

---

# **Educación holista, amor universal**

**Fundación Ramón Gallegos**

---

**textos.info**

biblioteca digital abierta

**Texto núm. 3560**

---

**Título:** Educación holista, amor universal

**Autor:** Fundación Ramón Gallegos

**Etiquetas:** ramón gallegos, educación holista, inteligencia espiritual

---

**Editor:** Fundación Ramón Gallegos

**Fecha de creación:** 16 de mayo de 2018

**Fecha de modificación:** 16 de mayo de 2018

---

**Edita textos.info**

---

**Maison Carrée**

c/ Ramal, 48

07730 Alayor - Menorca

Islas Baleares

España

---

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

# Educación holista, amor universal

“Están por dar las 8:30 y yo me encuentro a unos pasos de llegar a la escuela donde trabajo. Algunos niños ya están ahí y muchos otros están por llegar. He llegado a amar a esos niños con todo mi corazón, sin embargo aún hay días en que preferiría no tener que estar ahí. Es más que común que pase mis horas ahí debatiéndome entre si este es un trabajo que amo o que absolutamente odio; durante los últimos años de mi vida me he convencido a mi misma de que trabajar con niños es mi pasión, y aunque la intensidad de mis sentimientos es prueba de cierta pasión, lo que ahora dudo es si este trabajo está hecho para mí y si yo estoy hecha para este trabajo. Durante aún más años he puesto a la educación en el más alto de los pedestales como herramienta de transformación del mundo, sin embargo esta experiencia me está mostrando todo lo contrario. No sólo no creo ya que la escuela es el espacio maravilloso que yo imaginaba, sino que percibo que va contra los individuos con una violencia velada que quiere hacerlos encajar a todos en un mismo modelo de ser humano. Aprender no parece muy importante, es todo acerca del control; siempre y cuando salgan sanos y salvos tantos niños como entraron en la mañana, podemos darnos por bien servidos.

Sé que todas mis compañeras aman a esos niños tanto como yo, sin embargo nuestros actos parecieran contradecir cualquier tipo de amor concebible. Estamos muy confundidas respecto a la que la educación significa. No me siento cómoda con lo que hago ni lo que tengo que hacer, pero tampoco comprendo cual es la mejor opción.

Con dolor me veo todos los días doblegar la curiosidad natural de los niños a mi voluntad y visión de las cosas. El espacio donde se lleva a cabo la clase está lleno de cosas por descubrir, no obstante yo quiero que la atención de mis niños se reduzca al pedazo de cartón que tengo entre mis manos mediante el cual les enseñé el alfabeto, los colores y los animales. La culpa me hace rayar entre la tiranía absoluta y la laxes total. Todas las ideas de educación que tengo me dicen que la atención de los alumnos debe de estar dirigida al objetivo que yo me he puesto y a nada más, pero hay algo que se siente muy mal al limitar el infinito espíritu de los niños a esto que yo quiero que aprendan, y que a veces claramente ellos no quieren aprender.

A la vez, este es mi primer año enseñando, ¿por qué sabría más yo que estas personas que se han dedicado a esto toda esta su vida? A lo mejor sólo estoy escondiendo mi incapacidad para el trabajo detrás de juicios llenos de ignorancia, a lo mejor, como de costumbre, sólo le estoy buscando tres pies al gato. Pero hay un factor, un detalle que me hace confiar en mis impresiones y sensaciones, claramente mis compañeras no son felices en el trabajo. La cantidad de estrés y cansancio visible en cada una de ellas es impresionante. ¿Qué acaso tratar con tal violencia a niños que yo sé que ellas aman no crea un vacío en su corazón? Yo estoy segura que sí. No obstante, ellas creen que esta es la única opción y que todos esos pequeños momentos de violencia velada son sencillamente gajes del oficio, partes del trabajo que hay que aceptar para poder seguir haciendo un trabajo, que a pesar de todo, es uno de los trabajos que más te puede llenar de amor en el mundo.

Cuando pienso en dejar a estos niños y buscar otro trabajo me digo a mi misma ¿Quién puede ser más afortunada que tú? ¿Quién recibe esta cantidad de amor diaria en su trabajo? Son pocas personas en las que puedo pensar. La realidad es que éste es a la vez, el trabajo más difícil del mundo y el mejor trabajo del mundo y por todo el amor que se respira

en esta calurosa escuelita, tengo que aprender a hacer mi trabajo con toda la claridad posible, para distinguir entre lo que educa, lo que maleduca y lo que violenta.”

Llegar a esa claridad no resultó fácil, sigue sin resultarlo. Estudiar me probó que no era una claridad que se pudiera resolver mediante libros o maestros, las pedagogías resultaban contradictorias, cada quien tenía una teoría u opinión distinta, cada campo de estudio se podía extender hasta el infinito sin llegar a una teoría que pudiera integrar las distintas partes. La respuesta se volvió clara, esta claridad no podía venir de la razón, tenía que venir del corazón, así que si algo debía de ser estudiado eran las realidades que vivía muy dentro de mí así como los múltiples desórdenes mentales que me impedían ponerme en contacto con esas realidades. En ese momento decidí comenzar un viaje de exploración interior mediante el yoga y la meditación.

Meses después, fue un momento mágico cuando descubrí que otras personas habían tenido las mismas inquietudes, preocupaciones y reflexiones respecto a la educación y habían logrado aquella tan anhelada claridad logrando formular un nuevo paradigma educativo conocido como Educación Holista que declaraba “el orden interno de la propia conciencia es el cimiento y el punto de partida de cualquier transformación ulterior[1]”.

Me es difícil imaginar otra profesión que te lleve tan naturalmente a la exploración de tus realidades internas como lo hace la educación. En sí educar es facilitar al alumno el despliegue de su completo potencial. Si se entiende esto desde la educación tradicional mecanicista, entonces se relaciona con aptitudes y actitudes que lo lleven a encontrar sus talentos y pasión para eventualmente construir una carrera exitosa; pero desde el punto de vista de la Educación Holista, el despliegue final de dicho potencial es la unión con la divinidad, y el camino que te lleva a ese encuentro dista mucho del que se camina en las escuelas del modelo

educativo actual. En ese sentido, puesto que el educar es un acto de amor, al verse confrontado por las impurezas de la mente, el educador nato emprenderá un viaje de transformación interna para que desplegando su propio potencial, le ayude a los alumnos en la búsqueda del suyo.

El Doctor Ramón Gallegos dice “La educación holista es el reconocimiento del amor universal como realidad educativa fundamental[2]”, y es desde ese punto desde el cual todo educador Holista se debe de parar para construir su práctica.

“El amor no es una emoción, es tu misma existencia” dice Rumi. Para la Educación Holista es básico comprender esta diferencia, puesto que el amor es uno de los temas más recurrentes de nuestros tiempos, pero también uno de los más mal comprendidos. No sé exactamente cuándo o como haya sucedido, pero lo que sí sé es que el amor que se presenta hoy en día es una versión romantizada y erotizada que lo reduce a muy poco.

Me gusta hacer la analogía del amor en nuestros tiempos con un árbol de navidad; la gente está tan ocupada eligiendo los adornos que poner, el tipo de luces que usar, el lugar donde ponerlo, donde ir a comprarlo, que acaba olvidándose del árbol y su esencia maravillosa. Los adornos y luces son conservados con cuidado año con años y se van llenando de historias y apegos, pero cuando termina la temporada, al árbol lo desechan, ya seco, deparado del suelo que alguna vez lo nutrió, lo dejan en la calle a que algún camión de basura pase por él. Durante las fiestas, el pobre está tan lleno de cosas que ya nadie sabe que está realmente ahí, es sólo el marco de una expresión que ya no tiene nada que ver con él mismo, tal cual ha pasado con ese amor que no es el que se siente sino el que se vive, el amor universal. Ya no se atesora el valor del amor como esencia de todo, sino que se ha llenado de condiciones, apegos, falsos ideales, patologías, etc.

Rumi tiene otra frase muy hermosa que contrasta nuestras

ideas del amor con el amor universal “Dicen que hay una puerta de corazón a corazón, pero ¿cuál es el uso de una puerta cuando no hay paredes?”. La Educación Holista buscar ser el espacio en el que se exploren esas falsas paredes, no para aprender, ni comprender, ni conocer, sino simplemente recordar y reconocer lo que siempre fue unión divina.

Sin duda alguna, para que el educador pueda mostrar la infinidad de ese amor que es nuestra existencia, el debe de haberlo comenzado a experimentar. Sin la conciencia del educador, la Educación Holista se reduce a nada. Todas estas son verdades que van más allá de la razón y el intelecto, uno puede hablar de ello por años, y no sentirlo jamás, por lo que la Educación Holista no se ubica en un nivel discursivo, ni metodológico, es una educación que tiene que venir de la certeza y experiencia de comunión con el kosmos. Volvemos a Rumi, “Ser una vela no es fácil, para poder dar luz, uno debe primero encenderse”.

Entonces, ya que una bases principales de la Educación Holista es la conciencia del educador y su grado de ordenamiento interno, el desarrollo de este paradigma ha tenido como modelo La Espiral Dinámica de Don Beck y Chris Cowan, la cual habla de los distintos sistemas de ordenamiento del mundo interior y exterior mostrando los procesos evolutivos que han tenido lugar en la noosfera desde su inicio.

El modelo básico de la espiral dinámica está dividido en ocho memes o niveles y dos grados de pensamiento. Cada meme nos indica el modo predominante de comprender y significar la existencia en las principales etapas de la humanidad. Es un modelo muy importante e interesante, puesto que como educadores holistas nos ayuda a identificar el discurso y las acciones de los individuos con los que trabajamos, para así fortalecer la salud del estado de conciencia en el que se encuentran para que naturalmente vayan ascendiendo por la

espiral, para idealmente y eventualmente llegar a un pensamiento de segundo grado.

Al ser la espiritualidad el pilar que sustenta la Educación Holista, es común querer ir directo a proponer una visión de segundo grado a nuestros alumnos, cuando lo que la espiral dinámica nos muestra, es que este paso no puede ser dado sin que un individuo atravesase primero por todos los memes de la espiral dinámica. Mantener este modelo en mente permite que nuestro trabajo sea práctico y no utópico. Al comprender desde que entendimiento del mundo actúa una persona, es que realmente podemos ayudarla a evolucionar hacia la forma más pura de su conciencia. Aún más importante es saber que una vez que uno ha evolucionado hasta el pensamiento de segundo grado, se llega a comprender que todos los niveles de la espiral dinámica son importantes en nuestro paso por el mundo de lo manifiesto y que todos los niveles tienen cabida en un mismo ser humano en distintas situaciones y momentos.

La espiral estipula que todo meme tiene un lado positivo y un lado patológico, por lo que el ascenso a través de la espiral trae consigo mejoras pero también nuevos problemas y prerrogativas. Nuestro papel como educadores holistas es cuidar la salud de cada nivel de la espiral para que el individuo se ascienda rápidamente por ella hasta que la propia evolución de su conciencia lo lleve hasta los memes del segundo grado. Este proceso es aquel que tantos maestros espirituales han señalado al decir que nos pueden mostrar el camino, pero que no pueden caminarlo por nosotros.

A continuación se muestra un diagrama de la espiral dinámica y las cualidades de sus distintos memes. Como se mencionaba antes, cada meme representa un periodo ideológico por el que la humanidad ha pasado.

Si uno se pone a analizar los distintos niveles de la espiral para tratar de ubicar dónde surgió y donde se encuentra el modelo educativo actual, encontrará que hoy en día la educación responde a la visión del mundo de los memes azul y naranja. En la educación de más prestigio, hay una exaltación del valor de la ciencia como única disciplina a través de la cual se puede conocer de manera confiable el universo y sobre la cual se deben de basar todas las expresiones humanas. La educación Holista, admite y celebra el valor de la ciencia en la sociedad en nuestros días y a lo largo de nuestra historia, pero buscar reintegrar aquellos conocimientos que la modernidad y el cientificismo diferenciaron, y finalmente trascenderlos, lo cual es muy distinto a rechazarlos. La ciencia juega un papel fundamental en el desarrollo al que ha llegado la sociedad, pero la ciencia no puede y jamás podrá desarrollar al humano en su naturaleza espiritual. La espiritualidad es la realidad trascendente del ser humano, y el inicio y el final de la Educación Holista.

Muchas pedagogías y métodos han surgido a lo largo de la historia de la Educación, y aunque muchas de ellas han traído propuestas extraordinarias y cambios muy valiosos, a fin de cuentas hay que resaltar algo, si el método educativo cambia, pero la conciencia no, hasta el más sofisticado de los cambios da lo mismo, porque la educación sigue sin transformarse. Es por eso que la Educación Holista no se reconoce a sí misma como un método, didáctica o pedagogía, sino como un nuevo paradigma de entendimiento integral del proceso educativo que da los fundamentos para lograr lo que la educación se lleva proponiendo desde hace mucho tiempo, transformar al mundo.

--

El modelo de la Espiral Dinámica se complementa con el modelo de Los Cuatro Cuadrantes, que explica los cuatro dominios en los que se expresa la vida del individuo. La integración de la espiral con este modelo es de suma importancia, puesto que como mencionaba anteriormente, cuidar la salud de cada meme de la espiral es la labor más importante del educador holista en lo que a ese modelo respecta, y tal salud se cuida buscando que el individuo se traslade saludablemente por los cuatro cuadrantes, sin dar énfasis a ninguno de ellos ni dejar de lado ningún otro.

La educación es un punto de encuentro entre el individuo y la sociedad. Esta intersección es estudiada por la Educación Holista a través de la perspectiva multinivel- multidimensión que habla e integra todas las dimensiones en las que se desenvuelve el ser humano, así como los niveles de totalidad existentes en el kosmos.

Recordemos que la palabra Holista viene del griego holos que significa totalidad. Así que los niveles y dimensiones de los que hablamos, se consideran dentro de una holoarquía que funciona entendiendo todo como totalidades/partes dentro de una totalidad/partes.

Hasta los 80, cuando Howard Gardner postuló la teoría de las inteligencias múltiples, la educación era meramente un proceso de la cognición y el individuo se consideraba sólo en esta dimensión. Con el tiempo se volvió aparente que esta obstinación por reducir a la escuela a un desarrollo intelectual instrumental no sólo no producía seres más inteligentes sino que resultaba contraproducente. En esa misma línea de las inteligencias múltiples, la Educación Holista trabaja con todas las dimensiones del ser humano que le permiten ser un ente integral. Tal como las inteligencias múltiples, estas dimensiones están desarrolladas en distintas medidas en cada individuo, pero finalmente todas y cada una están presentes en todos los seres humanos y por eso deben ser fundamento de una educación que apunte a la integridad.

Como se alcanza a apreciar en el cuadro anterior, las dimensiones que desde la Educación Holista se considera que conforman al humano son la cognitiva, la social, la emocional, la corporal, la estética y finalmente la espiritual que es el lugar desde donde se desarrolla el paradigma holista. En cambio, los distintos niveles que maneja el modelo son expansivos según el nivel de conciencia del individuo y van en ascenso, comenzando con el nivel individual, siguiendo el comunitario, el social, el planetario y finalmente el cósmico o espiritual. En cada nivel y dimensión podemos encontrarnos con modelos y teorías educativas que se han desarrollado a lo largo de los años. Este modelo nos da una imagen global de lo que ha sido el desarrollo de la educación en nuestra sociedad y nos permite entonces apreciar el lugar justo que juega cada teoría pedagógica, método o didáctica, rescatando así sus aportaciones y trascendiéndolas al integrar propuestas de todos los niveles y dimensiones desde una conciencia cósmica-espiritual. Puesto que ningún método puede abarcar la totalidad de experiencias y modos de experimentar la vida humanos, la Educación Holista se abre a una pluralidad de formas de intervención que se acomoda a cada individuo.

Tratando de materializar estas ideas que se han presentado de forma abstracta, recuerdo la clásica pregunta de la secundaria ¿Y eso para que nos va a servir en la vida? ¿Cuándo los vamos a usar en la realidad?

Aunque puedo admitir que siempre había algo de soberbia y holgazanería en esa pregunta, también había mucho de verdad. Los temas no nos tocaban en nuestra humanidad, el contacto educativo era a través de la mente y todo lo demás eran dominios que había que reservarse para la casa o para fuera del salón de clases. Los únicos temas, eran temas académicos que sólo a algunos afortunados les acabarían sirviendo más allá de para pasar un examen.

La razón no es la última meta de la humanidad, sin embargo la escuela parecía implicar eso, el intelecto era un dios venerado en el silencio, el desarrollo total de nuestra capacidad mental era nuestra única razón de estar ahí.

Varios años pasaron de que había terminado la prepa y un sin sabor apareció en mi vida ¿cómo es posible que sepa el nombre de complejas moléculas pero no sepa amarme a mí misma, que me hayan hablado tanto de guerras y batallas en la historia de la humanidad, pero nunca me hayan enseñado lo que es la compasión y como cultivarla? En el momento de mi vida en que me comencé a encontrar con estas realidades trascendentales que por primera vez le dieron claridad a mi vida, no pude evitar preguntarme como en 24 años de ir a la escuela 5 días a la semana, 8 horas al día, a nadie jamás se le hubiera ocurrido mencionar que existía esto, que yo era esto. La escuela te llena de datos, teoría y fórmulas para hacer sentido del mundo exterior y termina fomentando que vivas en un sin sentido interior absoluto, en confusión y miedo, en una desvalorización de la vida que tan claramente se ve reflejada en innumerables expresiones culturales de la actualidad.

A continuación tocaré cada uno de estos 12 puntos, profundizando así en la propuesta de la Educación Holista mediante su currículo.

v Parte del principio de integridad: La idea de separación es sólo una ilusión surgida en el mundo de lo manifiesto, ya que en realidad todo y todos formamos parte de una unidad o totalidad conocida como kosmos.

v Es transdisciplinario: Refleja una aprehensión de la amplitud de la vida y las disciplinas humanas al integrar todas las formas de saber y del ser, y permitir que se nutran las unas a las otras.

v Restablece las conexiones vitales: Es una integración de las relaciones profundas que marcan nuestra vida. Dichas son

las relaciones de carácter interno, externo, social y cósmico. En ese sentido, como diría Liz Gilbert, es un despertar a nuestro lugar en este universo para “participar incansablemente en la manifestación de tus propias bendiciones”.

v Sigue una lógica de indagación: Todos llevamos dentro de nosotros mismos una intuición de nuestra naturaleza espiritual. A través de la indagación permitimos hablar a esa intuición cada vez más fuerte hasta hacernos uno con ella. En la Educación Holista las preguntas nos acercan más a la verdad que las respuestas, puesto que las verdades de nuestro ser espiritual nunca se podrán expresar plenamente haciendo uso del nivel discursivo.

v Asume un pluralismo epistemológico: Tomando como base la teoría de los tres ojos de conocimiento (ojo de la carne, ojo de la razón y ojo de la contemplación), la Educación Holista asume la diversidad de vías de conocimiento para alcanzar un entendimiento integral del kosmos.

v Admire la validez de distintos estilos de aprendizaje: La Educación Holista no se reduce a un método, puesto que los métodos responden a las necesidades y estilos de aprendizaje, por lo que este paradigma asume que cada quien accede al conocimiento por los caminos que más le acomoden abriéndose a la diversidad y dando libertad en lo que a estilos de aprendizaje respecta.

v Trabaja con la teoría de las inteligencias múltiples: Como mencionaba con anterioridad, la inteligencia no está reducida a una capacidad lógico-matemática, por lo que aquí se celebran y aceptan los ocho tipos de inteligencia mencionados por Gardner; agregando un tipo de inteligencia fundamental para los propósitos del paradigma Holista; la inteligencia espiritual.

v Es flexible abierto y diverso: Celebra la individualidad y la diversidad. No ve las diferencias como problemáticas, sino

como complementarias.

v **Prepara para la vida y a lo largo de la vida:** Es una educación que surge de y se enfoca en, los procesos de vida. Es una educación sin principio ni final, por lo que embarcarse en este proceso se trata más de desaprender que de aprender, de vivir con una mente de principiante.

v **Es un espacio para la experiencia espiritual:** La experiencia espiritual es una de las partes más importantes de la Educación Holista, ya que a través de ella se pueden lograr manifestar el resto de los principios holistas. Es sólo esta experiencia de la espiritualidad la que nos llevará a esa ampliación y expansión de la conciencia que tan necesaria es a nivel del modelo y a nivel general. Como Ramana Maharsi decía “Tu propia auto realización es el más grande servicio que le puedes hacer a la humanidad”.

v **Busca construir una sociedad sustentable-espiritual:** La situación actual del planeta hace manifiesta la urgencia de la reestructuración de sociedad y la cultura, basándose en principios de preservación, equilibrio y evolución.

v **Es multinivel y multidimensión:** Se basa en una perspectiva que permite observar con claridad donde nos encontramos, donde hemos estado y hacia donde nos debemos mover.

Así como el currículo Holista está compuesto por 12 puntos principales, existen en la Educación Holista 12 principios sobre los cuales se basa su práctica.

1. **Comunidades de Aprendizaje:** Son espacios que rompen con la idea tradicional del aprendizaje como un proceso unidireccional. Todos los involucrados forman parte del proceso continuo de aprendizaje. Es una construcción en conjunto que no tiene final.

2. **Inteligencia Espiritual:** Es la facultad de la conciencia para comprender el mundo de manera integral. Es

natural pero desafortunadamente es obstruida por el condicionamiento de la cultura a través de la educación mecanicista.

3. Estilos de Aprendizaje: “No existe separación entre aprender y vivir[3]”, por lo que la Educación Holista admite que hay tantas formas de aprender como formas de percibir el mundo.

4. Integralismo Epistemológico: Considera los cinco tipos de conocimiento humano en concordancia con la teoría de los tres ojos. La teoría de los tres ojos nos dice que existen tres conciencias desde las que cuales se perciben el mundo y la verdad; cada ojo tiene sus instrumentos de percepción y de conocimiento, y la realidad de un ojo superior nunca puede ser manifestada por los mecanismos de expresión de un ojo inferior. Estos tres ojos en orden ascendente son; el ojo carnal, el ojo racional y el ojo contemplativo. La Educación Holista integra las experiencias de cada ojo a los diferentes campos de conocimiento humano.

5. Currículo Holista: “(...) parte del principio de totalidad donde todo está relacionado con todo lo demás, cada curso, asignatura, tarea o experiencia educativa es una ventana de acceso para la comprensión de los principios fundamentales de la realidad, cada parte reproduce al todo, cada curso está en interdependencia con todo lo demás[4]”,

6. Transdisciplinariedad: Es la integración de ciencia, espiritualidad, tradiciones, humanidades y filosofía que permite considerar al estudiante como un ser multidimensional.

7. Sociedad Integral: Puesto que la Educación Holista apunta a incrementar el nivel de conciencia en la población mundial, esto se debe ver reflejado en sociedades que integren armoniosamente todas las necesidades de los individuos y su entorno. Es una sociedad que crea las circunstancias para que todo ser pueda lograr su auto

realización.

8. **Integridad:** Busca generar sentido humano al lograr una interconexión la totalidad y sus partes. La integridad es la unidad expresada a través de la diversidad.

9. **Dialogo Holista:** Entrena a la mente para la aprehensión de las realidades trascendentales. Rechaza el conocimiento duro y cerrado, porque su objetivo es flexibilizar a la mente, el diálogo busca construir el conocimiento de manera conjunta, así que ayudarnos a salir de nuestra propia mente.

10. **Práctica Integral:** Sin una práctica dirigida a la auténtica espiritualidad, la Educación Holista se reduce a un montón de teorías. Una auténtica Educación Holista implica que todos los involucrados estén en el viaje que nos conduce a nuestra naturaleza divina.

11. **Compasión:** Rumi escribe, “Te tranquilizaré y te sanaré, te traeré rosas. Yo también he estado cubierto de espinas”. Recordando en todo momento que la persona parada enfrente de ti, desea la felicidad tantos como tú, y viendo en esa persona como un reflejo de ti mismo, se logra actuar con compasión y por consiguiente con amor en todo momento.

12. **Espiritualidad:** El Buda hacía énfasis en el entendimiento correcto, la acción correcta y la práctica correcta puesto que es común que la gente mal entienda el significado real de las enseñanzas de la espiritualidad. Puesto en los términos de tres de las principales tradiciones espirituales que estudia, el budismo, el yoga y el advaita vedanta, la Educación Holista busca enseñar el camino hacia, la liberación, unión o auto realización.

Habiendo revisado todos modelos, puntos y principios que nos dan una idea general de lo que es la Educación Holista, me gustaría terminar hablando de la herramienta principal

para realizar el trabajo espiritual que propone la Educación Holista: la meditación.

Mucha información hay respecto a ella en los medios de comunicación hoy en día, pero ha sufrido una superficialización como método de relajación y herramienta para lidiar con el estrés y optimizar la vida diaria. Aunque claramente la meditación tiene todos esos efectos, su finalidad va mucho más allá.

El Buda la expuso como la cura al sufrimiento que diagnosticó en una de sus 4 Nobles Verdades y la experimentó como el método que finalmente lo condujo a su propia liberación.

Pero ¿qué es realmente meditar? Sentarse en una postura correcta, con los ojos cerrados y practicando algún mudra es parte importante de ella, pero no se reduce a eso como muchos parecerían pensar. Tampoco es un proceso de violentación de la mente, para que esta nos deje de “molestar” y así poder encontrar paz interior.

Existen tantos métodos de meditación como tradiciones, pero en lo que muchas de ellas coinciden es en que es un método que implica la substracción de la mente del mundo causal, que se logra a través de hacerse amigo de la mente, no de eliminarla; que busca calmar los pensamientos comunes para poder percibir lo que existe debajo de todo ese bullicio mental y sin embargo, si los pensamientos llegan a aparecer (y sí que lo hacen), la meditación no pide que los rechaces, simplemente que los observes.

De mi propia experiencia puedo decir que la meditación no es cosa fácil, es común sentarse a hacer tu práctica y sentirte frustrado, cansado y agobiado con el flujo incesante de pensamiento que cruza tu mente, sin embargo hay pequeños momentos de claridad que te dan fuerza para seguir adelante con tu práctica y con tu vida en general. Hay momento que uno cree que no va a llegar ningún lado, que la meditación es cosas de monjes, sadhus, yogis, iluminados y nada más. Pero

la meditación es el punto de contacto con nosotros mismos, el arado de ese campo que en algún momento cosechará los frutos del silencio, donde uno podrá escuchar a Dios. Una vez que uno escucha ese silencio, no hay marcha atrás; todo está más allá de la teoría, la fe y la creencia, nuestra realidad espiritual se vuelve una certeza tras la cual uno camina incesantemente.

Termino con una frase con la que creo que todos podemos comenzar a practicar nuestra realidad espiritual en este momento y dar rienda a la Educación Holista como paradigma que no sólo le pertenece a los educadores, ni a las instituciones educativas, porque educarse holistamente, simplemente significa transitar el camino de la realidad profunda, y esa, es la verdadera esencia de nuestro paso por este mundo.

Puedes pasar tu vida entera tratando de ser Uno con el Gran Espíritu, o simplemente enfocarte en el amor, y descubrir que ya lo eres.

#### **-BIBLIOGRAFÍA**

Gallegos Nava R. (2003), "El Espíritu de la Educación", México: Fundación Internacional para la Educación Holista

Gallegos Nava R. (2003), "La Educación del Corazón", México: Fundación Internacional para la Educación Holista

Gallegos Nava R. (2008), "Educación para la Vida y la Paz", México: Fundación Internacional para la Educación Holista

Educación Holista: Amor Universal

Ximena Pérez-Grovas Álvarez

Fundación Ramón Gallegos

Posgrados en Educación Holista e Inteligencia Espiritual

2018. Guadalajara, México

---

[1] Gallegos Nava Ramón, “El Espíritu de la Educación”,  
Fundación Internacional de Educación Holista, p.44

[2] Ibídem

[3] Gallegos Nava Ramón, “La Educación del Corazón”,  
Fundación Internacional para la Educación Holista, 2001, p, 27

[4] Idídem, p. 51

