e identidad, una verdadera filosofía educativa será entonces, aquella que logre identificar y valorar lo mejor de cada estudiante de forma que este logre aprovechar su potencial de forma consciente y responsable. Que convierta a los estudiantes en profesionistas éticos en lo profesional, en lo moral y lo social, en la esfera privada y la colectiva.

Pueden sonar repetitivos y redundantes los conceptos y las ideas utilizadas en este análisis, sin embargo el objetivo es lograr hacer conciencia de que el genuino amor universal solo puede ser desarrollado en una persona que se da el tiempo para cuestionarse, para conocerse, para vivir la espiritualidad motivando a despertar en si el sentido de cooperación entre las familias, las comunidades y los países.

La educación holista representa un modelo educativo para que los seres humanos logren dar saltos importantes de conciencia de pensamiento, de forma integral, de evolución, de trascendencia en todas las esferas: la individual, la familiar, la comunitaria, regional, nacional, internacional, gubernamental, administrativa, social, étnica y cultural entre muchas otras. Lo principal es que se transformen las formas de pensamiento para dar sitio a una sociedad integral que honra y reconoce a todas las culturas pero que en el fondo sabe que todas son una sola.

La educación con espiritualidad es una educación flexible, que escucha la diversidad de opiniones y pensamiento, que educa para poseer un alto nivel de conciencia de sí mismo, capaz

de afrontar y trascender el dolor y el sufrimiento. Una educación que identifica las relaciones entre las cosas cuyos principios nos dicen que es mejor el amor que el odio, que es mejor la verdad que la mentira, que es mejor el bien que el mal, que es mejor el conocimiento que la ignorancia, que es mejor dar que recibir, que es mejor la paz que la violencia, que es mejor la atención que la desatención, que es mejor la felicidad que el sufrimiento y que siendo seres espirituales y reconociendo nuestra naturaleza, somos libres de cualquier condicionamiento que se nos trate de imponer.

Dentro del contexto de la inteligencia espiritual caracterizada por la serie de habilidades a desarrollar para alcanzar la finalidad de la misma -cuya explicación ya fue descrita en los capítulos anteriores-; encontramos ciertos factores concatenados unos a otros que una vez desarrollados o puestos en marcha, van desencadenándose y desenvolviéndose a lo largo del proceso individual o práctica espiritual de la persona provocando que su ejercicio vaya fortaleciendo cada vez este tipo de inteligencia para al final lograr la autorrealización ; dentro de esta lista y por mencionar los más importantes encontramos los que a continuación se desarrollarán para su estudio y análisis.

Comenzando por la atención plena,-práctica milenaria desarrollada por Buda hace más de 2500 años- encontramos que no es otra cosa más que poner atención al presente, vivir el aquí y el ahora de forma que poco a poco se desarrolle el estado de estar consciente con cierta disciplina.

Se ha demostrado a través de la ciencia los grandes beneficios físicos, fisiológicos, psicológicos entre otros que trae consigo al ser practicada en sus diferentes formas y niveles, pero en resumidas palabras representa un entrenamiento profundo de la mente, que hoy en día comienza a integrarse dentro de los negocios, en empresas internacionales como una herramienta para combatir el estrés, la fatiga, el cansancio y aumentar el rendimiento. También hay escuelas que comienzan a integrarla dentro de

los programas educativos en Inglaterra, Estados Unidos, México entre algunos otros y va demostrando y convenciendo poco a poco su importancia.

Por otra parte tenemos a la Felicidad como segundo factor de la inteligencia espiritual, palabra que ha sido motivo de un sin fin de investigaciones, libros, documentales, conferencias ya que representa la finalidad de toda la humanidad. La felicidad es amor y vivir en el amor universal es la finalidad de la corriente holista.

A través del desarrollo de la inteligencia espiritual es como el ser humano puede liberarse del sufrimiento y dependiendo del grado de inteligencia, medir su capacidad de ser feliz, expresando en su vida el amor universal, tercer factor que es definido como un amor excelso e infinito producto de estados de conciencia de segundo grado donde con lucidez se aprende a apreciar los fenómenos de la vida con mayor amplitud y sencillez.

Es en esta parte donde aparecen los siguientes factores del discernimiento, simplicidad, ecuanimidad y autocompasión que como se explicó con anterioridad, se encuentran interconectados, uno lleva a otro con su práctica, se desarrollan y se trabajan con disciplina, optimismo y gratitud-características de convicción, certidumbre y confianza en pensamiento y acción, que al mismo tiempo se ejercita con rigor creyendo en lo que se ES y se hace-, para dar paso finalmente a percatarnos de la gran diferencia que significa TENER QUE SER de lo que significa verdaderamente SER en toda la amplitud de la palabra, ya que esto representa comprender cabalmente la gracia de la existencia con amabilidad y gratitud. Debemos aprender a ser amables con nosotros mismos y a hacer agradecidos por toda aquella circunstancia que se presenta en nuestras vidas que al final de cuentas representa aprendizaje que favorece al desarrollo y evolución de nosotros mismos.

La práctica de la gratitud con disciplina generará estados de

paz, tranquilidad y serenidad que faculta a la persona a reconocer que al final del camino todo está bien. Con ello se practica la aceptación, la generosidad y la humildad; aspectos que traen consigo bienestar y equilibrio tanto mental como emocional. Y menciono que todo esto debe ejercitarse con disciplina pues es el factor que nos impulsa a hacer de esta práctica un hábito frecuente o diario.

Prosiguiendo con la lista de factores importantes cabe hacer mención de la importancia de trabajar el “apego” o “desapego” de las cosas”, condición que nos ata a sufrir más u otras veces menos en medida de la importancia que le demos dentro de nuestras vidas; este factor se ha venido arraigando cada vez más en el postmodernismo, basando la “felicidad” en supuestos satisfactores externos que una vez cubiertos nos muestran el surgimiento de otras “supuestas necesidades más” haciendo la lista interminable, trayendo consigo un apego permanente. Por esto mismo; es de suma relevancia hacer hincapié en la diferencia entre lo que le da felicidad y sentido a nuestras vidas y lo que temporalmente cubre un capricho, un apego que produce placer temporal y exige de él cada vez más.

Se ha comprobado que el hedonismo- adicción al placer de los sentidos- es un camino que no conduce a la felicidad, a la plenitud, que centra su existencia en la adicción constante del hombre por llenar su vida de cuestiones falsas, manteniéndolo en una percepción dualista de la realidad. Para estar en paz con uno mismo, para vivir plenamente de forma inteligente, es necesario cambiar nuestra percepción de ver las cosas, de valorar la vida y de reconocer que lo más bello, lo más puro, lo trascendental no estará jamás enfocado en algo material. Que vivir de forma sencilla es mayormente valioso que estar siempre pensando en poseer, en ganar, en sed por TENER.

Ser libre significa vivir desapegado de las cosas, de las situaciones, de los problemas, de las adicciones, de los placeres de los sentidos, reconociendo su existencia y su no

apego a ellos; reconociendo que la Felicidad somos nosotros mismos y que la vamos forjando a cada paso con actitud positiva, benevolente, compasiva, empática, con ética moral y disciplina enfocada en vivir el presente. Una vez que logramos entender que con conciencia plena se puede lograr todo, que desarrollando inteligencia espiritual podremos resolver la gran mayoría de nuestros problemas individuales o colectivos, como personas -cualquiera que sea nuestro rol en esta vida- o como comunidad, sociedad o país; entenderemos a su vez el gran significado que encierra ser integral, ser holista, ser feliz, ser inteligente sintiendo, pensando y actuando desde el SER, percibiéndonos a nosotros mismos en el mundo, SIENDO el mundo.

La autocompasión es uno de los factores que he decidido dejar hasta el final para su explicación porque considero importante hacer hincapié en lo trascendente ya que si no somos capaces de ver la compasión en nosotros mismos, estéril será el trabajo realizado en beneficio de nuestra propia liberación.

Comenzar por vernos con mayor amor, desarrollando el amor propio es crucial en todo este proceso espiritual donde cabe hacer mención de marcar la diferencia entre lo que es "amarse así mismo" o verse con ojos de amor y desarrollar la autocompasión; de lo que se considera "tener autoestima"; esta última por su parte nos hace referencia a un plano material, meramente mental donde el "Ego" cobra terreno al querer hacerse notar, dando lugar al narcisismo puro que provoca en el ser humano sentimientos de superioridad, de individualismo, de vanidad y codicia acarreado con ello mayor fragmentación en las relaciones interpersonales, insatisfacción permanente, infelicidad y sufrimiento.

En la visión holista hablamos de auto compasión para referirnos al trato amable, bondadoso y respetuoso en momentos difíciles para evitar el boicoteo, el maltrato y el juicio ante todo hacia nosotros mismos, representa un factor clave del desarrollo de la inteligencia espiritual ya que si no

logramos ser capaces de tratarnos con amor poco podremos hacer por los demás, en otras palabras, no podremos lograr desarrollar la empatía por los demás, una visión colectiva, planetaria y universal de las cosas, de los fenómenos, de nuestro entorno y de todas las personas a nuestro alrededor. Por lo tanto, es importante colocar a la Inteligencia espiritual como parte de los programas educativos en México que ayude a despertar la verdadera potencialidad que radica en cada quien, una inteligencia que permita que los niños se desarrollen como seres felices, seres sanos, seres integrales. Es urgente trabajar en estas nuevas generaciones bajo el modelo holista, la única vía hasta ahora encontrada para acabar con la dualidad que está matando al mundo, para terminar con la mentalidad mecanicista y fragmentadora que ha dañado tantas mentes, tantos corazones, que ha creado seres humanos mecánicos que aunque inteligentes han servido más para destruir que para amar. Y con esto entenderemos que: atención plena al momento presente, felicidad, amor universal, discernimiento, simplicidad, aceptación, ecuanimidad, autocompasión, amabilidad, desapego, optimismo y gratitud conforman verbos de acción en realidad que encierran el trabajo de una mente inteligente con deseos de trascendencia y evolución bajo el modelo de educación para la genuina transformación: LA EDUCACIÓN DEL CORAZÓN.

CONCLUSIONES

La aplicabilidad de la inteligencia espiritual en nuestras vidas debe ser una prioridad en los planes educativos de nuestro país, debemos comenzar a fomentar y expandir el holismo como formadores holistas para generar cambios en favor de una trascendencia significativa. Teniendo siempre en mente y adquiriendo el compromiso que conlleva ser un auténtico "educador holista" ya que, quedándonos en claro que educar no es meter información en los estudiantes, no es llenar un depósito, debemos encender la luz y sacar la sabiduría propia

de cada uno comenzando por nosotros mismos.

Debemos prepararnos no para ser transitorios de contenidos, sino para ser auténticos facilitadores de experiencias que integran, profundizan y trascienden. No olvidando que son tres las inteligencias que deben considerarse para el desarrollo integral de una persona: la inteligencia racional, la inteligencia emocional y la inteligencia espiritual como centro de las otras dos.

Que en cualquiera de las esferas del ser humano estas deben trabajarse; para concluir que requerimos de verdaderos educadores holistas, de médicos holistas, de abogados holistas, de gobernadores holistas, de padres y madres holistas etc., necesitamos crear en las nuevas generaciones líderes que sean conscientes de la responsabilidad corporativa, de la responsabilidad social, de la responsabilidad universal.

Requerimos una nueva visión de los negocios basada en la espiritualidad para crear una práctica empresarial exitosa, rentable y compasiva donde todos ganen. No es el dinero el que causa los problemas del hombre, sino nuestra relación con él, debe usarse el dinero y no que el dinero nos use, debe utilizarse para el desarrollo y mejoramiento de nuestras vidas, de nuestras sociedades, de nuestros países y de nuestro planeta entero.

Requerimos más empresarios, gobiernos, líderes políticos, científicos y profesionistas conscientes, comprometidos y éticos, personas con sentido holistas que promuevan y fortalezcan las relaciones interpersonales cercanas, que fomenten la paz, que activen consciente y responsablemente la economía, que promuevan la salud y la justicia social, la ecología y cuidado medioambiental, que se trabaje sustentablemente y se promueva un capitalismo consciente que del mismo modo, genere oportunidades para todos, que generen capital , que a la par de una política social, lleven los beneficios a toda la comunidad, que tengan un

pensamiento colectivo, que sean inteligentes espiritualmente pues esta inteligencia es la base necesaria para el eficaz funcionamiento de las otras dos, la intelectual y la emocional, por lo tanto; la inteligencia espiritual que ya radica en nosotros, debe ser cultivada y desarrollada ya que es la inteligencia primordial por excelencia.

Para culminar el presente trabajo y a manera de no caer en la redundancia de conceptos y explicaciones me gustaría añadirles un poema de una persona holista como expresión de la inspiración humana cuando uno se encuentra conectado con el todo fluyendo con el Kosmos y encontrando en cada detalle de la vida una expresión viva de espiritualidad.

Es un ejemplo de un ciudadano mexicano, profesionista, padre, hijo, una persona integral que comparte el pensamiento holista, que nos habla de la importancia de la reconexión con nosotros mismos, si como él pensáramos todos los mexicanos, creo yo que muy pronto acabaríamos con nuestros problemas sociales, medioambientales, económicos y hasta existenciales.

Él nos invita a la conexión con Dios, a fluir con el momento presente, a disfrutar de cada detalle por insignificante que parezca, encontrar en cada rincón de nuestras experiencias la espiritualidad siendo artesanos de nuestra propia vida.

Tal y como lo mencioné reiteradas veces dentro del presente ensayo, la espiritualidad es un verbo de acción. El hecho de estar realizando este escrito es un ejemplo también de vivirla, de conectarme con la esencia misma, con cada letra del teclado de este ordenador que es presionado para dejar plasmado mi opinión y mi sentir representa de igual forma una conexión con el universo, esperando que logre dejar una pequeña semilla en cada lector, en cada ser, de cómo aprender a vivir mejor.

BIBLIOGRAFÍA

GALLEGOS, Nava Ramón *“Aprender a ser”* 1ª. Edición, México 2003.

GALLEGOS, Nava Ramón, *“Educación y espiritualidad”* 1ª. Edición. México, 2005.

GALLEGOS, Nava Ramón, *“Inteligencia espiritual”.* 1a. Edición, México, 2007.

GALLEGOS, Nava, Ramón. *“Los 12 factores de la inteligencia espiritual”* 1ª Edición electrónica, México, 2015

Educación holista y el aprendizaje de la felicidad

Ayumi Keiko Rosas Hernandez

Fundación Internacional para la Educación Holista

Maestría en Educación Holista

Guadalajara, Jalisco. México, 2019

