



Dr. Henry Barrios-Cisneros
Especialista en Medicina Interna
Investigador en Salud Holística
Naturista Quiropráctico
Psicoterapeuta Holístico
Estrés, ansiedad y depresión
COACH ESPIRITUAL

www.educacionysaludholistica.org henrybarrioscisneros@gmail.com

Diciembre 2017

Principios para el cultivo de la espiritualidad desde el enfoque de la salud holística.

Teniendo presente que el conocimiento sometido a prueba con sabiduría libera al ser humano del pasado y le facilita consolidar su propósito de vida, se aportan principios que son el producto de complementar la monografía de **Espiritualidad, Bases neuropsicológicas de la consciencia** (2016) con los últimos avances científicos de la neurociencia, neuropsicología y neuroespiritualidad. De este análisis y síntesis se proponen cinco principios esenciales para el cultivo de la espiritualidad que faciliten una manera eficiente aplicar la previsión para lograr su propósito de vida.

Se presentan en Arial algunos ejemplos prácticos muy fáciles de comprender, simples de aplicar y sencillos de evaluar sus efectos de cómo se aplica el enfoque holístico de la salud de manera previsiva:

- 1ro. Consciencia de unidad al Creador.
- 2do. Amor al Creador sobre todas las cosas.
- 3ro. Propósito de vida claro.
- 4to. Autoconsciencia de mi aprendizaje significativo.
- 5to. Autocontrol ejecutivo con persistente responsabilidad.

Cada uno de estos principios están íntimamente interrelacionados y se complementan de manera sinérgica, por ello son indivisibles pero como efecto de formación académica se describen secuencialmente. Lo prioritario para experimentar estos principios es la respiración consciente diafragmática. La cual es la llave maestra que abre e ilumina el camino del cultivo de la espiritualidad activando la corteza prefrontal. Es la manera más fácil de utilizar la neuropsicología para entrar en el campo de la espiritualidad, es transitar con confianza el camino del crecimiento espiritual utilizando el desarrollo creativo de los talentos por medio de las inteligencias múltiples mejor estimuladas.

En la Salud holística se entiende cómo **previsión** al 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 o espiritualidad, 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 eleve su Nivel de consciencia y se motive por un estilo de vida saludable, aprendiendo a gerenciar con productividad dichos recursos. El Ser humano que aplica la persistencia realiza las siguientes acciones:

- a. Crear y aplica las condiciones favorables para para ser cada día más sano próspero y feliz, así, desde su abundancia aporta a su familia y a la comunidad recursos para que sean más saludables y felices. Enfocándose hacia las tendencias creativas de la salud y el disfrute del bienestar.
- b. Aumenta su Nivel de Consciencia, entrenándose en el ámbito individual y colectivo, para que de manera consciente sea persistente en la autorresponsabilidad de su salud integral.
- c. Siempre aporta soluciones favorables al disfrute de la salud y bienestar de la humanidad.
- d. Refuerza su estilo de vida saludable para ser un ejemplo vivencial de como gozar de una larga vida activa, sana, prospera y feliz.

Las bases científicas para aplicar la previsión se encuentra en las **REFERENCIAS PARA COMPLEMENTAR SU CULTIVO DE LA ESPIRITUALIDAD**, con mayor énfasis en la monografía “**Vivir 100 años, activo, sano, próspero y feliz**” (2017).

La respiración consciente diafragmática que se explica detalladamente en el **video “RESPIRACIÓN CONSCIENTE, CORTEZA PREFRONTAL Y CONSCIENCIA”** (2017) es la única manera hasta el momento conocida que despierta y activa las funciones ejecutivas de la corteza prefrontal y permite que el Ser humano piense, sienta y actúe con la sabiduría de su Ser. Permite conectarse con la intuición y ser guiado por el Creador. Por ello es prioritaria para el cultivo de la espiritualidad, que es fundamental para que cualquier Ser humano cumpla su propósito de vida de ser más sano, próspero y feliz.

Consiste en colocarse en atención consciente usando en un solo instante los seis (6) sentidos con la mirada interna hacia la corteza prefrontal, mientras de manera consciente se respira suave y profundo con el diafragma (abombando el abdomen en la entrada de aire y comprimiéndolo durante la expulsión del aire), a la vez que se acaricia el cielo del paladar y se mira internamente hacia la frente, colocando su mente en el aquí y ahora de cada momento presente que se experimenta de manera intuitiva. Se conoce como intuición a la humilde apertura del Ser para que la sabiduría del Creador se manifieste por medio del corazón.

Práctica 1:

Para sentir este proceso de respiración consciente y desde este nivel continuar leyendo y practicando con persistencia estos principios realice lo siguiente:

Este atento de todo lo que observe en su entorno por su **vista**: las paredes, los colores de los objetos, las personas o la naturaleza; en ese mismo instante también esté atento de todo lo que sus **oídos escuchan**: los ruidos cercanos o lejanos de su entorno; todo lo que perciba por sus **fosas nasales**: cualquier olor personal o del entorno que capte por su olfato; los sabores sentidos por el **gusto**; igualmente bien atento de lo que su **tacto** sienta: el rose de la ropa sobre su piel, la posición de su cuerpo. Luego de captar sus cinco sentidos externos con que observa el mundo externo, respire suave y profundo sintiendo,

como llevando el aire hacia sus muslos y sienta que se infla o eleva su abdomen al entrar el aire y se espicha al expulsarlo. Estando atento en un solo instante de sus cinco sentidos y de cómo entra y sale el aire, al final de su inspiración acaricie con la punta de su lengua el cielo de su paladar a la vez que con su visión interna mire su frente para activar su corteza prefrontal y captar su mundo interior. Ese nivel de paz y armonía que existe en su alma.

Ahora experimente la consciencia de unidad con el Creador, abriendo con humildad su corazón a la intuición, así permitirá que la sabiduría de las Energías creadoras del universo que se expresan por medio de su Ser. Si lo desea dígame internamente de corazón: **“Padre-madre Creador del universo GRACIAS por guiarme con sabiduría”** y permítase actuar con palabras o acciones que sienta desde su Ser creativo.

A continuación se describe estos principios, teniéndose presente que desde la salud holística la eficiencia se valora con tres criterios:

- a. Ser un proceso sencillo de comprender, fácil de aplicar y simple de evaluar sus efectos.
- b. Producir el máximo bienestar o fomento de la salud integral con la menor inversión de recursos posibles.
- c. Ser inocua o producir un mínimo efecto dañino.

1ro. Consciencia de unidad al Creador, si se comprende que lo que se denomina el Creador es la energía que crea y mantiene el universo en su equilibrio dinámico funcional del cual cada Ser humano también forma parte, quiere decir que siempre estamos en unidad, lo que necesitamos es tomar consciencia de esta realidad. El origen de todo conflicto y de las tres emociones displacenteras básicas de miedo, rabia y soledad está relacionada con la ilusión de creencia destructiva de separación, lo que genera división o fronteras impuestas por las demarcaciones convencionales de todo lenguaje que procura describir la realidad.

La consciencia de unidad es una experiencia de precepción al buscar, observar y sentir hacia adentro, muy hacia adentro que es donde reside el Ser verdadero. Porque al comprender tu interior comprendes el exterior. Es experimentar la unidad de la trinidad espíritu-mente-cuerpo, es vivir desde la certeza de que solo soy un humilde instrumento del propósito universal del Creador.

Por ello cuando se me pregunta ¿Doctor, usted tiene fe en Dios? Contesto con un rotundo NO, realmente no tengo fe en Dios; ¿Usted cree en dios? Mi respuesta inmediata es tampoco creo en Dios. Porque tener fe o creer es dudar y Yo realmente tengo la certeza de que el Creador se manifiesta por medio de mí mente creativa, conocido como espíritu o verdadero Ser.

En la manifestación de cada Ser humano existes un sistema integrado de manera indivisible y sinérgica por tres componentes básicos estructurales (Espíritu-mente-cuerpo) y dos funcionales (Social y energético):

1. **El componente espiritual o Ser**, corresponde a la certeza de unidad al Creador, está directamente relacionada con las tres funciones ejecutivas de la corteza prefrontal, guiadas con la intuición en coherencia con el **propósito de vida** y la **autoconsciencia** para por

medio del **autocontrol ejecutivo** trascender las limitaciones y confusiones del ego, así complementar al Ser en el gozo con sabiduría y amor de una vida sana, prospera y feliz. Estableciendo una relación servir-ganar.

2. **El componente psicológico o mente**, se conforma por medio del aprendizaje imitativo y condicionado para definir el sistema de creencias, ideas, pensamientos, sentimientos, resentir, culpas y autoestima asociado a emociones placenteras o displacenteras archivadas en el sistema límbico donde se mantiene el apego a los hábitos, costumbres o dependencia que dan origen a reacciones subconsciente. Se expresa por medio del 2do. Nivel de consciencia o cuadrúpedo. Establece una relación perder-perder.

El componente psicológico según el nivel de autoconsciencia de la mente descrito en **Mayéutica** (2016), se puede manifestar por medio del Ser o del ego. Los cuales realmente son complementarios e indivisibles en la consciencia de unidad.

- a. **El Ser**, que actúa desde la coordinación de la corteza prefrontal guiado de manera intuitiva por esa esencia del Creador que se manifiesta por medio del espíritu, por lo tanto su manera de pensar, sentir y actuar está en coherencia y de manera creativa facilita el logro del propósito de vida que se manifiesta por mayor salud, prosperidad y felicidad.
- b. **El ego**, que actúa desde el inconsciente mediante impulsos instintivos de subsistencia (medula y tallo cerebral) o del subconsciente condicionado por creencias auto saboteadoras, temores y culpas por remordimientos o resentimientos (amígdala cerebral); con lo que sin darse cuenta autosabotea el logro de sus objetivos y metas, que se manifiesta por más enfermedad, pobreza y sufrimiento.

La relación más saludable entre el ego y el Ser es como las dos alas de una gran ave (**Cisne**) que actúan de manera complementaria, necesitan estar libres de los lastres del pasado que aportan pesos y desequilibran las alas, impidiéndole volar. La mente confundida que se denomina ego necesita el despliegue de la divinidad interior para comprenderse y superar los condicionamientos del pasado.



La función del Ser en esta relación es comprender con compasión y aceptar el nivel de consciencia de aprendizaje significativo del ego y como un maestro de sabiduría ayudarlo profundizar en la liberación de las cadenas del pasado que le mantienen los apegos al miedo, baja autoestima, creencias destructivas o culpas. Es ser el como la Luz que clarifica las oscuridades o sombras del ego.

3. **El componente orgánico o cuerpo**, conforma la parte material de átomos, moléculas que se integran en células, formando tejidos de órganos, integrados en sistemas que cumplen funciones para mantener la vida y salud (Cutáneo-mucoso, nervioso central y periférico, musculo-esquelético, cardiovascular, endocrino, urinario, respiratorio, inmunológico, reproductor y los 6 sentidos). Regido por el 1er. Nivel de consciencia o reptil, cuyo asiento anatómico es la médula y tallo cerebral. Establece una relación perder-ganar.
4. **El componente social o comunicación**, este componente funcional es por medio del cual se manifiesta la interacción espíritu-mente, corresponde a la autocomunicación física y psicológica consigo mismo y la eterocomunicación con los semejantes y el medio ambiente. Esta comunicación regularmente es en un máximo de 5% consciente que es flexible, autoconsciente y aporta soluciones creativas se realiza por medio del Ser, desde la corteza prefrontal; y desde el ego, en más del 95% subconsciente siendo estrictamente automática, repetitiva ante los mismos estímulos, dogmática y reactiva por medio de reflejos condicionados, su asiento anatómico es el sistema límbico (hipocampos y amígdalas cerebrales). Su asiento anatómico de coordinación es la corteza cerebral izquierda expresado desde el 3er. Nivel de consciencia o simio. Establece una relación ganar-perder.
5. **El componente energético o gerencial**, es el componente funcional es por medio del cual se manifiesta la interacción espíritu-cuerpo, cuando es guiado desde el Ser está conformado por los principios primarios, la misión de vida, las metas, la autoconsciencia, el autocontrol ejecutivo que le facilita decidir con sabiduría para la autorrealización. Su asiento anatómico es la corteza cerebral derecha y corteza prefrontal, expresado por el 4to. Nivel de consciencia o humano. Estableciendo una relación ganar-ganar.

A medida que por medio de la consciencia de unidad se cultiva la sabiduría del sentido común. Se toma consciencia del segundo principio.

2do. Amor al Creador sobre todas las cosas, el amor al Creador tiene como prioridad el servirle con humildad haciendo la voluntad de las energías creadoras del universo que se expresan a través de cada Ser humano. Si espiritualmente soy hijos del Creador, hechos a su imagen y semejanza y mi cuerpo es el vehículo por medio del cual se expresa cabe preguntarse con humildad: ¿En esencia donde amar al Creador?

Realmente es en mi interior, comprendiendo con compasión mi nivel de consciencia, aceptando con humildad mi proceso de aprendizaje significativo, valorando con persistencia mis talentos. Para reforzar este principio se especifica las tres cualidades de un Ser humano que se ama.

- a. Quien se ama, se cuida, de manera consciente desde su poder interno se facilita las mejores condiciones de vida para cumplir su propósito de ser sano, próspero y feliz, actuando con persistencia para elevar su consciencia de autoamor y comunicarse con sabiduría.
- b. 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 significativo y la mejora continua de su estilo de vida saludable, que le sana.
- c. Quien se ama está desapegado al entorno, vive centrado aceptándose desde su poder interior, en paz y equilibrio, porque confía en sí mismo.

Los tres siguientes principios para el cultivo de la espiritualidad tienen su base en la neuropsicología de la conducta humana, son el resultado directo de aplicar las tres funciones ejecutivas de la corteza prefrontal. Se entiende como funciones ejecutivas un conjunto de habilidades cognitivas gerenciales de la corteza prefrontal, implicadas en la generación de un propósito de vida con metas y objetivos claros, la supervisión mediante la autoconsciencia y el control ejecutivo en la regulación, la ejecución y el reajuste de conductas adecuadas para alcanzar el propósito definido, especialmente aquellas metas que requieren un abordaje novedoso y creativo. Para la Salud Holística se define al propósito de vida claro: **“GOZAR DE UNA LARGA VIDA ACTIVA, SANA, PROSPERA Y FELIZ”**. Quien se realmente se ama cumple con persistencia 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, próspero y feliz**. 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**”*.

Las funciones ejecutivas de la corteza prefrontal de manera didáctica se pueden organizar en los siguientes tres principios inseparables y consecutivos, que se integran sinérgicamente para complementarse en el cultivo de la espiritualidad:

3ro. Formulación de propósito de vida, es el proceso para desarrollar y gozar de una larga vida activa, sana, prospera y feliz, se establece mediante el pensamiento a futuro, la selección de metas y objetivos, la priorización, la planificación, la organización y la toma de decisiones en función a logro y mejoramiento continuo de un claro propósito de vida. Esta capacidad se desarrolla aplicando con persistencia la guía **“Seres humanos triunfadores”** (2015).

Como cada Ser humano es único e irrepetible se aproxima a tener claro cuál es su propósito de vida mediante el conocimiento de sus principios de vida, y fortalezas con que le sirve al creador, sus inteligencias múltiples mejor estimuladas para definir sus talentos y la profesión que desempeña con lo que le sirve a la humanidad. Los tres primeros elementos le orientan para que escoja la profesión, trabajo u oficio que más le guste, le divierta y le facilite a crecer como Ser humano. Se comprenden al realizar la actividad práctica **“Fortalezas para amarse y trascender la consciencia”** que puede solicitar al autor y puede complementarse observándola en el Video encontrado en: <http://www.educacionysaludholistica.org/fortalezas-para-amarse-y-trascender-la-consciencia/>.

Desde el enfoque de la salud holística el propósito de vida, de manera general se considera **“Gozar de una larga vida activa, sana, próspera y feliz”**. Las bases científicas y el cómo lograrlo se explica en la monografía **“VIVIR 100 AÑOS, ACTIVO, SANO, PRÓSPERO Y FELIZ”** (2017) y para cada uno de los tres componentes básicos del Ser humano, corresponden:

- a. ESPIRITUAL:** consciencia de unidad al creador.
- b. MENTAL:** servirle al creador, con autoamor superar y trascender los niveles de consciencia.
- c. CORPORAL:** anciano una con larga vida cada día más activa, sana, próspera y feliz.

4to. Autoconsciencia de mi aprendizaje significativo, es la facultad del espíritu humano de hacerse consciente de su manera de pensar, sentir, querer, desear y actuar con cabal comprensión de lo que hace en cada momento presente de su vida en función al claro propósito de vida. Se logra mediante la atención consciente al momento presente del aprendizaje significativo producto a la humilde interacción entre su Ser y su ego en su proceso de experiencia de vida terrenal, para el cultivo de la sabiduría, aplicando con persistente creatividad: la capacidad de atención consciente, el auto monitoreo, la supervisión interna, la empatía, el juicio compasivo, el pensamiento crítico, el almacenamiento de datos, la retroalimentación y la flexible responsabilidad.

5to. Autocontrol ejecutivo con persistente responsabilidad, es la capacidad de control y superación de los propios impulsos irresistibles por hábitos condicionados y reacciones instintivas de subsistencia, para lograr con efectividad y eficiencia la meta deseada. Se logra aplicar con sabiduría cuando existe consciencia de unidad al creador al activar la corteza prefrontal por medio la respiración consciente diafragmática que permite al Ser humano aplicar con persistencia su habilidad de sentir y expresar emociones con sabiduría, tener influencia sobre las reacciones de su sistema límbico, inhibir para reajustar de manera acertada sus pensamientos, sentimientos, deseos y emociones o reacciones habituales con desapego, además de modular y trascender sus comportamientos instintivos.

Cuando el Ser humano trasciende los Nivel de consciencia de aprendizaje significativo del ego, entendiendo como aprendizaje significativo descrito en “**NIVELES DE CONSCIENCIA, EDUCACIÓN, GERENCIA Y SALUD**” (2016) percibe la divinidad en cualquier momento presente que experimente: Desde su sentido interior en la paz y armonía de su alma cuando se conecta con la energía del Creador, es la toma de consciencia de su manera de pensar, sentir y actuar en sabiduría y amor, cuando cuida su cuerpo, cuando se acaricia al bañarse, cuando logras sus objetivos. Desde la estimulación proveniente del exterior en los ojos de un niños, en la belleza de una rosa, en el contacto con la amada, cuando arropa y contempla a su hijito, cuando acaricias a tu perro, cuando paseas en la inmensidad de una montaña, cuando te bañas en el mar, entre otros.

Lo que resta es cultivar la sabiduría, consiste en aplicar de inmediato el conocimiento adquirido para con persistencia fomentar mi vida sana, prospera y feliz.

Ejemplo práctico 2.

Suponiendo que usted decide conformar un hogar. La pregunta esencial es ¿Para qué quiero conformar un hogar? o ¿Cuál es mi propósito de integrarme en familia?

La respuesta lógica es “**Tener un hogar donde reina la comprensión, paz y armonía**”

El Propósito es: **disfrutar de un hogar donde reina la comprensión, paz y armonía**

Para el logro con sabiduría de este propósito se aportan sugerencias en “**Familia donde reina la comprensión, paz y armonía**”. Disponible en:
<http://www.educacionysaludholistica.org/espiritualidad/>.

La autoconsciencia se aplica en cada momento presente de la relación, teniendo siempre bien despierta la corteza prefrontal mediante la respiración consciente. Así con humilde compasión darse cuenta y aceptar los procesos de aprendizaje significativos que le

indican cuando está actuando desde el subconsciente debido a los condicionamientos o costumbres familiares. Por ello es prioritario que se pregunte o recuerde con honestidad ¿Cómo han sido las relaciones de pareja y padres hijos en mis familiares, incluyendo mis abuelos, tíos maternos o paternos y mis padres? Así podrá comprender cuál es el modelo que si no supera va a tender a repetir con su familia; sobre todo aquellas situaciones que todavía le hagan resentir.

Si realmente quiere superar esta situación necesita conectarse con la consciencia de unidad por medio de la respiración consciente y desde el amor por sí mismo, comprender el proceso de aprendizaje de su familia, perdonar y aceptar su nivel de aprendizaje significativo. Así sus actitudes, reacciones o conductas que saboteen la consolidación del hogar compresivo donde reine la paz y armonía sean aceptadas y supere la lección de aprendizaje que le aporta con sabiduría.

Si no se siente capacitado para aprender y trascender, aceptarlo con humildad y buscar entrenamiento con un psicoterapeuta o coach holístico que le ayude a comprender si su situación está asociada con un muro de corazón que como una coraza blindada reprime su proceso de cultivo de la espiritualidad, está relacionada a un efecto transgeneracional que le hace actuar como marioneta o es por una baja autoestima por temores condicionados en su vida presente.

Lo importante de todo es que tenga presente ese hogar donde reina la comprensión, paz y armonía y si por alguna razón la solución escapa al nivel de aprendizaje significativo solicite ayuda o entrenamiento en orden de prioridad e importancia en:

- 1ro. El Creador, que le guía por medio de su Ser cuando usted se lo permite.
- 2do. Un buen libro o video formativo escrito por auténticos y sabios especialistas en la materia.
- 3ro. Un psicoterapeuta holístico o coach holístico espiritual que con humildad le servirá sin condiciones.

Ejemplo 3.

Madre que consulta con un lactante de tres meses, muy alérgico que presento bronquitis y dicen es intolerante a los lácteos.

Teniendo presente que cuando se empodera al Ser humano para que aplique con sabiduría los conocimientos adquiridos para la salud de su hijo y que si sabe con bases científicas que es lo más saludable y lo dañino para su Ser amado seguro que lo aplicará de manera persistente. Se le sugiere leer y repasar más de cinco veces los siguientes temas, para aplicar con persistente sabiduría:

1. **ALIMENTACIÓN SALUDABLE DEL RECIÉN NACIDO Y LACTANTE.** Disponible en: <http://www.educacionysaludholistica.org/wp-content/uploads/2015/01/1-Alimentacion-Saludable-del-Recien-Nacido-y-el-Lactante.pdf>
2. **Vivir 100 años, activo, sano, próspero y feliz.** Disponible en: <http://www.educacionysaludholistica.org/wp-content/uploads/2017/12/VIVIR-100-ANOS-DOC.pdf>

Ejemplo 4.

Adolescente que presenta obesidad e hiperglicemia reactiva.

Se le sugiere leer y repasar más de cinco veces los siguientes temas, para aplicar con persistente sabiduría:

1. **Metabolismo de alimentos relacionado con el índice glucémico.** Disponible en: <http://www.educacionysaludholistica.org/wp-content/uploads/2015/01/2-INDICE-GLICEMICO.pdf>
2. **Vivir 100 años, activo, sano, próspero y feliz.** Disponible en: <http://www.educacionysaludholistica.org/wp-content/uploads/2017/12/VIVIR-100-ANOS-DOC.pdf>

Ejemplo 5.

Persona que consulta por hipertensión arterial secundaria a arteriosclerosis.

Como parte complementaria de la ayuda que puede aportarle el Creador se le sugiere que estudie y aplique con persistencia.

1. **Enfoque holístico para la prevención y tratamiento de arteriosclerosis o infartos e hipertensión.** Disponible en: <http://www.educacionysaludholistica.org/wp-content/uploads/2016/12/PREVENCION-ARTERIOSCLEROSIS-E-INFARTOS.pdf>
2. **Vivir 100 años, activo, sano, próspero y feliz.** Disponible en: <http://www.educacionysaludholistica.org/wp-content/uploads/2017/12/VIVIR-100-ANOS-DOC.pdf>

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.

Espero que por medio de este conocimiento el Creador le ilumine con sabiduría para que lo someta a prueba con persistencia para el cultivo de su sabiduría.

REFERENCIAS PARA COMPLEMENTAR SU CULTIVO DE LA ESPIRITUALIDAD:

- Barrios-Cisneros Henry (2015) **Seres humanos triunfadores**. Disponible en:
<http://www.educacionysaludholistica.org/wp-content/uploads/2016/06/SeresHumanosTriunfadores2015.pdf>
- Barrios-Cisneros Henry (2016) **NIVELES DE CONSCIENCIA, EDUCACIÓN, GERENCIA Y SALUD**, Disponible en: <http://www.educacionysaludholistica.org/wp-content/uploads/2016/04/NIVELES-DE-CONSCIENCIA-EDUCACION-GERENCIA-Y-SALUD.pdf>
- Barrios-Cisneros Henry (2016) **Vocabulario holístico para la gerencia en el siglo XXI**. Disponible en:
<http://www.educacionysaludholistica.org/wp-content/uploads/2016/04/VOCABULARIO-HOLISTICO-2016.pdf>
- Barrios-Cisneros Henry (2016) **Espiritualidad Bases neuropsicológicas de la consciencia**. Disponible en:
<http://www.educacionysaludholistica.org/wp-content/uploads/2016/08/ESPIRITUALIDAD.pdf>
- Barrios-Cisneros Henry (2016) **Familia donde reina la comprensión, paz y armonía**. Disponible en:
<http://www.educacionysaludholistica.org/espiritualidad/>
- Barrios-Cisneros Henry (2016) **Mayéutica para tomar consciencia con psicoterapia espiritual**. Disponible en:
<http://www.educacionysaludholistica.org/wp-content/uploads/2017/12/MAYEUTICA.pdf>
- Barrios-Cisneros Henry (2017) **Vivir 100 años, activo, sano, próspero y feliz**. Disponible en:
<http://www.educacionysaludholistica.org/wp-content/uploads/2017/12/VIVIR-100-ANOS-DOC.pdf>
- Chopra Deepak (1996) *Las siete leyes espirituales del éxito*. Norma.
- Pérez Esclarín Antonio (2016) **Inteligencia espiritual**. San Pablo.
- Small Jacquelyn (1986) **Transformadores, los terapeutas del futuro**. S/e
- Wilber Ken (2013) **La consciencia sin frontera**. Kairós.

Videos:

- RESPIRACIÓN CONSCIENTE, CORTEZA PREFRONTAL Y CONSCIENCIA**. Disponible en:
<http://www.educacionysaludholistica.org/respiracion-consciente-corteza-prefrontal-y-consciencia/>
- Neuropsicología de los Niveles de Consciencia**. Disponible en:
<http://www.educacionysaludholistica.org/neuropsicologia-de-los-niveles-de-consciencia/>
- Relación Causa Efecto para la Salud Holística**. Disponible en:
<http://www.educacionysaludholistica.org/relacion-causa-efecto-para-la-salud-holistica/>
- El Subconsciente descubre las cosas que necesitas sanar**. Disponible en:
<http://www.educacionysaludholistica.org/el-subconsciente-descubre-las-cosas-que-necesitas-sanar/>