



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

Consciencia plena de unidad al Creador y el sonido primordial

17 de marzo 2020

En más de 30 años de investigación y desarrollo de la salud holística, hasta el momento la **consciencia plena de unidad al Creador integrada al sonido primordial**, han demostrado ser la herramienta más importante para activar y equilibrar todas las funciones ejecutivas de la corteza prefrontal, que permite vivir en dicha cada momento presente con consciencia plena del aquí y ahora y cultivar la sabiduría para sanar. Es una adaptación de la meditación de la dicha y del sonido primordial de la tradición védica de la India, donde se aplica todo el cerebro integrado desde la corteza prefrontal.

Este estado siempre está presente cuando te sientes en perfecta alineación con el “**Yo soy amor**”, es cuando desde la corteza prefrontal todas las cinco funciones cerebrales se mantienen en armónica cooperación. En este estado el cuerpo, la mente y el espíritu siempre se mantienen cooperando en coherente equilibrio y actúan con ecuánime templanza. Se logra fácilmente siguiendo el esquema siguiente:

1. **Sentarse en una silla**, con almohadilla y los pies bien plantados en el piso (mejor si esta sin calzado), separados a la altura de la cadera, con las piernas que caen verticalmente, como columnas y los pies son como fuertes bases se fijan a la tierra de la madre naturaleza. De ser posible que las rodillas estén a la misma altura de las caderas o ligeramente más altas, para que sientas la confianza al estar en contacto con la madre tierra y permitas que ascienda la energía terrestre a través de la planta de los pies por los miembros inferiores a la región perineal y continúe subiendo por la columna vertebral hacia la coronilla.

También te puedes sentar sobre un cojín, en el piso con las piernas cruzadas. La parte inferior de los huesos isquion se apoyan en la silla, evitando hacerlo sobre el coxis o sacro, para ello se gira la pelvis hacia adelante y se coloca la columna vertebral recta como si fuera halado hacia arriba desde la coronilla. Comprueba que tu peso está bien equilibrado y distribuido entre las plantas de tus dos pies y la base de los huesos isquion.

2. **Las manos**, se dejan caer sobre el regazo de los muslos con los dedos juntos y cóncavas, que con humildad se liberan del pasado y se abren como copas recibiendo el manantial de agua viva del Creador.
3. **La columna vertebral**, recta sin rigidez y descansando, en alineación con una línea vertical que va del coxis a la coronilla y la tira hacia arriba, buscando el cielo.
4. **Los hombros**, relajados y equilibrados ligeramente rotados hacia la espalda, con lo que se abren las articulaciones costos-externales, significa que se abre y entrega el corazón y espíritu del participante, como un valle se entrega al amor universal y a la sagrada voluntad del Creador. Las axilas ligeramente abiertas dejando un hueco por donde caben dos dedos juntos y los brazos caen alineados con el cuerpo.

5. **La barbilla**, ha de estar paralela al piso, los pabellones auriculares alineados con los hombros y la frente relajada abriendo la corteza prefrontal (tercer ojo), el ojo interior de la autoconsciencia a la iluminación de la luz del Creador, para comprenderse con humildad.
6. **La punta de la lengua**, toca la parte anterior del cielo del paladar, 2 a tres centímetros por encima de la unión de los dientes incisivos con la encía, para conectar los canales de vaso gobernador (Tu Mo) con vaso concepción (Ren Mo), facilitando el flujo de energía por todo el sistema nervioso central y periférico. Así, poder facilitar la circulación de energía. La energía del centro del universo que entra por la coronilla y con el aire que se inspira, desciende por la parte anterior del cuerpo se dirige hacia la base del periné y la energía terrestre que desde el centro de energía sexual asciende por la columna vertebral hacia la coronilla para hacerse consciente de la unidad al Creador. Es el ancla para despertar la corteza prefrontal y sentir la dicha de la consciencia de unidad al Creador.
7. **Respiración diafragmática**, siente que en el abdomen existe un globo y el aire se dirige desde las fosas nasales hacia los muslos (entre ellos), cuando se contrae el diafragma al inhalar se infla de aire el globo, abombándose la pared abdominal por debajo del ombligo y cuando se exhala de manera consciente contraiga los músculos de la pared abdominal para desinflar el globo, como si estuviera pegando el ombligo a la espina dorsal. Se realiza tan suave, lento y profundo, que no suene el aire al entrar y salir por sus fosas nasales. Luego de tres ciclos agradece al Creador y se entrega al proceso dejándole que lo lleve en armonía.

Si se llega a distraer con algún pensamiento, con la mayor paz posible retoma la consciencia plena de unidad al Creador. Para ello puede preguntarse ¿Qué estoy haciendo en este momento? O centrar tu atención en las dos pausas, al final de la inspiración y al final de la espiración.

8. **Los seis sentidos**, inicialmente bien abiertos y despiertos atentos de todo lo que observas, escuchas, hueles, saboreas, sientes en el tacto y el sentido interno. Luego que respiras profundo tres veces, acaricias el cielo del paladar, sintiendo que te conecta con el Creador y recibes una energía de confianza porque realmente eres hijo del Creador, echo a su imagen y semejanza. Cierra los ojos o ligeramente entre abiertos mirando hacia la frente y sintiendo el corazón. Visualizando que se integran en coherencia la corteza prefrontal con el corazón, es hacer consciencia de unidad entre el cuerpo, la mente y el espíritu con el Creador, que te guía por medio de la intuición. Hasta aquí son los pasos básicos que se pueden complementar con las siguientes tres indicaciones.
 - a. **Ambiente de confianza y dicha**, si al comenzar a practicar la meditación de consciencia plena al momento presente, te vez atrapado en la red de pensamientos de tu mente subconsciente, puedes superarlo visualizando en cuál de los siguientes cinco ambientes te sientes con más confianza y relajado en: La arena de la playa, la grama de un prado verde, flotando en el agua, flotando en una nube o en una montaña. Por ejemplo si te sientes más confiado en la arena de la playa, al final de la inspiración coloca la lengua sobre el cielo del paladar y te visualizas relajado sobre la arena de la playa siendo acariciado por las olas del mar. **Siente en detalles ese estado de dicha interior**. Este juego se practica por aproximadamente una semana o hasta que aprende a no dejarte atrapar los pensamientos o trascenderlos. Es más efectivo sentir la circulación de energía con sus respectivas dos pausas.
 - b. **Sonido primordial OM**, es la sílaba sagrada hindú de los Vedas. Considerado el primer sonido del Todopoderoso, el sonido del que emergen todos los demás sonidos. Om es la unión de tres sonidos: a, u, m. Aum, se pronuncia Om. Es el símbolo de Dios supremo, eterno y universal que lo sana todo desde el ADN, es sentir a Dios en el sonido, que nos permite experimentar la dicha de la paz interior y la consciencia expandida. Para realizarlo, luego de sentir el estado

de dicha por un promedio mínimo de 5 minutos, de manera lenta a medida que lentamente asciende la energía de amor por la columna vertebral, vas pronunciando las sílabas **AAAAUUUUMMMM** sintiendo que sale y se expande como un sol desde tu corazón. Siente como se sanan todas tus células desde el ADN.

c. Amorterapia, para terminar luego de 5 a 30 minutos de meditación, pronunciar el OM en un promedio de cinco veces; siéntete conectado al Creador, abrázate profundamente, consiente a tu niño interno (como si estuvieras meciendo a un niño) y te dices en voz alta “YO, TUS DOS NOMBRES Y APELLIDOS, ME AMO MUCHO”. Te besas con pasión en los dos brazos y con confianza continuas tu vida agradeciendo al Creador por medio de tus sabias y amorosas acciones. Como si fuera derecho, para el abrazo profundo coloca la muñeca izquierda en contacto con el lado derecho de tu cuello y la muñeca derecha en contacto con el lado izquierdo del cuello. El antebrazo dominante encima del menos hábil, las puntas de los dedos caen sobre la espalda con dirección a la tierra. Para consentir a tu niño interno, mécete suavemente como que estuvieras consintiendo a un bebe.

Deepak Chopra (2002) en el libro “**Cuerpos sin edad, mentes sin tiempo**”, dice que cuando estas en consciencia plena te llenas de sensibilidad para vivir en el estado de tu verdadero YO espiritual que trascienden a las aflictivas circunstancias de tu vida. Usas el silencio interior para escuchar con humildad tus sentimientos, tus necesidades y tus valores como punto de impulso para elevar tu nivel de consciencia para expresarte desde tu Ser.

Chopra (2002) sostiene que en este estado de silencio, te manifiestas desde la supraconsciencia, como un testigo silencioso que permanece ecuánime e imparcial a las circunstancias, simplemente observando y apreciando lo que le corresponde experimentar. Según él, estos momentos es una experiencia de unidad, es su estado del Ser, su definición práctica del amor, y se caracterizan por (Pp: 322):

- Estoy presente en el aquí y ahora con mi cuerpo, mente y espíritu.
- Mi respiración se torna muy refinada, casi imperceptible.
- La actividad mental es calmada o inexistente, sintiéndome suave, liviano, en paz.
- No siento ninguna amenaza; hay una certidumbre de estar con confianza en el sitio y momento que me corresponde.
- Percibo mi mundo interior como espacio abierto sin límites; en el silencio la consciencia se expande a todas direcciones en vez de centrarse en pensamientos específicos.
- La autoaceptación de dicha fluye hacia mi interior. Las cosas de “allí fuera” me parecen íntimas, una extensión de mí mismo.

Invierte en tu salud, practicando con persistencia la *consciencia plena de unidad al Creador con contando (5 veces 10 ciclos respiratorios)* hasta que cuentes 50 espiraciones (**desinfla el globo del abdomen**), por lo mínimo, **más de cinco veces al día, por más de tres meses:**

- 1. Al despertar, antes de levantarte, 5 veces 10 ciclos, para activar tu cuerpo.**
- 2. Entre las 10 a 11 am, 5 veces 10 ciclos, para activar tu mente consciente.**
- 3. Al mediodía, 5 veces 10 ciclos, para liberar tu mente de las creencias del pasado.**
- 4. Entre las 5 a 6 pm, 5 veces 10 ciclos, para activar tu supraconsciencia.**
- 5. Al acostarte, 5 veces 10 ciclos, para abrir tu espíritu a la evolución de consciencia.**

Práctica con consciencia plena, integrado a la Consciencia universal. Además, cuando estés comiendo, bañándote, sentado o en una cola, caminando, durante tu siesta, en el acto sexual, en el vehículo... ¡hasta en el momento de evacuar y orinar!, entre otros. Al acostarte, practica hasta quedarte dormido. Tu salud integral te estará eternamente agradecida.

Para experimentar con persistencia, el estado de dicha sanadora de consciencia plena de unidad al Creador; colócate en atención consciente atento de los seis sentidos a la vez, respiras consciente con el diafragma. Repasa: estoy consciente de todo lo que observo con mis ojos, escucho con mis oídos, huelo con mi nariz, saboreo con mi lengua, siento en mi piel y me hago consciente de mi paz y armonía interna. Ahora coloco la lengua pegada al paladar, siento que del universo recibo por la coronilla una **energía de CONFIANZA**, porque en mi esencia sí soy hijo del Creador, echo a su imagen y semejanza. Esa energía de confianza desciende por la parte media anterior hacia mi centro de energía, observo la pausa al final de la inspiración, para luego sentir como asciende la energía, agradeciendo al Creador con mucho **AMOR**, (Teniendo presente el 1er. mandamiento), llegando a la coronilla donde me integro al amoroso servicio a la creación. Siente el estado de dicha, sintiendo como se expande **el amor por ti mismo**, desde tu corazón.



Figura. Consciencia plena

Recibes del Creador **CONFIANZA** de que realmente eres su hijo, echo a su imagen y semejanza y con consciencia plena confía en tus capacidades y talentos creativos para agradecerle con **AMOR INCONDICIONAL** que siente por ti mismo y le sirves a la creación desde la abundancia de tu Ser. Te mantienes así en cada momento presente de tu vida, consciente de tu mundo interno y plena consciencia de como interactúas con tu entorno, eficiente excelencia. Con cada exhalación te abres y entregas como un valle, liberando toda tus energías personales al universo y como una copa dispuesto a recibir la energía del manantial de agua viva del Creador. El amor es la medicina milagrosa que ilumina y disipa la oscuridad del temor a morir, te aporta confianza, así como el agradecer con consciencia plena sirviéndole a la creación con tus capacidades, mantienes la luz del amor.

Procura practicar la consciencia plena en cada instante, de segundo a segundo de cada área vital de tu vida, hasta que se vuelva un hábito consciente el vivir desde tu supraconsciencia en cada momento presente. Practica sin identificarte con ninguna escena que experimentes en tu vida, ocupándote de solo de estar consciente de la circulación e intercambio de energía con el Creador y plenamente consciente de tus sensaciones y de cada actividad que estas realizando en cada momento presente. Por medio de tu experiencia en el cultivo de la sabiduría, contéstate a ti mismo con honesta humildad:

1. ¿Para qué practico esta técnica? _____

2. ¿Qué beneficios estoy logrando en mi vida, si la practico con persistencia? _____

3. ¿De verdad sí, me sirve para ser más sano, próspero y feliz? _____

Luego de completar un mínimo de 21 días de someter a prueba esta técnica mediante el cultivo de la sabiduría para ser cada día más sano, próspero y feliz; comparte con todos tus amigos y familiares los frutos de la práctica persistente de esta técnica en tu vida. Por favor, cuéntanos tu experiencia desde tu interior.