

FUNDACIÓN DE INVESTIGACIÓN Y EDUCACIÓN EN SALUD HOLÍSTICA **FIELSALUH**



UNIDAD PARA LA EDUCACIÓN HOLÍSTICA DEL SER

www.educacionysaludholistica.org

henrybarrioscisneros@gmail.com

Dr. Henry Barrios-Cisneros

El arte y la ciencia para liberarse definitivamente del sufrimiento

Agosto 2019

El proceso de reaprehendizaje significativo para la plena liberación de la mente del pasado, que condiciona al Ser humano al sufrimiento y practicar la evolución y transcendencia de los niveles de consciencia para pensar, sentir y actuar con sabiduría y amor, es lo que se conoce como el camino de despertar espiritual que permite ser cada día más sano, próspero y feliz. Conocido como Despertar de consciencia, Dharma, Iluminación, Tao, Transcendencia del Ser. Es el "*Propósito de la vida espiritual, que vive una experiencia terrenal*"; para recordar y expresar la consciencia de unidad con el Creador.

Es expresar los principios primarios, por medio de las inteligencias múltiples mejor estimuladas que aplica con excelente sabiduría. Son los talentos, que al aplicarlos le hace gozar de dicha absoluta al servicio de la creación.

Es un proceso universal sin sectarismos, como lo es la energía del universo, la luz solar y el aire; son libres y universales, nunca han pertenecido a ninguna corriente filosófica, religiosa, científica ni política. Este arte y ciencia ocurre cuando el Ser humano decide dejarse fluir desde el Ser con la consciencia de unidad al Creador. Es el proceso de evolución y transcendencia de los Niveles mentales para expresarse con la supraconsciencia:

- 1ro. Mente Inconsciente**, su base anatómica es el tallo-medula espinal o cerebro reptil, con la función fisiológica-motriz-operativa que le hace actuar por temor a la muerte con impulsos instintivos de lucha o huida para defender la vida de la especie, almacenamiento de bienes, acto sexual, alimentación y si considera necesario para garantizar la seguridad de su vida, con sometimiento se entrega a alguien que le proteja, en una relación perder-ganar.
- 2do. Mente subconsciente reactiva**, su base anatómica es el sistema límbico o cerebro de cuadrúpedo, con la función asociativa-emocional-reativa; actúa por reflejos condicionados reactivos desde las amígdalas cerebrales enfocado por temor a las tendencias destructivas, a través de emociones temor-confianza, alegría-tristeza, amor-rabia estableciendo relaciones perder-perder.
- 3ro. Mente subconsciente dogmática**, su base anatómica es la corteza cerebral izquierda o cerebro de simios, con la función lógica-analítica-explicativa; piensa, siente y actúa con mentalidad dualista conflictiva con lucha de poder. Dividiendo en opositores o enemigos que se atacan de manera egoísta hasta destruirse sin darse cuenta, en una agresiva relación Ganar-perder.

4to. Mente consciente, su base anatómica es la corteza cerebral derecha o cerebro de humanos, con la función cerebral intuitiva-compresiva-integrativa; escucha con ecuanimidad y empatía, comprende con humildad, acepta con compasión e integra equipos eficientes con amor incondicional, para aportar sabias soluciones creativas en una relación Ganar-Ganar.

5to. Mente supraconsciente, su base anatómica es la corteza prefrontal o cerebro del Ser, con la función creativo-holística-transcendente, se expresa por medio de las tres funciones ejecutivas para cultivar la espiritualidad a fin de cumplir con eficiencia su claro propósito de vida espiritual. Con autoconsciencia y autocontrol transcendente, piensa, siente y actúa como un humilde servidor al Creador porque se ama y servidor a su creación con su humilde testimonio de vida, manteniendo una relación Servir-Ganar.

El arte y la ciencia para liberarse definitivamente del sufrimiento es equivalente a la plena practicar Vipassana, que propone S.N. Goenka (2009) en el *NOBLE FLUIR DEL DHARMA*. “Vipassana enseña cómo vivir una vida de Dharma puro, una vida llena de paz, armonía y buena voluntad hacia los demás. La entidad del Dharma es la ley de la naturaleza, la verdad eterna en el cumplimiento del propósito de vida, experimentando la vida como una expresión milagrosa de la divinidad. En la India antigua, el Dharma no era más que un arte, el arte de cómo vivir internamente apacible y armoniosamente, y cómo generar nada más paz y armonía hacia los demás”

También es equivalente a cultivar con persistencia el Tao (Chia, 1995): “es el camino de la naturaleza y el universo o el sendero de la realidad natural. También significa un camino en el que podemos abrir nuestras mentes para aprender más sobre el mundo, nuestros senderos espirituales y nosotros mismos”. Mediante la práctica de ejercicios concretos para el cuerpo y la mente para el cultivo de la espiritualidad que ayuda a conocer las verdades universales, para con auténtica sabiduría amarse desde su interior y evitar el sufrimiento de la experiencia de la muerte.

Una real vida de Dharma enseña a convertirse en un real, auténtico y verdadero Ser humano, con un propósito de vida espiritual: **consciencia de unidad al Creador**. Cuando se actúa con la mente supraconsciente se comprende con humildad, se acepta con compasión y realmente se ama a sí mismo. Tiene la capacidad de parar y trascender las decisiones que le conducen hacia las tendencias destructivas que le causan enfermedad, pobreza e infelicidad, siendo la primera víctima de su manera de pensar, sentir y actuar que le provoca desdicha. Cuando de manera consciente se piensa, siente y actúa hacia las tendencias creativas que generan mayor salud, prosperidad y felicidad, se vive muy apacible en armoniosa paz y feliz para consigo mismo y muy apacible, armonioso y feliz para con los demás.

Cuando la mente se libera de los programas destructivos del pasado, se llena de buenas cualidades como el amor, la compasión y la buena voluntad al servicio del Creador. Por ello el universo y a la naturaleza comienzan a recompensarle en cada momento presente del aquí y ahora, sin tener que esperar al final de la vida. El Ser humano comienza a obtener y gozar de los beneficios de una mente pura llena de amor y compasión. Así comienza a experimentar y compartir mucha paz, armonía y felicidad. Eso es lo que proyecta al entorno que como imagen en espejo, se armoniza con lo que fluye desde su interior.

La única manera de comprender el arte y la ciencia de liberarse definitivamente del sufrimiento es rendirse, dejándose fluir por los Principios Herméticos universales (Hermes Trimegisto). Experimentándolos con persistente cultivo de la sabiduría. Según Deepak Chopra (2005), rendirse es: Vivir en atención plena cada instante de la existencia conectado a la consciencia universal del Creador; abrirse a experimentar de manera consciente lo que se vive en cada momento presente como grandiosas oportunidades para que fluya el amor, con ausencias de juicios y valoraciones; comprenderse con humildad siendo receptivo al reaprehendizaje que aporta todas las posibilidades. Por ello ante cada situación experimentada siempre es prioritario preguntarse y contestar con ecuaníme honestidad:

¿Para qué vivo esta experiencia? _____

¿Qué lección de aprehendizaje me aporta? _____

Cuando se practica con persistencia estos principios, la energía creativa de tu Ser se proyecta al entorno. Toda la atmosfera alrededor se vuelve muy liviana y armoniosa. Todo el universo entra en armonía con quien lo practica, en ese momento todo fluye en paz y se vuelve generador de dicha. Es como que mágicamente cambian las actitudes y conductas de las personas en tu entorno. Eso es lo que siempre ha estado en el interior, procurando manifestarse para distribuirlo a la creación.

Par aplicar con persistente cultivo de la sabiduría el arte y ciencia de la atención consciente conectada al Creador. Con humildad déjese fluir, rindiéndose a las energías creadoras del universo que se manifiestan por medio de tu espíritu para cumplir su santa voluntad. Practica la respiración consciente diafragmática que te permite observar con ecuanimidad la realidad interior que se proyecta al entorno. Tal como realmente es y sin juicios ni valoraciones, experimentando la presencia como si fuera un científico imparcial.

Para experimentar la respiración consciente diafragmática, realiza la práctica simple y sencilla descrita en los 10 Pasos para meditación de respiración consciente diafragmática. Tan solo observa lo que está ocurriendo dentro del marco de tu cuerpo. Lo primero que observas con la mirada interior de tu autoconsciencia es el flujo de la respiración. La respiración que entra y el aire que sale, atento solo en experimentar con ecuanimidad lo que se vive a plenitud de la realidad en cada momento presente, tal y como es, como si estuviera observando una película, lo más imparcial posible. Esto es una observación de lo real de la realidad única, tal y como es sin esfuerzo, de momento a momento, de cada aquí y ahora. Así que tú eres el único maestro de tu mente, liberando y purificando la mente de las programaciones del pasado, para vivir en equilibrio. Luego antes de terminar cada tiempo de respiración consciente, te preguntas:

¿Existe, ahora mismo, una manera mejor de amarme y cuidar de mí mismo? _____

De serte posible coloca la alarma del celular cada hora para que te acuerde de practicar la atención consciente diafragmática por un minuto cada hora. Así continuamente por un mínimo de tres meses.

Primero debes ser egocéntrico, es prioridad ayudarte a sanar tú mismo. Eso es realmente cumplir con el primer mandamiento de la Ley de Dios de los Cristianos “Amar a Dios sobre todas las cosas”. A menos que primero te ames, te valores y ayudes a ti mismo, es imposible que puedas ayudar a los demás. Una persona débil difícilmente puede ayudar a otra persona débil. Como una persona lisiada tampoco puede ayudar a otra lisiada, un ciego nunca puede guiar a otro ciego.

Es fundamental cultivar la espiritualidad para despertar la mente supraconsciente, ver con claridad desde la consciencia de unidad al Creador y utilizar esta fortaleza inagotable para estar en capacidad de poder ayudar a los demás, a fortalecerse, comprendiéndose con humildad para con sabiduría solucionar de raíz la causa básica de sus conflictos.

¿Cómo saber si estas tomando la decisión más adecuada?

Según Chopra (2005), no hay decisiones correctas o incorrectas, solo una serie de posibilidades que pueden cambiar con cada creencia, pensamiento, sentimiento que condicionan tus decisiones y acciones que experimentas. La única manera de saberlo es confiando en tu corazón, en la intuición, que es voz del Creador que se expresa desde tu interior. Te sensibilizas a hacerte consciente de la intuición al practicar la respiración consciente diafragmática conectada a la consciencia de unidad al Creador y permitirte sentir lo que pasa con tu sentido interno, de dos maneras:

- 1ra. Ante una decisión adecuada, sientes en tu corazón bienestar: amor, alegría, armonía, confianza, consuelo, felicidad, paz, tranquilidad y todo fluye, como que las Energías Creadoras del universo cooperan para que se logre de manera fácil, simple y sencilla.
- 2da. Cuando la decisión es inadecuada, sientes en tu corazón malestar: adormecimiento, ansiedad, asfixia, calor, cólicos, cosquilleo, desvanecimiento, dolor, escalofrío, frío, mariposeo, meteorismos, palpitaciones, presión, rubor, entre otras. Además el universo presentan resistencias y por más que perseveres no se dan las cosas.

Al observar los efectos de la manera de pensar, sentir y actuar de un Ser humano, se conoce si está tomando decisiones y procediendo de manera acertada y con sabiduría porque le fomentan su salud, productividad y felicidad. O si por contrario, actúa de manera errónea causándole enfermedad, pobreza, sufrimiento o desdicha. Cuando las consecuencias de tus acciones te generan (a ti mismo y a tus seres amados), mayor salud y prosperidad y felicidad, es una clara evidencia de que vas por buen camino.

Si en estos momentos, con humilde honestidad te sientes saludable, triunfador y en paz, es porque está aplicando con sabiduría tu mente consciente. De lo contrario has perdido el sentido de la esencia de tu propósito de vida y es momento oportuno para aceptar con humilde compasión para contigo mismo, tus confusiones o errores y buscar orientación, a fin de encontrar el norte creativo en tu proceso de aprehendizaje psicológico y espiritual. Esa es la función fundamental de todo coach holístico espiritual. Sin embargo se te presenta una técnica sometida a prueba por más de 10 años, que hasta el momento ha resultado muy eficiente.