



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



El amor por mí mismo

En mi ejercicio profesional constantemente he observado que la mayoría de los participantes tienen una gran confusión con respecto a lo que es amor y querer, tendiendo a establecer relaciones desde la mente subconsciente donde se tiende a caer en tendencias destructivas por el querer.

Al diagnosticar en las consultas y en los talleres que realizo desde más de 25 años, al aplicarles el “amorómetro”, he encontrado que el 100% de los participantes tan solo se quieren, más del 75% de broma se aceptan y antes situaciones o conflictos, entre un 50 a 55% presentan crisis existenciales, porque de una u otra manera se quieren morir. Se observan apegados a relaciones de codependencia donde las parejas se atan entre si y a los hijos; atan a los hijos a los padres y todos se apegan a los trabajos, las cosas del entorno y a sus deseos en nombre del amor.

Lo real de la realidad es *¿Cómo van a amar a otro, si ni siquiera son capaces de amarse a sí mismo?* Por eso es que se tiende a confundir el querer de la mente dual, con el amor de la supraconsciencia. Es importante que se clarifique estas dudas.

El amor, sólo se vive desde la consciencia plena, es la energía universal del Creador que nunca se desperdicia y genera más amor multiplicado. Por ello es prioritario ocuparse de vivir para amar la divinidad que siempre llevas por dentro. Está lleno de incondicionalidad, liberación, desapego e independencia es como la luz que ilumina a la humanidad.

Según Chopra (2002) el amor no es una emoción que viene y va; algunas veces se siente intensamente su armonía; otras no es percibido en absoluto, por el contrario se siente malestar. La esencia del amor es el estado del Ser que trasciende la razón. Cuando más abierta e incondicional sea tu experiencia del amor, más te aproximas a hallar tu esencia que te hace sentir que fluye la felicidad a través de tu espíritu-mente-cuerpo, no hay nada más real. Hay infinitas maneras de descubrir tu verdadero Ser, pero la consciencia plena es la técnica que te permite utilizar la luz más brillante para amarte, así comprenderte con humildad y aceptarte con compasión.

Chopra (2002) afirma: “Los antiguos sabios declaraban que, en último término, todo está echo de conciencia y, cuando experimentas la consciencia pura, sin imágenes ni supuestos extraños, eso es el amor... La fusión de amor, verdad y realidad es la gran revelación de la consciencia de unidad, el momento en que una persona puede en verdad decir: “Yo soy el todo” y “Yo soy amor” en un mismo aliento” (Pp: 324).

En realidad, de verdad amas a quien no necesitas y decides compartir de manera incondicional lo mejor de tu vida con eficiente excelencia, en plena libertad y sin pedir nada a cambio. Sólo esperas sentir o saber que tu Ser amado, es cada día más sano, próspero y feliz aunque no esté a tu lado. El amor es un flujo que proviene de adentro; la otra persona es un pretexto por el que nos otorgamos permiso para sentir amor (Chopra, 2002).

El querer, es una confusión de la mente dual subconsciente ilusionada por los temores del pasado, es movido por la codicia y ambición con anhelo de poder y dominio para sentirse seguro. Por ello está lleno de egoísmo, posesión, avaricia, apego y dependencia; es como las tinieblas que lleva a la oscuridad a la humanidad. Se quiere a quien se necesita y no se puede vivir sin la cercanía del ser querido poseído, se comparte de manera egoísta las alucinaciones de los temores y apegos aunque les genere creciente sufrimiento y desdicha.

Autoamor, es comprenderse con humildad, aceptar su proceso de aprehendizaje con compasión y amarse. Es el estado de gozo interior que fluye al aplicar con persistente responsabilidad lo mejor de las potencialidades, conocimientos, capacidades y recursos para consolidar, fomentar una larga vida útil, saludable, prospera y feliz. Es el tercer principio esencial del Ser humano que se fundamenta en: *Por mi bienestar es insuficiente con hacer bien las cosas, es prioritario SER y disfrutar haciendo con amor, lo mejor de lo que ya se sabe hacer muy bien*. Es la base de la eficiente excelencia que se logra con responsable autodisciplina y está directamente relacionado con el primero de los diez mandamientos.

Lo que realmente te liberara es la única medicina milagrosa, la del amor. Invertir en ti, más de mil veces más amor que todo el amor que le aportas a todos tus seres amados juntos, para comprender con humildad los condicionamientos que mantienen los conflictos internos entre tu corteza cerebral izquierda o mente dual subconsciente y tu corteza cerebral derecha o mente de unidad consciente. Amor hacia el Creador para aceptarte con compasión, así poder dar Amor a todas las cosas vivas, hacia la madre naturaleza, hacia la vida para servirle de manera incondicional. Es la realidad de cómo aplicar el amor que se agradece al Creador durante la espiración.

Como el efecto boomerang, todo lo que lanzas a la vida se te devuelve multiplicado. Si das amor, eso es lo que vas a recibir del universo, manifestándose en el gozo de más salud, prosperidad y felicidad. Pero sólo se puede aportar a otro lo que se siente, que tienes con abundancia en el corazón. Por ello la prioridad es el amor por ti mismo.

El amor es la medicina milagrosa que de manera integral sana al Ser humano

¿Estas cumpliendo con el primer mandamiento?

El primer mandamiento de los cristianos es: **“amar a Dios sobre todas las cosas”**. Que también es un núcleo común en las grandes religiones del mundo (Rossano, 1992). Si se conecta con los principios sobre tu esencia:

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.

En esencia: ¿**Dónde amar a Dios?** _____

La causa básica del mayor de todos los males, nunca es el desconocimiento, en verdad es la ignorancia, que impide el pensar con sabiduría porque desde la mente subconsciente dual pone el centro principal de su vida en cosas externas y secundarias. La ignorancia no es la falta de conocimiento, ni humilde comprensión de uno mismo para evolucionar y trascender la consciencia.

Es ignorante quien a pesar de poseer el conocimiento no lo pone en práctica para el disfrute de su bienestar, es la causa básica de imprudencias, actitudes temerarias y conductas destructivas. Por ello existen muchos eruditos con Doctorados (PhD), post doctorados y sobretodo, especialistas en medicina, economía, gerencia y filosofía que se mantienen en el círculo vicioso del sufrimiento, donde sin darse cuenta, con soberbia arrastran hacia el abismo a sus seres queridos, creyendo que los aman. Es por ello que se observan a muchos Doctores de la ley o la ciencia ignorantes.

Queda bien claro, que en tú interior o en tú corazón está la sede de tu Ser y espíritu; por lo tanto **amar al Creador en esencia, es amarse a sí mismo**, explicado en el Cuadro siguiente. Ten presente que sólo puedes dar y compartir lo que previamente ya posees, nunca lo puedes hacer desde tus carencias, si con tus abundancias. Lee con ecuanimidad el cuadro siguiente para que contestes con humildad.

Diferencias entre quien se ama y quien se quiere

QUIEN SE AMA	QUIEN SE QUIERE
<ul style="list-style-type: none"> • Quien se ama, se cuida, de manera consciente desde su poder interno con confianza, se facilita las mejores condiciones de vida para ser sano, próspero y feliz, actuando con persistencia para elevar su consciencia de autoamor y comunicarse con sabiduría. • Quien se ama, se comprende y se acepta tal como es, invierte lo mejor de sí para desarrollar el máximo de su potencial y talento, por medio del aprehendizaje y la mejora continua de su estilo de vida saludable, que le sana. • Quien se ama, está desapegado al entorno, vive centrado en el momento presente, aceptándose desde su poder interior creativo, en paz y equilibrio, porque confía plenamente en sí mismo. 	<ul style="list-style-type: none"> _ Quien se quiere, de manera inconsciente se limita, buscando en el poder externo de los demás o las cosas, las condiciones de seguridad 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 quiere, se rechaza, buscando ocultar esa parte de sí que no acepta y reprime convirtiéndola en su sombra. 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 quiere, está apegado a la aprobación y aceptación del poder destructivo de su entorno o cosas. Se menosprecia, desvaloriza y actúa con temores condicionados del pasado, 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?* _____

Humildad, una real expresión de autoamor

Comprenderse con humildad corresponde al ecuánime proceso de hacerse consciente de todo el gran potencial que siempre ha estado en tu interior, para desarrollar con plena confianza tus talentos creativos. Así superar tus creencias, condicionamientos y autoestima para comprender como desde la mente dual subconsciente influyen en tu manera pensar, sentir y actuar; con lo que desde el querer condicionas la armonía en la comunicación contigo mismo y el entorno.

Ser humilde significa escuchar activamente a los otros, sus demandas o necesidades, darse tiempo para aclarar los malos entendidos, para con empatía comprender cómo proyecta su sombra como imagen en espejo al entorno y al semejante, que le sirve de maestro, para darse cuenta de sus sombras, que son causadas por los recuerdos de las actitudes y conductas del pasado que rechaza de sí mismo porque le causan culpas con pena o vergüenzas y trata de esconderlas en lo más profundo, convirtiéndolas en imágenes que proyecta al espejo del entorno. Ser humilde es la mejor demostración que en realidad te amas. Por ello ante cualquier situación experimentada, pregúntate:

1. *¿Para qué estoy viviendo esta situación?* _____
2. *¿Qué necesito aprehender para superarla?* _____

Humildad, es reconocer, comprender y aceptar con honestidad y compasión las limitaciones, confusiones y errores, los cuales son gran-Diosas oportunidades de reaprehendizaje, para con persistencia cultivar la sabiduría. Al aceptar con responsable compasión la raíz de los errores, limitaciones y confusiones el practicante se permite hacerse consciente de cuál es la creencia central que ha estado condicionando el agravio, cuál es el nivel de consciencia en el que se encuentra su mente y cuanto le falta evolucionar como Ser humano, para expresarse con sabiduría y amor. Cuando la persona practica la humildad, abre su mente y libera su espíritu al reaprehendizaje significativo que le sanan, porque siente y actúa con coherencia.

Como todo Ser humano que está en este plano terrenal se encuentra en un eterno, continuo, inevitable y permanente proceso de reaprehendizaje significativo que sólo termina cuando se le cierra el ataúd. Ser humilde es comprender y aceptar que uno si es capaz de cometer errores, confundirse o equivocarse. La mayoría de las personas que tienen algún conocimiento académico o creen que están en un camino de evolución espiritual, son víctimas de su propia soberbia, que de manera inconsciente y sin darse cuenta, le impide el reaprehendizaje significativo para ser mejores Seres humanos y les mantiene atados a la ignorancia.

Tipos de amor según los griegos

Si es muy común encontrar personas que desde el embarazo, como recién nacidas o cuando niñas y adolescente se han sentido con indignidad, no merecedoras y se desvalorizan. Al mirarse en el espejo existe algo de su cuerpo o sexo que rechaza de sí mismo y se sienten con un vacío interno. Estos seres mantienen un conflicto interno consigo mismo, viven con una guerra interna entre el subconsciente de su corteza cerebral izquierda que trata de anular y someter a la consciencia con la lógica de sus pensamientos anclados al condicionamiento al rechazo y la desvalorización de sí mismo. Por lo que se relacionan con los demás desde el querer. En ese estado lo que se llama amor, es un querer egoísta desde la mente dual, con celos, condicionado, que desde los griegos se confunde el amor con cuatro tipos:

1. **Ágape**, de la mente consciente con visión de unidad desde la corteza cerebral prefrontal, es el verdadero amor universal impersonal, puro e incondicional, su motor básico es el agradecimiento al Creador por la confianza para amarse a sí mismo por lo que fluye desde el Ser con plena libertad. Es producto de la esencia del Ser humano que se comparte con servicio amoroso a la creación. Es incondicional, ve y acepta a las personas y a las cosas tal como son.
2. **Philia**, de la mente subconsciente dual dogmática de la corteza cerebral izquierda, es una solidaridad y hermandad con el prójimo que se consideran parte de la familia o del territorio, son amigos que comparten sus deseos de ventajas, placer y admiración mutuos.
3. **Storgé**, de la mente subconsciente dual reactiva del sistema límbico, es un deseo de compromiso fraternal duradero antes los hijos productos de relaciones sexuales o adoptados para llenar un vacío interno en la pareja que causa temor a la soledad, se aporta con un sentimiento sobreprotector con relación sobreprotectoras y dependiente.
4. **Eros**, de la mente instintiva del tallo cerebral que es detonado por un intenso y efímero deseo carnal, que es el motor básico de la búsqueda de pareja para el desahogo sexual y de las infidelidades, que sin darse cuenta puede llevar a la procreación y compromisos no deseados.

La mente dual que mantiene a la personalidad, al yo o al ego condicionado al apego al pasado por temor, vive en las tinieblas del egoísmo y es el principal impedimento para amar, porque solo quiere a las personas como sus pertenencias. Se expresa desde lo mío: mi novia o novio, mi pareja, mis hijos, mis nietos, mis amistades, mis compañeros de trabajo. Porque los siente como algo de su propiedad, separándolos de lo demás, es condicionado, exigiéndole y chantajeando a los seres queridos que hagan lo que él quiere y se comporte según sus deseos para poderlos querer. El vacío que lleva por dentro le genera temor de perder a los que quiere y trata de controlarlos para sentirse seguro.

Cuando confías en el amor por ti mismo que es pura gratitud, te conviertes en un imán que atrae a tu vida todo lo bueno y noble que deseas para tu semejante. La solución a todos los conflictos está en la confianza para desde tu supraconsciencia comprender, sanar tu interior y agradecer con compasión al universo con toda su creación.

Sólo se comprende cuando con consciencia plena se cultiva la sabiduría. Quien realmente se ama aplica con persistencia la responsable autodisciplina en el sabio uso de las funciones ejecutivas de su corteza prefrontal en coherencia con su propósito de vida por lo que es feliz. La felicidad solo se experimente en un estado de consciencia plena del amor interior. Por ello con responsable autodisciplina siente y actúa teniendo presente la **Ley de autoamor**:

Ley de Autoamor.

“Porque me amo, a pesar de mis hábitos, costumbres, deseos, gustos, placeres, caprichos o impulsos irresistibles; de manera consciente adquiero y consumo con templanza sólo lo que conozco que es útil, necesario o beneficioso para cada día estar más SANO, próspero y feliz. Con persistente autodisciplina 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”.

Estando consciente de cómo aplicar la Ley de autoamor en tu vida.

¿Tú le darías a tu Ser amado algo que sepas que le puede hacer daño? _____

¿Permitirías que tu Ser amado se exponga a algo que le puede hacer daño? _____

Quien realmente se ama, se ocupa de comprender los avances creativos de la ciencia y la tecnología para con persistencia Ser un sabio gerente de su vida; ocupándose de hacerse consciente de cómo desde su integridad ser sano, próspero y feliz; guiado por el Creador, como su más humilde instrumento. Por ello con responsable autodisciplina recorre con persistente templanza el sencillo y simple camino natural del estilo de vida saludable, aprovechando con eficiencia los 21 factores sanadores:

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

Quien se ama, se ocupa con persistente autodisciplina de sanar su vida con templanza para mantener el equilibrio dinámico funcional, conocido como salud. 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 eficiente excelencia lo mejor para mi salud, prosperidad y felicidad.***
- 2. Evito hacerle daño a los demás, sirviéndole con lo mejor de mi Ser para su salud, prosperidad y felicidad.***
- 3. Evito hacerle daño y cuidado a la madre naturaleza y a las cosas.***

La templanza, es la cualidad de la consciencia del Ser humano que le induce a usar o hacer las cosas con moderación y manejar las situaciones de estrés con sabiduría. Es la base prioritaria para lograr el equilibrio dinámico funcional que mantiene y fomenta de manera consciente la salud, prosperidad y felicidad.

Referencias:

Barrios-Cisneros Henry (2020) Neurociencias para vivir con sabiduría. Recuperado de:
<https://www.educacionysaludholistica.org/wp-content/uploads/2020/04/NEUROCIENCIAS-PARA-VIVIR-CON-SABIDURIA-Henry-Barrios-Cisneros.pdf>

Chopra Deepak (2002) **Cuerpos sin edad, mentes sin tiempo.** Vergara.

Rossano Pietro (1992) **Los interrogantes del hombre y las respuestas de las grandes religiones.** Ediciones Paulina.