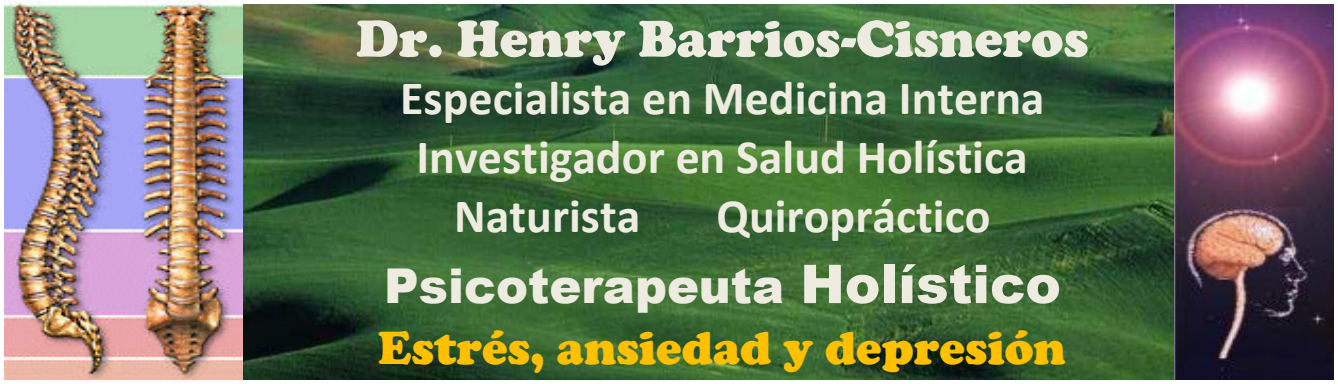


www.educacionysaludholistica.org henrybarrioscisneros@gmail.com

PRINCIPIOS PARA LA EDUCACIÒN HOLÍSTICA DEL SER HUMANO PARTICIPANTE

El Sanador Holístico es un Ser humano que ha cultivado su sabiduría mediante la práctica persistente del conocimiento adquirido con el objeto de ser cada día más sano y feliz, desarrolla sus habilidades y destrezas para tomar consciencia de cómo expresarse con el Nivel de consciencia de sabiduría y de amor. De manera previsiva entrena con humildad a los participantes en la calidad de niños, adultos y ancianos.

Por ello, como **Líder creativo** es un persistente educador holístico del Ser de los participantes mediante la aplicación de su cuarto y quinto nivel de consciencia. Su humilde ejemplo vivencial guía con sabiduría y amor porque es congruente con sus pensamientos, sentimientos y acciones. Se caracteriza porque con eficiente sabiduría practica:

a. Presta toda la atención en armonizar la misión de vida personal de ser sano y próspero con la misión familiar o empresarial, para que en una sinérgica relación Ganar-Ganar, sus misiones se cumplan con eficiencia, motivando a que sean cada día más saludables y felices.
b. Reconoce de manera recíproca las potencialidades de cada actor. Apoyándose en la integración del sistema nervioso central desde la corteza prefrontal, los principios primarios y las inteligencias múltiples, con respeto incentiva la manifestación de los talentos creativos de cada miembro del equipo para de manera complementada creen soluciones transcendentes.
c. Con eficiencia mantiene, fomenta una comunicación comprensiva y motivante para la cooperación complementaria en la consolidación de las expectativas y metas del equipo familiar o empresarial.
d. Integra en sinergia los recursos y las potencialidades de los miembros para crear soluciones eficientes ante las eventuales dificultades y retos que se les presenten como conflictos o crisis.
e. Mantiene canales de comunicación donde predomina la escucha empática y organización para el crecimiento personal, elevando el Nivel de consciencia de cada participante, compartiendo la visión, misión y los principios de la familia o de la empresa, para que cada uno satisfaga sus necesidades, consolide sus metas y actúe como líder creativo.

El Sanador Holístico tiene la misión de ser un persistente facilitador de la **formación integral del Ser**, mediante tres roles complementarios y sinérgicos:

a. Promotor de salud holística mediante la previsión sanadora.
b. Psicoterapeuta holístico para la elevación del Nivel de consciencia
c. Entrenador en gerencia de vida consciente para la prosperidad.

Para lograr su misión se fundamenta en las herramientas más eficientes para la activación de la corteza prefrontal que permite aprender a sentir, pensar y actuar con consciencia de sabiduría y de amor.

Si espiritualmente eres hijo del Creador, hecho a imagen y semejanza del Creador y tu cuerpo sólo es el vehículo por medio del cual se manifiesta el Creador.

¿Dónde Buscar a tu Creador? _____

¿En quién tener Fe? _____

Quien tiene fe en sí mismo confía plenamente en sus capacidades y potencialidades

Para la educación de tu Salud Holística, como si fuera la auto construcción de una gran torre tipo rascacielos, necesitas la fundación de muy buenas bases, complementadas con fuertes columnas capaces de soportar terremotos de gran magnitud y el embate de tormentas. Las bases son equivalentes a la respiración diafragmática consciente que aporta la energía para activar las **funciones ejecutivas de la corteza prefrontal** que es la base anatómica del nivel de consciencia de sabiduría y amor. Las columnas corresponden al desarrollo de amor por sí mismo explicado en el cuadro 1.

Dichas herramientas, además del humilde ejemplo vivencial, son:

La respiración diafragmática y la atención consciente

Son las dos herramientas más importantes para activar las **funciones ejecutivas de la corteza prefrontal (**autoconsciencia, formulación de metas, control ejecutivo**)** que provee la toma de consciencia y actuar con sabiduría siendo coherente con la ley de auto-amor. **(http://www.educacionysaludholistica.org/wp-content/uploads/2015/02/NEUROPSICOLOGIA-Y-CORTEZA-PREFRONTAL.pdf)** Siempre **van integradas**, para su compresión se describen separados, pero son complementarias e indivisibles.

La respiración diafragmática: es el proceso de absorber el aire por las vías respiratorias, aprovechando parte de las sustancias que lo componen y expulsándolo modificado con los desechos celulares gaseosos, empleando predominantemente el diafragma. En una respiración adecuada se moviliza el abdomen, el cual se infla con la inspiración y se desinfla con la espiración. Por sí misma es vitalizante, limpia de ácidos, neutraliza los radicales libres y aporta suficiente saturación de oxígeno para activar las neuronas de la corteza prefrontal y tomar decisiones sabias que aportan confianza y liberan el estrés psicológico.

En el intercambio gaseoso efectivo, los pulmones participan en forma coordinada con el sistema nervioso central (que proporciona el impulso rítmico de la respiración), con el diafragma y la pared torácica, que actúan como “fuelle” para el movimiento del aire. Lo hacen de forma coordinada con el sistema circulatorio que aporta el flujo sanguíneo.

La respiración diafragmática consciente es el más importante acto fisiológico para mantener la salud y el bienestar. Lo que se **respira es más prioritario y necesario que lo que se come**. Al tomar el **aliento de vida que está relacionado con la prosperidad, se fomenta el despertar de consciencia,** porque facilita integrar todo el cerebro desde la **corteza prefrontal**, tomándose decisiones sabias. Observe en **https://www.youtube.com/watch?v=N7r8Kwuha2c**

Beneficios de la respiración diafragmática consciente.

1. Mayor oxigenación de la sangre y de las células, mejorando el metabolismo y la eliminación de impurezas; produciendo más vitalidad y capacidad de trabajo físico e intelectual.
2. Produce masajes del plexo solar, que es el centro de las emociones, relaja el cuerpo, supera las tensiones y se libera el estrés físico y mental.
3. La sangre aporta más oxígeno y nutrientes al cerebro, mejorando las condiciones físicas y químicas activadoras de la **corteza prefrontal**, que es la base anatómica de las funciones ejecutivas que facilitan la toma de consciencia que permite actuar con sabiduría y amor.
4. Estimula la sincronización de los hemisferios cerebrales y todo el sistema nervioso, para ser utilizado como una totalidad en el logro de metas.
5. Aumento de la capacidad de memoria, mayor lucidez y rapidez en la solución creativa de problemas.
6. Mejora la capacidad de comprensión del aprendizaje significativo con lo que se facilita el cultivo de la sabiduría para la superación de los niveles de conciencia.

Al evaluar a los consultantes y los participantes en los múltiples talleres o cursos, se ha observado que más del 95 % de las personas olvidó respirar adecuadamente. Quienes han realizado una respiración diafragmática, la han reaprendido en su formación de locución, oratoria, canto, yoga o meditación.

Al realizar las pruebas para “hacerse consciente” de la forma de respirar, se observa que entre el 15 y el 30 % de los participantes hay un mayor movimiento a nivel de hombros y de cuello, con lo que apenas aprovechan menos de la mitad del aire que les corresponde. Más de un 70 % presenta mayor movimiento elevando su tórax, intercambiando aproximadamente la mitad del aire. Ambos casos tienen una **deficiencia relativa de oxígeno**, que está asociado a un incremento de la acidificación, generación de radicales libres y repuestas reactivas porque no puede activar sus neuronas de la corteza cerebral. Sólo el 3 a 5 % de los estudiados respiran con el diafragma, siendo los que aprovechan todo el aire que les corresponde.

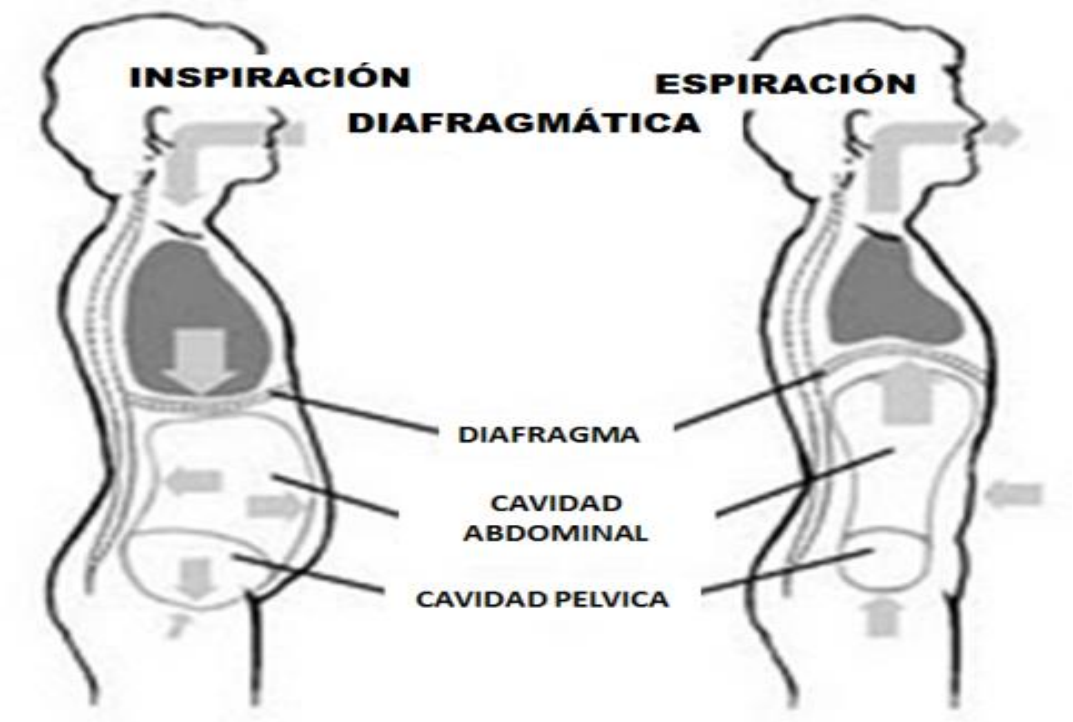
Esta deficiencia es como si usted trabajara duro en una gran compañía durante todo el mes. Cuando llega el momento de cobrar su sueldo, le dice al dueño de la empresa "Solo voy a recibirle menos de la mitad de lo que he ganado, porque no necesito más dinero, le regalo el resto a usted". ¿Qué opina de esta suposición?

Es una gran: _____

Pareciera una locura o insensatez. Sin embargo, es lo que generalmente hacen más del 95% de las personas que utilizan inadecuadamente su capacidad pulmonar para tomar el aliento de vida que la naturaleza les sirve.

¡La adecuada respiración es diafragmática, la que abomba el abdomen con la inspiración y lo desinfla con la espiración! De hecho, en los niños menores de tres años, se observa una respiración predominantemente diafragmática. Pero este patrón se les cambia: al colocarles ropas o correas apretadas a nivel de la cintura y por la tendencia a decirles que mantengan el abdomen fruncido. También cuando es reprimida la expresión de sus emociones.

FIGURA 1. RESPIRACIÓN DIAFRAGMÁTICA



Si se hace consciente de que está respirando inadecuadamente, para corregirlo realice la siguiente práctica simple y sencilla: **acuéstese;** colóquese en atención consciente con una mano sobre el ombligo. Hágase **consciente de sus movimientos respiratorios**. Expulse todo el aire con una exhalación forzada espichando su globo abdominal. Inspire de manera lenta, suave y profunda, visualizando que el aire se dirige a sus glúteos y el globo en su abdomen se abomba haciendo una pausa de tres segundos. Note como **la mano que está sobre el ombligo sube con la inspiración y baja con la espiración.** A la tercera inspiración acaricie con su lengua el cielo del paladar, cierre los ojos y mire internamente hacia la frente, **sintiendo que se integra a la Consciencia universal**. Quédese en ese estado de paz, ejercitándose con persistencia.

Para retomar su respiración diafragmática, es necesario **superar el patrón de respiración inadecuado**. Para ello invierta en su salud, practicando con persistencia la respiración diafragmática (**5 veces 10 ciclos)** hasta que cuente 50 espiraciones, por lo mínimo **tres veces al día, por más de tres meses**:

1. **Al despertar, antes de levantarte, 5 veces 10 ciclos, para activar su cuerpo.**
2. **Al mediodía, 5 veces 10 ciclos, para liberar la mente de las creencias del pasado.**
3. **Al acostarte, para abrir su espíritu a la evolución de consciencia.**

Practique en atención consciente, integrado a la Consciencia universal. Además, cuando esté comiendo, bañándose, sentado o en una cola, caminando, durante su siesta, en el vehículo… ¡hasta en el retrete! Al acostarse, realícela hasta quedarse dormido. Su salud integral le estará eternamente agradecida.

Ante todo proceso educativo, de orientación médica o asesoramiento para el desarrollo del Ser humano, **lo prioritario es enseñar al consultante a respirar adecuadamente**. Si lo complementa aplicando la atención consciente integrada al Creador que le guía con sabiduría, le multiplicará su bienestar y salud plena.

La respiración diafragmática consciente es prioritaria para activar la corteza prefrontal, así poder integrar todo el cerebro y aplicarlo con sabiduría.

La atención consciente es producto de la integración de todas las funciones cerebrales desde la corteza prefrontal, que permite experimentar la vida con el nivel de consciencia de amor y sabiduría. Es un camino de vida donde el Ser humano mediante la utilización en un mismo instante de sus **seis sentidos**: **vista, oídos, olfato, gusto, tacto y sentido interno**, integra todas sus estructuras cerebrales en una unidad funcional creativa que le facilita expresarse con sabiduría y amor en el aquí y ahora de cada momento presente, experimentado en su proceso de aprendizaje significativo transcendente terrenal en coherencia con la ley del auto-amor.

De manera simple y sencilla, además de respirar con el diafragma suave y profunda tres veces, se está atento en un solo instante de todo lo que observa o siente con cada uno de sus seis sentidos: con la **vista**, capta los objetos, colores, formas o movimientos; al mismo instante está atento de todo lo que **escucha**, los ruidos cercanos y lejanos; los **olores** que percibe y los **sabores**. Sin juicios ni valor además de estar bien consciente de todo lo que observa, escucha, huele y saborea, está atento de todo lo que siente por el **tacto** o en su piel y el nivel de paz o armonía **interior**, respira suave y profundo al final de la inspiración acaricie el cielo del paladar imaginándose que activa su corteza prefrontal, la cual visualiza que une su corazón con una “sinapsis de energía” al Creador que lo alimenta de sabiduría y amor.

Esta es una facultad innata con la que generalmente nace cada Ser humano manteniendolo en promedio hasta los cinco años. Pero, debido a la inadecuada

educación represiva que reciben los niños, al igual que la respiración diafragmática rítmica y la confianza en sí mismo, se va perdiendo por acondicionamientos limitantes que se reciben desde la niñez y le hacen perder su esencia.

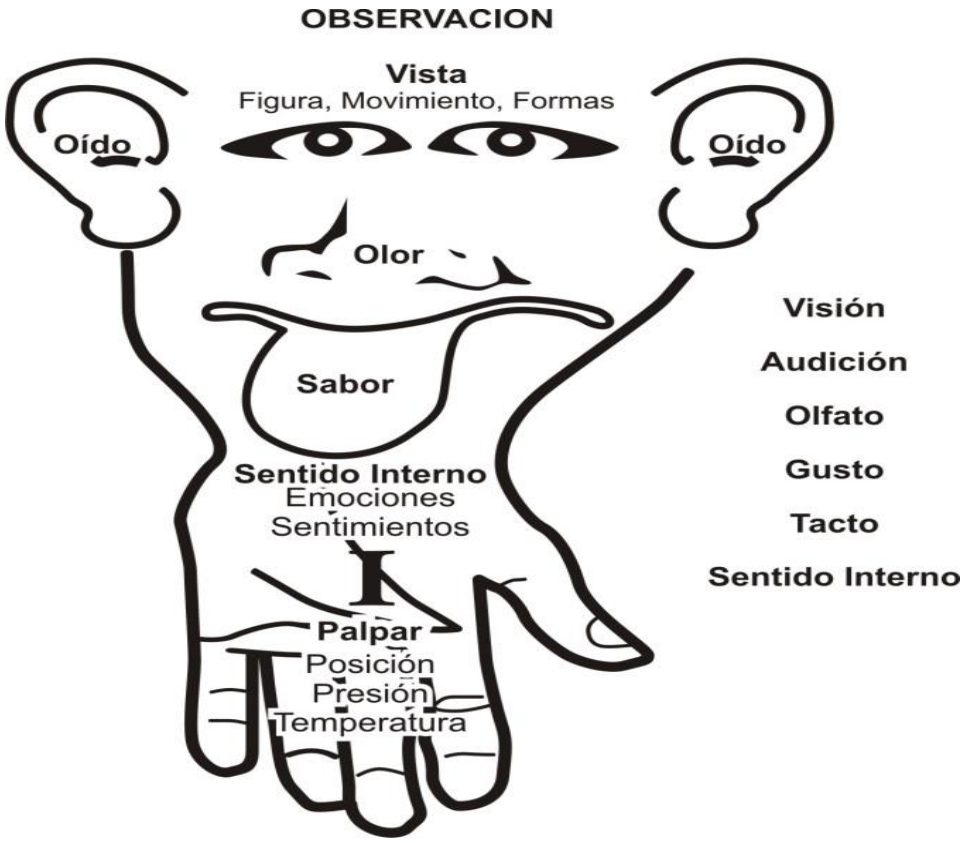


Figura 2. Atención consciente

La atención consciente es un proceso que se realiza **estando atento sin juicio ni valor** de todo lo percibido por los receptores, para integral el cerebro en una unidad funcional, así se activa las funciones ejecutivas (***Autoconsciencia, formulación de meta y control ejecutivo***). Se vive a plenitud cada experiencia. Al estar atento de todo lo que observa por la vista, se activa el **lóbulo occipital**, con lo que escucha activa los **lóbulos temporales** y **parietales posteriores**, lo que huele y saborea activa el **sistema límbico**, al estar atento de lo percibido en la piel o tacto se activa los **lóbulos parietales anteriores**, al estar atento de la posición de cada segmento del cuerpo activa los **lóbulos frontales posterior** y al auto observarse a sí mismo (su cuerpo, los pensamientos y los sentimientos) o percibir cómo se siente internamente se activa la **corteza prefrontal**. (**Observar en YouTube)**

De manera natural se experimenta ese nivel cuando la persona está entregada a una actividad u oficio que tiene que ver con sus principios, talento y misión de vida. Lo disfruta tan plenamente y tanto, que sin importar el tiempo y energía que invierta, siente que no existe esfuerzo, tampoco cansancio, hasta se olvida del mundo y de sus Seres amados. En estos momentos está aplicando todo su cerebro integrado con el fin de experimentar a plenitud y gozar del momento presente.

La mejor manera de comprender en qué consiste la atención consciente es permitirse vivir la experiencia para luego comentarla con el facilitador, un compañero o amigo. Centra toda su atención en experimentar cada momento presente de la

actividad que se aprende o práctica. Sobre todo se está **muy consciente de auto-observar sin juicio ni valor**, la posición y movimientos del cuerpo en cada aquí y ahora, los pensamientos con las emociones que generan y los sentimientos.

Al estar atento en un solo instante sin juicio ni valor del organismo, se conecta con su **cuerpo físico**; al observar con ecuanimidad los pensamientos y las emociones que siente, se contacta con la **mente;** al prestar atención a los sentimientos de confianza, paz y armonía de su Ser, toma consciencia de su componente **espiritual**. Al predominar la atención hacia los pensamientos y sentimientos creativos alineados con los principios de vida, se equilibra la armonía de su trinidad; **cuerpo-mente-espíritu**, con lo que toma consciencia manifestando con sabiduría la ley de auto-amor.

El amor es el más valioso alimento para el espíritu.
Así como el aire es el primer alimento para la salud orgánica

Auto-amor: acción que consiste en aplicar con persistente responsabilidad lo mejor de las potencialidades, conocimientos, capacidades y recursos para consolidar, fomentar una vida útil, saludable y feliz. Es el tercer principio esencial del Ser humano que se fundamenta en: *Por el bienestar no es suficiente con hacer bien las cosas, es prioritario SER y disfrutar* ***haciendo con amor****, lo mejor de lo que ya se sabe hacer muy bien*.

Cuadro 1. Diferencias entre quien se ama y quien se quiere

QUIEN SE AMA	QUIEN SE QUIERE
• **Quien se ama, se cuida, de manera consciente desde su poder interno se facilita las mejores condiciones de vida para ser saludable, útil y feliz, actuando para elevar su consciencia de auto-amor y comunicarse con sabiduría.**	_ Quien se quiere, de manera inconsciente se limita, buscando en el poder externo de los demás o las cosas, las condiciones para poder subsistir. De manera reactiva o impulsiva, como adicto al sufrimiento, se expone a factores de riesgo para su salud, apegado a hábitos autodestructivos.
• **Quien se ama, se comprende y se acepta tal como es, invierte lo mejor de sí para desarrollar el máximo de su potencial, por medio del aprendizaje y la mejora continua de su estilo de vida saludable, que le sana.**	_ Quien se quiere, se rechaza, buscando ocultar esa parte de sí que no quiere aceptar y reprime. Vive en un círculo vicioso obsesivo, repitiendo una y otra vez situaciones que mantienen su adicción. Asume una actitud de víctima incapaz de superar su enfermedad.
• **Quien se ama está desapegado al entorno, vive centrado aceptándose desde su poder interior, en paz y equilibrio, porque confía en sí mismo.**	_ Quien se quiere, está apegado a la aprobación y aceptación del poder de su entorno o cosas. Se menosprecia, desvaloriza y actúa con miedo, por falta de confianza en sí mismo.

El amor es tan absoluto como el embarazo, me amo plenamente o sólo me quiero.

Con humilde honestidad: ¿Realmente te AMAS?_____

La ley de autoamor:

"*A pesar de mis hábitos, costumbres, deseos, gustos, placeres, caprichos o impulsos irresistibles; de manera consciente, adquiero y consumo sólo lo que conozco que es útil, necesario o beneficioso para cada día estar* ***más SANO****. Evito y supero la tentación de exponerme, comprar o consumir todo lo que sea inútil, innecesario o dañino para la salud de mi* ***cuerpo****,* ***mente*** *y* ***espíritu***".

Quien aplica la Ley de auto-amor, gerencia con sabiduría su vida, **ocupándose de t*omar consciencia de cómo Ser íntegro y sano.*** Por ello de manera responsable, con autodisciplina recorre con persistencia el camino del estilo de vida saludable, aprovechando con eficiencia los 21 factores sanadores:

1. Agua limpia
2. Aire puro
3. Alimento saludable
4. Ambiente natural
5. Amor
6. Amistad
7. Atención consciente
8. Autodisciplina
9. Buen humor
10. Creatividad
11. Cultivo de la sabiduría
12. Descanso
13. Ejercicio psico-físico
14. Espiritualidad
15. Fe en el Creador
16. Gozo existencial
17. Meditación y oración
18. Luz solar
19. Perdón
20. Recreación
21. Sexo responsable

Quien se ama, se ocupa de sanar su vida. Por ello se apoya en el código moral de conducta sanadora, que es un conjunto de tres principios fundamentales para el fomento del bienestar de la humanidad, que como estrellas radiantes iluminan el interior de cada Ser humano:

1. Evito hacerme daño y aplico con excelencia lo mejor para mi bienestar.

2. Evito hacerle daño a los demás, sirviéndole con lo mejor para su bienestar.

3. Evito hacerle daño a la naturaleza y a las cosas.

Con persistente disciplina y responsabilidad se ocupa de aplicar la Ley de auto-amor, que de aprovecharse con persistencia fomenta el autocontrol. Así la persona, la familia y la comunidad gozan de un creciente nivel de paz y de armonía.

Cuando los integrantes de una comunidad o país aplican con persistencia los tres componentes del código moral de conducta sanadora, ahorran grandes recursos; ya no los necesitan para tratar enfermedades, evitar sufrimientos, colocar límites o imponer el cumplimiento de la ley. De ahí que sea la manera más económica y rentable de gerencia gubernamental.

Previsión

Es un proceso evolutivo de entrenamiento en conocimientos, técnicas y estrategias eficientes a todos los Seres humanos que conforman la familia, empresa o comunidad, para el desarrollo de habilidades y destrezas en el cultivo de la sabiduría, persistiendo en el mejoramiento continuo de su calidad de vida y salud integral.

Se apoya en los recursos que aporta la madre naturaleza para la Promoción de Salud individual, familiar, empresarial y comunitaria. Reeduca al Ser humano con las más eficientes bases científicas para que tome consciencia y se motive por un estilo de vida saludable, aprendiendo a gerenciar con productividad dichos recursos.

Diferencias entre los objetivos de la prevención primaria y la previsión.

Cuadro 2. Objetivos de la prevención primaria y la previsión de la salud integral

Objetivos de la prevención primaria	Objetivos de la previsión
a. Crear las condiciones favorables para resistir el ataque de la enfermedad. Por ello se enfoca hacia las tendencias destructivas del problema que hay que evitar o combatir.	a. Crear las condiciones favorables para que la persona, la familia y la comunidad sean cada día más útiles, saludables y felices. Por ello se enfoca hacia las tendencias creativas de la salud y el disfrute del bienestar.
b. Intentar el aumento de la resistencia del individuo mediante vacunas o llevarlo pasivamente, como "paciente" a un ambiente favorable para resistir o evitar las enfermedades.	b. Aumentar el Nivel de Consciencia del Ser humano, entrenándolo en el ámbito individual y colectivo, para que de manera consciente sea persistente en la autorresponsabilidad de su salud integral.
c. Crear un ambiente desfavorable a la enfermedad y al problema.	c. Crear soluciones favorables al disfrute de la salud y bienestar de la humanidad.
d. Romper el eslabón más débil de la cadena epidemiológica, evitando que se produzca el estímulo de la enfermedad.	d. Reforzar los factores protectores de la salud y mejorar el terreno del huésped, para que con sentido común, disfrute de mejor calidad de vida.

Fuente: Barrios-Cisneros Henry (2000). **Salud Holística: para consolidar una vida útil, saludable y feliz**.

La objetiva observación de la realidad humana indica que de nada han servido los trillones de dólares invertidos de manera preventiva o curativa en leyes, centros penitenciarios, tratamientos, hospitales y centros educativos informativos, pues cada día aumentan haciendose incontrolables los males que se pretenden evitar porque causan desdicha a la humanidad.

Una estrategia eficiente para la gerencia integral es un proceso transdisciplinario que busca hacer efectiva la gerencia en el siglo XXI. Para alcanzar la efectividad, aplica la **previsión** en el nivel más cercano a las personas, las empresas o la comunidad.

Con el enfoque actual del sistema educativo del humano, hasta el momento, los recursos económicos, avances científicos y tecnológicos del mundo han resultado insuficientes para la salud, mantenimiento de la paz y el fomento del bienestar de las comunidades. Para solucionar esta dificultad, es necesario que el sistema educativo se oriente hacia una **Educación Integral de Calidad del Ser humano**, a fin de que desarrolle habilidades y destrezas que activen las funciones ejecutivas de su corteza prefrontal. Corresponde a la formación del Ser. El propósito es la formación holística, enseñándole al participante investigar con ecuanimidad los principios y leyes de la naturaleza, captando la realidad del arte y ciencia de la vida sana, próspera y feliz. Así evolucionará su potencialidad del Nivel de consciencia de sabiduría y amor.

En este milenio el prioritario objetivo de los padres, docentes y líderes creativos es ***educar integralmente el Ser del participante****, para que con ecuanimidad aprendan a investigar y tomar consciencia sobre lo real de la realidad de la ciencia y el arte de* ***vivir sano y feliz****, con el fin de evolucionar y transcender las limitaciones de su ego, cultiven su sabiduría, apliquen el autoamor y servicio amoroso, que les conduzcan al gozo existencia elevando su nivel de consciencia.*

Paciente viene del latín *patiens* (sufriente, sufrido) participio de *pati* (sufrir). Es el que sufre con paciencia y calladamente. Según la Real Academia, es quien tiene paciencia o persona que padece física y corporalmente, y especialmente quien se halla bajo atención médica. En la bioética de la medicina convencional de la prevención se ha valorado al Ser humano como "un objeto" sin capacidad de pensamiento, que desconoce su proceso, no sabe cómo curarse y es víctima de un agente agresor o enfermedad, que como en una guerra, se ataca o mata (los anti…). Por ello, "esta indefensa víctima mal llamada paciente, necesita un tratamiento desde un poder externo que le cure, para que deje de sufrir". En el enfoque holístico, que es previsivo, no se utiliza el término paciente. Este se sustituye por **participante**.

Participante: es un Ser humano que con persistentes pasitos de bebé, aprende a tomar consciencia de lo más beneficioso y útil o dañino e inútil, para ocuparse con responsabilidad de fomentar su salud integral. De manera consciente y autodisciplinado aplica con auto-amor lo mejor de sus recursos y conocimientos para sanar y curar. Valora el sufrimiento o la enfermedad como grandiosas lecciones de aprendizaje significativo, para tomar consciencia de sus confusiones, errores o conductas autodestructivas, redimiéndolas.

Responsable: es quien vive aprendiendo conscientemente de cada momento presente de su vida, con la capacidad de emitir una respuesta creativa ante las adversidades, solucionando sus confusiones y dificultades. Busca de manera persistente una mejor estrategia o cosa generadora de mayor bienestar y felicidad. Un Ser responsable cultiva la sabiduría.

Cultivo de la sabiduría: es la inmediata aplicación de todo conocimiento obtenido para el persistente fomento del bienestar y la felicidad.

Salud Holística o Salud Integral: es un estado armónico en equilibrio dinámico de los componentes: espiritual o nivel de consciencia, psicológico o mental, orgánico o físico, social o comunicacional y energético o gerencial, en un contexto determinado, no así la ausencia de afecciones o enfermedad. La salud holística se manifiesta por medio del pleno disfrute de una vida útil, saludable.

Espiritualidad. Como dice Anthony de Mello "*Espiritualidad es consciencia, consciencia y más consciencia*". Es un proceso de persistente cultivo de la sabiduría del sentido común mediante la estimulación de la corteza prefrontal para la transcendencia de los Niveles de consciencia a fin de expresarse con sabiduría y amor.

Sanar: es el proceso de restablecimiento de la salud integral, por medio del cual el Ser humano toma consciencia y obtiene soluciones espirituales desde el poder de su médico interno, para restituir el equilibrio funcional y dinámico de sus componentes espiritual, psicológico, orgánico, social y energético. La sanación es un proceso interno que se inicia con la toma de consciencia sobre la responsabilidad de aplicar la ley de auto-amor que le genera más salud y disfrute del bienestar. (Se explica más adelante)

Curar: es el mecanismo interno de restablecimiento de la salud física, por medio del cual las células en el cuerpo se liberan de toxinas, sustancias, organismos y agentes nocivos. Reparando un área dañada, mediante la eliminación del tejido afectado, llevándolo a la necrosis y sustituyéndolo por tejido cicatrizado o regeneración celular; que generalmente lleva implícito una reacción inflamatoria y termina en esclerosis. Este es un proceso que se logra cuando el equilibrio dinámico predomina hacia los antioxidantes o factores barredores de radicales libres y un buen equilibrio básico-ácido. Por ello es prioritario que el participante se apropie del conocimiento, las herramientas y estrategias para hacerlo con eficiencia.

El paradigma de eficiencia

La medicina convencional, al igual que la educación, han demostrado que a pesar de los grandes avances científicos, tecnológicos y la dispendiosa inversión de capital económico y humano calificado para fomentar una humanidad sana, que viva en paz, no ha aportado hasta el momento resultados eficientes.

Para tomar decisiones y acciones más acertadas en el eficiente manejo de la educación y la salud del Ser humano, es necesario integrar de manera complementaria técnicas y procedimientos con un enfoque holístico, el cual se fundamentan en los siguientes cinco criterios básicos para valorar la eficiencia:

1. ***La menor inversión de recursos para la mayor producción de bienestar y desarrollo integral al máximo número de ciudadanos participantes.*** *Por ejemplo**:** un bolívar invertido en previsión es más productivo que un millardo de bolívares invertido en prevención*.
2. ***Ausencia o mínimo malestar y efectos dañinos en su aplicación, para los participantes que reciben los impactos y la madre naturaleza***.
3. ***Consolida un equilibrio dinámico y armónico de los cinco componentes del Ser humano, con un desarrollo integral de las potencialidades y talentos, para reducir o eliminar las dificultades en el menor tiempo posible***.
4. ***Genera el máximo de años de productividad y felicidad de la persona o población intervenida con calidad de vida***.
5. ***Herramientas, métodos, procedimientos simples, sencillos y prácticos de comprender, aplicar y evaluar***.

Revise con humildad:

CARLOS FRAGA EFICIENCIA EFICACIA Y EFECTIVIDAD, https://www.youtube.com/watch?v=4-31MpddaT8

La diferencia entre eficaz y eficiente, https://www.youtube.com/watch?v=uWx2XkxDu-8

Autodisciplina en 10 días Theodore Bryant, https://www.youtube.com/watch?v=lPVaxwFa6YU

Quien aplica con persistencia estos cinco criterios se permite con mayor versatilidad hallar de manera creativa el método más eficiente de administrar la formación integral del Ser y la salud, siendo efectivo y acorde con las normas de justicia y decencia moral de la humanidad. Esto se logra mediante el **entrenamiento del participante para que sea responsable del desarrollo de su Nivel de Consciencia, su salud y la de sus seres amados**.

Se entiende como **gerencia integral** al proceso dinámico de conducirse o dirigirse con eficiencia por el camino de aprendizaje evolutivo global para satisfacer productivamente las necesidades y consolidar las metas personales, familiares y empresariales, utilizando de manera persistente todos los recursos disponibles para fomentar el cumplimiento de su meta y misión de vida en una relación complementaria Ganar-Ganar.

¿Cómo saber que se transita el camino creativo?

Al observar los frutos de la manera de pensar, sentir y actuar de un Ser humano, se conoce si está tomando decisiones y procediendo de manera acertada o con sabiduría que le fomentan su bienestar, productividad y felicidad. O si por contrario actúa de manera errónea causándole deterioro de su salud, sufrimiento o desdicha. Cuando las consecuencias de sus acciones le generan (a sí mismo y a sus seres amados), mayor salud y bienestar, es indicio de que va por buen camino.

Si en estos momentos, con humilde honestidad se siente saludable y en paz, es porque está aplicando la Ley de auto-amor, de lo contrario ha perdido el sentido de la esencia de su misión de vida y es momento oportuno para buscar orientación, a fin de encontrar el norte creativo en su proceso de aprendizaje psico-espiritual. Ese es el propósito de todo Sanador Holístico.

El propósito de todo el avance científico y tecnológico sobre la salud

La enfermedad y el sufrimiento no son accidentes sino efectos que tienen una causa relacionada con la transgresión de las leyes fomentadoras de la salud y su proceso de evolucionar en el Nivel de consciencia. Sólo pueden transcenderse cuando se comprendan los principios que mantienen la causa que las originan. Es uno de los objetivos de este texto, lo cual facilita comprender los mecanismos previsivos y sanadores de las enfermedades crónicas y degenerativas. Así, sabrá cómo adaptarse sabiamente y fomentar el equilibrio funcional que promocione su salud holística.

El verdadero propósito en ningún momento es que tenga más años de vida. Realmente es disfrutar de una juventud saludable prolongada y gozar de una

ancianidad sana. Tiene en sus manos las bases científicas para con seguridad lograrlo. Para ello es importante tener presente que diferencias existen entre la vejez y la ancianidad.

Anciano es una persona de la tercera edad que a medida que pasan los años desarrolla mayor consciencia del sentido común al aplicar su inteligencia a la experiencia, siendo persistente en el mejoramiento continuo de su calidad de vida y el disfrute de su bienestar. Le sirve a la humanidad con su sano y humilde testimonio de vida.

Cuadro 3. Diferencias entre viejo y anciano

VIEJO	ANCIANO
1. Una persona de mucha edad que a medida que pasan los años se siente más inútil, enfermiza y decrépito, manteniendo hábitos de vida destructivos.	1. Un Ser humano de edad avanzada que a medida que pasan los años se siente más útil, sano y sabio, Manteniendo con auto-amor un estilo de vida saludable.
2. Está en un continuo proceso involutivo de pérdida de memoria que deteriora sus facultades mentales, degenera su calidad de vida y manifiesta deseos de morir.	2. Está en un continuo proceso evolutivo de aprendizaje significativo que le ha permitido madurar cada día, con una larga vida saludable y deseos de seguir viviendo.
3. A medida que pierde la energía y vitalidad de la juventud, aumenta el sufrimiento, el dolor y la desarmonía. Comunicándose desde su ego temeroso a morir, con quejas y lamentos.	3. A medida que pierde la energía y vitalidad de la juventud se incrementa la sabiduría y la armonía. Comunicándose desde su sabio sentido común, agradeciendo a la vida con su ejemplo de aprendizaje existencial.

Todo lo estudiado le facilita las bases científicas para que tome consciencia de como cultivar su sabiduría, aplicando de inmediato el conocimiento adquirido para el fomento de la salud del cuerpo, mente y espíritu.

Es una gran demencia del Ser humano pretender una mejor calidad de vida o bienestar, estando apegado y repitiendo los mismos errores que le han conducido a lo que quiere cambiar.

Tiene esta gran-Diosa oportunidad en sus manos.

Recuerde que usted es el único chofer responsable de conducir y dirigir su vida. Con lo que hizo o dejó de hacer en el pasado lo único que se puede hacer es perdonar y aprender para transcenderlo, pero su futuro está por construirse con cada acción consciente que haga en cada momento presente de su vida.

La mejor manera de aprender es enseñando a otro que está interesado. Es por todos conocidos que los padres, maestros o facilitadores aprenden más que los participantes. Así que busque enseñar lo que está comprendiendo (pareja, hijo, colega, amigo, alumno o familiar). Por ello:

Con plena libertad usted puede (tiene el deber y el derecho) compartir este conocimiento con todas las personas que considere le pueda ser de utilidad. Convirtiéndose en un sabio entrenador del Ser de su pareja, familiares y amigos, **motivándolos en el aprendizaje significativo, para con persistencia mejorar su calidad de vida y nivel de consciencia**. Sólo facilitando el desarrollo de habilidades y destrezas para la salud, bienestar y felicidad de sus semejantes, de manera recíproca se obtiene su éxito personal de expresarse desde el Nivel de Consciencia de Sabiduría y de Amor.

Una buena imagen enseña más que mil palabras, así como un buen ejemplo vivencial forma más que un millar de muy buenas imágenes. La manera más eficiente para formar al Ser es por medio del humilde y persistente ejemplo vivencial.

La humildad del lápiz en el aprendizaje significativo.

Es lo que siempre de manera inevitable ocurre en la Educación Holística del Ser, por medio de experiencias que tienen importancia y valor fundamental para el fomento de la felicidad del Ser humano o su salud integral y por lo tanto lo capacita para vivir tomando consciencia de cada momento presente, para expresar su Nivel de consciencia de sabiduría y amor.

La vida de todo Ser humano en este plano terrenal es un eterno, permanente e indetenible proceso de aprendizaje significativo que sólo termina cuando se cierra el ataúd. En el proceso de la educación académica de todo Ser humano se utilizan dos herramientas fundamentales para apropiarse del conocimiento o expresarlo. Son el **lápiz**, que es el activo con que se escribe y el **papel** o cuaderno, que es el pasivo.

¿Por qué razón los creadores del lápiz integran la punta de grafito con la goma de borrar?

_____

Esto se debe a que como todo aprendiz, siempre cometemos errores o equivocaciones, por ello se utiliza el borrador del lápiz, que muchas veces se termina quedando bastante grafito, siendo complementado por la nata de borrar. Así, en nuestro aprendizaje significativo lo más seguro es que también estamos cometiendo errores. Es por ello que, necesitamos a la humildad para darnos cuenta o aceptarlo y al perdón para borrar y redimir nuestras equivocaciones.

¿Es cierto el dicho que reza "*Nadie aprende* en cabeza *ajena*?

Al observar el proceso de aprendizaje de todo Ser humano, quien crea en este dicho está en un gran error. Ya que al revisar como aprenden los niños se observa que lo hacen imitando a sus padres, a los semejantes de mayor edad, entre otros. También durante todo el aprendizaje académico tanto los niños como los adultos lo hacen de los maestros, los pares y los libros. Por ello la sabiduría del sentido común, reza: "*Los sabios e inteligentes aprenden más con las experiencias ajenas y de los buenos libros que de sus propias experiencias, pero las personas necias y masoquistas no aprenden ni con su propio sufrimiento*".

En el proceso de aprendizaje significativo de todo Ser humano existen dos tendencias básicas:

a. **Creativa**, desde el Ser aprender de manera consciente y compresiva, aprovechando las experiencias significativas que le conducen al amor, la prosperidad y felicidad. Es la toma de consciencia lograda cuando se realiza la respiración diafragmática consciente activadora de la corteza prefrontal integrada al Creador quien nos guía con sabiduría y amor.

b. **Destructiva**, desde el ego inconsciente, instintivo y reactivo ante cada experiencia desde las creencias autodestructivas alimentadas por el temor, que le conduce a la desdicha, la miseria e infelicidad. Es el mantenerse en el círculo vicioso de sufrimiento con la respiración torácica activadora de los impulsos de la amígdala cerebral manejada desde los instintos.

Esto significa que todo Ser humano, ante las experiencias de cada momento presente por muy hermosa, agradable y gratificante que sea, o por el contrario, por muy desastrosa, desagradable y generadora de sufrimiento sólo son grandiosa oportunidades de aprendizaje.

Nunca dejamos de aprender, en cada momento de nuestra existencia siempre hay algo que aprender. Se aprende con amor o con dolor. La intensidad del sufrimiento está directamente relacionada con la magnitud de las oportunidades de aprendizaje que se dejaron pasar. Entre mayor sea el sufrimiento causado, mayor es la oportunidad de aprendizaje significativo que se han estado desaprovechando. Por ello es fundamental tener presente el cultivo de la sabiduría.

La vida de todo Ser humano en este plano terrenal es un eterno, permanente e indetenible proceso de aprendizaje significativo que sólo termina cuando se cierra el ataúd

Cultivo de la sabiduría, es la inmediata aplicación de todo conocimiento obtenido para el persistente fomento del bienestar. Este segundo principio esencial del Ser humano se fundamenta en que, la práctica persistente es la madre de la sabiduría, por ello si un conocimiento no contribuye al fomento de mayor nivel de salud, prosperidad y felicidad, no puede ser tomado como cierto o de utilidad. Sólo lo que se realiza de manera consciente aplicando todo el cerebro integrado desde la corteza prefrontal, garantiza tomar consciencia para decidir y actuar con sabiduría.

Si estamos viviendo en este plano terrenal es porque estamos en un proceso de aprendizaje significativo de transcendencia del Nivel de consciencia. Siempre de una u otra manera aprendemos. La sabiduría del sentido común indica que este aprendizaje se puede transitar por dos caminos:

1ro. El camino de las tendencias que nos lleva hacia el amor, paz y armonía;

Pero, si nos negamos a aprender con amor, seguro que de una u otra manera lo vamos a hacer, pero con lo contrario:

2do. El camino que nos conduce al dolor, desdicha o sufrimiento.

Con tu libertad de acción sólo tú eres el único responsable en decidir cuál de los dos caminos vas a tomar. Revisa lo que has estado logrando en tu vida y si no estás conforme es porque algo necesitas aprehender de cómo piensan, deciden y actúan los Seres humanos sanos, prósperos y felices.

Para que tome consciencia de su camino transcendente, es importante cultivar la sabiduría:

- ***La primera vez*** *que se obtiene una información, apenas se conoce, generalmente no la aplica, por lo que se olvida rápidamente.*
- ***La segunda vez,*** *se comienza a entender, pero las costumbres, creencias destructivas, culpas y hábitos impiden su aplicación. Tienen más fuerza que la consciencia y pronto se olvida.*
- ***La tercera vez*** *que se repasa, empieza a comprenderse y cuando se aplica, el participante se siente confundido. Ante la confusión puede desistir y aplazar la lección de vida o persistir y aprender a transcenderla.*
- ***La cuarta vez,*** *se hace consciente y se practica automáticamente, pero con el tiempo se olvida y por su ignorancia retorna a los antiguos hábitos destructivos y situaciones que desea cambiar.*
- ***La quinta o más veces*** *que se practica con persistencia se internaliza, tomando consciencia de su proceso transcendente lo hace parte natural de su estilo de vida.*

La práctica persistente por la salud y el bienestar es la madre de la sabiduría y la única demostración de que realmente se ama, aplicando la ley de auto-amor… camino acertado para gozar de una ancianidad saludable y feliz.

¿Siendo tú el único responsable de tu futuro, qué decides hacer con persistentes pasitos de bebé por tu salud y bienestar? _____

_____

_____

Cuando el espíritu se siente reprimido, porque la mente no se ha liberado de los recuerdos traumáticos del pasado que alimentan el resentimiento, las culpas o la baja autoestima es el cuerpo que lo llora, pidiendo a gritos ayuda, por medio de conductas. síntomas, o enfermedades.