

# CCCHGES

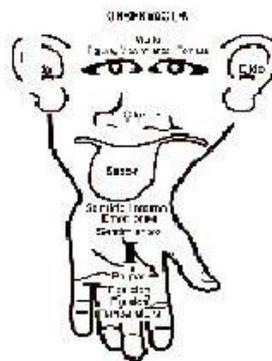
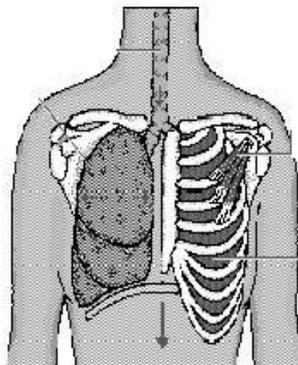
CORPORACIÓN CIENTÍFICA DE CONSULTORÍA HOLÍSTICA EN GERENCIA EDUCACIÓN Y SALUD  
RIF: J – 31355595-9 NIT: 0429262135

## UNIDA PARA EL DESARROLLO INTEGRAL DEL SER HUMANO

### RESPIRACIÓN Y ATENCIÓN CONSCIENTE BASES DE LA SALUD INTEGRAL

Abril 2005

Dr. Henry Barrios-Cisnero



#### INTRODUCCIÓN

La respiración abdominal rítmica y la atención consciente son las herramientas más eficiente para facilitar el aprendizaje evolutivo y el fomento de la salud Integral. Al respirar con el diafragma se alimenta adecuadamente el cerebro y al estar en atención consciente se aplica todo el sistema nervioso, por ello al vivir consciente y con seguridad de manera integral se triunfa en la vida.

La respiración adecuada es **el más importante acto fisiológico para mejorar nuestra salud y bienestar**, por ello realmente somos según respiramos y no lo que comemos y respiramos o comemos según nuestro nivel de consciencia. Al respirar: tomamos el más importante alimento, el aliento vital que esta directamente relacionado con nuestra prosperidad, bienestar o salud. Más del 90 % de las personas respiramos inadecuadamente con lo que presentamos desnutrición cerebral con las consecuencias dañinas para nuestro bienestar.

La atención consciente es un camino de vida donde el Ser humano integrando sus estructuras cerebrales, observa la mayor globalidad de cada momento presente sin juicio ni valor, aplicando todo su cerebro integrado con un propósito trascendente. Se aplica cuando con ecuanimidad se utiliza en un mismo instante, todos los receptores de los seis sentidos: ojos, oídos, fosas nasales, gusto, tacto y receptores internos para observar la mayor objetividad posible, la realidad interna y del entorno. Se te presentan estas herramientas eficientes para que vivas cada momento de tu vida en plena atención consciente, por medio de acciones conscientes, fomentadores de tu salud integral.

Se presenta a continuación fragmentos actualizados del libro “PADRES Y DOCENTES DEL SIGLO XXI, MAESTROS DE SABIDURÍA” escrito por Henry Barrios-Cisnero.

### **La respiración como base fundamental de la prosperidad**

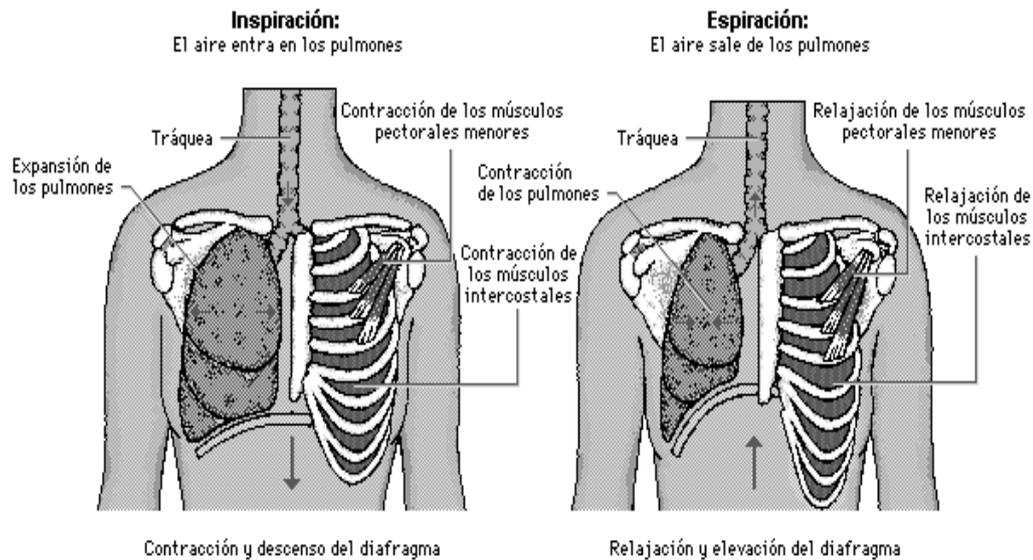
La respiración, en los mamíferos, es el proceso de absorber el aire por las vías respiratorias, tomando parte de las sustancias que lo componen para luego expulsarlo modificado. Para que la función respiratoria pulmonar se ejecute normalmente es indispensable mantener un flujo adecuado de aire hacia los alvéolos, ello comprende la contracción y relajación del músculo diafragma. En una respiración adecuada se moviliza predominantemente el abdomen, el cual se infla con la inspiración y se desinfla con la expiración.

La raíz latina de respirar es "espíritu"; principio vital, esencia generadora de vida al organismo físico, energía vital. Desde el punto de vista fisiológico la respiración es el proceso destinado a proporcionar a todo organismo, el oxígeno que necesita para las necesidades bioquímicas que se producen al nivel celular y a eliminar el anhídrido de carbono que resulta de ella. En estos procesos bioquímicos el oxígeno es utilizado como combustible para la generación de energía a partir de la combustión de los carbohidratos, grasa y proteínas.

Apoyándonos en la Enciclopedia Microsoft® Encarta® 2002. © 1993-2001 Microsoft Corporation. El término respiración se utiliza también para el proceso de liberación de energía por parte de las células, procedente de la combustión de moléculas como los hidratos de carbono y las grasas. El dióxido de carbono y el agua, son los productos que rinden este proceso, llamado respiración celular, para distinguirlo del proceso fisiológico global de la respiración.

### **Respiración humana**

Tal como se representa en la figura siguiente, en el momento de la inspiración o entrada de aire, el diafragma se contrae y se mueve hacia abajo, los músculos pectorales menores y los intercostales presionan las costillas hacia fuera y el diafragma comprime las vísceras abdominales hacia abajo. La cavidad torácica se expande y el aire entra con rapidez en los pulmones a través de la tráquea para llenar el vacío resultante. Durante la espiración o salida del aire, el diafragma se relaja, adopta su posición de cúpula, curvado hacia arriba; entonces los pulmones se contraen y el aire se expulsa.



**Figura 1. Respiración con el diafragma**

Fuente: Microsoft ® Encarta ® Biblioteca de Consulta 2002. © 1993-2001 Microsoft Corporation.

Es de resaltar que cuando he evaluado a los consultantes y los participantes en los múltiples talleres o cursos que hemos facilitado, al realizarles las pruebas para "hacerse consciente del tipo de respiración". Se ha observado que más del 95 % de las personas se olvidaron de su forma original de respirar, por lo que respiran de manera inadecuada.

Observándose un patrón respiratorio invertido, en el momento de la inspiración elevan el pecho o los hombros y meten el abdomen o no lo mueven. De esta manera intercambian escasamente la mitad del aire que le corresponde. Esta respiración torácica causa una deficiencia relativa de oxígeno e indica que **la persona desaprovecha más del 50 % de las oportunidades de la vida.**

Esta situación es comprendida mediante la siguiente historia: Visualice una persona (mujer u hombre) con 3 hijos, una madre mayor de 70 años, que viven en una casa alquilada. En la compañía manufacturera donde trabaja el horario básico es de: 8:00 a 12:00 y de 2:00 a 6:00, con los fines de semana libre, el sueldo básico es de 400.000 Bs. Pero puede ganar más según la cantidad de productos que construya. Esta persona decide trabajar duro desde las 6:00 AM. y algunas veces lo hace corrido hasta las 11:00 de la noche, algunos fines de semana y hasta se lleva trabajo para su casa, donde le ayudan sus hijos. Cuando llega el momento de recibir su quincena los dueños de la compañía le felicitan y le dicen esta es tu quincena, con tu esfuerzo te has ganado 1.500.000 Bs., son producto de tu trabajo. Esta persona les contesta "pero yo no merezco tanto dinero, yo solo les recibo 400.000 Bs. Lo demás se los regalo, porque no los necesito".

¿Que piensas tú de este trabajador? :

Es un \_\_\_\_\_

Lo más probable es que tu estas en lo cierto al pensar así. Tal como contestan otros participantes en los talleres sobre "**Respiración y prosperidad**", entre estas opiniones destacan: "Esa persona

esta loca, no valora su trabajo, tiene poca autoestima, no valora su vida, no valora su familia”. Esta locura es lo que generalmente hacemos nosotros al no utilizar adecuadamente nuestra capacidad pulmonar para tomar todo el aliento de vida que la naturaleza nos aporta. La manera como respiramos está directamente relacionada con nuestra prosperidad.

*Para comprender nuestra realidad y cómo estamos aprovechando las oportunidades de la vida necesitamos observar con humilde honestidad nuestra manera de pensar, sentir y actuar.*

### ¿Cómo saber si estamos respirando adecuadamente?

Para saber si tú estas respirando adecuadamente realiza la siguiente prueba: De pie, apoya con fuerza tu mano derecha sobre el ombligo y la mano izquierda agarrando con firmeza el hombro derecho. Luego respira como regularmente lo haces. Siente qué parte de tu cuerpo es la que mueves con la respiración o pídale a un compañero que té informe cual es la que mueves más: el abdomen, la parte media del pecho o los hombros.

Otra manera más efectiva para hacerte consciente del tipo de respiración es: que te coloques frente a un compañero(a) el cual te coloca una mano sobre el ombligo y la otra en la parte superior del tórax. Pueden pasar tres situaciones durante la inspiración o llenado de los pulmones de aire.

¿Cuál es tu respiración predominante?. Marca tu respiración.

- a.\_ Elevas los hombros de manera predominante.
- b.\_ Levantas o ensancha el tórax.
- c.\_ Abombas el abdomen

Las personas que al respirar utilizan predominantemente los hombros o caja torácica intercambia menos del 50% del oxígeno que les corresponde, por ello presentan carencia relativa de oxígeno (hipoxia) que se manifiesta en su organismo en el ámbito orgánico por: cansancio o agotamiento rápido, se sienten sin energía, no les provoca hacer nada. Generalmente sienten que hacen un gran esfuerzo físico para lograr muy pocos resultados, lo que les disminuye el autoestima.

Pero al realizar cualquier trabajo intelectual o mental (el cerebro consume el 25 al 30 % del oxígeno), también sienten agotamiento mental, embotamiento, dificultad para entender, trastornos de memoria y muy poca capacidad para pensar. Esta condición física les causa flojera y rechazo de todo tipo de actividad física o mental, les mantiene sin capacidad de pensar. Por ello solo actúan de manera inconsciente por medio de sus instintos o impulsos reactivos, con lo cual le fomenta el estrés y el sufrimiento.

Las personas que presentan esta poca vitalidad por respirar de manera inadecuada se mantienen con cansancio mental y físico. Tienden a mantenerse con **la boca abierta y la mente bloqueada**, la mente esta condicionada o bloqueada, porque su corteza cerebral tiene poca capacidad para pensar, ante las oportunidades de la vida, tendiendo a dejarlas pasar. Así otras personas aprovechan y disfrutan las oportunidades que ellos no tuvieron capacidad de aprovechar.

Recuerde que las oportunidades que nosotros no aprovechamos nunca se pierden, otros las disfrutan por nosotros.

Cuando respiramos con los hombros o con el tórax, estamos aprovechando, menos de la mitad de lo que nos aporta el Creador por medio de la naturaleza para gozar de nuestra existencia, la ciencia y tecnología por medio del comercio para disfrutar del bienestar y del amor que nos aportan los seres que nos aman o aprecian para ser cada día más felices.

En otras palabras, al respirar inadecuadamente estamos dejando pasar la gran mayoría de nuestras oportunidades y permitiendo que otros las aprovechen por nosotros. Por ello, ante todo proceso educativo, de orientación médica o asesoramiento para el desarrollo humano, **lo prioritario es enseñar al Ser humano consultante a respirar adecuadamente.**

Lo sorprendente es que en los niños menores de 3 años se observa una respiración predominantemente diafragmática (abomban el abdomen con la inspiración y desinflan su abdomen con la expiración). Pareciera que este patrón respiratorio es natural, solo que lastimosamente es reprimido por medio de los castigos o represiones emocionales, la costumbre de colocar ropas o correas apretadas al nivel de la cintura y por la tendencia a decirle a los niños y adolescentes que mantengan el abdomen fruncido.

Por el contrario los Seres humanos que utilizan predominantemente el diafragma (al inspirar inflan el abdomen y al expirar lo desinflan) obtienen el 100% del oxígeno que les corresponde. Por ello son más enérgicos y prósperos, porque se mantienen con mayor vitalidad y liberación mental, **la boca cerrada y la mente abierta**, además su cuerpo posee suficiente energía para realizar actividades físicas o intelectuales y al estar más alerta y con mayor capacidad cerebral para gerenciar con eficiencia los recursos, por ello comprenden y aprovechan mejor las oportunidades de la vida para ser felices.

### **Beneficios de la respiración diafragmática:**

1. Mayor oxigenación de la sangre con lo que existe un mejor aporte de oxígeno a cada célula del organismo, lo que mejora el metabolismo celular y la eliminación de impurezas del organismo con lo que existe más vitalidad y capacidad de trabajo físico o intelectual.
2. Produce masajes en el plexo solar que es el centro de las emociones, liberándose de las tensiones y relajándose el cuerpo, liberándose el estrés físico o mental.
3. La sangre aporta más oxígeno y nutrientes al cerebro lo cual mejora las condiciones físicas y químicas para su funcionamiento adecuado.
4. Se produce una sincronización de los hemisferios cerebrales y todo el sistema nervioso para ser utilizado como una totalidad.
5. Aumento de la capacidad de memoria, mayor lucidez y rapidez en la solución creativa de problemas. Mejora la capacidad de comprensión del aprendizaje evolutivo y la creación de conocimiento, con lo que se facilita el cultivo de la sabiduría para la superación de los niveles de conciencia.

### **Aprendiendo a respirar adecuadamente**

Si te haces consciente que no estás respirando adecuadamente, realiza la siguiente práctica que es muy simple y sencilla: coloca las manos sobre el ombligo, ten conciencia de tus movimientos respiratorios, luego expulsa todo el aire con una espiración bien forzada; a continuación respira de manera lenta y profunda, imaginándote que en tu abdomen existe un globo y que al introducir el aire en tus pulmones se infla desde el vientre; y al expulsar el aire se desinfla el globo. Nota como la mano que está sobre el ombligo sube con la inspiración y baja con la expiración. Al inspirar se infla y al espirar se desinfla el globo.

Para mejorar tu prosperidad es necesario superar el patrón de respiración que te mantiene estancado en un círculo vicioso, estar dispuesto a reconocer que estabas confundido por el acondicionamiento del pasado o superar la errada costumbre y con persistencia invertir en tu vida. **Con persistencia practicar, experimentar y aplicar hasta internalizar el hábito de la respiración adecuada.**

Aplica con persistencia la **regla de la trinidad (3)**. Realiza la respiración diafragmática hasta que supere **30** ciclos respiratorios por lo mínimo **tres** veces al día, por un mínimo de **tres** meses. Realice esta práctica al despertar antes de levantarte, al mediodía y al acostarte, has la prueba y notarás los grandes beneficios que sentirás en tu vitalidad y paz mental. Es recomendable aplicar para tu bienestar esta técnica más de **tres** veces al día y por toda la vida.

	Ciclos min.	
<b>3 veces</b>	Al despertar = <b>30</b>	<b>3</b>
	Al medio día = <b>30</b>	<b>3 x 3 meses</b>
	Al acostarse = <b>30</b>	<b>3</b>

Practica cuando estés sentado o en una cola, caminando, durante tu siesta, en el vehículo, hasta en el retrete. Cuando la practiques al acostarte en la noche, realízala hasta que te quede dormido. **Tu salud integral te estará eternamente agradecida** y solo tu tienes el capital en tu conocimiento, además posees la potestad o libre albedrío de invertir en mejorar tu salud y bienestar, o continuar como hasta el momento has estado.

Realizar 30 ciclos respiratorios requiere invertir tan solo entre 2 y 3 minutos de los 1440 que posees en todo un día. Con honestidad,

**¿De los 1440 minutos estás dispuesto a invertir nueve cada día? \_\_\_\_\_**

Nueve minutos al día, para hacer el hábito de la respiración adecuada lo cual de manera simple, fácil y sencilla te proporcionara un gran bienestar. Porque te facilitará mejorar continuamente tu salud integral. Además de ayudarte a liberar o canalizar adecuadamente la ansiedad causada por el estrés. Al pensar mejor y poseer más vitalidad, tendrás más capacidad de aprovechar todas las oportunidades que siempre has poseído para ser cada día más útil, saludable y feliz.

Por ello ante todo proceso educativo, de orientación médica o asesoramiento para el desarrollo humano, lo más prioritario es: enseñar al Ser humano consultante a respirar adecuadamente. Si lo complementamos o mejoramos aplicando la atención consciente, multiplicamos el bienestar.

**La respiración abdominal rítmica, acelera el aprendizaje evolutivo.**

Los místicos que se dedican al cultivo de su espiritualidad, dicen que en el acto de respirar se moviliza la energía vital, están conscientes de que la conexión entre el cuerpo, la mente y el espíritu se facilita mediante la respiración, por ello es fundamental la respiración adecuada para liberar la mente del acondicionamiento del pasado y elevar la conciencia. Porque con ella se sincroniza el cerebro entrando en ondas cerebrales alfa (7- 12 ciclos por segundo) la cual es la frecuencia cerebral de la intuición, aprendizaje acelerado y la meditación.

En este estado la mente está en **atención consciente**, atenta de aprovechar con eficiencia cada momento presente de la vida sin juicio ni valor, por lo que se establece una comunicación con el genio interno.

En el libro Superaprendizaje 2000, Ostrander y colaboradores (1996). Refieren que: Georgi Lozanov, (1978) médico búlgaro y practicante de yoga describió la estrecha relación existente entre el ritmo respiratorio, las ondas alfa y la super memoria, lo cual se asocia con la acelerada comprensión del conocimiento. Esto se logra porque cuando se realiza una respiración diafragmática y rítmica se oxigena mejor el cerebro, lo que genera mejor claridad mental, capacidad de pensar y más inteligente, de esta manera se utilizan mejor las herramientas cerebrales para la apropiación y generación del conocimiento, lo cual nos hace más eficientes, más saludables y más prósperos. Lozanov descubrió que para el superaprendizaje evolutivo es fundamental mantener una respiración abdominal rítmica y simétrica.

Si has sufrido de asma, bronquitis, ahogos o alguna asfixia es importante que realices la práctica con toda seguridad porque realmente es muy beneficiosa, sin embargo en tu caso puede reactivarte alguna inseguridad, por ello es importante que la realices lo más despacio que puedas.

Para experimentar y comprender los invaluables beneficios de la respiración abdominal rítmica realiza los siguientes pasos de manera simple y sencilla.

- 1ro. Siéntate cómodamente, con tu espalda y columna vertebral rectas, los hombros suavemente hacia atrás y las manos descansando sobre tus muslos, preferiblemente con las palmas hacia arriba, dispuesto a recibir lo mejor de la Creación.
- 2do. En atención consciente, atento de observar sin juicio ni valor todo lo que percibes por tus seis sentidos: Vista, oídos, olfato, gusto, tacto y sentido interno, ahora presta toda tu atención a sentir la respiración desde el diafragma.
- 3ro. Consciente de tu respiración rítmica abdominal, sintiendo como al tomar una inhalación suave, larga y profunda el diafragma desciende y el abdomen se infla, hace una leve pausa y al exhalar el diafragma se eleva y el abdomen se desinfla. Observa cada etapa en el ciclo respiratorio completo: Inhalar, pausa, exhalar, pausa, inhalar y así sucesivamente.
- 4to. Realiza la respiración rítmica abdominal consumiendo en cada etapa un tiempo promedio de 4 segundos:  
Inhalar 1...2...3...4.... Retener 1...2...3...4....  
Exhalar 1...2...3...4.... Esperar 1...2...3...4....  
Inhalar 1...2...3...4.... y así sucesivamente hasta completar un mínimo de 5 ciclos, idealmente 30 ciclos.

5to. Siente que ocurre en tu interior, con la tensión de tu cuerpo, cualquier dolor que tengas, tu paz y armonía interior y tu capacidad mental.

Con este tipo de respiración se invierte un promedio de 16 segundos por cada ciclo, lo cual equivale a un total de 4 ciclos por minutos que corresponde con las ondas cerebrales Theta o de la creatividad. Esta respiración ayuda a relajar de inmediato al cuerpo y la mente porque genera una sincronización de las frecuencias cerebrales.

### **La labor del terapéutica.**

Es importante que todo terapeuta tenga presente que en la atención integral del consultante, su misión más importante es facilitarle las mejores técnicas y recursos para que de manera eficiente consolide su máximo nivel de salud integral. El invertir al inicio de cada sesión de masoterapia unos 5 minutos para recordar y reforzar la espiración diafragmática rítmica, además de sincronizar su respiración con la del consultante realiza más eficiente su labor terapéutica.

Se sugiere que el máximo nivel de movilizaciones, el movimiento quiropráctico y la presión del masaje se realice al final de la expiración que es cuando los músculos y el participante se encuentran en el máximo nivel fisiológico de relajación.

*Cultivar la sabiduría es aplicar de inmediato todo conocimiento adquirido para el persistente fomento de mi bienestar*

### **LA ATENCIÓN CONSCIENTE PARA INTEGRAR TODO EL CEREBRO**

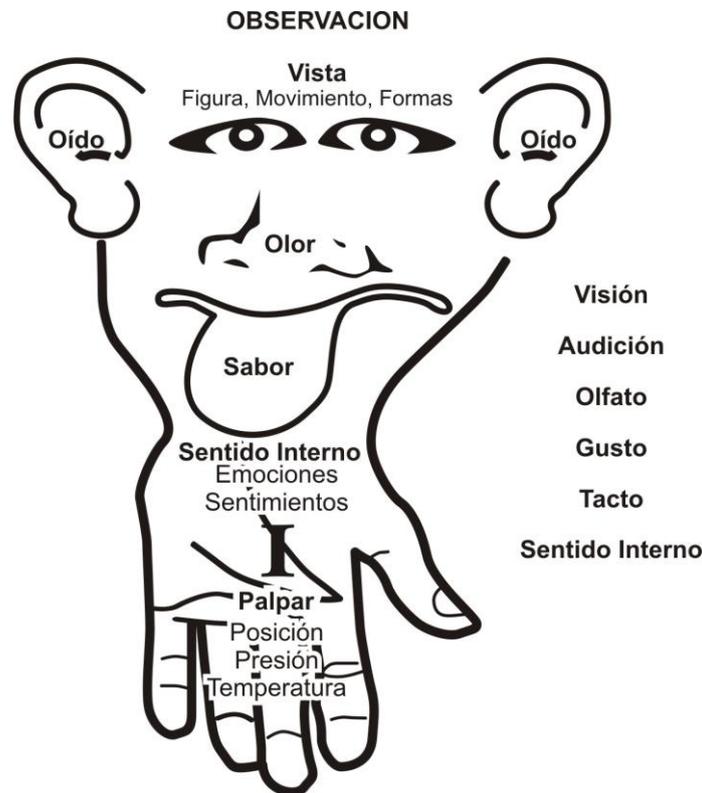
El estado natural de atención consciente es el mismo que logras cuando estas entregado a una actividad u oficio que tiene que ver con tu talento o misión de vida. Porque lo disfrutas tan plenamente, tanto que sin importar el tiempo y energía que inviertes, sientes que no existe esfuerzo, tampoco sientes cansancio y hasta te olvidas del tiempo y del mundo. También es el que generalmente viven los niños menores de cinco años, en su mundo de aprendizaje mediante los juegos.

Esta es una facultad innata, con la que generalmente nace cada Ser humano, pero por medio de la inadecuada educación que reciben los niños, al igual que la respiración rítmica diafragmática, se pierde en la niñez. En primer lugar la “educación” recibida por nuestros progenitores o adultos que han compartido con cada uno de nosotros en los primeros 5 años de vida. Lamentablemente lo menos que sabemos es como ser buenos padres o educadores de nuestros hijos.

Pero como podremos enseñar adecuadamente a un niño, si ni siquiera sabemos conducirnos o educarnos con sabiduría a nosotros mismos. Teniendo presente que la principal y más prioritaria meta para un Ser humano que realmente quiera triunfar de manera integral en su vida, es profundizar en la comprensión de su naturaleza humana.

Cuando uno se encuentra en atención consciente, es como si una gran vasija tuviera su boca libre o abierta a recibir y aprehender lo mejor de la vida. Este proceso lo aplicamos cuando nuestra mente está libre de pensamientos, encontrándonos en un estado de paz y armonía con nosotros

mismos, abiertos a recibir con ecuanimidad la realidad de cada momento presente en que se vive, tal y como es, sin darle juicio ni crítica.



**Figura 2. Atención consciente**

Fuente: Henry Barrios-Cisnero. (2004) *Padres y docentes del siglo XX, Maestros de sabiduría*. Tomo I. Educación Holística. FUNDESALUH.

Por otro lado, cuando uno está **preocupado reactivamente**, es como si tuviera una gran vasija, que aunque tiene muchos espacios vacíos, su boca está bloqueada. Esta situación se vive cuando nuestra mente (vasija) está reprimida y bloqueada por el acondicionamiento de sus pensamientos destructivos o por los temores. Que además de tapan la vasija, la llenan de fantasmas destructivos del pasado. Así nos anclan en la muerte, la ilusión del pasado que están grabados en nuestra memoria como experiencia o por las preocupaciones de un futuro incierto o por los "problemas" a resolver.

De ésta manera reaccionamos como si fuéramos zombis, dejando pasar todas las oportunidades de la vida, al actuar de manera instintiva o reactiva, sin darnos cuenta, de la manera inconsciente en que actuamos.

La mejor manera de comprender en que consiste la preocupación reactiva y la atención consciente es permítete vivir la experiencia para luego comentarla con el facilitador o un compañero. A continuación se presenta la manera más práctica para diferenciar una de la otra y comprender mejor el proceso de la vida consciente.

**Actividad práctica: Experimentando la preocupación reactiva.**

Para que experimentes la preocupación reactiva de la mente, permítete cerrar tus ojos y mantenerte así, en silencio por tres minutos, de ser posible utiliza un cronometro o a un compañero que te avise. Detén aquí la lectura para permitirte vivir la experiencia. Recuerda que solo se comprende bien aquello que con persistencia se vive o se experimenta.

Escribe en tu cuaderno de manera detallada lo que pensaste, las emociones o como sentiste tu cuerpo: \_\_\_\_\_

Siendo honesto contigo mismo, revisa si realmente estuviste en completo silencio y paz mental o por el contrario, a tu mente llegaba un pensamiento tras otro o una preocupación que no te permitían estar en paz. "Como si tuvieras en la mente un radio loco" o una tensión o dolor en alguna parte del cuerpo. Esta situación es la conocida como preocupación reactiva y es la causa básica de los conflictos y la ansiedad que nos confunde más y no nos permite vivir con felicidad.

### **Actividad práctica: Experimentando la atención consciente.**

Para experimentar el estado de **atención consciente**, permítete estar cómodo, sin cruzar ninguna extremidad, de manera rítmica respira con el diafragma, luego sin darle ningún valor o juicio a lo que percibes por cada receptor. Presta atención, en un mismo momento a todas las sensaciones que captas.

En este proceso de observación real, presta atención de manera detallada a: la visión de los colores, formas y movimiento de todo lo que está en tu campo visual, a la vez que escuchas todos los ruidos que llegan a tus oídos, siente los olores en tus fosas nasales, los sabores en tu boca (sino existe alguno en particular permítete sentir tu propio olor y sabor). A la vez que observas, escuchas, hueles y saboreas sin juicio o valor, permítete sentir la temperatura de tu cuerpo, el roce de la ropa sobre tu piel, la posición de tu cuerpo, tu respiración y cierra los ojos mirando en tu corazón. Percibe las emociones y sentimientos de tu mundo interno "todo a la vez". En este momento estás en atención consciente y conectado con tu Ser. Permítete permanecer en silencio por 3 minutos.

Describe con detalle como te sentiste y que pasó con tus pensamientos: \_\_\_\_\_

Compara como te sentiste en este segundo ejercicio con respecto al anterior de la preocupación reactiva. Sin ánimo de sugestionarte, compara el nivel de paz, armonía, tranquilidad y perturbación mental por la secuencia de pensamientos en cada uno de los ejercicios.

¿Que diferencia sentiste? \_\_\_\_\_

Es de resaltar que al estar **pre-ocupado** dejamos realmente de vivir, porque solo estamos respondiendo reactivamente o por instinto de manera refleja. De esta manera nuestra mente esta tan perturbada por los fantasmas del pasado, que no nos permite ocuparnos de vivir realmente o tomar acciones conscientes en nuestra existencia. Esta preocupación reactiva es lo mismo que la concentración automática, porque la mente es forzada a reducir su captación o análisis en un pequeño punto, perdiéndose la visión global de la realidad.

De esa manera la atención de la mente esta tan reducida que solo se enfoca en un detalle en particular, cuando realmente lo que importa es comprender la totalidad del conocimiento sobre la realidad de nuestra vida y sobre todo de cómo funciona nuestra mente.

La literatura que se ha revisado hasta el momento, buscando un método para el eficiente aprendizaje evolutivo y el cultivo de la sabiduría, nos invita a la auto observación sin juicio ni valor para comprendernos a nosotros mismos o nuestro nivel de conciencia. Aprendiendo de las experiencias de nuestros pensamientos, sentimientos y acciones para comprender el acondicionamiento de nuestro sistema de creencia y liberar nuestra mente por medio de la elevación continua de nuestro nivel evolutivo. Las herramientas más versátiles y eficientes para cumplir este propósito son la respiración abdominal rítmica y la atención consciente. Consiste en el proceso de observarse en cada momento presente durante toda la vida, sin juzgar, evaluar o compararse con otras personas.

La atención consciente hay que estimularla desde la más temprana edad del niño motivarlo para que esté con su mente libre de juicio o valor, esté alerta con sus seis sentidos, para que le facilite un desarrollo integral de todas sus potencialidades cerebrales y por ende el crecimiento y desarrollo armónico de sus cinco componentes. En la Tabla 1, se presenta las características más resaltantes de cómo vive el Ser humano en atención consciente y como lo hace la persona preocupada.

**Tabla 1. Atención consciente y concentración automática**

OCUPADO CREATIVAMENTE EN ATENCIÓN CONSCIENTE	PREOCUPADO REACTIVAMENTE EN CONCENTRACIÓN AUTOMÁTICA
1. Utiliza de manera integrada todas las funciones cerebrales con plena capacidad de pensamientos o la potencialidad de sabiduría y amor.	1. Utiliza menos del 10 % de su potencial cerebral, sin capacidad de pensamiento actúa al nivel de los instintos o reacciones.
2. Se basa en el propósito de vida, para aprender a superar sus limitaciones, con el propósito de vivir plenamente con alegría cada momento presente de su vida.	2. Se basa en los temores archivados en la memoria, para de manera inconsciente o reactiva defenderse materialmente de un mundo que cree amenazante para su vida.
3. Deja fluir con seguridad y confianza en sí mismo, todo su potencial creativo de amor, sabiduría y alegría de vivir, depositado en la semilla de su Ser, para cumplir con humildad su misión de vida.	3. Reprime y bloquea su proceso evolutivo, protegiéndose de las rabias, los temores y la tristeza depositados en el archivo de su memoria, estancado en un círculo vicioso destructivo.
4. Vive plenamente el momento presente, sintiendo objetivamente la realidad de su naturaleza humana y del contexto natural y sociocultural donde se desenvuelve. Utilizando en un sólo instante la vista, el oído, el olfato, el gusto, el tacto y el sentido interno para comprender y aportar soluciones creativas.	4. Vive de sus ilusiones protegiéndose, huyendo o lamentándose de los fantasmas tormentosos existentes en su mente. Proyectando el sufrimiento del pasado, como expectativas de un futuro amenazante. Esta anclado al pasado por lo que sin darse cuenta se sabotea su prosperidad.
5. Con paciente persistencia esta atento de consolidar una mayor congruencia entre sus pensamientos, sentimientos y acciones para aprender de sus éxitos y errores y cambiar su sistema de creencias, para desarrollar su potencialidad de autorrealización y trascendencia. De esta manera cada día aprende a consolidar con responsabilidad y autonomía una vida útil, saludable y feliz.	5. Con desesperación y ansiedad está pendiente de ver en los demás o en el entorno las amenazas que confirmen su confusión o temores, para huir o defenderse, escapando del temor al fracaso, la soledad o el rechazo y de las fuentes de sufrimientos o resignándose a un destino desgraciado. De esta manera mantiene su círculo vicioso desintegrador o destructivo.

Fuente: Barrios-Cisnero (2000). Salud Holística.

El secreto para hacer de nuestra vida el hábito de estar las 24 horas del día en atención consciente esta en la practica persistente. Todo lo que uno desea comprender y hacerlo realidad en la vida se logra mediante la práctica continua con una positiva visión de que realmente será una realidad. Recuerda que la persistencia hace posible hasta lo que creemos imposible.

Es de resaltar que todos los estímulos que se captan por nuestros receptores son neutros, es decir, por si solos no generan ninguna sensación interna o sentimientos. Las emociones placenteras o displacenteras son producto de la asociación que la persona realiza del estímulo percibido con respecto al acondicionamiento que posee o al aprendizaje que esta archivado en su memoria, esto le genera una reacción emocional. Si esta reacción no se hace consciente puede generar un impulso reactivo el de búsqueda, indiferencia, sumisión o defensa, ante la fuente generadora del estímulo.

Si se encuentra en atención consciente sin juicio ni valor, observará de manera objetiva la situación que percibe y de manera creativa emitirá una acción productiva o generadora de bienestar.

Ante cada percepción de sensaciones el Ser humano según la tendencia consciente o inconsciente de su mente, con su libre albedrío podrá generar pensamientos positivos o que contribuyen con las tendencias creadoras, las cuales serán generadoras de bienestar, salud y felicidad. Pero también puede generar pensamientos negativos o destructivos que estarán en congruencia con las tendencias destructivas, generando malestar, enfermedad y sufrimiento.

Ya está plenamente comprobado que solo hacemos realidad aquella tendencia creativa o destructiva hacia la cual enfocamos nuestros pensamientos. Porque la imagen positiva o negativa de nuestra mente es la energía creadora de lo que consideramos la realidad de nuestra vida. La realidad de nuestra vida o la del mundo, solo es una proyección en caricatura y muchas veces exagerada del nivel de conciencia y armonía que existe en nuestro interior.

La naturaleza del sujeto receptor determina la naturaleza del objeto percibido. En primer lugar la percepción efectiva que tenemos del mundo apreciable es una interpretación de los datos en brutos de las impresiones sensoriales de nuestros sentidos. Nosotros detectamos las formas, colores, gestos, olores, etcétera de los estímulos y los montamos en los objetos visibles basándonos en nuestras experiencias pasadas de tipo similar, así como de lo que hemos aprendido de la cultura en que hemos crecido.

Nuestros prejuicios y predilecciones propias, al igual que nuestros intereses y puntos de vista, modifican nuestras interpretaciones y por lo tanto, el mundo que percibimos. No es tan solo lo que hacemos con nuestros datos de las experiencias sensoriales lo que esta determinado por el nivel de conciencia que tenemos, también lo son las impresiones mismas. Nuestros propios actos y fenómenos de la voluntad, establecen el tipo de circunstancias que experimentamos del mundo, como una proyección de nuestro sistema de creencias.

Es por ello que somos los únicos arquitectos de las experiencias de nuestra existencia terrenal y tenemos el libre albedrío o potestad de elegir y conducir nuestra mente por las **tendencias creativas de nuestro espíritu** que nos generarán bienestar dado por salud, felicidad y alegría de vivir. Por otro lado podemos elegir conducirla desde nuestro cuerpo material que tiende a

aferrarse a la rutina, siente flojera, sueño y fastidio, pocas ganas de trabajar, distraerse y evadir la responsabilidad de su vida. Como al cuerpo le gusta la comodidad, el menor esfuerzo y le presta atención a las tendencias destructivas, nos conduce hacia el camino del sufrimiento, infelicidad y pérdida de la alegría de vivir.

La vista activa los lóbulos occipitales, la audición activa los lóbulos temporales, el olfato activa los lóbulos temporales y límbico, el tacto activa los lóbulos parietales y médula tallo cerebral y el sentido interno los lóbulos frontales, por ello la atención consciente integra en una unidad, todo el sistema nervioso central. A continuación se sintetiza algunos actos básicos de la vida consciente, que se le explicará a manera de ejemplos vivenciales al final de esta guía práctica.

**TABLA 2. ACCIONES CONSCIENTES EN LAS ÁREAS VITALES**

ACTIVIDADES CONSCIENTES		COMUNICACIÓN CONSCIENTE	
1ro. Tener presente la meta deseada a largo plazo en el área vital relacionada con la situación vivida. 2do. Observar en atención consciente como afecta mi bienestar la situación dada. 3ro. Cómo nos sentimos en relación con lo observado. 4to. Soluciones creativas para la consolidación eficiente. 5to. Acciones conscientes <b>Servir-ganar</b> . 6to. Responsable evaluación sistemática. 7to. Cultivo persistente de la sabiduría.		1ro. La meta a largo plazo deseada en el área vital vivida. 2do. Observación de cómo se afecta nuestro bienestar. 3ro. Cómo nos sentimos en relación a lo experimentado. 4to. Las necesidades, los valores y los deseos recíprocos. 5to. Soluciones creativas en una relación <b>ganar-ganar</b> . 6to. Persistente acción consciente. 7mo. Seguimiento responsable de los resultados.	
LECTURA CONSCIENTE		PREGUNTAS PARA EL APRENDIZAJE CONSCIENTE	
1ro. ¿Meta a largo plazo y objetivo a corto plazo? Formación integral, entrenamiento profesional, asignación escolar. 2do. Visión general del texto, centrándose en los títulos, subtítulos, gráficos, preguntas de revisión, (Sondeo). 3ro. Realizar las preguntas en la lectura consciente para los títulos que lo permitan. 4to. Lectura del capítulo, contestando las preguntas que realizaste, subrayar, tomar notas y realizar resumen. 5to. Responder las preguntas sin leer el texto o los apuntes. 6to. Repasar todo el tema estudiado complementando las respuestas y realizando resumen en mapas mentales o bosquejos.		1ro. ¿Meta a largo plazo y objetivo a corto plazo? Formación integral, entrenamiento profesional, asignación escolar o entretenimiento. 2do. ¿Qué es? Definiciones, terminologías, significado literal y sentimental, argumentos. 3ro. ¿Para qué me sirve? Utilidad, importancia, moraleja. 4ro. ¿Cómo?... Se aplica, se realiza, es, funciona, se relaciona. 5to. ¿Tres Contextos? ... <b>Lugar</b> , dónde, ubicación; <b>Tiempo</b> , cuándo; <b>Cultural</b> . 6to. ¿Cuál es la solución más eficiente?	
PREGUNTAS BÁSICAS Y PROSPERIDAD			
PASADO ¿POR QUÉ ...?  JUSTIFICACIONES CULPAS SE ANCLA EN EL SUFRIMIENTO	PRESENTE ¿CÓMO ...?  SUPERACIÓN APRENDER <b>BUSCA SOLUCIONES</b>	FUTURO ¿PARA QUÉ ...?  PROPÓSITO MISIÓN <b>GENERA BIENESTAR</b>	

En el tomo II del libro “**Padres y docentes del siglo XXI, MAESTROS DE SABIDURÍA, se tu propio psicoterapeuta**” se te explica detalladamente y aporta varios ejemplos de cómo definir las metas en cada una de tus 18 áreas vitales.

*No existen preguntas estúpidas o necias,  
sólo existen personas necias o estúpidas que  
no preguntan y se quedan con las dudas.*

## LA RELAJACIÓN Y LA MEDITACIÓN PARA LA ELEVACIÓN DE LA CONCIENCIA

### Relajación

La relajación es una destreza para aliviar o liberar las tensiones físicas y mentales que bloquean nuestra existencia, remplazándolas por una actitud o estado de calma, armonía y paz. Es una herramienta **simple, sencilla y práctica** de comprender, aplicar y evaluar que ayuda a **fomentar la salud o bienestar global** al liberar la mente, fortalecer el sistema inmunológico, mejorar el manejo adecuado del estrés y solucionar enfermedades asociadas con la ansiedad. Como dice Georgi Lozanov “un cuerpo relajado mantiene una mente abierta a la vida”.

**La relajación es la base fundamental sobre la cual se apoya el superaprendizaje. El cual es una estrategia eficiente de aprendizaje donde se aplica de manera sistemática una serie de herramientas prácticas, fáciles y sencillas que permiten ampliar el conocimiento, la comprensión y la destreza por medio de la práctica del estudio y la experimentación. Además permiten consolidar y mejorar continuamente el bienestar humano del que aprende. El superaprendizaje es una ciencia y un arte en la aplicación de estrategias y tácticas para apropiarse del conocimiento que le permite ser cada día más saludable, útil y feliz.**

Las destrezas para consolidar de manera eficiente el hábito del estado y la actitud de relajación se fundamentan en la utilización de la **fisiología del cuerpo humano**, para lograr en menos de 3 minutos un pleno estado de relajación física y mental manifestado por tranquilidad, paz y armonía interior.

### Pasos básicos para una adecuada relajación

La relajación adecuada se logra aprovechando los procesos de relajación fisiológica, esta se desarrolla mediante los siguientes pasos básicos:

1. **Atención consciente:** manteniéndose atento de todo lo que se percibe por los 6 sentidos **sin juicio ni valor** o con ecuanimidad mental, de esta manera vivimos el momento presente y se contribuye a relajar los músculos de la frente.
2. **Rectos con vista al infinito:** con ello relajamos los músculos de los ojos y de la frente y ampliamos nuestro campo visual, al estar rectos con los hombros abiertos y libres relajamos los músculos del cuello y los trapecios.
3. **Atención en la respiración diafragmática:** Procurando que el abdomen se infle con la inspiración y se desinfe con la expiración. De esta manera relajamos los músculos pectorales y abdominales y se libera la tensión emocional.
4. **Encomendarse al Creador:** Independientemente de cual sea su creencia o religión. *“Dios padre Creador del universo de todo corazón me encomiendo a ti, Te agradezco amor, sabiduría y persistencia para siempre tener presente que soy tu hijo, hecho a tu imagen y semejanza”* (Podrías crear o utilizar otra oración que más se adapte a tu

comunicación directa con el Creador). Al confiarnos al Creador, relajamos nuestra mente y sentimos confianza.

5. **Acariciar el cielo del paladar:** Acariciar muy suavemente el cielo del paladar con la punta de la lengua, sintiendo una suave caricia interna; con ello se relajan los músculos del cuello y la laringe. Esto se realiza tres veces consecutivas, imaginándose en cada momento de expulsión del aire su cuerpo se relaja completamente o se **libera el Ser** del cuerpo y la mente que le sirven de instrumentos de manifestación terrenal.

La práctica habitual de la relajación adecuada le permite mejorar:

- Dolor y tensión en cuello y hombros
- Alteración gastrointestinal
- Pesadez mental
- Insomnio
- Dolor crónico generalizado
- Dolor de cabeza y migraña
- Fatiga o cansancio
- Pérdida de la memoria
- Estrés o ansiedad
- Nerviosismo

Aprenda a relajarse, cómo y cuando quieras, ayudándote con su fisiología corporal. La manera de relajarse se detalla en el libro “Padre y docentes del siglo XXI, MAESTROS DE SABIDURÍA” cuando se estudia el 1er. nivel de la meditación.

## **Meditación**

La meditación es un estilo de vida, donde la persona que la practica se libera del acondicionamiento del pasado y las preocupaciones ante el futuro incierto y aprende a **vivir en atención consciente cada momento presente sin juicio ni valor a fin de aplicar con ecuanimidad su pensamiento a la consideración de una cosa**. Esta actitud permite que el practicante consolide estados de paz y armonía o equilibrio funcional de cada componente de su Ser. La práctica adecuada de la meditación Holística se realiza en cinco pasos que se explican detalladamente en el libro citado.

**El más importante propósito del meditante es la comprensión y aceptación de sí mismo para liberar su Ser de la represión del ego confundido y con ello permitirse elevar y mejorar continuamente su nivel de conciencia.** La Meditación es la autopista más directa para consolidar y mejorar continuamente nuestra salud y bienestar, porque es el camino más seguro para hacer realidad y dejar fluir nuestro máximo potencial de sabiduría y amor.

Beneficios de la Meditación:

- Fomenta de manera integral el bienestar físico, mental y espiritual
- Liberación y manejo adecuado del estrés y ansiedad
- Superación evolutiva del nivel de conciencia
- Desarrollo de la creatividad y paz mental
- Alivio del dolor en cualquier parte
- Lucidez y creatividad mental
- Auto comprensión

- Mejora el autoestima
- Insomnio
- Asma
- Hipertensión arterial
- Mejoría de enfermedades crónicas.

Para que un Ser humano aplique de manera objetiva e imparcial el proceso de la meditación holística, es fundamental que posea el entrenamiento, cuyo único objetivo es que nos habituemos a estar siempre en atención consciente ante cada momento presente. Que **vivamos cada momento existencial sin prejuicios ni valores**, solo comprendiendo de manera persistente, la realidad de las cosas mediante la observación imparcial de cada evento interno y del entorno.

*La manera más eficiente de apropiarse del conocimiento y cultivar de la sabiduría es practicar con persistencia en atención consciente.*

### La persistencia

Con este mensaje comprendemos la diferencia entre paciencia, imposición agresiva e impaciente y persistencia. Al realizar el ejercicio, tal como se muestra en la figura siguiente, permítete desde tu corazón en **atención consciente sentir que pasa dentro de ti**.



**Figura 3. Persistencia**

La intención es desplazar con su mano derecha, la izquierda hacia el extremo opuesto, desplazándola todo lo que pueda llegar. Para ello coloque las palmas de las manos juntas con los antebrazos en posición horizontal, siga las instrucciones.

- a. Con toda tu fuerza o agresividad de manera muy brusca y rápida procura desplazar tu mano. Observe en tu interior, ¿qué sucede? \_\_\_\_\_

Esto es lo que se logra con **la agresividad**, la crítica, la imposición de las cosas, nota que hasta su cuerpo se le hace resistencia y se opone, eso ocurre cuando acusando desde el ego o cuando buscamos imponer con los verbos: ¡Tienes que. !; ¡Tu debes hacer ..!

- b. Desplace lentamente la mano y cuándo logre un desplazamiento aproximado de 5 cm, no continúe deténgase a esperar. ¿Qué sientes en tu interior? \_\_\_\_\_

---

### Esto es la paciencia.

- c. Con mucho amor, suavidad y delicadeza, pero sin parar, de manera continua, poco a poco desplaza la mano izquierda lo máximo que puedas, luego con el mismo amor y suavidad, vuelve al centro de donde partiste. ¿Qué sientes en tu interior? \_\_\_\_\_
- 

**Esto es la persistencia**, la cual genera y se comparte esa armonía y tranquilidad interna que sientes. Además, con seguridad logras que la otra persona este abierta y te haga caso. Recuerda que el amor persistente hace posible, hasta lo que otros creen imposible.

### Búsqueda de asesoría

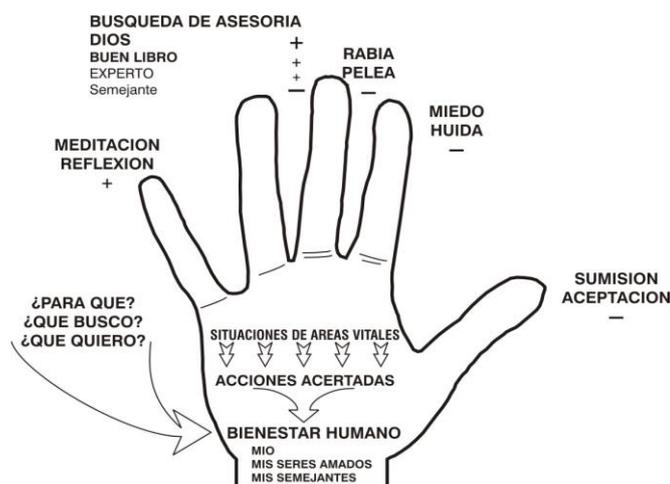
Es fundamental el tener presente que **tú eres el único chofer del vehículo que transita por el camino de tu vida**. Tú eres un ser único e independiente responsable de decidir con tu libre albedrío si escoges recorrer el camino de espinas y sufrimiento del guión de tu vida o el de sabiduría, salud y felicidad.

Generalmente una persona busca consejos o asesoría cuando se siente confundido, no sabe o no tiene claro cual es la mejor decisión a tomar. Ante esta confusión o inseguridad con humildad busca un asesor que le oriente. Si tuvieras confundido, con mucha dificultad para tomar decisiones, enumera en orden de prioridad a quien le pedirías información:

¿Cuál es el mejor asesor?

\_\_Un experto    \_\_Un buen libro    \_\_Un semejante    \_\_Dios

Para aceptar y hacerte responsable de tu felicidad, superando tus limitaciones de conocimientos y capacitarte con persistencia, para tomar las medidas que te garanticen ejecutar los procesos necesarios para ir más allá de tu acondicionamiento psicosocial, trascender tu ego o superar las deficiencias de tu personalidad. Con lo cual inicias el proceso natural de búsqueda del desarrollo integral y armónico de todos tus cinco componentes, y tus cuatro funciones cerebrales. Pero si no posees las herramientas o el conocimiento necesario, existen cuatro alternativas complementarias donde buscar asesoría, que en orden de prioridad son: (Figura 4)



#### Figura 4. Solicitud de asesoría en las dificultades

- 1ro. **Buscar asesoría en el Creador**, Él es el más importante asesor. En atención consciente, solicítale de corazón que te aporte sabiduría, amor y persistencia, para conocer tu propósito de vida y que te ilumine para consolidar el desarrollo de todo el potencial de Sabiduría y amor que está depositado en la semilla de tu Ser y **con humildad aceptar su voluntad**. Luego aplica la primera intuición que sientas, con seguridad eso es lo que mejor corresponde para tu proceso evolutivo.
- 2do. **Buscar asesoría en buenos libros**, Realmente, después del Creador el mejor asesor es un buen libro relacionado con el tema en estudio. En los libros generalmente se recopilan y se hacen síntesis de las experiencias y los conocimientos creados por muchos investigadores y expertos y donde de manera incondicional te facilitan el conocimiento que tu comprenderás o aplicarás según tu nivel de conciencia.
- 3ro. **Apoyarte en un experto**, que a pesar de su sistema de creencias, parcialidad y acondicionamiento, te proporcione la asesoría que requieras aceptar. Además con sabiduría y amor te puede facilitar, el que te apropiés de la comprensión necesaria para ir más allá de tus limitaciones en la materia.
- 4to. **Buscar asesoría en un semejante**, generalmente el semejante es un amigo o amiga, que esta tan confundida como nosotros, difícilmente nos puede asesorar de manera adecuada.

En síntesis ante cualquier situación de tu vida en tus áreas vitales, como todo Ser humano la solución esta en tus manos, sólo tienes que **tomar una decisión y ejecutar una acción acertada**. Teniéndose presente que las acciones, **sólo son acertadas, cuando son eficientes**, por lo tanto su aplicación exige: El menor esfuerzo o costo con la generación de óptimos beneficios, es lo más natural e inocua posible, por lo tanto es lo sencilla, simple y fácil de comprender, aplicar y evaluar.

También es necesario estar consciente de que es un objetivo prioritario generarte el máximo de bienestar humano a ti, a tus seres amados y a tus semejantes, para poder consolidar una vida útil saludable y feliz, tal como se representa en la figura 4.

Como observas en la figura donde se sintetizan las acciones antes las dificultades de las áreas vitales y bienestar humano, tienes 5 opciones, de las cuales tres son inadecuadas: **La sumisión, la huida constante por miedo y la pelea por rabia**; una intermedia, es la **búsqueda de asesoría antes las indecisiones** y una sola acertada que es la **meditación para comprender** antes de tomar cualquier decisión.

En la meditación esta implícita el: ¿ Para qué voy a realizar esta acción? y ¿Qué efecto puede generar hoy y mañana, tanto a mí, como a los semejantes involucrados?. Si se aleja del bienestar humano indica que no es la correcta, pero si contribuye a maximizar tu bienestar y tu felicidad en armonía con tus semejantes, esa es la decisión más acertada que tienes. Por lo que es una expresión de tu conciencia de sabiduría.

Ante cualquier situación de la vida, o donde existan dudas comunícate con la energía creadora del universo que puede aportarte sabiduría.

**“Padre, Creador del Universo de todo corazón me encomiendo a ti, te agradezco amor, sabiduría y persistencia, para siempre tener presente que soy tu hijo, que tú**

**habitas en mi ser, ilumíname en mi comprensión y perdón en este momento presente, de mi camino evolutivo de mi vida. Para cultivar mi sabiduría y servirte con amor y humildad”**

## **RISOTERAPIA**

La risoterapia es un método terapéutico eficiente para afrontar con optimismo la vida, llevándola con alegría y humor. Es eficiente porque además de ser sencillo, fácil y simple de comprender, aplicar y evaluar, siempre que se aplica mejora nuestra actitud mental, desarrollando la capacidad de reírse sanamente de uno mismo y de las pequeñas cosas de la vida y afrontar con optimismo los grandes retos.

En su aplicación al consultante se le cultiva o desarrolla el sentido del humor como complemento de las terapias convencionales. Para ello se busca cualquier ocasión o momento presente, pasado y futuro que provoque risa por medio de visualizaciones, chistes, cosquillas, grabaciones de risas contagiosas, videos o películas cómicas, libros o payasos.

Para el entrenamiento del participante se pueden realizar sesiones personales o cursos que duran días, semanas o meses, donde se enseña a recordar acontecimientos gratificantes o a utilizar el cuerpo y la mente como fuente de comicidad para combatir desde el dolor y la soledad hasta enfermedades como asma, artritis y cáncer. Se tiene presente que **sólo las personas con adecuada madurez mental son capaces de reírse de sus errores y tomarlos como fuente de aprendizaje** y quien se ríe de sí mismo siempre estará feliz, porque eternamente tendrá algún motivo para reír y alegrarse la vida.

### **Efectos saludables de la risoterapia**

1. La risa relaja el cuerpo y libera la mente de los bloqueos mentales, de esta manera desencadena un mecanismo de liberación psíquica, de bienestar y relajación similar al que produce el ejercicio físico aeróbico. **Un minuto de sana y risa franca, nohistérica ni fingida, relaja tanto como 45 minutos de yoga.**
2. La risa libera sustancias que estimulan el sistema inmunológico, la vitalidad y creatividad. Entre estas sustancias destacan las **endorfinas** que mitigan el dolor del cuerpo o del alma y aumentan la vitalidad, la **dopamina** que mejora el estado de ánimo y favorece la agilidad mental, la **serotonina** que genera un efecto calmante y analgésico, la **adrenalina** que aumente el estado de alerta, potencia la vitalidad, la creatividad y la imaginación. También **reduce la concentración de cortisol** que es la hormona del inadecuado manejo del estrés, está relacionado con las alteraciones del metabolismo celular, el crecimiento, la reproducción y el deterioro de los mecanismos de defensa inmunológico.
3. El ver la vida con creatividad aumenta la autoestima y la confianza en sí mismo y nos libera de las creencias que mantienen los pensamientos negativos. Cuando uno se ríe corta los pensamientos negativos y da paso a la creatividad con lo que eliminamos los miedos, minimizamos los ¿problemas? de la vida y lo más importante que nos permite tener un enfoque hacia las tendencias creativas.

Cuando reímos de manera sana y franca la mente no puede pensar estos efectos activan los sistemas de respiración, circulación de la sangre, facilitando la digestión y relajando los

músculos con lo que oxigena y nutre mejor cada uno de los tejidos que conforman el organismo, se regularizan los procesos metabólicos lo cual fortalece los sistemas de defensa antiinflamatorio, inmunológico y de regeneración. La mente se abre con lo que se aprende mejor y más rápido, se disipan los pensamientos, sentimientos y emociones destructivas, mejorando la creatividad, el estado de ánimo y facilita la comunicación consciente.

La risa se utiliza para eliminar bloqueos emocionales, físicos, sociales, gerenciales y sexuales y hasta para liberar la mente del acondicionamiento destructivo arraigados desde la infancia. Su potente efecto de catarsis elimina la rigidez mental y física, además de estimular los pensamientos positivos.

La risa es una herramienta muy importante para estimular el aprendizaje, cuando un Ser humano aprende algo divertido que le causa risa generalmente lo comprende más rápidamente y con mayor firmeza queda grabado en el archivo de su memoria, recuerde que la actividad que más seriamente realizan los niños es jugar y reír.

Es recomendable que en los grupos sociales como familias, empresas, colegios al menos una vez a la semana se reúnan y antes de comenzar sus rutinas diarias comiencen con alguna actividad de grupo donde todos los empleados rían, bailen, practiquen la respiración diafragmática, la atención consciente y cierren el compartiendo abrazos entre los asistentes. Esta saludable practica permite que las personas se encuentren consigo mismas y abran su mente a las tendencias creativas.

*RESPONSABLE: Es el que vive aprendiendo conscientemente de cada momento presente de su vida, con la capacidad de emitir una respuesta creativa ante las circunstancias de la vida, solucionando sus dificultades y buscando de manera persistente un mejor bienestar o cosa, generadora de mayor felicidad. Un ser responsable cultiva la sabiduría.*

## EJEMPLOS VIVENCIALES

**La vida se hace muy fácil, simple y sencilla cuando vivimos con sabiduría,** El cultivo de la sabiduría solo consiste en aplicar el conocimiento, por muy simple que sea, de inmediato para fomentar con persistencia nuestro bienestar. Para ello utilizamos nuestro libre albedrío de manera creativa para ser cada día más útiles saludables y felices.

Sin embargo por experiencia propia y la obtenida en 15 años de ejercicio de la medicina y 10 como psicoterapeuta, **he observado que es muy común el resistirse al cambio,** aunque estemos bien claro del beneficio material o salud integral que podemos lograr, sin darnos cuenta tendemos a sabotearnos oponiéndonos a mejorar. La causa de este autosaboteo esta en el acondicionamiento al pasado, cuando hacemos algo diferente a lo que estamos acostumbrado sentimos malestar e inestabilidad por lo que nos confundimos y para buscar seguridad repetimos patrones de conducta reactivos conocidos como errores de pensamientos o distorsiones cognitivas, entre las que destaca las: generalizaciones, abstracciones selectivas y catastrofismo.

Estas reacciones inconscientes que nos limitas son efectos de mezclar lo observado con la evaluación de nuestros sentimientos. **Es por ello la prioridad de aprender a observar en**

**atención consciente sin juicios, ni críticas.** Es muy importante mantener una separación entre nuestras observaciones y nuestras evaluaciones, porque cuando mezclamos lo observado con lo sentido realizamos evaluaciones según los prejuicios de nuestro sistema de creencias con lo que solomos tener la impresión de ser criticado o criticamos a los demás lo cual es una agresión que de manera automática genera resistencias.

A manera de ejemplo para la practica persistente de la respiración, la atención consciente, la relajación, la búsqueda de asesoría y la risoterapia, se presenta a continuación algunas situaciones de vida donde como grandiosas oportunidades de aprendizaje evolutivo se aplican los conocimientos estudiados en esta guía.

### ✓ **La soledad es nuestra mejor compañía**

Realmente la soledad **es la mejor oportunidad para encontrarnos con nosotros mismos de manera creativa.** Como nos enseña Jeffrey Kottler por medio del libro “A solas con uno mismo” (1987). La soledad nos aporta una oportunidad ideal de máxima libertad y humilde honestidad de tener momentos creativos, sin distracción, para hacer lo que queramos en la forma que lo deseamos. Es un gran momento para mejorar la calidad de nuestra vida, ya sea, estudiando un buen libro de crecimiento personal, escribiendo un diario de vida personal, creando poesías, cuentos o libros ceativos, practicando ejercicios, realizando meditación o cualquier actividad que nos **haga sentir que estamos aprendiendo, creciendo o sirviendo a la humanidad.**

La capacidad de convertir aun la soledad más extrema en algo útil y constructiva es la principal tarea de quien realmente quiera mejorar la calidad de su vida, sobretodo el preciado tiempo que pasa a solas. La soledad es una gran oportunidad de canalizar atención, energía y talento en determinado propósito, libre de todas distracciones externas. Entre las más productivas inversiones durante esta preciosa oportunidad destaca las que se relacionan con el conocimiento de la vida interior y la más eficiente es hacer una meditación, mediante un examen y objetivo para comprender la naturaleza de nuestra vida. Ten presente que, **el objetivo fundamental de un estudiante es el profundizar en la comprensión de su naturaleza humana.**

Esta meditación nos ayuda comunicarnos en atención consciente con nuestro interior promoviendo una comprensión más clara y profunda de quienes somos en realidad y qué podemos llegar a Ser. Con mayor claridad, porque nos ayuda a examinar con un enfoque holístico lo que sucede en nuestro interior como un Ser humano total. Como menciona Naomi Ozaniec en el manual Meditación 101 consejos esenciales (1997). “La meditación expande la conciencia en el corazón y la mente, haciendo que su vida sea más rica y más plena”. La meditación es compartir sin juicio ni valor con uno mismo, es hacer contacto y estar en comunión con nuestra potencialidad de sabiduría y amor.

**Aprovechando la grandiosa oportunidad que nos brinda la soledad:** aplicando la tabla 2 presentada en la página 12 de esta guía practica.

1ro. Mi meta deseada es comprender plenamente mi naturaleza humana para con persistencia amorosa a más tardar en 5 años consolidar mi nivel de consciencia de sabiduría y amor.

2do. El estar solo es una grandiosa oportunidad para encontrarme con migo mismo, meditar, escribir mi diario personal y sobretodo para comprenderme y hacerme consciente de quien

- soy en realidad y buscar con la guía del creador la manera más efectiva de elevar mi consciencia.
- 3ro. Observo que cuando estoy solo me siento incomodo, como con un vacío, que me falta la compañía de alguien, realmente siento temor a la soledad. Me doy cuenta que aún estando acompañado, rodeado de amigos, mujeres o triunfos me siento solo.
- 4to. Basándome en la figura 4 donde se representa las opciones para solicitar asesoría ante las dificultades, tengo varias alternativas.
- Acceptar con sumisión mi soledad.
  - Huir de la soledad o evitar estar solo buscando cualquier distracción como: otra persona o un grupo de amigos, escuchar música, salir a tomar cerveza, salir de paseo o de viaje, conseguir una pareja que me acompañe o casarme.
  - Pelear a mis familiares por hacerme sentir sólo, hacerlos culpables por mi soledad.
  - Buscar asesoría en el Creador, al hacerlo como me indica esta guía, siento la necesidad de ir a la librería a comprar un buen libro que me aporte herramientas de cómo superar o trascender mi temor a la soledad.
  - A la vez que estudio un buen libro consultaré a un psicoterapeuta holístico que me asesore en como aprovechar las oportunidades que me brinda la soledad.
- 5to. De todas estas opciones considero que la más eficiente para mi situación es hacerme consciente que esta guía hace el papel de un buen libro, por lo que desde hoy mismo buscaré momentos para estar solo y practicar con persistencia la respiración diafragmática rítmica, la atención consciente, la relajación y escribiré un diario creativo que pueda servir de orientación para otras personas que quieran superar su temor a la soledad.
- 6to. De manera responsable realizar una sistemática evaluación objetiva de: para qué me está sirviendo estas acciones y cuanto me aproximan al fomento de mi bienestar y consolidación de mi meta. De encontrar dificultades que yo crea que se me hacen difíciles superar, invertir en un psicoterapeuta holístico para que me asesore en cómo realizar con mayor eficiencia este proceso de aprendizaje transendente.
- 7mo. En este proceso de superar mi temor a la soledad para consolidar mi máximo nivel de sabiduría y amor obtendré bastante aprendizaje que de inmediato aplicaré con persistencia para superar mi bienestar, siendo flexible para superar el acondicionamiento que se que tengo y la resistencia a mejorar que me quiera imponer.

### ✓ La importancia del diario personal

La principal característica de un diario personal es que es absolutamente confidencial, salvo las partes que ocasionalmente queramos compartir. Como sostiene Kottler, es un espacio para comunicarnos con nosotros mismos donde con libertad podemos reflexionar acerca de nuestro sistema de creencias y sus consecuencias. **Por ello es la más útil, simple y practica herramienta para autoterapia**, que cumple similares propósitos que un psicoterapeuta, especialmente si se le utiliza de manera regular y con humilde honestidad.

El proceso de escribir, por su naturaleza misma, es una actividad que propicia la introspección, **reflexionando sobre nuestra manera de pensar, sentir y actuar y como mejorarla con persistencia**. Al registrar con persistente responsabilidad lo que nos sucede podremos comprender la naturaleza exacta de nuestros pensamientos, sentimientos y percepciones. También nos sirve de catarsis emocional, comprender nuestra situación y buscar soluciones a las dificultades personales, y cuando no aparezcan soluciones inmediatas, el diario ayuda a definir la naturaleza del conflicto.

Escribir un diario creativo es una forma muy eficiente de liberar sentimientos reprimidos y por lo tanto neutralizar la tendencia común de bloquear la evolución de consciencia, también te ayuda a recuperar el sentido de la vida y aumentar la confianza en ti mismo.

Los comentarios de Rainer, citados por Kottler en el libro **“A solas con uno mismo”** nos aclara que “Aun cuando no comparta jamás una frase de su diario con otra persona, a lo largo de la vida va a compartirla. Va a llegar a los demás a través del cambio que se produzca en usted, al permitir despertar la conciencia de sí mismo. A medida que adquiera el talento para ayudarse a usted mismo en el diario, también desarrollara la capacidad de entender y ayudar a los demás.”

En el libro **“Espiritualidad esencial”** de Roger Walsh (2000), se comprende que escribir un diario donde se describa las experiencias de la vida y las circunstancias vividas en cada área vital, es una herramienta de gran importancia para la psicoterapia del crecimiento y desarrollo integral del Ser humano. Es una gran ayuda para consolidar las metas, **así como para comprender y reforzar las acciones fomentadoras del bienestar o aprender de los errores cometidos y los éxitos logrados**.

Llevar un diario es una labor muy simple, sencilla y entretenida, es regalarnos unos pocos minutos en un invaluable y sublime tiempo que con humildad dedicamos a nosotros mismos. Es de gran importancia porque nos permite establecer un espacio para la profundización en la comprensión de nuestra naturaleza humana, nos facilita comunicarnos honestamente con nosotros mismos para comprendernos, perdonarnos y aceptarnos en nuestro proceso evolutivo. **Por ello el escribir un diario creativo es la mayor demostración de amor por nosotros mismos.**

Para realizar un diario solo basta escribir un relato histórico de lo sucedido cada día. **El hábito se establece invirtiendo unos cuantos minutos de cada momento de soledad o en cada noche**, para sin juicios, ni valor o crítica tomar notas de nuestros pensamientos, sentimientos y acciones. Al escribir cristalizamos lo que nos corresponde aprender en cada circunstancia de nuestra vida para consolidar la meta deseada. También nos permite aprender más rápido a superar nuestras limitaciones y trascender en nuestro proceso de aprendizaje evolutivo, al mismo tiempo que nos hacemos conscientes de nuestras ideas creativas y reflexiones que nos aportan nuevos conocimientos.

Recuerde que en este nuevo milenio **la inversión más efectiva se encuentra en la persistente aplicación del conocimiento**. Quien de inmediato experimenta o aplica el conocimiento para el fomento de su bienestar, cultivara la sabiduría, y quien solo almacena conocimiento es como quien teniendo muchas necesidades básicas insatisfechas, deposite millones de Dólares debajo del colchón de su cama y no los utilice, ni siquiera para dejar de pasar hambre. Con esta actitud sólo se cultiva la ignorancia.

Para realizar el diario, al llegar la noche se reportan de manera objetiva, las experiencias de cada día, lo aprendido en cada momento vivido: ¿Qué pensamientos, sentimientos, emociones o acciones presente?, ¿Cuál es la meta deseada en el área vital relacionada?, ¿Cuál es el aprendizaje de sabiduría que he comprendido en cada experiencia?, ¿Qué soluciones creativas tengo para mejorar mi felicidad? y **¿Para qué me sirve?**. Así, el diario es una herramienta de gran importancia para comprenderse a sí mismo, superar las limitaciones, además de robustecer nuestra voluntad y autoamor.

Es útil anotar las experiencias de cada día, si tienes dificultad con la memoria te ayudará a recordar, el cargar una hoja, agenda o pequeña libreta de nota donde realices de inmediato un breve reporte de los acontecimientos vividos. Esta practica te facilita el desarrollar el estado de atención consciente de liberación mental y darte cuenta de la realidad de tus pensamientos, sentimientos y acciones.

Ten presente que el Ser humano consciente, **vive con eficiente productividad cada momento presente de su vida**, estando atento en sus pensamientos, sentimientos y emociones para tomar acciones creativas generadoras de bienestar y felicidad. Pero el Ser humano inconsciente no piensa, solo actúa por instinto o reacciona de manera impulsiva para protegerse de sus temores y como un autómatas, sin darse cuenta busca sufrir y hacer sufrir a sus seres amados, como que si estuviera desgraciándose la vida.

Por ello es adecuado tomar notas con objetividad y sin justificaciones. Reportar cada situación, describiendo la emoción sentida, el apego o temor que te genero y lo que se aprendió durante la experiencia. También es muy importante que si se te presenta alguna dificultad, **busque soluciones creativas o asesoría**.

Para comprenderse mejor a ti mismo, haciéndote consciente de tus creencias y actitudes, es fundamental que inicies tu diario contestando las siguientes preguntas con humildad y honestidad: **UTILICE UN CUADERNO**

1. ¿Quién soy yo?
2. ¿Cuál es mi principio de vida?
3. ¿Cuál es mi misión de vida?

### **Recordemos a Albert Einstein.**

Es una gran locura pretender obtener resultados mejores o diferentes, repitiendo los mismos errores que nos han conducido a la actual situación de sufrimiento en que nos encontramos. Si queremos mejorar nuestra vida es prioritario cambiar el acondicionamiento de nuestro sistema de creencias que mantiene nuestras creencias, sentimientos, actitudes y conductas a la que estamos acostumbrados.

### **✓ Comunicación consciente**

En todo proceso de comunicación es importante aplicar la atención consciente que es la base de la comunicación consciente esquematizada en la tabla 2. Ordinariamente lo que percibimos por

los seis sentidos descritos en la atención consciente es interpretada de acuerdo a la tendencia destructiva o creativa a la que está acondicionada nuestro sistema de creencia. La comunicación se realiza con nosotros mismos, con nuestros semejantes y con el entorno, se estudian en los dos tomos del libro citado. Un enfoque holístico de la comunicación, desde los cinco componentes del Ser humano, consta de cinco niveles básicos:

- 1ro. Comunicación orgánica o material**, que hacemos por medio de la percepción de los impulsos físicos y químicos recibido a través de nuestros 6 sentidos con el objetivo básico de subsistir como especie o mantener de manera instintiva las funciones vitales.
- 2do. Comunicación psicológica**, dada por la valoración creativa o destructiva que damos a los sentimientos y reacciones que son filtrado por nuestro sistema de creencias, para protegernos de nuestros propios temores.
- 3ro. Comunicación social**, que establecemos por medio de códigos de mensajes **orales** (voz, sonidos y música, timbre, tono, ritmo, armonía, compases, entre otros), **corporales** (postura, gesto, presencia), **escritos** (gramática, sintaxis) que compartimos con nuestros semejantes para establecer intercambio de capital que nos permitan satisfacer nuestra metas materiales.
- 4to. Comunicación gerencial**, corresponde a la energía creativa, equilibradora o destructiva que invertimos y compartimos para consolidar nuestras metas a largo plazo para el fomento de nuestro bienestar en paz y armonía con nuestro semejantes y el entorno natural y artificial.
- 5to. Comunicación espiritual**, es cuando se integran todos los niveles anteriores de comunicación con un propósito trascendente de fomentar nuestro máxima expresión de sabiduría y amor en una relación Servir-ganar. Es la máximo expresión de la comunicación consciente que hacemos desde nuestro 5to nivel de consciencia.

Ante cualquier situación donde se establezca una comunicación consciente se realiza los siguientes siete pasos básicos. Que se ejemplifica con una relación de parejas de padres en un hogar.

- 1ro. La meta que nos une como pareja es: consolidar un hogar pleno de amor y comprensión donde por medio de nuestro amoroso ejemplo vivencial nuestros hijos vivan en un hogar que les brinda seguridad y todas las mejores oportunidades para que crezcan saludable y felices.
- 2do. La relación que hasta el momento he establecido con mi pareja se parece a la que tenían mis padres entre sí. Comprendo que sin darnos cuenta buscamos repetir una historia que nos generó resentimiento, temores, sufrimiento que limitaron nuestra felicidad. De continuar repitiendo esta actitud en el futuro nuestro hogar será un desastre.
- 3ro. Yo me siento lleno de rabia, frustración e incomodidad, seguro que mi pareja también se siente tan igual o peor que yo. Recordando como me sentía cuando niño al observar las reacciones y discusiones de mis padres me imagino cómo se deben sentir de mal nuestros hijos. Esta situación no es lo que yo quiero y evidencio que me alejan de nuestra meta.

- 4to. Mis necesidades son las de consolidar mayor bienestar y felicidad en mi vida y en la de mis seres amados, dialogaré desde mi Ser (**se explica en las paginas 60 a 68 del I tomo del libro Maestros de sabiduría**) con mi pareja para definir cuales son sus metas, necesidades y buscar en conjunto soluciones creativas o pedir asesoría.
- 5to. Las alternativas de solución que tenemos son:
- Con sumisión aceptar esta situación como parte de mi destino y para que mis hijos no sufran más si nos separamos, pidiendo a Dios que nos ayude a soportar el hogar.
  - Huir acabando definitivamente con esta farsa de hogar, por medio de la separación o divorcio.
  - Continuar reaccionando y actuando de manera inconsciente haciendo sentir culpable a mi pareja de la desarmonía de nuestro hogar. La culpa siempre se paga por medio del castigo.
  - Buscar asesoría en el Creador, al hacerlo como me indica esta guía, siento la necesidad de consultar a un psicoterapeuta holístico que nos asesore en como superar nuestra limitaciones y acondicionamientos destructivos para realmente consolidar nuestra meta.
- 6to. De todas estas opciones considero que la más eficiente para nuestra situación es consultar a un psicoterapeuta holístico y estudiar en conjunto con mi pareja el libro “Padres y docentes del siglo XXI, MAESTROS DE SABIDURÍA”. Por ello desde hoy practicare con persistencia la respiración diafragmática rítmica, la atención consciente, la relajación y escribiré un diario creativo que pueda servir de orientación para otros padres que quieran superar sus conflictos y limitaciones que les sabotean la vida. Seré muy persistente para que mi pareja participe activamente soluciones conscientes.
- 7to. Realizaremos un seguimiento responsable teniendo presente nuestra meta en el hogar para estar consciente de que hacer a fin de fomentar el bienestar de nuestro hogar. Todo aprendizaje adquirido lo aplicaré con persistencia consolidar nuestra meta de un hogar feliz.

### **Criterios de eficiencia**

Los tres criterios básicos para valorar la eficiencia de la educación, la gerencia y la economía a fin de la consolidar y mejorar continuamente niveles óptimos de salud holística son:

- Sea sencillo, fácil y simple de comprender, aplicar y evaluar.
- Produzca el máximo bienestar humano o fomento de la salud Integral con la menor inversión de recursos.
- Sea inocua o produzca un mínimo efecto dañino.

### **Estudio consciente.**

El estudio es un proceso evolutivo de entendimiento para comprender y gerenciar con eficiencia los recursos necesarios para la optima consolidación de las metas en cada área vital. En un niño o adulto estudiar aprende se capacita para actuar con mayor independencia y libertad en la vida. Quien desaprovecha las oportunidades de aprendizaje que le brinda cada circunstancia de su vida fomenta su ignorancia y se condena al sufrimiento.

Imagínate cómo sería tu vida, si no te hubieras permitido aprender a caminar físicamente o a comunicarte por medio de palabras. Así si quieres aprender a caminar en la vida social y gerencial, cada vez que estudies necesitas realizar lecturas conscientes, de esta manera con persistencia te harás más responsable de fomentar de manera simple, fácil y sencilla tu bienestar y felicidad.

Recordando al Maestro Confucio, pensador y estadista chino de 551 a 479 a.C. quien mantenía como principio que “El Ser humano es un eterno estudiante que en este plano terrenal sólo deja de aprender cuando se cierra el ataúd”. En la tabla 2 se sintetiza los seis pasos de la lectura consciente, se te sugiere que practiques con persistencia el aprendizaje obtenido en esta guía para mejorar tu situación actual de estudiante en continuo aprendizaje evolutivo.

Dr. Henry Barrios-Cisnero  
Especialista en Medicina Interna  
Investigador en Salud Holística  
Psicoterapeuta Holístico  
Naturista Quiropráctico

ÍNDICE

<b>Introducción</b> .....	1
<b>La respiración como base fundamental de la prosperidad</b> .....	2
Respiración humana .....	2
Figura 1. Respiración con el diafragma .....	2
¿Cómo saber si estamos respirando adecuadamente? .....	3
Beneficios de la respiración diafragmática .....	5
Aprendiendo a respirar adecuadamente .....	5
La respiración abdominal rítmica, acelera el aprendizaje evolutivo.....	6
<b>La atención consciente para integrar todo el cerebro</b> .....	7
Figura 2. Atención consciente .....	8
<b>Actividad práctica: Experimentando la preocupación reactiva</b> ....	9
<b>Actividad práctica: Experimentando la atención consciente</b> .....	9
Tabla 1. Atención consciente y concentración automática .....	10
Tabla 2. Acciones conscientes en las áreas vitales .....	12
<b>Relajación</b> .....	13
Pasos básicos para una adecuada relajación .....	13
<b>Meditación</b> .....	14
<b>La persistencia</b> .....	15
Figura 3. Persistencia .....	15
<b>Búsqueda de asesoría</b> .....	16
Figura 4. Solicitud de asesoría en las dificultades .....	16
<b>Risoterapia</b> .....	17
Efectos saludables de la risoterapia .....	18
<b>Ejemplos vivenciales</b> .....	19
La soledad es nuestra mejor compañía .....	20
La importancia del diario personal .....	21
Recordemos a Albert Einstein .....	23
Comunicación consciente .....	23
Criterios de eficiencia .....	25
Estudio consciente .....	25