FUNDACIÓN DE INVESTIGACIÓN Y EDUCACIÓN EN SALUD HOLÍSTICA
FIELSALUH
UNIDAD PARA LA EDUCACIÓN HOLÍSTICA DEL SER

www.educacionysaludholistica.org ***henrybarrioscisneros@gmail.com***

FIELSALUH
RIF: J41140905

GUÍA BÁSICA DEL MANUAL PRÁCTICO julio 2023

COACH DE MEDITACIÓN PARA EL CULTIVO DE LA ESPIRITUALIDAD

¿Para quién es este diplomado? Dr. Henry Barrios-Cisneros

a. Para todo aquel Ser humano interesado en la práctica de Meditación de consciencia plena de unidad al Creador, a fin de conocer cuáles son las bases científicas y los avances de la neurociencia en torno a la eficiencia para el cultivo de la espiritualidad y gozar de una vida sana, próspera y feliz.

b. Solo basta tu interés en conocer y entrenarte, aunque no estés interesada(o) en acompañar y entrenar a otros Seres humanos. Si careces de algún conocimiento al respecto mejor.

¿Por qué meditación de consciencia plena de unidad?

Luego de más de 33 años investigando y desarrollando la salud holística, 30 de la psicoterapia holística, 20 como coach holístico espiritual y 12 de entrenamiento y acompañamiento en autocoaching psicoespiritual, surge las siguientes dos hipótesis por someter a prueba (Barrios-Cisneros 2023):

1. **La causa de la salud o enfermedad, prosperidad o pobreza y felicidad o sufrimiento se debe al foco de atención (condicionamientos y creencias), la causa básica está en la falta de confianza en sí mismo con tendencia autodestructivas (secuestro amigdalar de la corteza prefrontal) y la causa RAÍZ se encuentra en el Nivel de consciencia conque cada Ser humano aplica la integración de las cinco funciones psico-fisiologicas de su sistema nervioso central (Niveles de consciencia) coordinados y dirigidos desde la corteza prefrontal.**

2. **Hasta el momento la técnica más eficiente para sanar la CAUSA DE RAÍZ de lo que nos limita y dificulta ser más sanos, prósperos y felices es la meditación de consciencia plena de unidad al Creador para con ecuanimidad comprendernos y evolucionar a nuestro Ser espiritual suraconsciente, complementada con la autodisciplina en el cultivo de nuestra espiritualidad.**

La meditación consciencia plena de unidad al creador es el quinto nivel de meditación

Objetivos:

El participante de la meditación de consciencia plena de unidad al Creador, en este proceso parcial de su eterno e indetenible aprehendizaje para el eficiente cultivo de su espiritualidad, aprehende a:

1. Evolucionar y trascender para integrar el cerebro en una armónica unidad funcional desde tu corteza prefrontal a fin de que, como Ser humano practicante, te expreses con el nivel de

consciencia de sabiduría y amor que te facilite disfrutar de una saludable juventud prolongada y gozar de una larga ancianidad sana, próspera y feliz.

2. Practicar con persistente autodisciplina, la responsabilidad de aprehender a amarte y liberarte del condicionamiento al pasado de tu mente, siendo un humilde observador ecuánime y creativo tanto de los estímulos ambientales como de tus pensamientos, sensaciones y sentimientos, lo que te genera un estado de liberación mental.
3. Lograr paz y armonía entre los componentes de tu cerebro mental y tu Ser espiritual, cultivando y evolucionando en tu máximo potencial de sabiduría y amor, para comunicarte con eficiencia contigo mismo y con tus semejantes, a fin de satisfacer las necesidades y lograr tus metas.

Definición de conceptos básicos parciales, en proceso de mejoramiento continuo al ser sometidos a prueba mediante el cultivo de la sabiduría:

Ecuanimidad, es la visión imparcial, objetiva, justa y honesta de lo real, tal como se manifiesta y libre de prejuicios. Quien quiera aprender a ser ecuánime necesita ser autodisciplinado, para de manera consciente investigar la realidad de las cosas y someterla a prueba con el cultivo de su sabiduría.

Espiritualidad, es el proceso neurofisiológico de aprehendizaje significativo para la transcendencia de la mente en la integración sinérgica de las cinco funciones de mi sistema nervioso central, coordinadas y dirigidas desde la corteza prefrontal, por medio de la eficiente excelencia en la sabia aplicación de las tres funciones ejecutivas del Ser humano, para cumplir el propósito de su Ser espiritual supraconsciente en plena unidad al Creador.

Neurociencia, Es una ciencia con enfoque holístico y transdisciplinario que tiene como objetivo el estudio integral del sistema nervioso en su desarrollo, estructura, funciones y patologías; permite descubrir y comprender aspectos de las creencias, pensamientos, aprendizaje, comportamiento y las operaciones mentales para procesar información en el cerebro, la mente y la consciencia del Ser humano y de otros animales

Aprehendizaje, es el proceso del Ser espiritual supraconsciente para apropiarse del conocimiento sobre un arte, oficio u otra cosa, por medio del estudio o de la experiencia con consciencia plena de autodisciplina en la práctica persistente del momento presente, apropiándose de una conducta flexible que se fija en la memoria y mejora continuamente con responsabilidad, aplicando todo el cerebro integrado y dirigido desde la corteza prefrontal en el persistente cultivo de la sabiduría.

Aprendizaje, es el proceso de condicionamiento de la mente subconsciente para adquirir conocimiento sobre un arte, oficio u otra cosa, por medio del estudio, el repaso o la práctica de una conducta duradera que de manera dogmática se fija en la memoria, aplicando predominantemente el sistema límbico, corteza cerebral izquierda dual egoísta y dogmática. Como observas son dos conceptos complementarios.

Autoamor, es un verbo que consiste en aplicar con responsable autodisciplina lo mejor de mis potencialidades, conocimientos, talentos, capacidades y recursos para fomentar y gozar de mi vida cada día más sana, próspera y feliz. Es el tercer principio esencial del Ser humano que se fundamenta en que: "*Por mi 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*".

Autodisciplina, es la mayor demostración de que realmente si me amo, consiste en hacer con persistente responsabilidad lo que me corresponde para mejorar mi salud, prosperidad y felicidad, aunque mi mente o cuerpo se resistan y opongan a ello, realizando con amor por mí mismo, lo mejor de lo que ya se hacer muy bien. Se logra cuando cultivo la sabiduría de las tres funciones ejecutivas de mi corteza prefrontal.

Cultivo de la sabiduría, es la inmediata aplicación con autodisciplina de todo conocimiento obtenido para el persistente fomento de mi salud, prosperidad y felicidad. Por ello, si un conocimiento no contribuye al fomento de mayor nivel de bienestar de la humanidad, nunca puede ser tomado como verdadero, bondadoso y útil.

Eficiente excelencia, es un conjunto de criterios prioritarios para medir la persistente mejoría y optimización de la calidad de la verdad, bondad y la utilidad de los más sobresalientes resultados de un servicio o acción que se realiza, porque es extraordinariamente bueno en eficiencia y efectividad, al aportar soluciones creativas de raíz y satisfacer las necesidades. ***Tiene presente que solo se mejora la eficiente excelencia de lo que de manera sistemática se mide, se registra y de manera creativa se busca solucionar los errores o deficiencia que causan interferencias***.

Las tres funciones ejecutivas de tu corteza prefrontal aplicadas a este diplomado

Son un conjunto de habilidades cognitivas integradas sinérgicamente en una unidad funcional de la corteza prefrontal. De manera didáctica hasta el momento de manera parcial, se pueden organizar en las siguientes tres funciones ejecutivas inseparables y consecutivas: (Ver figura 1)

1ra. Claro Propósito de vida con adecuada definición de metas y objetivos,
2da. Autoconsciencia de humilde aprehendizaje significativo y
3ra. Autocontrol transcendente con responsable autodisciplina.

Las tres funciones ejecutivas citadas se integran sinérgicamente para complementarse en el cultivo de la espiritualidad: Para complementar estudiar:

a) *https://www.educacionysaludholistica.org/wp-content/uploads/2020/04/NEUROCIENCIAS-PARA-VIVIR-CON-SABIDURIA-Henry-Barrios-Cisneros.pdf*. **Capítulos 2 y 5.**
b) https://www.youtube.com/watch?v=HWomDFF6Iq4&t=1932s,
c) https://www.youtube.com/watch?v=7mmIl0asB6A

Figura 1. Funciones ejecutivas de la corteza prefrontal

1ro. Formulación de claro propósito de vida, es el proceso para que logres la consciencia plena de unidad al creador, desarrolles el máximo de tus dones, talentos y capacidades a fin de gozar de una larga vida activa, sana, próspera 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 tus metas y claro propósito de vida. Esta capacidad se desarrolla aplicando con persistencia los capítulos 4 y 12 del libro *Neurociencias para vivir con sabiduría*. Disponible en: *https://www.educacionysaludholistica.org/wp-content/uploads/2020/04/NEUROCIENCIAS-PARA-VIVIR-CON-SABIDURIA-Henry-Barrios-Cisneros.pdf*,

Como tú al igual que cada Ser humano eres único e irrepetible, te aproximas a tener claro cuál es tu propósito de vida mediante el conocimiento de tus principios de vida, fortalezas con que le sirves al creador, tus dones y tus 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 te orientan para que escojas la profesión, trabajo u oficio que más te gustan, te divierten y te facilite a crecer como Ser humano. Se comprenden al realizar la actividad práctica "**Fortalezas para amarse y transcender la consciencia**". Que realizarás durante tu formación como Coach de meditación de consciencia plena de unidad al Creador y puede complementar observando Video: **https://www.youtube.com/watch?v=bVPuYs_v8jQ.**

Aunque cada Ser humano tiene su propio propósito y la manera de como consolidarlo. 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**": Disponible en: **http://www.educacionysaludholistica.org/wp-content/uploads/2017/12/VIVIR-100-ANOS-DOC.pdf**.

El propósito para cada uno de los tres componentes básicos del Ser humano, aplicados a este diplomado son:

a. ESPIRITUAL: Consolidar la consciencia de unidad con el Creador.

b. MENTAL: Aprehender a servirle al Creador con autoamor superando y transcendiendo los niveles de consciencia de mi mente.

c. CORPORAL: Disfrutar de mi juventud prolongada y gozar de Ser anciano con una larga vida cada día más activa, sana, próspera y feliz.

2do. Autoconsciencia de humilde reaprehendizaje 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 reaprehendizaje significativo producto a la humilde interacción entre su Ser o consciencia y su ego o mente en su proceso de experiencia de vida terrenal para superar los condicionamientos aprendidos en los primeros 15 años de vida. Para el cultivo de la sabiduría, aplicando con persistente creatividad: la capacidad de atención consciente, el auto monitoreo autocompasivo, la supervisión interna, la empatía, el juicio compasivo, el pensamiento crítico, el almacenamiento de datos, la retroalimentación y la flexible responsabilidad.

3ro. Autocontrol transcendente con responsable autodisciplina, es la capacidad de comprensión y autocontrol ejecutivo con acción en templanza para superar los propios impulsos irresistibles por hábitos condicionados y reacciones instintivas de resistencia y oposición del cuerpo y la mente para superar los hábitos destructivos y salir de la zona de confort, a fin de lograr con efectividad y eficiencia la meta deseada. Se logra aplicar con sabiduría la Ley de autoamor, porque está en consciencia de unidad al Creador al activa y despierta tu corteza prefrontal por medio la respiración consciente diafragmática que te permite aplicar con persistencia tu habilidad de sentir y expresar emociones con sabiduría, tener influencia sobre las reacciones de tu sistema límbico

(**amígdalas cerebrales**), inhibir para reajustar de manera acertada tus pensamientos, sentimientos, deseos y emociones o reacciones habituales con desapego, además de superar y transcender tus comportamientos instintivos.

Cuando tú como Ser humano transciendes los Nivel de consciencia de reaprehendizaje significativo de tu mente (Descrito en el capítulo 5 del libro de *Neurociencias para vivir con sabiduría),* percibes la divinidad en cualquier momento presente que experimentes: Desde tu sentido interior en paz y armonía de tu alma, cuando te conectas con la energía del Creador, es la toma de consciencia de tu manera de pensar, sentir y actuar en sabiduría y amor, cuando cuidas tu cuerpo, cuando te acaricias al bañarte, cuando logras tus objetivos… Desde la estimulación proveniente del exterior en los ojos de un niño, en la belleza de una rosa, en el contacto con tu amada, cuando arropas y contemplas a tu hijito, cuando acaricias a tu perro, cuando paseas en la inmensidad de una montaña, cuando te bañas en el mar, cuando contemplas la belleza de un paisaje natural o un amanecer, entre otros.

¿Qué es meditación de consciencia plena de unidad al Creador?

La meditación de consciencia plena de unidad al Creador es el proceso aprehendizaje consciente del cultivo de la espiritualidad para a evolucionar y trascendente los condicionamientos de la mente e integrar tu cerebro en una armónica unidad funcional desde la corteza prefrontal a fin de que tu como Ser humano practicante te expreses con eficiente excelencia desde el nivel de conciencia de sabiduría y amor, que te facilita gozar de una saludable juventud prolongada y gozar de una larga ancianidad sana, próspera y feliz.

La meditación de consciencia plena de unidad al Creador hasta el momento se considera, la base fundamental para que tú, como Ser humano aprehendas a aplicar adecuadamente en tu autocomprensión el método científico y la mayéutica, porque te entrenas a observarte con ecuánime autoamor, sin juicio ni valor lo más próximo a la verdad o la realidad de la naturaleza de las cosas. Estando plenamente consciente de que solo puedes observar con ecuanimidad la parte de la verdad que puedes captar desde cada punto de vista y que sólo observas con las limitaciones que ponen los condicionamientos de tus creencias a los instrumentos de percepción (órganos de los sentidos) a esa parte de la realidad percibida.

También puedes comprender que ese conocimiento podría estar limitado o modificado por los prejuicios del condicionamiento de tus creencias que mantienen los bajos niveles de consciencia de tu mente. Además, que el conocimiento al que concluyas parcialmente, amerita tener presente:

a. La prioridad de someterlos a prueba mediante el cultivo de la sabiduría, para evaluar si realmente fomenta tu salud, prosperidad y felicidad.
b. Ser complementado (mejorado y perfeccionado) con flexibilidad, de manera sinérgica (Ganar-Ganar), por otros puntos de vista, y
c. Que las conclusiones parciales a las que llegue solo es el punto de partida para la búsqueda o generación de nuevo conocimiento para iluminar las oscuridades de esos aspectos creativos de tu Ser que no tienes consciente, con el fin de fomentar tu confianza en el gozo de tu bienestar.

Hasta ahora la consciencia plena de unidad al Creador, ha resultado ser el método más eficiente para **realmente educarte** como Ser humano, porque aporta una estrategia práctica y un proceso sencillo de comprender, fácil de aplicar y simple de evaluar sus efectos, basándose en los aportes de las neurociencias.

Con la autodisciplina en el cultivo de tu sabiduría como meditador de consciencia plena de unidad al Creador te iluminas y te haces consciente de cuanto te amas y que realmente, sí eres el único responsable y arquitecto de tu proceso educativo, para cultivar o dejar fluir desde tu interior de manera integral o global, todas las potencialidades de tus cinco componentes mediante la aplicación armónica tus cinco funciones cerebrales, con sabia aplicación de las tres funciones ejecutivas de tu corteza prefrontal, iluminadas con un claro propósito de vida y metas definidas en cada una de tus 24 área vitales.

La meditación de consciencia plena de unidad al Creador es la autopista más directa y segura para que consolides y mejores continuamente el nivel de conciencia de sabiduría y amor, que te facilita desarrollar el máximo de tus dones, talentos y capacidades y gozar de mayor bienestar de tu calidad de vida.

De esta manera te liberas del condicionamiento de tu sistema de creencias conque fuiste condicionado en tus primeros 15 años, que mantiene la imagen limitadora de ti mismo, al estar enfocada hacia las tendencias destructivas de los patrones y tradiciones de tus familiares, que auto limitan y bloquean en el desarrollo de tus dones, talentos y potencialidades.

La práctica de la meditación, permite la integración sinérgica del sistema nervioso central desde la corteza prefrontal para con autoamor y sabiduría aplicar las tres funciones ejecutivas en el cumplimiento de nuestro claro propósito de vida

Bases biológicas y psicológicas de la meditación en consciencia plena de unidad

Michelsen y col (2022) en *Bases biológicas del mindfulness y su aplicación en la práctica clínica* describen mecanismos neuronales, cardiovasculares, inmunológicos y humorales de los efectos favorables de la meditación en los seres humanos que la practican. A continuación, desarrollamos algunos de estos aspectos señalados.

Mecanismos neuronales

Las áreas con mayor actividad y cambios consistentes durante la práctica de la meditación en mindfulness (consciencia plena) son el incrementando en la plasticidad neuronal y los circuitos neuronales en: la corteza prefrontal (funciones ejecutivas, mantenimiento de la atención sobre todo la consciencia interoceptiva) con lo que se fortalece los circuitos de la dirección e integración del cerebro; el lóbulo temporal medial e hipocampo (memoria y aprendizaje) con lo que se está más autoconsciente de las emociones y reacciones; el lóbulo temporal lateral, específicamente en el giro temporal superior (comportamiento dirigido a objetivos con lo que aumenta la autodisciplina para el eficiente logro de metas y propósito de vida); cambios asociados a la consciencia en el lóbulo de la ínsula (integración de información sensorial y regulación emocional que regula a la amígdala cerebral), y la corteza del cíngulo anterior (procesamiento de información y consciencia sobre uno mismo) (Michelsen y col, 2022; González-Palau y Medrano, 2022).

Se asocian con un incremento en la capacidad de aprehendizaje y memoria, mejoría en los procesos de autorregulación (capacidad para regular emociones, decisiones y comportamientos) y mayor consciencia interoceptiva (mayor sensibilidad y capacidad de entender sus propias sensaciones corporales). Una mayor conectividad de la red amígdala-frontoparietal con lo que se atenúa el dolor a través de la inhibición de la información nociceptiva ascendente mediante un proceso de inhibición desde estructuras corticales hacia el tálamo y las amígdalas cerebrales, (Michelsen y col, 2022). Con lo que se

logra mayor autocontrol transcendente con responsable autodisciplina, liberándose del condicionamiento de la mente subconsciente e instintiva a las reacciones por las alucinaciones del temor aprendida en el pasado. Se libera a la corteza prefrontal del secuestro amigdalino asociado con el miedo, el temor, la reactividad de lucha o huida, la ansiedad por inadecuado manejo del estrés.

Este estado de autoconsciencia de ti mismo con la ecuánime comprensión de las creencias, pensamientos, emociones y sensaciones, potencia tu corteza prefrontal, lo que te permite conectarte con tu Ser espiritual, así con autocompasión y sabiduría regulas los impulsos instintivos y las reacciones, causando una reducción del tamaño de las amígdalas cerebrales y el autocontrol de la reactividad a factores que ahora no valoras como distresantes. Con lo que se inhibe el sistema nervios simpático de defensa con lucha, huida o sometimiento, inhibe la actividad del hipotálamo, regulando la liberación por la glándula pituitaria de la hormona adrenacorticotópica, con lo que reduce la liberación de las hormonas del inadecuado manejo del estrés como la adrenalina y el cortisol.

Se encontró un aumento en la actividad de ondas theta (de 4-8 Hz) y de ondas alfa (de 8-12 Hz), las cuales se asocian con diferentes grados de relajación. El aumento global en la actividad de ondas alfa se correlacionó con una disminución de los niveles de ansiedad y un aumento en la sensación de calma, al disminuir la actividad de la amígdala, en respuesta reactiva a estímulos emocionales. (Michelsen y col, 2022). Son las bases neurofisiológicas y psicológicas para aplicar con persistente responsabilidad la autodisciplina en regular creativamente las emociones, impulsos y reacciones del sistema límbico que causan secuestro amigdalino, un adecuado ajuste de emociones según el claro propósito de vida, que da origen a la habilidad para sentir y expresar emociones con sabiduría.

Mecanismos cardiovasculares

Terapias basadas en mindfulness aumentan la coherencia cerebro corazón con lo que se regula la actividad neuronal en regiones cerebrales relacionadas con el control del sistema nervioso autónomo asociado al estrés, con cambios significativos en el manejo del estrés y en los hábitos dietarios aumentando la capacidad de volver a un estado de homeostasis de forma adecuada; encontraron que disminuye el consumo de oxígeno miocárdico, el trabajo del ventrículo izquierdo y la resistencia vascular, a la vez que mejora la perfusión miocárdica. Con lo que puede contribuir al control de la hipertensión arterial y la falla cardiaca. (Michelsen y col, 2022).

Mecanismos inmunológicos

El uso de técnicas basadas en mindfulness está asociado con disminución en los procesos inflamatorios y aumento tanto en la defensa celular como en la actividad enzimática que protege contra el envejecimiento celular y prevención de enfermedades crónicas y degenerativas. Encontraron cambios en la longitud telomérica, secundarios a la metilación de genes en meditadores a largo plazo versus individuos sin experiencia en meditación (Michelsen y col, 2022).

Mecanismos hormonales

Según Michelsen y Col (2022). Se observó en el grupo de meditación mejora de la resiliencia ante el estrés psicológico a través de un impacto hormonal, mediante una sabia y creativa respuesta ante los retos al gran tesoro de la inteligencia: una disminución significativa en la concentración de la hormona adrenocorticotrópica (ACTH) con disminución del cortisol (de 13,9 pg/ nl a 11,1 pg/nl), un descenso del 9,5% en las cantidades de hormona tiroestimulante (TSH), un aumento significativo en la de la hormona de crecimiento (GH) del 75.4% y un aumento del 1,8% de la testosterona.

Mecanismos psicológicos y manejo del estrés modificados por la meditación de consciencia plena

En general, en la práctica conciencia sin juicio, típica de la atención plena del mindfulness, se observa mejora en la autoconciencia, con disminución del tamaño de la amígdala cerebral y el aumento de los circuitos de conectividad amígdala-corteza prefrontal con reducción de la reactividad de la amígdala y reacciones rectilíneas de lucha o huida.

También se observa un efecto saludable sobre la capacidad consciente de regular los pensamientos y las emociones en cómo se responde ante el estrés, disminución tanto de la reactividad como de la rumiación de pensamientos negativos, que facilita una relación sana con las emociones (Harper y col, 2022; Henriksen y col, 2022; Michelsen y col, 2022). Se observa alivio en la sintomatología depresiva y ansiosa, y tiene utilidad en pacientes con trastornos del afecto.

Disminución de la vulnerabilidad y "catastrofización" del dolor (término que hace referencia a una percepción negativa y exagerada del dolor que conlleva una "cronificación" de este y actitud de victima derrotada). Disminución a las reacciones compulsivas adictivas, entre las que destacan alimentos, sexo, alcohol y otras drogas. Esto explica su efecto en el manejo de enfermedades como fibromialgia, síndrome de intestino irritable, encefalomielitis miálgica, VIH, entre otros, (Michelsen y col, 2022; González-Palau y Medrano, 2022).

La revisión sistemática realizada por Garrote-Caparrós y col. (2022) sobre la efectividad de las intervenciones basadas en mindfulness en los procesos de psicoterapia, pueden tener un efecto beneficioso en la práctica psicoterapéutica, a través del desarrollo de la empatía y compasión. Sobre todo, en el potencial incremento de la autocompasión, el autoamor y la autodisciplina. (Barrios-Cisneros, 2023).

Procesos de aprendizaje

Trabajos recientes con mindfulness indican que su práctica aumenta la capacidad de atención con lo que puede afectar positivamente el aprendizaje verbal y la memoria (González-Palau y Medrano, 2022). Domínguez y col. (2022) observaron que la meditación de atención plena puede estar relacionada con una mayor flexibilidad cognitiva, emocional y autorreferencial. Mejora de la metaconsciencia en el proceso de cognición y manejo del conocimiento, la aceptación y la flexibilidad para cambiar una perspectiva personal, lo que permitiría a largo plazo una recuperación más equilibrada de contenidos episódicos, semánticos y emocionales, así como una mayor especificidad. Lo confirma, Arenilla Villalba MJ. Y col. (2023) en el *Meta-análisis multinivel de los programas escolares de intervención basados en mindfulness en España.*

Efectos neurobiológicos de la consciencia plena

El entrenamiento para lograr el estado de **consciencia plena de unidad al Creador**, que es el vehículo para vivir a plenitud cada momento presente, hasta el momento, es la herramienta conocida como la más eficiente para desaprender y re-aprehender nuevas creencias y actitudes creativas, que a su vez motiva la consciencia del Ser humano, hacia su comprensión con humilde autocompasión y conductas de eficiente excelencia para mejoramiento continuo de sí mismo.

Como la vida creativa es consciencia en acción, los que se adiestran con la meditación de **consciencia plena en unidad al Creador**, logran estimular la capacidad de sanar, por medio de las siguientes ocho hipótesis por someter a prueba:

a. Incrementar las neuronas en el hipocampo con lo que neutralizan las reacciones impulsivas de las amígdalas cerebrales. Liberando la corteza prefrontal del secuestro amigdalino.
b. Predominar la regulación desde la corteza prefrontal sobre la influencia impulsiva de la amígdala cerebral con lo que se es menos reactivo, manejando de manera creativa la relación mente, cerebro,

sistema endocrino, corazón, sistema digestivo y sistema inmunológico de defensa para fomentar la salud. Ahora estudiado bajo el concepto integral de la "Psiconeuroinmunoendocrinología".

c. Incrementar las conexiones y reforzar los ejes reguladores de las funciones ejecutivas de la corteza prefrontal, como del resto de las neuronas de la corteza cerebral, con lo que logran coherente integración en la armonía funcional de las cinco funciones cerebrales.

d. Ampliar la capacidad de consciencia plena al momento presente, con lo que mejoran notablemente las funciones cognitivas para incrementar la capacidad de re-aprehendizaje, favorecer la creatividad y el desarrollo pleno de los dones y talentos.

e. Mejorar la aplicación eficiente de las funciones ejecutivas para definir con claridad un propósito de vida y metas ideales en cada una de las 24 áreas vitales, aplicar la autoconsciencia plena para comprender con ecuanimidad sus condicionamientos y creencias reactivas. Así, con persistente amor aplicar el autocontrol trascendente con responsable autodisciplina en el cultivo de la sabiduría para lograr con eficiencia las metas planificadas.

f. Aplicar con sabiduría las funciones ejecutivas de su corteza prefrontal, desde la supraconsciencia guiada por tu Yo superior, tu Ser o Espíritu, conectado a las energías creadoras del universo.

g. Aumentar la confianza en uno mismo, con lo que se controlan y eliminan las reacciones de estrés, ansiedad, causantes de insomnios con dolencias físicas y psicológicas, que generan las enfermedades agudas, crónicas o la adicción; y estimula su más rápida sanación, evitando recaídas, sobre todo prolonga la juventud saludable.

h. Optimizar la capacidad de comunicación consciente y de gerenciar con sabiduría la vida, por lo que se es más consciente y acertado para comunicarse en paz, armonía en la convivencia con los familiares, compañeros de trabajo o sociedad y el eficiente logro de los objetivos, metas, misión y propósito de vida.

Resultados de avances científicos de 2022 y 2023

En vista a que se observa un interés creciente en los posibles efectos beneficiosos del entrenamiento en meditación consciente para proteger contra el deterioro físico, emocional y cognitivo relacionado con la edad. Moss, A.S y col (2022), realizan un estudio prospectivo, en 11 adultos mayores (edad promedio 79) después de participar en un programa de reducción del estrés basado en la atención plena. Los resultados mostraron una alteración significativa ($p < 0,05$) del flujo sanguíneo cerebral y la conectividad funcional en la circunvolución del cíngulo, las estructuras límbicas y las subregiones de los lóbulos temporal y frontal, de forma similar a los hallazgos de otros estudios relacionados con la meditación en poblaciones más jóvenes. Además, estos cambios también se asociaron con mejoras significativas en los síntomas de depresión.

Wala Almosawy y col. (2022). En un estudio fue cuasi-experimental con grupos experimentales y de control,para valorar la efectividad de la atención plena en la presión arterial y las ondas cerebrales de las personas mayores. Donde 8 personas mayores con presión arterial alta, fueron entrenadas en 8 técnicas de mindfulness una a una. Luego se compararon las ondas cerebrales y la presión arterial de los sujetos con las del grupo de control. En este estudio, se utilizaron un esfigmomanómetro y un dispositivo de electroencefalografía. Los resultados mostraron que la presión arterial media del grupo experimental disminuyó en comparación con el grupo control en la etapa posterior a la prueba. Además, las ondas cerebrales alfa y theta asociadas con la relajación, del grupo experimental aumentaron en comparación con el grupo de control.

Belfiore P. Saraiello E. (2023) sostienen que la práctica de la meditación de consciencia plena tiene como principal objetivo la consecución de un grado máximo de consciencia para conectarte contigo mismo, siendo un ecuánime observador de ti mismo y de la realidad a través del cual te haces capaz de controlar y contener las emociones, sensaciones y pensamientos alcanzando un estado de **bienestar**.

Hiep Do, y col. (2023) realizan un estudio que incluyó a veintidós estudiantes en un curso de reducción del estrés basado en la atención plena con sesiones de registro electorencefalografíco en la semana cuatro y la semana seis. Se investigó la dinámica cerebral para dilucidar la complejidad y la conectividad del cerebro. Las ondas alfa aumentaron en todas las áreas del cerebro durante la atención plena en ambas semanas. Se observó aumento significativo de la coherencia de las regiones frontal y temporal interhemisféricas en ambas semanas, debido al fortalecimiento de conexiones en el área frontal. Se encontró una mejora en la complejidad del cerebro, lo que sugiere un aumento en la función cognitiva.

Aly M. y col (2023) basándose en que se ha demostrado que los programas de mindfulness a largo plazo tienen efectos beneficiosos sobre el funcionamiento cognitivo. Deciden investigar el impacto de un breve programa de 20 minutos de ejercicio de atención plena en 48 adultos jóvenes sanos principiantes, asignados aleatoriamente en grupos de estudio y de control sentado. En este estudio encontraron beneficios de la atención plena en sesiones cortas al mejorar la precisión del rendimiento cognitivo y calmar la respuesta neuronal.

Mauriz-Turrado I.; Fernandez-Rio J. (2023) En una investigación cualitativa analizaron la influencia de un programa de Mindfulness en el entorno escolar dentro del horario curricular, en la que se realizaron diferentes entrevistas a un total de 17 estudiantes de 2º E.S.O de 13 a 15 años participaron en el estudio. Los resultados mostraron los estudiantes aumentaron la capacidad de atención para estar más conscientes del momento presente tanto en actividades lectivas como extraescolares, con una mejora en las relaciones interpersonales y un mayor estado de relajación y bienestar emocional. Se concluyó que los programas basados en Mindfulness son necesarios por las mejoras que producen en la población adolescente y que satisfacen a la comunidad educativa.

En vista a que las intervenciones basadas en mindfulness (MBI) en el contexto escolar están cada vez más extendidas en todo el mundo. García-Rubio y Col (2023) evaluaron su efectividad en el desarrollo socioemocional y académico de los niños. Participaron 313 alumnos de primaria de 7 a 12 años de dos colegios de Madrid (España). Mediante un ensayo de control aleatorizado por conglomerados, asignando ocho aulas al grupo MBI (N = 155) y ocho aulas al grupo de control en lista de espera (N = 158). Las medidas se evaluaron antes y después de la intervención en ambos grupos y se recogió un seguimiento de 3 meses. Los resultados mostraron que al integrar la meditación de consciencia plena en el currículo escolar regular español mejoró el desarrollo socioemocional y rendimiento académico de los niños.

Práctica mínima con persistente cultivo de la sabiduría

Para aprehender a vivir desde tu Ser en conciencia plena de unidad al creador y gozar de sus beneficios, es prioritario invertir en tu salud, prosperidad y felicidad practicando con responsable autodisciplina **5 veces al día** por un mínimo 5 a 10 minutos. Hazlo **más de cinco veces al día, por más de tres meses**:

1. **Al despertar, antes de levantarte**, *para activar tu cuerpo***.**
2. **Entre las 10 a 11 am**, *para activar tu mente consciente***.**
3. **Al mediodía**, *para liberar tu mente de las creencias del pasado.*
4. **Entre las 5 a 6 pm**, *para activar tu supraconsciencia***.**

Al acostarte, *para abrir tu espíritu a la evolución de tu consciencia.*

El cultivo de la sabiduría, es la inmediata aplicación con autodisciplina de todo conocimiento obtenido para el persistente fomento de mi salud, prosperidad y felicidad. Por ello, si la adecuada aplicación de un conocimiento, herramienta o técnica no te contribuye a fomentar el disfrute de mayor nivel de bienestar de la humanidad, nunca puede ser tomado como real, bueno o de utilidad.

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

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, la prosperidad y felicidad con la menor inversión de recursos posibles.

c. Ser inocua o producir un mínimo efecto dañino para quien la aplica y la madre naturaleza.

Quien aplica con persistencia estos tres criterios se permite con mayor versatilidad hallar de manera creativa el método más eficiente de administrar la formación integral de su 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 en meditación de consciencia plena de unidad al creador para que sea responsable del desarrollo de su Nivel de Consciencia, su salud y la de sus seres amados**.

Se agradece ALTAMENTE, lo más ecuánime, objetivo e inmediato posible, luego de cultivar tu sabiduría comunicarte con nuestro equipo para con PLENA LIBERTAD y CONFIANZA:

a. Realizar las preguntas sobre tus dudas o inconvenientes,
b. Manifestar tus dificultades, conflictos o confusiones al cultivar tu sabiduría y
c. En base a tu experiencia, realizar aportes creativos como mejorar continuamente su eficiencia.

El conocimiento observado y registrado con la mayor ecuanimidad posible te puede servir de minería de datos para tu trabajo de investigación científica conducente a grado de licenciatura, maestría, doctorado o postdoctorado, para guiarte como tutores, estamos creando el Instituto de Investigación y Educación en Salud Holística; Donde la meditación de consciencia plena de unidad es una de las líneas.

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

Al observar el proceso de reaprehendizaje de todo Ser humano, quien crea en este dicho está en un gran error. Ya que al revisar como aprehenden 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 aprehenden 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*".

Reaprehendizaje significativo, es la acción y efecto desaprender condicionamientos y creencias limitadoras del pasado que reprimen al Ser espiritual supraconsciente, mediante la práctica persistente del cultivo de la sabiduría para adquirir más capacidad, competencia y habilidad sobre el conocimiento del arte y oficio que tienen importancia y valor fundamental a fin de expresarse desde el Nivel de

consciencia de sabiduría y amor para ser cada día más sano, próspero y feliz. En el proceso de reaprehendizaje significativo de todo Ser humano existen dos tendencias básicas:

a. **Creativa**, desde el Ser reaprehender de manera consciente y compresiva, aprovechando al máximo las experiencias significativas que le conducen al amor, la prosperidad y felicidad. Es la toma de consciencia lograda cuando se realiza la consciencia plena de unidad activadora de la corteza prefrontal integrada al **Creador, quien guía nuestra intuición 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 encarcelado en el círculo vicioso de sufrimiento con la respiración torácica activadora de los impulsos de la amígdala cerebral manejada desde los instintos y las alucinaciones del temor.

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 granDIOSAS oportunidades de aprehendizaje significativo.

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

Niveles de meditación

Las etapas de la meditación se sintetizan en cinco pasos fundamentales, cuyo único propósito es el de cultivar el autoamor para superar y trascender cada nivel de consciencia de tu mente. Por ello la capacitación clásica es por niveles. Donde cada uno se edifica sobre el anterior, como si fuera una escalera evolutiva o niveles de aprehendizaje organizados en cinco peldaños que se integran de manera complementaria y sinérgica, para que tu como practicante, mediante tu persistencia autodisciplina los experimentes.

Es de resaltar que el propósito fundamental de este diplomado es que como participante te apropies del método de meditación de consciencia plena de unidad al Creador y con eficiente excelencia por medio de tu humilde ejemplo vivencial, acompañes y entrenes a tus seres amados y otros Seres humanos que así lo quieran. Estos niveles de la meditación holística son:

1er. **Nivel, Físico de atención al cuerpo:** Es la adecuada aplicación de la atención creativa en la respiración consciente diafragmática y la relajación corporal, con el consciente dominio del ritmo y del tipo de respiración, destinados a la toma de conciencia y trascender la función cerebral fisiológica-motriz-operativa. La meta de este primer paso es superar tu nivel de conciencia instintivo propio de los animales reptiles o de luchadores por la vida o la muerte, con lo que solo buscas de manera instintiva satisfacer tus necesidades orgánicas de comida, bebida, reproducción y protección con impulso instintivos o reptiles de subsistencia.

2do. Nivel, Mental de atención selectiva: Consiste en la ecuánime atención, sin juicio ni valor, del pensamiento en un único motivo, siendo indiferente a lo demás eventos. Con una atenta concentración tu atención sobre un objeto o palabra determinada, para lograr armonizar toda la mente en paz y tranquilidad. Corresponde a la capacitación para superar la función cerebral

asociativa-emocional-reactiva, a fin de lograr superar el nivel de conciencia reactivo, propio de los cuadrúpedos, conque desde el secuestro amigdalino reaccionas con un pensamiento condicionado, buscando protegerte de tu encarcelamiento psicológico condicionado por las alucinaciones de tus temores.

3ro. Nivel, Mental heurística: Es el nivel de diálogo ecuánime y metódico para comprender la verdad, bondad y utilidad de tus creencias, pensamientos, sentimientos y acciones, así como de la naturaleza en la comprensión de la verdad objetiva de los eventos o de las cosas, para descubrir la realidad por sí mismo, en el cultivo y la adecuada trascendencia de la función lógica-analítica-explicativa. La realizas en base a las tres preguntas socráticas a) Estoy completamente seguro de lo que observo o quiero decir es realmente ciento (filtro de la verdad), b) Lo que voy a decidir o hacer es bueno para mi salud, prosperidad y felicidad (Filtro de la bondad) y c) De manera recíproca será de utilidad para mi y los semejantes involucrados (Filtro de la utilidad). Así superas el nivel de conciencia dogmático, que busca de manera egoísta el monopolio del poder, propio de los simios que luchan por justificar o explicar el porqué de sus acciones o deseos. Con lo que, de manera egoísta, generalmente buscas tener el monopolio del poder social, político y económico.

4to. Nivel, Silencio mental: Consiste en acallar la mente, liberándola de todos las creencias, pensamientos y sentimientos, para liberarte del condicionamiento de tu ego al pasado, cultivar la intuición al escuchar y dejar fluir la voz del Creador por medio de tu corazón. Es la expresión de la función cerebral intuitiva-integrativa-comprensiva. Así superas el nivel de conciencia comprensivo, propio de los humanos que buscan comprenderse y aportar soluciones creativas, en las situaciones de cada una de tus 24 áreas vitales o ante cualquier circunstancia de tu vida.

5to. Nivel, **Consciencia plena de unidad al Creador**: Es el nivel **de éxtasis, donde se logra una integración armónica con la Energía Universal de la Creación, que llaman Dios**. Corresponde al nivel donde se integran de manera armónica todos los niveles de autoamor y conciencias anteriores y aplicas el cerebro como una globalidad desde tu corteza prefrontal, en función a un claro propósito de servicio con amor incondicional al Creador y claras metas en cada una de tus 24 áreas vitales. Es la expresión de la función creativa-holística-trascendente. En este nivel mejoras continuamente tu nivel de consciencia holístico, propio del Ser humano.

Al reforzar por medio de la práctica con persistente autodisciplina de este nivel de meditación consolidas un desarrollo armónico y una integración complementaria y sinérgica de todas tus cinco funciones cerebrales. Experimentas el estado conocido como "*La Realización o Nirvana*", que **se manifiesta con la expresión del máximo de tu potencial de sabiduría y amor**. En este nivel trasciendes todas las limitaciones psicológicas que reprimen tu Ser espiritual supraconsciente, al liberar tu espíritu del aprisionamiento que hasta el momento está sometido por el condicionamiento destructivo de tu mente, expresada por tu ego.

A continuación, se describe de manera sencilla de comprender, fácil de aplicar y simple de evaluar sus efectos, las etapas de la meditación psicoespiritual, teniendo presente que como el proceso del caminar físico en la vida las cinco etapas están integradas en un todo indivisible. Lo que analógicamente seria como el proceso de la capacitación oficial de una persona, desde el nivel preescolar, la educación básica, el diversificado, el universitario, la maestría y el doctorado. (Si quieres profundizar en el tema, consulta los libros *Padres y Docentes del siglo XXI, MAESTROS DE SABIDURÍA*, 2004 y *Neurociencias para vivir con sabiduría*, 2023. Escritos por mi) Tal como se presenta en el cuadro siguiente:

Etapas de la meditación psicoespiritual comparada con los niveles educativos de caminar en la vida y educación oficial.

Niveles de consciencia	Meditación Psicoespiritual	Caminar en la vida Nivel de conciencia	Educación Oficial
1er Instintivo	**Relajación corporal**	Arrastrarse **Reptil**	Básica
2do Reactivo	**Atención selectiva**	Sentarse **Cuadrúpedo**	Diversificada
3ro Dogmático	**Mayéutica**	Gatear **Simio**	Universitaria
4toCompresivo	**Silencio mental**	Pararse **Humano**	Maestría
5to Holístico	**Consciencia plena de unidad al Creador**	Caminar confiado **Ser humano**	Doctorado

RESPONSABLE:

Es el que vive aprehendiendo conscientemente de cada momento presente de su vida, con la capacidad de emitir una respuesta creativa ante las circunstancias de la vida, solucionando sus dificultades y buscando de manera persistente una mejor situación o cosa, generadora de mayor bienestar. Un ser responsable cultiva la sabiduría.

Figura 2. Niveles de meditación

1er. Nivel, atención al cuerpo, relajación corporal

En esta etapa tu objetivo como principiante es que, mediante la aplicación persistente, comprendas y consolides el hábito a mantener continuamente **un estado de consciencia plena, así como el dominio de la respiración consciente diafragmática y la relajación**. Para que sientas que es una relajación corporal se te sugiere experimentar el siguiente ejercicio:

Ejercicio práctico: SINTIENDO LA DIFERENCIA ENTRE RELAJACIÓN Y TENSIÓN.

1. Levantado, coloca los pies a la misma abertura de tus hombros, párate erguido como si fueras una estatua egipcia y deja caer los hombros echándolos con suavidad hacia atrás. (lo puedes realizar, sentado o acostado)
2. Inspira profundamente, reten la respiración y **contrae todo el cuerpo con firmeza**, mantente contraído mientras lentamente cuentas hasta quince (Esto es la **tensión corporal**)

3. Luego mueve la lengua, siente que tu boca se llena de saliva y por ultimo acaricie el cielo del paladar con la punta de tu lengua. De manera suave y lentamente expulsa el aire, suelta todo tu cuerpo como un trapo. La sensación que ahora sientes es la de una **relajación corporal**. Quédate sintiendo la saliva en tu boca y la relajación. Al final de la inspiración acaricie el paladar y a medida que realizas cada expulsión de aire, siente como aumenta progresivamente la relajación de todo tu organismo, siente tu cuerpo es como una pluma que se eleva con el aíre.

Sintiendo la respiración

Para el control de la respiración se te sugiere que luego de sentir la relajación, preste toda tu atención a sentir como la parte de tu abdomen que está a 5 centímetros por debajo de tu ombligo **se infla con cada inspiración y se retrae o desinfla con cada espiración**. Con este ejercicio te haces consciente de los procesos rítmicos y cíclicos del cuerpo en los que se apoya tu vida. Quédate como en éxtasis sólo sintiendo como se profundiza tu relajación, paz y armonía con cada espiración.

Si observas que te llegan muchos pensamientos que te distraen, limítate a contar cada ciclo respiratorio del 1 al 10, contando desde el final de cada espiración y al llegar a 10, reinicia nuevamente desde el 1, procurando realizarlo como mínimo 15 minutos, idealmente una hora (60 min). De ser posible mantente en este estado meditativo por más de media hora. Puedes ayudarte con un reloj despertador que te indique cuando termina el tiempo programado. Entre más tiempo dures, ganaras mayor experiencia y liberación de tu mente y facilitará tu evolución de consciencia.

Si observa que estás pensando en algo o contando un número superior al 10, evita preocuparse, ni juzgarte por ello. Con humilde autoamor, **ocúpate de centrarte nuevamente, en sentir la respiración y reiniciar el conteo**. Siendo ecuánime a lo que percibes, sientes o piensas, tanto en tu organismo, como en el entorno. Sin importarte la molestia que pueda causarte. Las molestias son distractores de la mente acondicionada desde tu ego.

Recuerda que cuando estas aprehendiendo a meditar, en algunos momentos tu mente reactiva busca sabotearte por medio de sensaciones corporales con la que quiere distraerte y que abandones el aprehendizaje, tipo: picazón en alguna parte del cuerpo, sensación como si un insecto caminara sobre tu piel, palpitaciones, dificultad para respirar, dolores o calambres en tus extremidades, dolores de espalda o de cintura, adormecimientos, como si te fueras a caer, desesperos del cuerpo o crisis ansiedad, entre otros.

Recuerda que cualquiera de estas sensaciones generalmente son distracciones del ego confundido que quiere mantenerte en tu zona de confort, por lo que, se resiste a liberarte de la alucinación del temor o bloqueo mental al que estás habituado y acostumbrado.

Relajación progresiva de músculos

Otra técnica sencilla pero muy efectiva para la relajación corporal, es la que presenta la Dra. Joan Borysenko (1985), Directora de la Clínica para la mente y el cuerpo, Facultad de Medicina de Harvard, que se presenta a continuación:

Acuéstate de espalda con las piernas ligeramente separadas, de modo que los dedos de los pies señalen hacia los lados. Apoya los brazos en el piso, a una distancia aproximadamente de 30 centímetros del cuerpo, y gira los omoplatos de modo que las palmas de tus manos giren suavemente hacia arriba. Has

cinco respiraciones diafragmáticas, relajándote un poco más con cada respiración y dejándote caer lentamente sobre la alfombra (pausa larga)

Ejercicio a practicar:

1. Inspira y levanta la pierna y pie derecho unos 30 centímetros del piso, haz como un puño con los dedos de los pies, apretándolos hasta donde puedas sin sentirte incómodo(a). Contén la respiración por unos 15 segundos, al espirar afloja y deja caer la pierna y pie. Gira el pie de un lado para otro para aflojarlo un poco más.
2. Inspira, levanta y estira la pierna y pie izquierdo unos 30 centímetros del piso, haciendo como un puño con los dedos de los pies y apretándolos hasta donde puedas sin sentirte incómodo. Contén la respiración por unos 15 segundos, luego espira y deja caer la pierna y pie. Gira el pie de un lado para otro para aflojarlo un poco más.
3. Inspira y aprieta las nalgas, la pelvis y el periné, endureciéndolas como rocas, mantén la respiración por unos 15 segundos, luego espira y relájalas.
4. Inspira e infla el estómago lo máximo, hasta donde puedas. Mantén la respiración por unos 15 segundos, luego espira y relájalo.
5. Inspira e infla el tórax hasta donde puedas. Mantén la respiración por unos 15 segundos, luego espira y relájalo.
6. Inspira y levanta el brazo derecho de la alfombra, cierra la mano en forma de puño y tensa el brazo con fuerza. Contén la respiración por unos 15 segundos, luego espira y afloja.
7. Inspira y levanta el brazo izquierdo de la alfombra, cierra la mano en forma de puño y tensa el brazo. Contén la respiración por unos 15 segundos, luego espira y afloja.
8. Inspira y contrae los músculos del cuello y eleva los hombros, mantenlo así por uno 15 segundos y relájalos.
9. Mueve la cabeza de un lado para el otro varias veces, respirando con el diafragma.
10. Inspira, frunciendo la cara hacia el centro y contrayendo las cejas; luego espire y relájela.
11. Inspira, haciendo cara de bostezo con la boca abierta y las cejas levantadas; luego espira y relájala.
12. Respira suave, profundo y silencioso mueva su lengua en la boca sintiendo que se llena de saliva, como si fuera el grifo de su manantial de agua viva.
13. Visualiza un recinto sagrado (donde te sientas con mayor confianza y en paz) puede ser entre otras: a) relajado en la arena de una playa cerca del mar, b) relajado sobre un prado verde, c) relajado flotando en el agua, d) relajado flotando en una nube o relajado en una montaña. Quédate en ese estado de paz y relajación o libertad por unos de unos 10 a 30 minutos.

Esta es una muy buena práctica para superar tu nivel de consciencia instintivo, porque te ayuda a estar consciente de los cambios que se producen en tu patrón respiratorio y segmentos corporales ante cualquier cambio de tu estado emocional y desarrollas un buen autocontrol trascendente con responsable autodisciplina de tus impulsos reptiles y de tus conductas reactivas.

De esta manera te haces consciente que tú, sí eres el único responsable de tu existencia terrenal, sólo tú eres quien conduce y dirige el volante de tu vida al superar los niveles instintivos y reactivos, en los cuales son las circunstancias o los semejantes quienes conducían tu vida, como si fueras una marioneta

de las circunstancias. Esto ocurre debido a que tú sin darte cuenta hasta el momento has actuado por medio de patrones instintivos según el condicionamiento de temor que está en tu mente confundida.

Recuerda que el Creador te ama tanto que de manera incondicional te aporta todas las oportunidades para gozar de tu existencia y respeta tu libre albedrío. Por ello realmente, sólo tú eres el único arquitecto de tu existencia o el único chofer responsable de conducir de tu vehículo por este camino evolutivo de aprehendizaje terrenal.

2do. Nivel, atención selectiva.

La atención selectiva es el proceso de **meditación de concentración. Este nivel** tiene como propósito desarrollar la habilidad de la mente para **enfocar toda la atención de manera imperturbable en un objeto específico**. Para lograr este nivel tú como practicante, tan pronto como te relajas, mantienes centrada tu mente en un solo punto de atención. Entre otros centros de atención, puedes seleccionar los siguientes: **Una luz divina que se irradia como un sol desde tu corazón**, el conteo de tu respiración del 1 a 10, el centro de tu frente, un órgano o sistema particular de tu cuerpo que sano o enfermo que quieras sanar, un sentimiento o un pensamiento creativo en particular. También puede ser un **objeto externo** como una rosa, la llama de una vela, entre otros.

En el entrenamiento de la atención selectiva, durante las primeras prácticas, notarás que la mente se mantiene en el centro de atención por muy poco tiempo, porque la parte reactiva de tu mente (la loca de la casa) es invadida por una serie de pensamientos y sentimientos que te hacen perder el centro de atención. Simbólicamente, es como si en tu cerebro estuviera bailando un trompo tatareto que se desplaza incesantemente de un lado a otro, (de un pensamiento o recuerdo a otro), como perdido entre tus preocupaciones reactivas donde se destacan: los sufrimientos del pasado, las preocupaciones del futuro, las alucinaciones de los miedos o temores que mantienen los diálogos internos o el surgimiento de varios tipos de sensaciones corporales, que buscan sabotearte el aprendizaje significativo.

Como a la cuarta a la octava semanas de práctica de la meditación te va a parecer, que todas las distracciones anteriores se incrementan. Esta es una falsa percepción, lo que te pasa es que te has hecho más consciente y perceptivo de los pensamientos y sentimientos de tu mente inconsciente que muchas veces han causado secuestro amigdalino de tu corteza prefrontal sin darte cuenta.

Cuando tú como principiante en meditación te encuentras en los niveles de conciencia inferiores reptil, cuadrúpedo o simio, puedes sentirte fastidiado, disgustado, aburrido y con tendencia a abandonar. Otros de manera reactiva evaden o no quieren practicar la meditación. Recuerda durante la meditación, te estás aprehendiendo a comprenderte a ti mismo y en este aprehendizaje nadie te obliga. Si tienes la humildad de reconocer que no estás preparado para practicar con responsabilidad esta herramienta. Eres completamente libre de aprovechar esta oportunidad con responsable autodisciplina o dejarla pasar.

Por otro lado, tienes la alternativa de que cuando te das cuenta de las distracciones a las que te somete tu saboteador interno o de los procesos mentales automatizados que bloquean el proceso evolutivo de tu vida, **con persistente autodisciplina y ecuanimidad sólo observa sin juicio, ni valor o ni culpa, lo que te pasa** y con indiferencia o sin prestarle atención a las trampas o ilusiones del saboteador de tu mente, con más de un millar de amor por ti mismo, **vuelves a centrar tu atención en el objeto seleccionado.**

En el contexto de la meditación de consciencia plena de unidad al Creador se te sugiere que uses para centrar su atención, entre otras cosas:

a) La **Energía Creadora que te penetra por la cabeza con cada inspiración y que se irradia como un sol desde tu corazón**, limpiando y purificando todo, porque es una **energía de amor**.

b) El manantial de agua viva del Creador que recorre todo tu cuerpo lavando y purificando cada célula y fluye por tu boca.

c) Estar consciente y tener siempre presente el amor que emana de tu corazón.

También como si fuera una escoba que barre los distractores mentales podrías usar el mantra vibrante "OM" (*es el símbolo de lo esencial en el hinduismo. Significa unidad con lo supremo, la combinación de lo físico con lo espiritual, el **om** satisface todas las necesidades y lleva a la liberación espiritual. Es la sílaba sagrada, el primer sonido del Todopoderoso, el sonido del que emergen todos los demás sonidos, ya sean de la música o del lenguaje),* para realizarlo se respira con el diafragma luego se va expulsando lentamente el aire en tres tiempos de vibración:

1ro. "AAAAA" produciendo y sintiendo el sonido vibrante en la garganta.
2do. "UUUUU" produciendo y sintiendo el sonido vibrante en base de la pirámide nasal
3ro. "MMMMM" produciendo y sintiendo el sonido vibrante en los labios

La aplicación consiste en continuar el ejercicio, dedicándole períodos cada día más largos, manteniendo ecuanimidad ante los distractores o las fantasías del saboteador de tu mente, con lo cual conseguirás mejorar continuamente tu nivel de consciencia. Mientras vas practicando con persistente autodisciplina, notarás una relación directa entre el desarrollo de tu sabiduría y la experiencia de paz mental, sensación de calma, ecuanimidad y mayor bienestar o armonía en tu Ser y en tu entorno. Sobretodo vas a experimentar significativas mejorías en tu carácter y una relación más armónica con tus semejantes.

Ejercicio para practicar:

1. Siéntate erguido con los hombros abiertos y relajados frente a un espejo, donde te puedas ver de la cintura hacia arriba.
2. Realiza la atención consciente y quédate con los ojos abiertos mirándote a ti mismo en tus ojos, como que se hagan consciente de tu corazón. Preguntándote: ¿Quién soy yo? o ¿**Realmente me amo**? Observa sin juicio ni valor el pensamiento o el sentimiento que te embarga; siendo lo más sincero, honesto y humilde contigo mismo.
3. Procura comunicarte y comprender a esa entidad Divina que está dentro de tu corazón y fluye por tu cuerpo. Permítete encontrarte con la esencia de tu Ser.

Con persistencia mantén este ejercicio por entre 10 a 30 minutos.

Ten presente que la meditación en atención selectiva, aunque en sí misma es provechosa y placentera, solo es un segundo nivel, que te conduce a la meditación en **atención consciente**.

Practicando la consciencia plena.

La consciencia plena, es un camino de vida donde tú como Ser humano observas con mayor globalidad cada momento presente sin juicio ni valor, por ello es la mejor manera para comprender la realidad de las cosas. Se aplica cuando con ecuanimidad utilizas en un mismo instante, seis de los nueve sentidos: ojos, oídos, fosas nasales, gusto, tacto y receptores emocionales internos, además de los sentidos

cinéticos, propioceptores y viscerales; para observar con la mayor ecuanimidad posible, la realidad interna y del entorno. Tal como se representa en la figura siguiente.

Figura 3. Consciencia plena de unidad

El estado natural de consciencia plena, es el mismo que logras cuando estas entregado a una actividad u oficio que tiene que ver con tus dones, talentos, propósito o misión de vida, porque lo disfrutas tan plenamente, que sin importar el tiempo y energía que inviertes, sientes que no existe esfuerzo, tampoco sientes cansancio y hasta te olvidas del tiempo y del mundo, **porque te sientes muy feliz con lo que haces**. También es el que generalmente viven los niños menores de cinco años, en su mundo de aprehendizaje mediante los juegos.

Cuando te encuentras en consciencia plena, es como si una gran vasija tuviera su boca libre o abierta a recibir lo mejor de la vida. Este proceso lo aplicas cuando tu mente está libre de pensamientos, encontrándote en un estado de gozo, paz, libertad o armonía, abierto a recibir con ecuanimidad la realidad de cada momento presente en que vives, tal y como es, sin darle juicio ni valor.

La mejor manera de comprender en qué consiste la preocupación reactiva y consciencia plena, es permitiéndote vivir la experiencia para luego comentarla con el facilitador o un compañero. A continuación, se te presenta la manera más práctica para diferenciar una de la otra y comprender mejor tu proceso de la vida consciente.

Para que experimentes la perturbación reactiva de tu mente reactiva, permítete cerrar tus ojos y mantenerte así, **en silencio por tres minutos**, de ser posible utiliza un cronómetro o a un compañero que te avise. Detén aquí la lectura para permitirte vivir la experiencia. Recuerda que solo se comprende bien aquello que con persistencia se vive o se experimenta.

Luego siendo honesto contigo mismo, revisa si realmente estuviste en completo silencio (**SI** o **NO**) o por el contrario, a tu mente llegaba un pensamiento tras otro o una preocupación que no te permitían estar en paz. "Como si tuvieras en la mente un radio loco". Describe en un papel lo que realmente sentiste. Por ejemplo:

a. ¿Qué paso con tus pensamientos? _____.
b. ¿Cómo te sentiste internamente? _____.
c. ¿El nivel de paz y armonía logrado? _____.

Esta situación es la conocida como "preocupación reactiva" en la que generalmente te encuentra apegado sin saber lo que haces, es la causa básica de los conflictos y la ansiedad que te confunde más y no te permite vivir el poder del ahora, con felicidad. En el cuadro siguiente, se presenta las características más resaltantes de cómo experimenta la vida el Ser humano ocupado creativamente consciencia plena y como vive la persona preocupada reactivamente en concentración inconsciente.

Para experimentar el estado de **consciencia plena de unidad**, permítete estar cómodo, sin cruzar ninguna extremidad, luego sin darle ningún valor o juicio a lo que percibes por cada receptor. Presta atención, en un mismo momento a todas las sensaciones que captas por tus seis sentidos:

En este proceso de observación real, presta atención de manera detallada a tu **vista**: visión de los colores, formas y movimiento de todo lo que está en tu campo visual, a la vez que prestas atención a tus **oídos**: escucha atentamente todos los ruidos cercanos o lejanos que captas, siente tu **olfato**: todos los olores que percibes con tus fosas nasales, tu **gusto**: los sabores en tu boca (si no existe alguno en particular permítete sentir tu propio olor y sabor). A la vez que observas, escuchas, hueles y saboreas, *sin juicio ni valor*, permítete sentir tu **tacto**: la temperatura de tu cuerpo, el roce de la ropa sobre tu piel, la posición de tu cuerpo, tu respiración consciente, siente como tu boca se llena de abundante saliva y percibe **tu sentido interno**: las emociones y sentimientos de tu mundo interno de paz, amor o libertad "***todo a la vez***". En este momento estas en consciencia plena. Ahora cierra tus ojos toca con la punta de tu lengua el cielo del paladar, internamente mira hacia tu frente, sintiendo que se despierta y activa a la vez que te haces consciente de la coherencia con tu corazón y permítete permanecer en silencio por tres minutos. Contesta con honesta y humilde objetividad:

a. ¿Qué paso con tus pensamientos? _____.
b. ¿Cómo te sentiste internamente? _____.
c. ¿El nivel de paz y armonía logrado? _____.

Compara como te sentiste en este segundo ejercicio con respecto al anterior de la preocupación reactiva. Sin ánimo de sugestionarte, compara el nivel de paz, armonía, tranquilidad y perturbación mental por la secuencia de pensamientos en cada uno de los ejercicios.

¿**Qué diferencias Sientes**? _____.

ATENCONSCIENCIA PLENA DE UNIDAD Y CONCENTRACIÓN AUTOMÁTICA

OCUPADO CREATIVAMENTE EN CONSCIENCIA PLENA DE UNIDAD	**PREOCUPADO REACTIVAMENTE EN CONCENTRACIÓN INCOSCIENTE**
1. Utiliza de manera integrada desde la corteza prefrontal todas las funciones cerebrales con su potencialidad de sabiduría y amor tomando decisiones que le conducen a mayor salud, prosperidad y felicidad.	1. Utiliza menos del 10 % de su potencial cerebral, por el secuestro amigdalino actúa a nivel de los instintos de subsistencia o reacciones inconscientes condicionadas causándose enfermedad y pobreza.
2. Se basa en su claro propósito de vida, para aprehender a superar sus limitaciones, con el propósito de vivir plenamente con alegría cada momento presente de su vida, en un mundo de paz, abundancia y prosperidad.	2. Se basa en alucinaciones de temores archivados en la memoria de su mente, para de manera inconsciente, reactiva y dogmática defenderse o protegerse materialmente de un mundo que cree amenazante para su vida.
3. Deja fluir con seguridad y confianza en sí mismo, todo su potencial creativo de amor,	3. Reprime y bloquea su proceso evolutivo, protegiéndose de las rabias, los temores y la

sabiduría y alegría de vivir, depositado en la semilla de su Ser, para cumplir con humildad su misión de vida. Con persistencia está atento de consolidar una mayor congruencia entre sus pensamientos, sentimientos y acciones para aprender de sus éxitos y errores y cambiar su sistema de creencias, para desarrollar su potencialidad de autorrealización y trascendencia.	tristeza depositados en el archivo de su memoria, estancado en un círculo vicioso destructivo. Con desesperación y ansiedad está pendiente de ver en los demás o en el entorno las amenazas que confirmen las alucinaciones de sus temores, para huir o defenderse, escapando del temor a triunfar, la soledad o el rechazo y de las fuentes de sufrimientos o resignándose a un destino desgraciado.

Es muy importante estimular **al niño y la niña desde la más temprana edad para que practique la consciencia plena de unidad**, motivarle desde antes de los 3 años, para que, con su mente libre de juicio o valor, esta alerta con sus seis sentidos, para que le facilite un desarrollo integral de todas sus potencialidades cerebrales y por ende el crecimiento y desarrollo armónico de sus cinco componentes.

El secreto para hacer de nuestra vida un hábito el estar las 24 horas del día en consciencia plena, está en la práctica persistente. Todo lo que uno desea comprender y hacerlo realidad en la vida se logra mediante la práctica continua con una creativa visión de que realmente será una realidad, para ello es importante conocer como aprender el arte de la meditación de consciencia plena de unidad al Creador que se describe al final de este manual práctico.

Actividad Práctica: Meditación en consciencia plena.

Se logra aprovechando los procesos naturales de la relajación fisiológica, esta se desarrolla mediante los siguientes pasos básicos:

1. **Consciencia plena**: Manteniéndote atento de todo lo que se percibes por los 6 sentidos **sin juicio ni valor** o con ecuanimidad mental, de esta manera se integra todo el cerebro desde la corteza prefrontal, vives a plenitud el momento presente.
2. **Recto con vista al infinito**: Con ello relajas los músculos de los ojos y de la frente y amplias tu campo visual, al estar rectos con los hombros abiertos y libres relajas los músculos del cuello y los trapecios.
3. **Consciente de la respiración diafragmática**: Procurando que el abdomen se infle con la inspiración y se desinfle con la expiración. De esta manera relajas los músculos pectorales y abdominales, además te liberas de las tensiones emocionales.
4. **La boca llena de saliva fluida**, Activas la confianza y el sistema parasimpático de reparación y regenerador del organismo para fomentar el equilibrio dinámico funcional, conocido como salud holística.
5. **Acariciar el cielo del paladar**: Acaricia muy suavemente el cielo del paladar con la punta de la lengua, sintiendo una suave caricia interna, actúa como estímulo para despertar y activar la corteza prefrontal; con ello también se relajan los músculos del cuello y la laringe. Esto se realiza tres veces consecutivas, imaginándose en cada momento de expulsión del aire su cuerpo se relaja completamente o se **libera el Ser** del cuerpo y la mente que le sirven de instrumentos de manifestación terrenal.
6. **Encomendarse al Creador**: Independientemente de cuál sea su creencia o religión, realice en voz alta la siguiente oración. "*Dios padre Creador del universo de todo corazón me encomiendo a ti, Te agradezco amor, sabiduría y persistencia para siempre tener presente que soy tu hijo, hecho a tu imagen y semejanza, ilumíname para ser tu más humilde instrumento de amor"* (Podrías crear o utilizar otra oración que más se adapte a tu comunicación directa con el Creador). Al confiarnos al Creador, relajamos nuestra mente y sentimos confianza.

Quédate en ese estado de consciencia plena en un promedio mayor de 30 minutos, idealmente un promedio de una hora. Antes de pasar al paso siguiente o tercer nivel de la Meditación Holística, con persistentes pasitos de bebé permítete, **practicar por un mínimo de tres meses la meditación en consciencia plena de unidad al Creador**.

La práctica persistente de la respiración consciente diafragmática y la consciencia plena son los pilares fundamentales para el mejoramiento continuo del disfrute del bienestar humano

3 er. Nivel, heurístico.

El nivel de la heurística corresponde a la meditación de consciencia de sí mismo para con ecuanimidad evaluar lo real de la realidad de:

a) Las creencias que condicionan tus pensamientos, sentimientos, decisiones y acciones,

b) Algunos retos al granDIOSO tesoro se tu inteligencia que supones como dificultades, problemas o adversidades que se oponen al disfrute de tu bienestar**.**

Su objetivo es que el practicante se haga consciente del momento presente de cualquier circunstancia interna o externa, cosa que le ocurran y sé de en el campo de su mente a fin de complementar (**mejorar y perfeccionar**) su intelecto con el cultivo de su sabiduría práctica. En otras palabras, que la persona comprenda la raíz del acondicionamiento de las pautas de sus sentimientos, pensamientos y acciones para buscar soluciones eficientes que le permitan mejorar continuamente su bienestar.

Esta práctica se hace más fácil si la persona con persistencia la complementa con la actividad del "Registro diario para hacerte consciente de la raíz de tus reacciones". **El facilitador te presentará el método del *diario de vida* en momento que corresponda**.

A medida que prácticas con persistencia, desarrollaras una capacidad significativamente mayor de consciencia plena y ecuanimidad que te facilita obtener una profunda y objetiva comprensión acerca de la naturaleza de tus procesos mentales. Para lograr este nivel, como practicante necesitas tomar la actitud del investigador científico responsable, quien, sin juicio ni valor o comparación, **se desdobla en un sujeto, que, con ecuanimidad, se observa a sí mismo como un objeto de estudio a quien investiga**. De esta manera conoce lo más próximo a la verdad posible, su naturaleza humana.

La práctica de la meditación heurística se inicia con los pasos anteriores de la relajación corporal y la atención consciente; cuando un pensamiento o un sentimiento se convierte en predominante, se permite a la mente fijar la atención en él, para luego analizarlo detalladamente, mediante la aplicación del círculo heurístico en cada una de las 12 formas de preguntar tiene una finalidad específica:

Figura 4. Círculo heurístico

1. Las preguntas con "**Qué**":
   ¿**Qué es**?: Busca conceptos, definiciones o términos
   ¿**Qué hace**?: Busca describir funciones o definir actividades
   ¿**Qué diferencia o semejanza existe entre X y Y**?: Busca comparar cosas
2. Las preguntas con "**Para qué**":
   ¿**Para qué existe o sirve**?: Busca la utilidad o importancia de algo
   ¿**Cuál es el propósito**? Conocer la finalidad, el objetivo o misión

3. Las preguntas con "**Cómo**":
   ¿**Cómo se hace**?: Busca conocer método o técnica de un proceso
   ¿**Cómo funciona**?: Busca conocer funcionamiento de un proceso
   ¿**Cómo se soluciona**?: Busca soluciones para superar algo
   ¿**Cómo es**?: Busca conocer la composición o estructura de algo

4. Las preguntas con "**Con qué**":
   ¿**Con qué se hace**?: Busca conocer ingrediente o materiales
   ¿**Con qué recursos se cuenta**?: Busca identificar y medir recursos

5. Las preguntas con "**Cuáles**":
   ¿**Cuáles son los tipos**?: Busca clasificar u organizar cosas
   ¿**Cuáles son las partes**?: Busca analizar o dividir las partes de un todo
   ¿**Cuáles son las causas**?: Busca relación o asociación causal o de riesgo
   ¿**Cuáles son los efectos**?: Busca consecuencias relacionadas con causas

6. Las preguntas con "**Quién**":
   ¿**Quién es**?: Busca describir o conocer un sujeto
   ¿**Quién lo produce**?: Busca un agente causal o productor de algo
   ¿**Sobre quién actúa**?: Busca una cosa que es afectada por algo

7. Las preguntas con "**Dónde**":
   ¿**Dónde está**?: Busca ubicar una cosa en algún lugar
   ¿**Dónde actúa**?: Busca un sitio o parte que es afectado por alguna cosa
   ¿**Dónde se produce**?: Busca el lugar donde se origina o produce de algo

8. Las preguntas con "**Por qué**":
   ¿**Por qué se produce**?: Busca una justificación causal de alguna situación
   ¿**Por qué existe**?: Busca un principio o factor causal que justifique algo
   ¿**Por qué se debe hacer**?: Justifica la razón para obedecer o hacer algo

9. Las preguntas con "**A qué**":
   ¿**A qué se debe**?: Busca una justificación del por qué sucede algo
   ¿**A qué pertenece**?: Busca clasificar en algún género, especie o sexo
   ¿**A qué categoría pertenece**?: Busca cualidades, para clasificar en alguna condición social, forma de entendimiento o cimientos de la ciencia

10. Las preguntas con "**De qué**":
    ¿**De qué está hecho**?: Busca describir la composición de algo
    ¿**De qué se trata**?: Busca conocer el sentido de un conocimiento o mensaje
    ¿**De qué se vale**?: Busca conocer en que se apoya o se justifica algo

11. Las preguntas con "**Cuándo**":
    ¿**Cuándo**? Busca ubicar algo en un tiempo determinado en que ocurre, se hace o llega algo

12. Las preguntas con "**Cuánto**":
    ¿**Cuánta pesa, mide**?: Busca cuantificar o medir algo
    ¿**Cuánto cuesta**?: Busca conocer el valor, el precio o inversión por algo
    ¿**Cuántos hay**?: Busca conocer la cantidad de algo
    ¿**Cuánto influye**?: Busca medir la magnitud o importancia de una causa
    ¿**Cuánto tiempo**?: Busca conocer el tiempo sobre algo

Cuando tienes claro, **para qué se preguntas**. Te surge la sabiduría práctica del sentido común. Como ejemplo se te presenta a continuación un análisis para la comprensión de ti mismo mediante la aplicación de las 12 preguntas del círculo heurístico. También las puedes aplicar para el análisis de conceptos animales, plantas o cosas, como en la comprensión de la causa raíz de tus creencias, pensamientos, sentimientos, decisiones y acciones.

Humildad, es reconocer y aceptar con honesta autocompasión mis limitaciones, confusiones y errores, los cuales son GRAN-DIOSAS oportunidades, para con persistencia cultivar mi sabiduría.

Ten presente que al igual que las dos tendencias universales que de manera complementaria son destructivas y creativas. Cada Ser humano tiene dos tendencias de ser:

1. Protagonista, que mediante sus acciones proactivas decide actuar de manera creativa para lograr sus metas y construir un mejor futuro, superando las evaluaciones y retos al granDioso tesoro de su inteligencia. Son emprendedores exitosos que guían la humanidad.
2. Espectador, que mediante sus acciones pasivas decide no actuar, son arrastrados por las circunstancias para lograr las metas de otros, causándose un peor futuro, dejándose vencer o creyéndose víctima de evaluaciones y retos al granDioso tesoro de su inteligencia. Son admiradores o envidiosos, borregos de la humanidad.

¿Hasta el momento, cuál es tu tendencia de ser? _____

Ejemplo de la meditación heurística con uno mismo:

La meditación heurística se aplica sobre cualquier cosa que se quiera comprender. Como el principal objetivo de un estudiante es profundizar en la comprensión de tu naturaleza humana, en el siguiente ejemplo se especifica la meditación heurística contestando de manera detallada y con humilde honestidad las 12 preguntas del círculo heurístico, tomando como elemento de estudio mi vida aplicando el manual de auto coaching del libro *Neurociencias para vivir con sabiduría*. Se te invita a que con autodisciplina lo practiques contigo mismo.

1. ¿QUÉ?

1.a. ¿**Qué soy? = ¿Quién soy yo**?

Soy, quien soy. Un Ser espiritual que, como humilde servidor al Creador, vive una experiencia evolutiva terrenal, sirviéndole con amor y sabiduría al Creador del Universo, mediante mi humilde y persistente ejemplo vivencial.

1b. ¿**Qué hago**?

Con humilde autocompasión comprenderme y perdonar mis errores, aprehendiendo y redimiendo mis faltas para con persistencia consolidar y mejorar continuamente mi nivel de consciencia desarrollar de manera creativa mis dones y talentos con el objetivo de consolidar todo mi potencial de sabiduría y amor.

1c. ¿**Qué busco**?

Evolucionar para trascender como Ser humano, mediante la persistente comprensión y superación de mis confusiones o limitaciones físicas y mentales. En otras palabras, con humildad autocompasión superándome a mí mismo o mejorando continuamente para ser cada día:

Mejor Ser humano, Mejor esposo, Mejor hijo, Mejor padre
Mejor amigo, Mejor coach holístico Mejor guía espiritual

1.d. ¿**Qué me diferencia de los otros Seres humanos**?

Mi responsabilidad autodisciplina a través de mi persistente aprehendizaje para integrar armónicamente todos mis 5 componentes en el nivel de conciencia de sabiduría y amor en un armónico equilibrio dinámico.

1.e. ¿**Qué me asemeja con los otros seres humanos**?

La persistente búsqueda con humildad para comprenderme sin juicio ni valor, superar las limitaciones y conflictos de mi ego o mi niño interno confundido.

2. ¿CUÁLES?

2.a. ¿**Cuáles son mis partes**?

Mis partes son cinco componentes que de manera interdependiente y complementaría se integran en armonía: **espiritual** guiada desde mi corteza prefrontal, **psíquica** guiada desde mi sistema límbico, **orgánica** guiada desde mi medula-tallo cerebral y que a su vez se manifiestan por medio de lo **social** guiado desde mi corteza cerebral izquierda y **energético** guiado desde mi corteza cerebral izquierda. También cinco funciones cerebrales que con persistencia cultivo y desarrollo de manera integral. Revisa capítulo 5 del libro *Neurociencias para vivir con sabiduría*

2.b. **¿Cuáles son las causas de mi integración**?

Dejar fluir con confianza y humildad todo el infinito potencial de amor, alegría de vivir y sabiduría que existe en mi Ser, para servirle con amor incondicional a mis semejantes, teniendo presente que solo puedo dar a otro lo que previamente poseo.

2.c. **¿Cuáles son los efectos?**

El que yo cada día consolide y mejore continuamente mi nivel de consciencia, con lo que promociono una vida más útil, saludable y feliz, en paz y armonía con mis Seres amados y mis semejantes. Así como tener presente que cuando existe congruencia entre mis pensamientos, sentimientos y acciones con confianza transciendo mis limitaciones y logro mis metas.

3. ¿QUIÉN?

3.b**. ¿Sobre quién actúo?**

Sobre mí mismo, comprendiéndome y superando mis limitaciones físicas y psicológicas, luego mediante mi humilde ejemplo vivencial sobre mis Seres amados facilitándoles lo mejor de mí para que sean cada día más felices y si lo permiten también actuar sobre mis semejantes, a quienes les sirvo de manera incondicional.

4. ¿PARA QUÉ?

4. a. **¿Para qué existo?**

Para cultivar mi sabiduría y contribuir con amor y humildad con el Creador.

4.b. **¿Para qué actúo**?

Para satisfacer óptimamente mis necesidades, consolidar mi misión de vida y las metas en cada una de mis 24 áreas vitales y por medio de mí testimonio de vida contribuir incondicionalmente con la existencia de mis Seres amados y semejantes que así lo quieran.

4.c. **¿Para qué lo hago?**

Para vivir en cada momento consciencia plena de unidad al Creador en cada momento presente de mi existencia, contribuyendo para consolidar mi paz, armonía y felicidad.

5. ¿CÓMO?

5.a. **¿Cómo soy yo?**

Físicamente: como cualquier otro semejante, un vehículo por medio del cual se expresan mis componentes espiritual y mental mediante mis funciones social y energética.

Espiritualmente: Soy quien soy, un Ser espiritual en proceso de evolución trascendente para ser una unidad con el Creador del Universo.

Socialmente: Soy fuente de amor y comprensión, me comunico con mi Ser, sirviendo con amor incondicional.

Psíquicamente: Cada día más maduro y con consciencia superándome a mí mismo, para integrar mis funciones cerebrales en una unidad funcional desde mi corteza prefrontal, a fin de consolidar todo mi potencial de sabiduría y amor.

Energéticamente: Gerencio con la mayor sabiduría y conciencia posible, toda mi vitalidad, y recursos (experiencia, dinero, equipos, tiempo e infraestructura), hacia las tendencias creativas, para cada día gozar de mayor salud, prosperidad y felicidad.

5.b. **¿Cómo funciono**?

En lo posible en un todo integrado aplicando con autodisciplina la consciencia plena de unidad y lo mejor de mis potencialidades de sabiduría, aprehendiendo cada día de las experiencias, para con persistencia trascender o ir más allá de las limitaciones de mi ego o mi saboteador interno.

5.c. **¿Cómo realizo la consciencia plena de unidad al Creador?**

Estando atento de todos mis seis sentidos, con mi vista interna conectada con el Ser que reside en mi corazón y sin juicio ni valor comprendiendo mis pensamientos, sentimientos y acciones con ecuanimidad.

Con amor y humildad abro mi espíritu a la intuición del Creador para que me guie con amor, sabiduría y persistencia para comprenderme y amarme a mí mismo, así de la misma manera comprender y amar a mis semejantes.

Practicando de manera persistente, hasta que se convierta en un hábito de vida.

6. ¿DÓNDE?

6.a. **¿Dónde estoy?**

En estos momentos en mi Ser y geográficamente en la ciudad de Barinas

6.b. **¿Dónde actuó?**

En estos momentos en Barinas, Mérida y Ejido, pero mis obras se esparcen en Venezuela y en el mundo.

7. ¿POR QUÉ?

7.a**. ¿Por qué existo?**

Como principio teórico para aprender a ser cada día más feliz. Como función teológica, para gerenciar con productividad, sabiduría y humildad todas las abundantes oportunidades que me provee el Creador para mi gozo existencial, a través de la ciencia y la tecnología o a través de mis semejantes para disfrutar plenamente del bienestar y todos los recursos que me facilitan los seres que me aman y estiman para que yo sea cada día más feliz y de esta manera gozar mi vida más sana, prospera y feliz.

7.b. **¿Por qué mi origen?**

Porque soy, una humilde manifestación del Creador a través de la madre naturaleza.

8. ¿A QUÉ?

8.a. **¿A qué dedico mi vida?**

En primer lugar, al cultivo de mi sabiduría y bienestar humano, simultáneamente me dedico al Creador que me encomendó servirle incondicionalmente con sabiduría, amor y humildad a través del servicio amoroso que doy a mis semejantes. Sobre todo, por medio de mi profesión holística de: Médico, psicoterapeuta, coach y educador.

8.b. **¿A qué género o especie pertenezco?**

Pertenezco al animal Homo sapiens, como los demás Seres humanos

8.c. **¿A qué categoría?**

Servidor amoroso e incondicional al Creador. Un humilde instrumento de Dios hecho a su imagen y semejanza

9. ¿DE QUÉ?

9.a. **¿De qué estoy conformado?**

De una energía espiritual que se integra armónicamente a una mente y a un cuerpo que le sirve de instrumento de aprehendizaje y evolución en esta existencia terrenal y se manifiesta de manera funcional mediante la comunicación y la eficiente utilización o gerencia de la energía.

9.b. **¿De qué me valgo?**

1. De las infinitas potencialidades que las Energías Creadoras del Universo depositan en mí, como Ser humano, hecho a su imagen y semejanza.
2. De la **Fe** en el Padre/Madre Creador que reside en mi Ser
3. De la vitalidad en la eficiente excelencia al emplear mis recursos.

10. ¿CUÁNDO?

10.a. **¿Cuándo se hace mi vida?**

En cada momento presente de mi existencia, en cada aquí y ahora.

11. ¿CUÁNTO?

11.a. **¿Cuánto cuesta mi vida?**

Es invalorable porque es mi mayor tesoro, que he cultivado con persistentes pasitos de bebé, mediante la búsqueda del cultivo de mí sabiduría.

11.b. **¿Cuántos Henry Alexander Barrios–Cisneros existen?**

Solo yo, porque soy un Ser humano único e irrepetible.

11.c. **¿Cuánto influyo?**

Con honestidad y humildad yo directamente en nada. Indirectamente cuanto cada Ser amado y semejante permita recibir la influencia de mi incondicional servicio amoroso por medio de mi persistente y humilde ejemplo vivencial.

12. ¿CON QUÉ?

12.a. **¿Con qué me relaciono?**

Cooperando con amor incondicional con: El Creador, conmigo mismo, mis Seres amados, mis semejantes, la madre naturaleza. **A todos les sirvo armónicamente con humildad incondicional.**

12.b. **¿Con qué cuento en mi vida?**

Con la aplicación eficaz, efectiva y eficiente de mis recursos personales:

Fe en el Creador
Confianza en mí mismo
Mis Principios esenciales
Mis ideales
Autorresponsabilidad
Cultivo de la solidaridad
Autoamor
Servicio amoroso
Gozo existencial
Salud
Tiempo de la vida
Dinero que poseo y puedo producir

Mis ideas creativas
Mi formación como Ser humano que me permite cultivar cada día
Mi nivel de conciencia de sabiduría y amor
El equilibrio armónico de mis componentes

Con la práctica de esta etapa de la meditación psicoespiritual se desarrolla la comprensión de sí mismo y de la naturaleza de las cosas, se prepara para el cultivo de la intuición y se obtiene un nivel de conocimiento que nos capacita para la consolidación de la etapa de la integración armónica. En el plano material también nos capacita para aplicar de manera objetiva y con eficiencia el método científico.

Si el ser humano se estudia objetivamente a sí mismo,
se hace consciente de cuanto es feliz y puede disfrutar del bienestar.
También se hace consciente de cómo, sin darse cuenta, se sabotea a sí mismo.

Actividad práctica: Comprendiéndome y encontrándome conmigo mismo.

1. Equípate con un lápiz, borrador, saca punta y hojas en blanco o una libreta. En cada hoja escribe cada una de las doce preguntas con sus subdivisiones, dejando suficiente espacio en blanco para escribir la respuesta en el momento indicado.
2. Siéntate cómodo en un escritorio y acomódate para inspirarte desde tu Ser.
3. Entra en meditación de consciencia plena de unidad al Creador, luego desde tu intuición, contesta cada una de las doce preguntas procurando ser lo más humilde y honesto contigo mismo, Descansa.
4. Lee cada una de las respuestas, mirándote en un espejo a los ojos, procura encontrarte con tu Ser, que fluye desde tu corazón, para mejorar o corregir las respuestas, siendo sincero y honesto contigo mismo.
5. Pasa en limpio la respuesta y de ser posible coméntalo y compártelo con tus seres amados o amigos y ponte de acuerdo con ellos para que cooperen de manera complementaría y sinérgica con tu proceso evolutivo.

De nada sirve el llenarse de conocimiento teórico que se recite de memoria, si no se practica con persistencia, es una manera inconsciente de cultivar la ignorancia

Actividad práctica avanzada: Solucionando dificultades o problemas.

A continuación, se presenta las "**Guías y preguntas para resolver problemas efectivamente".** En estado de meditación identifique alguna situación que usted considere alguna dificultad en su vida que necesita resolver con sabiduría, complementando la experiencia anterior, aplique los siete pasos que se presenta a continuación. Este ejercicio se realiza en equipo de tres participantes que se ayudan recíprocamente a concluirlo.

1. Descifra y redefine regularmente tus metas, propósitos y necesidades. Reconozca los problemas como obstáculos que se suscitan para impedir que logre sus metas y propósitos, o que satisfaga sus necesidades. Hágase estas preguntas:
    1. ¿Cuáles son mis metas más importantes? (Sera realizada en la actividad de *Gerencia de vida*)
    2. ¿Qué barreras, si hay alguna, existen para no alcanzar esas metas?

3. ¿Cuál meta me impide alcanzar este propósito?

2. Identifica tus problemas explícitamente; luego analízalos. Cuando sea posible, toma tus problemas uno a uno. Haz estas preguntas:
   2.1. ¿Precisamente cuál es el problema que está evaluando el gran tesoro de mi inteligencia?
   2.2. ¿Es el problema multidimensional?: ¿Tiene varios componentes o es uno solo?
   2.3. ¿Necesito romper el problema en múltiples problemas y analizar cada uno por separado?
   2.4. ¿Qué tipo de problema es?, ¿Creado por mis decisiones o por factores externos?
   2.5. ¿Qué tipo de cosas tendré que hacer para resolver con eficiencia el problema?
   2.6. ¿Es este un problema que yo he creado? Si fuera así, ¿cómo puedo evitar crear problemas como éste en el futuro?

3. Calcula qué información necesitas y busca activamente esa información. Haz estas preguntas:
   3.1. ¿Qué información necesito para resolver este problema de raíz problema?
   3.2. ¿Cómo puedo obtener la información?

4. Cuidadosamente analiza, interpreta y evalúa la información que recojas, haciendo unas inferencias razonables. Haz estas preguntas:
   4.1. ¿Cuáles son las distintas maneras que podría razonablemente interpretar la información relevante al asunto?
   4.2. ¿He mantenido la mente abierta al considerar las distintas maneras de analizar la información, o me rehúso a considerar alguna información? En otras palabras, ¿tengo la mente cerrada?

5. Calcula sus opciones para actuar y evalúalas. Haz estas preguntas:
   5.1. ¿Qué puedo hacer a corto plazo? y, ¿a largo plazo?
   5.2. ¿Qué partes del problema están bajo mi control?
   5.3. ¿Qué partes del problema no están bajo mi control?
   5.4. ¿Cómo me limitan el conocimiento, el dinero, la posesión de equipos necesarios, la infraestructura que poseo, el tiempo y el poder?
   5.5. ¿Cuáles son mis opciones?, ¿Qué ventajas o desventajas presenta cada opción?

6. Adopta una estrategia para abordar el problema y cumple con esa estrategia. Esto puede incluir acción directa o una estrategia cuidadosamente pensada de esperar y ver qué sucede. Haz estas preguntas:
   6.1. ¿Cómo puedo abordar este problema de la manera más lógica y eficiente posible?
   6.2. ¿Necesito ocuparme del problema de inmediato o debo abordarlo lentamente y con cuidado?
   6.3. ¿Cuáles son las ventajas de cada estrategia?
   6.4. ¿Cuáles son las desventajas de cada estrategia?
   6.5. ¿Cuál es la estrategia más eficiente para resolver este problema de raíz?

7. Cuando actúes, revisa las consecuencias de tus acciones según van emergiendo. **Prepárate para de ser necesario cambiar tu estrategia**, tu análisis o relación con el problema, o las tres cosas, según aparece más información sobre el problema. Haz estas preguntas:
   7.1. ¿Qué consecuencias seguirían si decido actuar de esta manera en vez de la otra?
   7.2. ¿Realmente resolví el problema o todavía existe?
   7.3. ¿Necesito cambiar mi manera de lidiar con el problema o como aplicar mi estrategia?
   7.4. ¿Qué pasos necesito hacer para resolver de raíz el problema?

Como sostienen **Elon Musk**: *"Cuando emprendo un proyecto, tengo muy claro, que en más de un 90% puedo estar equivocándome y cometiendo errores. Por ello le insisto*

a mis amigos que me hagan el gran favor de hacerme consciente de al menos tres de estos potenciales errores que tiendo a cometer sin darme cuenta". **Davi del Rosario**: *"El cerebro sólo es capaz de captar de todos los estímulos que llegan al ambiente menos del 5%, el 90% de los procesos cerebrales incluyendo decisiones y acciones son inconscientes; por ello siempre estamos equivocados el 99,5% de los casos y los resultados son autodestructivos, sin darnos cuenta y creyendo que tenemos la verdad absoluta".* **Joe Dispenza**: *"Menos del 5% de la mente es consciente y más del 95% está dirigido por programas automáticos subconscientes de nuestro cuerpo-mente habitual y vivimos de manera inconsciente".* **Deepak Copra**: *"Mas del 90% de las personas somos como robot biológico programados que causa sufrimiento existencial por miedos alucinatorios a la enfermedad, al rechazo, a fracasar, a la soledad y sobre todo a triunfar".*

4to Nivel, silencio mental.

Según las tradiciones de la meditación psicoespiritual, en esta cuarta etapa la mente se mantiene completamente en blanco, sin la necesidad de prestar atención a ningún centro o pensamiento y sentimiento. Esto lo logras cuando se **aplicas la consciencia plena** (descrita anteriormente) **centrando tu atención en el silencio.**

En esta etapa de meditación logras sentirte dueño o **auténtico líder creativo** de ti mismo y de tus pensamientos. Así tu voluntad se agiganta, porque tiendes a utilizar de manera integrada los cinco niveles de conciencia. En resumen, te sientes invadido por una perfecta y equilibrada tranquilidad o por paz. **Esta práctica te permite superar el nivel de conciencia intuitivo-integrativo-comprensivo** para utilizar de manera complementaria y simbiótica las 4 estructuras cerebrales, gerenciadas y dirigidas por la corteza cerebral prefrontal.

En este nivel realmente logras un equilibrio dinámico de paz interior, donde tu mente se mantiene tranquila, como un testigo imparcial, que con objetividad y **honesta imparcialidad observa cada momento presente de tu vida**, sin estar proyectando tus necesidades, tus temores, tus contradicciones internas, ambigüedades, prejuicios y confusiones hacia el pasado o hacia el futuro, porque solo vives con amor y racionalidad el gozo del momento presente. Tu atención se localiza solo en las tendencias creativas del aquí y el ahora de cada instante de tu vida.

El término "**autorrealización**" se refieren al proceso que se origina cuando una persona se identifica con él **Yo** o testigo imparcial, que existe en su Ser. Liberándose del condicionamiento de su su mente que se expresa por medio del ego enfocado hacia las tendencias destructivas del pasado y sana al niño interior herido y confundido con los recuerdos de su memoria que condicionan su vida o le mantiene una autoimagen limitadora de sus potencialidades. Esto se logra cuando te permites educarte a ti mismo, consolidando tu plena madurez psicológica.

Estar maduro y consciente significa ser un ecuánime testigo imparcial que disfruta al fijar tu atención a la percepción y sensación **percibida sin juicio ni valor** por: la vista, los oídos, el olfato, el gusto, el tacto y el sentido emocional interno en cada acto de tu vida. Este proceso se logra de manera continua con la práctica de la de la consciencia plena en cada segundo de las 24 horas del día; desde que despiertas hasta que vuelves a despertar.

Estar consciente también significa, percatarte y disfrutar de la experiencia del movimiento durante la caminata, de lo que ves, oyes o hueles a tu alrededor. Es ser ecuánime al estar consciente de los pensamientos, sentimientos y acciones en cada momento presente de las 24 horas de cada día. Disfrutar en cada instante del valor de las pequeñas cosas.

Es **disfrutar con consciencia** plena de unidad en cada una de tus acciones o actividades diarias: las caricias en tu cuerpo por el agua o con tus manos en cada momento que te bañas. Observar plenamente cada momento en que te alimentas, sintiendo las delicias de los sabores y olores de cada ingrediente de cada bocado de comida. Es sentir y observar cada uno de tus movimientos y de lo que percibes por la integración de todos los seis órganos de tus sentidos, estando atentos sin juicio ni valor, de cada acto de tu vida. Es como no tener que ir, ni pensar, es solo estar atento de disfrutar el bienestar de cada momento presente que vives.

Si quieres disfrutar de estos niveles de meditación y por consiguiente de paz y armonía interior, te es de gran ayuda la práctica continua con persistentes pasitos de bebé. La persistente autodisciplina es contigo mismo, por tu tendencia a auto sabotearte, al no poner en práctica el conocimiento. Recuerda que solo el conocimiento que se aplica es el que genera experiencia para fomentar tu bienestar con sabiduría y amor.

Para practicar esta etapa de la meditación psicoespiritual lo más adecuado es que comiences a entrenarte en un espacio abierto o en contacto directo con la naturaleza, realizando los siguientes pasos:

Ejercicio para practicar el silencio mental

1ro. Párate, con los pies a una separación de la misma distancia de tus hombros, con tu cuerpo recto y erguido, las rodillas ligeramente relajadas. Si lo deseas puedes realizarlo sentado, acostado o en loto, tú decides la posición que consideres más apropiada a tu condición de salud (sé flexible contigo mismo y aplica lo más simple y sencillo, con persistentes pasitos de bebé). Si estas de pie o sentado, mira hacia el norte o al este; si estas acostado, que tu cabeza este orientada al nacimiento del sol o al norte.

2do. Respira suave, lento y profundo, al mismo tiempo que realizas la consciencia plena de la siguiente manera: Atento con ecuanimidad de todo lo que percibes por tus seis sentidos, de todo lo que existe en tu entorno, desde lo más próximo a lo más lejano. Estando atento a todo lo que ves, escuchas, hueles, sientes, saboreas y de tus emociones, sentimientos o pensamientos todo a la vez sin juicio ni valor.

3ro. Observa y siente todo a la vez, en un solo instante sin juicio ni valor, estando más atento de tu mundo interior, encomiéndate al Creador.

4to. Respira tres veces, suave y profundo, mueve la lengua en tu boca, siente que se llena desaliva fluida y acaricia muy suave el velo de tu paladar con cada una de las tres espiraciones, al mismo instante siente como tu cuerpo se relaja con cada espiración, siéntete como si flotaras, por lo relajado y liviano de tu cuerpo físico. En la tercera espiración visualiza que tu cuerpo se relaja tanto que libera a tu Ser; en la siguiente espiración visualiza como si tu Espíritu o Ser se libera de tu cuerpo, mente y se pone en contacto con las Energías Creadoras del Universo o cualquiera sea tu creencia o imagen de Dios. La quinta espiración, visualiza que tu Ser se hace una unidad, integrándose al Creador. Graba en tu mente este momento y procura tenerlo siempre presente.

5to. Quédate con tu mente en blanco, sin prestarle atención a ningún objeto, ni pensamiento o sentimiento, solo observando con imparcialidad cada momento presente en pleno estado de paz y armonía mental. Procura estar el máximo de tiempo posible y si estas entrenado lo suficiente,

podrás realizar cualquier actividad cotidiana de tu vida manteniéndote en este nivel de conciencia.

Un ejemplo de cómo se vive en consciencia plena de unidad se comprende con la siguiente anécdota de un maestro budista. Cuentan que por un paraje caminaban un maestro con dos discípulos, de repente se le acercó a la cara del maestro una avispa, la cual el esquivo y apartó rápidamente con su mano; los discípulos se sorprendieron al ver que el maestro repite nuevamente los mismos movimientos, por lo que le pregunta ¿maestro, para que repite los movimientos si la avispa ya se retiró y va lejos? El maestro contesta, "fue que me di cuenta que los anteriores fueros reacciones inconscientes y estos nuevos movimientos si fueron plenamente conscientes".

No te sorprenda si se te despiertan propiedades sensoriales superiores a lo común o comienza a notar que tienes cualidades psíquicas superiores (un sexto sentido), como por ejemplo sentir que predices el futuro, puedes leer el pensamiento, sentir lo que siente o piensa otra persona, sentir y diagnosticar lo que le pasa a otro Ser humano, la intuición y otros poderes súper-sensoriales. Todo eso y más pueden pasar para tu bienestar, a medida que utilizas de manera más creativa una mayor integración del potencial de tus funciones cerebrales. Recuerda que la gran mayoría de los Seres humanos utilizamos menos del 10 % de nuestro potencial cerebral.

Estas propiedades sensoriales superiores pueden ser una prueba de aprehendizaje evolutivo o para que te hagas más consciente de la necesidad de cultivar tu humildad. Recuerda que a medida que elevas tu nivel de consciencia las pruebas presentan dificultades más complejas. En analogía es como: un niño que esté en kínder difícilmente está en capacidad de realizar sumas, pero al pasar a segundo o tercer grado podría estar en capacidad de realizarla sumas poro no quebrados. A medida que madure y avance en su formación académica estará en capacidad de realizar operaciones (pruebas, valoraciones) matemáticas más complejas.

Para superar este nivel es fundamental también, superar con humildad estas propiedades sensoriales, recordando que la **sabiduría sólo se manifiesta por medio de la humildad**. Porque el propósito fundamental del meditante es superar o trascender el condicionamiento de su sistema de creencias o ego para liberar su espíritu del encarcelamiento represivo de la mente subconsciente dual y así permitirse consolidar y mejorar continuamente el nivel de la integración armónica de sus funciones cerebrales coordinadas y dirigidas desde la corteza prefrontal. Porque aprovecha con eficiente excelencia todas las oportunidades que posee para ser cada día más sano, próspero y feliz y lograr las metas ideales en cada una de las 24 áreas vitales (Se estudian detalladamente en el capítulo 4 del libro *Neurociencias para vivir con sabiduría*).

La persistente autodisciplina en la aplicación del conocimiento y la herramienta es la base fundamental para el cultivo de la sabiduría, siempre y cuando, se tenga presente el claro propósito o la meta ideal en el área vital involucrada

5to. Nivel de meditación, Integración armónica y unidad al Creador.

Consciencia plena, estado del Ser humano al integrar todo su cerebro desde la corteza prefrontal, guiada por el Creador en cada momento presente de su vida, para con ecuanimidad liberar su mente del pasado y trascender su nivel de consciencia, aplicando plenamente la eficiente excelencia de sus funciones ejecutivas a fin de consolidar su propósito de vida espiritual y su misión mental.

En esta etapa, el proceso consiste en ir más allá de las sensaciones, de la comprensión y la intuición. Es el nivel donde tu como practicante consolidas el "**éxtasis o nirvana"**. Te sientes integrado a la Energía Creadora del Universo, tu Ser espiritual supraconsciente es liberado de la mente que se identifica con el ego y adquiere consciencia del ¿**para qué**? de tu propósito de vida terrenal y tu propósito espiritual.

Las filosofías orientales hablan de esta etapa como aquella que permite trascender todas las limitaciones del ego, de modo que él **Yo o Ser interno, puede ser vivenciado como parte de toda la consciencia Divina**. Integrado a las Energías Creadoras del Universo.

Tiene el único propósito de que el practicante **viva cada momento de su existencia en consciencia plena de unidad al Creador**, aplicando con ecuanimidad el nivel de conciencia que realmente es digno de todo Ser humano. Este Nivel es el creativo-holístico-trascendente, manifestándose desde su Ser espiritual supraconsciente con sabiduría y amor. Guiado por el Creador por medio de la intuición. Puedes complementar en el capítulo 3 del libro *Neurociencias para vivir con sabiduría.*

Pasos para lograr el estado de consciencia plena de unidad al Creador

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 sinérgica.

En este estado, el cuerpo, el corazón, la mente y el espíritu siempre se mantienen en coherente equilibrio y actúan con ecuánime templanza. Puede que exista otro esquema, pero con eficiencia lo puedes consolidar si sigues los pasos de este método con persistente autodisciplina:

Por su eficiencia, cualquier persona sin ninguna experiencia puede realizarlo. Para que lo realices partiendo de una adecuada postura, además de la fisiología de la respiración y del cuerpo, te recomiendo 9 pasos básicos que se pueden complementar con tres sugerencias más:

1. **Consciencia del cuerpo**, entrar en consciencia de los 6 sentidos (vista, audición, olfato, gusto, tacto y el sentido emocional) y estar consciente de los movimientos, la tensión y posición de cada segmento del cuerpo, haciendo énfasis en las articulaciones y las cuatro extremidades. Para esto se practica un promedio de 5 minutos de ejercicios lentos y suaves de estiramiento o Chi Kung, de manera sincronizada con la respiración consciente diafragmática.

2. **Sentarse en una silla**, con almohadilla y los pies bien plantados en el piso (mejor si estás sin calzado), separados a la altura de la cadera, con las piernas que caen verticalmente, como columnas y los pies son como fuertes bases fijadas a la tierra de la madre naturaleza. Así logras confianza.

   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. (Imagínate que tus pies y piernas son las bases y columnas de un gran rascacielos edificado en las zonas de mayores terremotos y de fuertes vientos de Chile).

   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 jalado 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. Es una manera de aportar lo mejor de tus recursos, para recibir la mejor abundancia del universo.

3. 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 la abundancia del manantial de agua viva del Creador.

3. **La columna vertebral recta**, sin rigidez y descansando, en alineación con una línea vertical que va ascendiendo, buscando el cielo.

5. Los hombros, relajados y equilibrados ligeramente rotados hacia la espalda, con lo que se abren las articulaciones costos-esternales. Significa que, abres y entregas tu corazón y espíritu, 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.

6. 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 dirigido hacia la frente y abierto a la iluminación de la luz del Creador, para iluminar esos aspectos creativos de ti mismo que no te has hecho consciente así, comprenderte con humildad.

7. 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 de emociones. Luego que respiras profundo tres veces, mueves la lengua en tu boca y sientes que se llena de saliva fluida acuosa que te sana. Acaricias el cielo del paladar, sintiendo que te conectas en el azul del cielo con el Creador y recibes una energía de confianza porque realmente sí eres hijo del Creador, hecho a su imagen y semejanza. Cierra los ojos o mantenlos ligeramente entreabiertos mirando hacia la frente y sintiendo la armónica coherencia de tu corazón. Visualizar que integras en coherencia, tu 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.

8. La punta de la lengua, siente que tu boca se llena de saliva fluida como agua del manantial de agua viva, toca la parte anterior del cielo del paladar, como una excavación donde encaja tu lengua, como entre 2 a 3 centímetros por encima de la unión de los dientes incisivos con la encía, para conectar los canales de vaso gobernador (Tou Mo) con vaso concepción (Ren Mai), facilitando el flujo de energía por todo el sistema nervioso central y periférico. Y así poder estimular la circulación de energía, la activación de tu sistema nervioso periférico parasimpático, con su propiedades reparadoras, regeneradoras y sanadoras.

Siente como la energía del universo entra por tu coronilla, y el aire que se inspira, 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 consciencia de unidad al Creador.

9. Respiración consciente 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 para inhalar el aire, este desciende y se infla de aire el globo, abombándose la pared abdominal por debajo del

ombligo, y cuando se exhala de manera consciente, se contraen 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 se sienta ni suene el aire al entrar y salir por sus fosas nasales. Luego de tres ciclos agradeces al Creador y te entregas al proceso dejándote que te lleve en armonía. Si llegas a distraerte con algún pensamiento, con la mayor paz posible retomas la consciencia plena de unidad al Creador. Para ello puedes preguntarte: ¿qué estoy haciendo en este momento? O centrar tu atención en las dos pausas de 4 a 5 segundos, al final de la inspiración y al final de la espiración.

Hasta aquí son los pasos básicos que, si lo deseas, se pueden complementar con las siguientes tres indicaciones.

a. **Ambiente de confianza**, si al comenzar a practicar la meditación de **consciencia plena de unidad al Creador**, te ves atrapado en la red de pensamientos de tu mente subconsciente, puedes superarlo visualizando en el cielo azul de tu mente; en cuál de los siguientes cinco ambientes te sientes en más confianza, como en unidad al Creador: 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, observando el hermoso cielo azul, siendo acariciado por las olas del mar. Este juego se practica por aproximadamente una semana o hasta que aprendes a no dejarte atrapar por los pensamientos o trascenderlos. Es más efectivo sentir la circulación de energía con sus respectivas dos pausas.

b. **Sonrisa interna**, al inhalar presiona levemente la punta de la lengua al paladar blando, recuerdas un momento de gran dicha o felicidad y como un agradecimiento al Creador, realizas una sonrisa en tu rostro de gracias y visualízala a nivel interno, a nivel de tu corteza prefrontal, las amígdalas cerebrales, el corazón, el hígado, el estómago, los riñones, el bazo y los intestinos. Todos los órganos al sonríen por amor a sí mismos con agradecimiento, te sientes sano. Siente cómo fluye la energía de confianza del Creador que sana cada segmento de tu cuerpo, mente y espíritu (También puedes centrar la atención de la energía sanadora en un órgano en particular que quieras sanar). Si lo prefieres, puede expresar AAAAOOOOOMMMMM, visualizando que desde tu corazón se expande como el sol, una luz rosada agradeciendo al Creador con amor, alegría y felicidad. Agradecer al Creador es un verbo, donde sólo se le da gracias por medio de nuestros humildes actos conscientes de autoamor con sabiduría; o por nuestro servicio amoroso a su creación.

c. **Amorterapia**, para terminar luego de 5 a 60 minutos, siéntete conectado al Creador, abrázate profundamente, consiente a tu niño interno (como si estuvieras meciendo a un niño) y te dices tres veces en voz alta “YO, TUS DOS NOMBRES Y APELLIDOS, ME AMO MUCHO”. Te besas con pasión en las dos muñecas o los dos brazos y con confianza continuas tu vida. Si eres 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 si estuvieras encontrándote con un bebé muy amado y consintiéndolo.

Sólo con practicar más de cinco veces al día, por un mínimo de tres meses, seguro que despertarás y activarás las funciones ejecutivas de tu corteza prefrontal a las tendencias creativas, elevando de inmediato tu nivel de consciencia, usando de manera más eficiente tus capacidades, conocimientos y habilidades, para con sabiduría ser más sano, próspero y feliz.

En otras palabras, te ocupas de recorrer tu camino de despertar espiritual con lo que aplicas con persistente autodisciplina (**autoamor**) la ciencia y el arte para liberarte definitivamente del sufrimiento, el cual se explica a continuación.

Como habrás comprendido y hecho consciente realmente sí tienes toda la capacidad orgánica en tu cerebro para manifestarte con sabiduría y amor, así como lo es el Padre espiritual. Además, posees todas las potencialidades filosóficas como: Eres Hijo espirituales del Creador, hecho a su imagen y semejanza; el espíritu del Creador habitar en tu corazón (Templo o morada del espíritu santo) y se manifiesta por medio de la intuición cuando estas capacitado y se lo permites. No conforme con estas cualidades divinas, los Seres que te aman o aprecian siempre te ofrecen lo mejor que pueden sus recursos o todas las facilidades para que aprehendas por medio del estudio y te ayudan de manera incondicional para que cultives el nivel de conciencia de sabiduría y amor, con el único propósito de que realmente goces de salud, prosperidad y felicidad.

Dos reflexiones:

a. Sí somos hijos espirituales del Creador.
   Sí somos hechos a imagen y semejanza del Creador.
   Sí Somos el templo del Espíritu Creador.
   Sí Poseemos todo el Potencial Cerebral para manifestarnos con sabiduría y amor.
   Si poseemos todas las oportunidades para gozar de la existencia, disfrutar del bienestar y ser feliz.

   1. ¿Dónde buscar al Creador? _____

   2. ¿Cómo hacer para manifestar con humildad todo mi potencial? _____

b. Visualiza que tú eres una amorosa y sabia madre o padre, Verdad que, a tus hijos amados de manera incondicional, siempre le aportas los mejores recursos que tienes para que sea feliz. Con lo mejor que conoces, dándole la mejor de tus atenciones, con la mejor intención de tu amor de madre. Si a pesar de aportarle lo mejor para su salud, prosperidad y felicidad.

   Cómo madre, al observar que tu amado(a) hijo(a), con un promedio de 30 años, ha desaprovechado todos los recursos y oportunidades aportados por ti y está sufriendo: ¿Cómo te sentirías? _____

   ¿Cómo crees que se siente el Creador al observar lo que has aprovechado y hecho con todo los recursos y oportunidades para ser cada día más sano, próspero y feliz? _____

   ¿Qué te comprometes contigo mismo a hacer de hoy en adelante? _____

El creador te ama tanto que no interfiere con tu libre albedrío. Solo te muestra las oportunidades para tu despertar espiritual por medio de los retos y evaluaciones para que te hagas consciente de cómo hasta el momento, estas aprovechando el granDIOSO tesoro de tu inteligencia. En tus manos siempre ha estado el potencial creativo de disfrutar de tu salud y bienestar o de mantenerte en un creciente círculo vicioso destructivo de enfermedad y sufrimiento. Tú tienes el poder de decisión y siempre has sido y eres el único arquitecto responsable de tu vida.

Para poder ser maestro de una ciencia, arte o deporte es necesario un promedio de tres horas diarias de práctica persistente relacionadas con lo que se aprende, durante un mínimo de cinco años

¿Qué te comprometes a hacer para ser maestro de tu salud y felicidad?

¿Es fácil o difícil aprender el arte de la Meditación de consciencia plena de unidad al Creador?

El arte de gerenciar con eficiente excelencia el proceso de meditación de consciencia plena de unidad al Creador es un estilo de vida, que es innato en cada Ser humano. Lamentablemente al igual que habilidad de respirar con el diafragma y la consciencia plena, se pierden estas habilidades como resultado de reforzamientos negativos provenientes del entorno de aprendizaje o ambientes del hogar y la escuela. Como maestro del siglo XXI en la calidad de padre, madre familiar o docente de un niño, el propósito de aprender el arte de la meditación de consciencia plena de unidad al Creador, es para enseñar al aprendiz a utilizar su corteza cerebral prefrontal en el proceso de reflexionar, comprender y aplicar para mejorar con persistencia su capacidad de vivir consciente cada momento presente. Si observamos los procesos de aprendizaje básico de todo Ser humano, como es el aprender a comer y caminar. Destacan:

Para aprender a comer sólo, todo Ser humano, nace sin saber cómo hacerlo, necesita que la madre le coloque su seno en la boca para que pueda succionar la leche materna, a medida que va superando sus limitaciones, aprende a pedir el alimento con el llanto, el gesto, a agarrar el alimento, a comer con las manos, luego con la cucharilla y poco a poco en un lapso de 5 a 9 años de práctica persistente aprende a comer con los cubiertos, con la confianza de un adulto.

Para caminar, estando recién nacido, solo mueve las manos y los pies, a medida que con el tiempo, va madurando y desarrollando su capacidad de caminar, aprende a voltearse en la cama o la cuna, luego a medida que con su persistencia natural va superándose a sí mismo, aprende a arrastrarse como un reptil instintivo, luego gatea como un cuadrúpedo reactivo, cuando quiere caminar, en más de una vez se "siente confundido" por las múltiples caídas o dificultades para caminar de pies debido a su inmadurez. Persiste practicando y cuando da los primeros pasos camina como un simio dogmático para superar su miedo a caerse, así practica con apoyo tomando más confianza en el desarrollo de sus habilidades y con **persistentes pasitos de bebé** practica una y otra vez, hasta que en un promedio de dos a tres años logra correr sin dificultad.

Imagínese, que sería de tu vida o de la vida de tu hijo(a) de haber dejado de persistir por aprender los procesos básicos de la vida "porque creyó que eran difíciles y tenía miedo a cometer errores". La vida en este plano terrenal, desde el nacimiento, nos enseña que es un eterno, continuo, constante, indetenible y permanente proceso de aprendizaje que sólo termina cuando se cierra el ataúd.

Eres tú mismo, al igual que Yo, el que por falta de confianza en tus dones, talentos o potencialidades te pones tus propios límites. Con respecto al arte de aprender a meditar con eficiencia que es la base fundamental de la ciencia y arte de ser maestro de vida consciente. Apoyándome en el libro de Erich Fromm (s/f) **El Arte de Amar**: "La práctica de cualquier arte tiene ciertos requisitos generales, independientemente de que el arte en cuestión sea la carpintería, la medicina o el arte de amar". El aprendizaje adecuado de un arte requiere de:

a. Disciplina.
b. Consciencia plena en el arte que se práctica.
c. Persistencia.
d. Ocupación suprema por el dominio del arte.
e. Objetividad.
f. Confianza.

a. **Disciplina**. Corresponde a la persistente observancia de las reglas, ordenamientos o procesos secuenciales para realizar de manera óptima el arte de alguna profesión, deporte o servicio. Para lograr una maestría o ser experto en cualquier arte se necesita una instrucción o entrenamiento de una facultad o ciencia bien sea recibiendo lecciones o de manera autodidacta, practicar con persistencia todos los días un mínimo de tres horas por un promedio mínimo de 5 años. Por ello difícilmente se logra hacer algo bien si no se realiza de manera disciplinada; cualquier cosa que haga sólo porque estoy en el "estado de ánimo apropiado", puede constituir en un hobby o talento agradable y entretenido por desarrollar, más nunca llegará a ser un maestro o desarrollar su potencialidad al respecto si no se tiene disciplina en la vida. Es por ello que en el enfoque de la salud holística se hace énfasis en la prioritaria autodisciplina. Se refuerza el concepto.

Autodisciplina, es la mayor demostración de que realmente si me amo, consiste en hacer con persistente responsabilidad lo que me corresponde para mejorar mi salud, prosperidad y felicidad, aunque mi mente o cuerpo se resistan y opongan a ello, realizando con amor por mí mismo, lo mejor de lo que ya se hacer muy bien. Se logra cuando cultivo la sabiduría de las tres funciones ejecutivas de mi corteza prefrontal.

Las evidencias de las prácticas en la vida actual nos dicen que en el niño es muy fácil de aprender la virtud de ser disciplinado, estimulándolo con amorosa persistencia para que desarrolle de manera divertida algún arte u oficio relacionado con su talento, las inteligencias múltiples que quiera dominar con maestría y sobretodo en cómo llevar una vida sana, próspera y feliz.

La mejor manera de aportar las bases fundamentales para un estilo de vida saludable con autodisciplina, es que en el seno del hogar la familia le facilite al niño o la niña ese aprendizaje para la vida cotidiana, tal como se especifica en los libros *Padres y docentes del Siglo XXI, maestros de sabiduría* (Barrios-Cisneros, 2004) y *Padres y familiares sabios en un minuto para niños* (Barrios-Cisneros, 2019).

Cuando se vive con autodisciplina se gerencia con eficiencia la vida, con lo que se disfruta el tiempo de manera productiva, se vive en paz y se desarrolla confianza en sí mismo, con lo se fomenta el disfrute de la armonía y la felicidad. La autodisciplina al igual que el autoamor se apoya en el principio básico, *"**Por mi o por mis seres amados no basta con hacer bien las cosas, es necesario Ser y disfrutar haciendo con amor, lo mejor de lo que ya sé hacer muy bien**"*

b. **Consciencia plena en el arte que se práctica**. 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 emocional, en conjunto con la respiración consciente diafragmática, la salivación y la activación de su corteza prefrontal; 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 aprehendizaje significativo transcendente terrenal.

Para el dominio de un arte la *consciencia plena* es una autodisciplina indispensable para sentir la unión plena consigo mismo y con el universo. Aunque la actual cultura occidental busca que la persona este cada día más dispersa, se idiotice y realice varias cosas a la vez; se lee, se escucha radio, se habla, se fuma, se come, se bebe, se revisa el celular con las redes sociales, se ve netflix, se recuerda el pasado o se proyecta al futuro, pero muy pocas veces se vive el momento presente. Así nos condicionamos a ser unos idiotizados consumidores compulsivos que de manera reactiva estamos ansiosos y dispuestos a tragarlo todo sin verificar su realidad: noticias, propagandas,

películas, bebidas, lujo, apariencias materiales, modas, conocimientos para llenar nuestro insaciable vacío interior.

El proceso de estar en consciencia plena es muy simple, consiste en retomar el estado mental que experimentamos cuando como niños nos "concentrábamos" tanto en lo que estábamos haciendo, que aplicábamos voluntariamente todos nuestros sentidos y el entendimiento en el juego o actividad que realizábamos.

Erich Fromm afirma que es imposible aprender a estar en consciencia plena sin hacerse sensible a uno mismo. ¿Qué significa eso?, ¿Qué hay que pensar continuamente en uno mismo, "analizarse" o qué? Si habláramos de ser sensible a una máquina, no habría dificultad para explicar lo que eso significa. Cualquiera que por ejemplo maneja un auto.

Es sensible a él, advierte hasta un pequeño ruido inusual, o a un insignificante cambio en la aceleración del motor, de la misma forma el conductor es sensible a las irregularidades en la superficie del camino, a los movimientos de los coches que van detrás, delante o a los lados de él. Sin embargo, no piensa en todos esos factores; su mente se encuentra en un estado de serenidad vigilante, abierta a todos los cambios relacionados con la situación en la que está atento.

Si consideramos la situación de ser sensible a otro Ser humano, encontramos el ejemplo más obvio en la sensibilidad y correspondencia de una madre para con su hijo. Ella nota ciertos cambios corporales, exigencias y angustias, antes que el niño los manifieste abiertamente. Se despierta porque su hijo llora, si bien otro sonido más fuerte no hubiera interrumpido su sueño. Todo eso significa que es sensible a las manifestaciones de la vida del hijo; no está ansiosa ni preocupada, sino en un estado de equilibrio alerta, receptiva de cualquier comunicación significativa proveniente del niño.

Similar a los dos ejemplos anteriores presentados por Fromm, cabe ser sensible a uno mismo. Tener conciencia, por ejemplo de cansancio o depresión y en lugar de entregarse a ella de manera reactiva y aumentarla por medio de pensamientos deprimentes, preguntarse "¿Que me ocurre?", "¿Qué me hace deprimir?", "¿Qué necesito aprender?"; lo mismo sucede si uno está feliz, irritado, temeroso, contento o con tendencia a otras actividades escapistas. Estas preguntas se pueden complementar con las seis preguntas claves del circulo heurístico en las áreas vitales de mi vida.

Figura 5. Preguntas claves del círculo heurístico en nuestra vida

Practica del círculo heurístico en mis 24 áreas vitales de la vida

1. Las preguntas con ¿**Qué significa…**?:

   ¿Qué significa esta experiencia en mi vida? _____
   ¿Con cuál área vital está relacionada? _____

2. Las preguntas con ¿**Cuál es la…?**:

   ¿Cuál es la meta ideal y el objetivo que quiero lograr en esta área vital? _____
   ¿Cuál es la importancia para mi salud, prosperidad o felicidad? _____
   ¿Cuál es la relación con las creencias o costumbres de mis familiares? _____

3. Las preguntas con ¿**Para qué**…?:

   ¿Para qué me sirve esta situación que estoy experimentando para el eficiente logro de mi meta? __
   ¿Para qué me sirve en el gozo de mi salud, prosperidad o felicidad? _____
   ¿Para qué le puede servir a mi interlocutor? _____

4. Las preguntas con ¿**Por qué es importante…?**:

   ¿Por qué es importante para el logro de mi meta y objetivos en esta área vital? _____

5. Las preguntas con **¿Cómo lo…?:**

   ¿Cómo aplico mis dones, talentos y recursos para aprovechar con eficiente excelencia esta grandiosa oportunidad? _____

6. Las preguntas con **¿Cuándo lo…?:**

   ¿Cuándo decido actuar para solucionar esta situación o aprovechar esta oportunidad? _____

Cuando un Ser humano realmente se ama aplica la autodisciplina del cultivo de su sabiduría para nunca dejar para mañana lo que puede realizar ahorita y nunca dejar para luego lo que puede hacer de inmediato

La importancia de la práctica persistente del cultivo de la sabiduría

En cada uno de los casos lo que importa es aplicar la autoconsciencia sin juicios ni valor, para actuar con plena consciencia de cada acto o respuesta que emite y aprehender a superar lo que corresponda; además estar atentos a la voz interior, ¿qué me dice?, ¿de dónde viene esa manera de pensar o prejuicio? En la Educación Integral de calidad del Ser humano del Siglo XXI, se hace muy importante enseñar al aprendiz a estar consciente de sí mismo.

La mejor manera de practicar con persistencia la consciencia plena de unidad al Creador es quedarse sentado, sin hablar, leer, fumar o pensar, estando atento de la consciencia de sí mismo, esta práctica se puede iniciar con un tiempo inicial de 5 minutos, que luego se va aumentando progresivamente hasta invertir un mínimo de 30 a 60 minutos dos veces al día. **Si realmente queremos desarrollarnos como Seres humanos integrales, esta es la mejor inversión**. Es importante estar en consciencia plena de unidad en todo lo que uno hace, sea bañarse, tomar agua, cocinar, lavar, comer, evacuar, caminar, escuchar música, leer, conversar con otra persona o contemplar algún paisaje o escena, entre otras actividades de la vida cotidiana. En ese momento la actividad que se experimenta es lo único que cuenta,

aquello en lo que se entrega por completo. Aprenderlo requiere evitar, en la medida de lo posible, las conversaciones triviales o con tendencias negativas y las malas compañías.

Estar consciente en la relación con otros significa fundamentalmente poder escuchar y observar al interlocutor con ecuánime compasión, para una vez comprendido su punto de vista y objetivo de la relación aportar una respuesta consciente que fomente una relación Ganar-Ganar.

Para tu práctica persistente en el cultivo de tu sabiduría, se te presenta un **ejercicio**. Consiste en que te prepares para estar en consciencia plena de unidad, grabando todos acontecimientos vividos en cada momento presente de un día en particular, luego antes de acostarse escribe muy detalladamente todo lo que vive en el día. (Si lo deseas solicita la guía de: *Diario personal en psicoterapia espiritual*)

Para ello divide el día en cinco partes:

1. Desde que te levanta, te aseas y llegas a tu escuela o trabajo, incluyendo el traslado.
2. La jornada de la escuela o el trabajo.
3. La llegada al hogar al mediodía y el compartir en familia.
4. El regreso a la escuela o el trabajo, si no tiene que salir de casa las actividades de la tarde o las salidas de compra y paseos.
5. La llegada el hogar, el tiempo y calidad del momento de compartir la tarde y noche con la familia.

Describe lo más completo que puedas todas tus actividades del día. En la descripción, de serte posible, coloca la hora en que viviste la experiencia o situación, la emoción sentida (**M**iedo, **A**mor, **R**abia, **T**risteza, **A**legría o **S**eguridad), lo que pensaste o la conducta que tomaste y lo que aprehendiste. (**Tu Coach de Meditación te explicará en detalles cómo realizarlo**)

c. **Persistencia**. Todo Ser humano que haya tratado alguna vez de dominar un arte u oficio sabe que la persistencia es necesaria para lograr cualquier cosa. Si esperamos a obtener resultados rápidos, nunca aprenderemos un arte. Se entiende como **persistente** a quien con flexibilidad y constancia ejecuta las actividades, reflexiona con creatividad y aprehende del resultado de sus decisiones, en cada proceso de sus 24 áreas vitales, con el objeto de consolidar con eficiencia la meta buscada o su autorrealización. La práctica persistente es la madre da la sabiduría.

   La rapidez y la inmediatez conduce a confusión, fracaso y frustración, sin embargo, el hombre moderno piensa que pierde tiempo cuando no actúa con rapidez, no sabe qué hacer con el tiempo que gana – salvo matarlo, destruyéndose a sí mismo o fomentando su sufrimiento, (Fromm Erich). Para tener una idea clara de lo que es la persistencia observe como los bebés desde el nacimiento, con persistentes pasitos, poco a poco se van superando a sí mismo, para aprender cosas que como adultos nos parecen tan simples y sencillas como aprender a caminar, comer, hablar, leer, escribir; aprender un deporte o profesión, entre otras. Como menciona Erich Fromm ¡Qué no podría lograr la persona adulta si tuviera la persistencia del niño y su atención en los fines que son importantes para él!

d. **Ocupación suprema por el dominio del arte**. Si el arte es valorado de suprema importancia y se le pone pasión, el aprendiz lo dominará y mejorará. De lo contrario seguirá siendo en el mejor de los casos un buen aficionado, pero jamás un maestro. Para llegar a dominar cualquier arte, el dominio de ese arte debe ser un asunto de fundamental importancia; nada en el mundo debe ser más importante que el arte que se quiere aprehender.

Generalmente no se empieza a aprender el arte directamente, sino en forma indirecta, por así decirlo. Debe aprender primero algunas cosas básicas que suelen no tener aparentemente ninguna relación con el arte que se quiere aprender, como conceptos básicos o instrumentos del conocimiento para comprender por qué o para que y el cómo se hacer con eficiencia, habilidades básicas que preparan al aprendiz para empezar con el arte mismo. Un aprendiz de carpintería comienza aprendiendo a lijar y cepillar la madera; un aprendiz del arte de tocar piano comienza por practicar escalas, un aprendiz de fútbol aprende a patear y recibir el balón. Si se aspira ser maestro en cualquier arte u oficio, toda la vida necesita estar dedicada a él o, por lo menos relacionada con él. La persona se convierte en un instrumento en la práctica del arte, y debe practicar con persistente autodisciplina toda la vida, para mantenerse en buenas condiciones, según las funciones específicas que deba realizar.

Erich Fromm nos dice que, el proceso de aprender un arte puede dividirse convenientemente en dos partes: una, el dominio de la teoría básica; la otra, el dominio de la práctica. Si quiero aprender el arte de la medicina, primero debo conocer los hechos relativos al cuerpo humano y a las diversas enfermedades. Una vez adquirido todo ese conocimiento teórico, aún no soy en modo alguno competente en el arte de la medicina. Sólo llegaré a dominarlo después de mucha práctica persistente, hasta que eventualmente los resultados de mi conocimiento teórico y los de mi práctica se fundan en uno. Así se internalizar y fluye mi intuición, que es la esencia del dominio de cualquier arte.

e. **Objetividad**. Es la capacidad de ver las cosas y la gente tal como son, objetivamente, y poder separar esa imagen objetiva de la imagen formada por los propios deseos, temores o prejuicios. En todas las formas de neurosis y psicosis hay una incapacidad para ser objetivo. Para el insano, la única realidad que existe, proyecta y ve del mundo, es la que está dentro de él, la de las alucinaciones de sus temores, deseos o prejuicios, condicionados por las experiencias del pasado. Pero todos nosotros somos más o menos insanos, o estamos más o menos dormidos; todos nosotros tenemos una visión no objetiva del mundo (Erich Fromm). Que esta deformada por nuestro sistema de creencias que heredamos de los adultos significativos que nos atendieron en nuestra niñez o los primeros 15 años de vida (abuelos, padres, tíos o cuidadores). Esta confusión determina la calidad de nuestra comunicación y de vida.

Es una realidad que la gran mayoría de los Seres humanos no se les forma para con ecuanimidad gerenciar adecuadamente las 24 áreas más vitales de su vida, como son: ocupación por su salud, espiritualidad, alimentación, hogar, comunicación consigo mismo y con sus semejantes. Sobre todo en lo referente a la relación de pareja y rol de padre o madre, aprende por ensayo y error. Generalmente por reflejos acondicionados repiten de manera reactiva los aspectos más conflictivos de los modelos educativos recibidos de sus progenitores y mantiene cadenas de sufrimiento familiar, que como una herencia cultural, se trasmite de una generación a la siguiente generación. En otras palabras los errores de nuestros padres que más nos impactaron o limitaron, los repetimos en nuestra vida y sobre todo con nuestros hijos, ellos a su vez los cometen con nuestros nietos. Así sucesivamente se mantiene la cadena transgeneracional de estos círculos viciosos.

Un caso típico que observo a diario en la consulta son los padres que con su “mejor amor de padre o madre y con la buena intención de darle lo mejor a mi bebé”, consiente demasiado a sus hijos, complaciéndole todas sus demandas de atención, caprichos, deseos, sin la capacidad de poner límites; cuando abordo en estos padres se observa:

a) La mayoría manifiesta que cuando se dieron cuenta de estar embarazados sintieron temor sobre su futuro e inseguridad de poder cumplir adecuadamente su rol de padres.

b) No están consciente de cómo tienden a repetir los patrones educativos negativos que ellos mismos recibieron de sus padres, "mi mamá me dice que mi hijo es una copia fiel de mí".

c) Mucho menos son consciente de su neurosis (le voy a dar a mi hijo lo que yo no tuve), ni cómo de manera reactiva o inconsciente le están haciendo un gran daño a su hijo.

Como las evidencias lo demuestran cuando se atienden adolescentes o jóvenes con conflictos, donde destaca seres dependientes con temor a madurar, malcriados, egoístas, rebeldes o tiranos maltratadores de sus padres, se observa que fueron niños muy consentidos o sobreprotegidos cuyos padres les acondicionaron la tendencia a fracasar.

Fromm, no dice que la facultad de pensar objetivamente es la *razón*; la actitud emocional que corresponde a la razón es la humildad. **Ser objetivo, utilizar la propia razón, sólo es posible si se ha alcanzado una actitud de humildad**, así se libera del condicionamiento que mantiene la imagen negativa de sí mismo. Para ello la humildad y la objetividad son indivisibles. Se entiende por humildad: a la capacidad de reconocer y aceptar con honestidad mis limitaciones, confusiones y errores, los cuales son GRAN-**DIOSAS** oportunidades, para con persistencia cultivar mi sabiduría.

Así mejora continuamente la calidad de nuestras experiencias con los pequeños detalles de la vida diaria, superándose a sí mismo, con lo que mejora la confianza y el desarrollo de nuestras potencialidades.

f. **Confianza**. Esperanza firme que se tiene de alguien o algo. Para el aprendizaje de un arte lo más importante es la confianza en sí mismo, que es la certeza firme de nuestra mente en que, si soy capaz de conocer o realizar algo, sin temor de equivocarse y aprendiendo de los errores que inevitablemente pueda cometer. Al igual que la objetividad, la confianza también se apoya en la humildad. Para reconocer y aceptar que cuando se vive en este plano terrenal somos eternos aprendices, así cada experiencia vivida sólo es una granDIOSA oportunidad de aprehendizaje significativo.

Con disciplina, atención consciente en el arte que se aprende, persistencia, ocupación suprema, objetividad y confianza, nada en la vida de un Ser humano es difícil de aprender o dominar con maestría

El proceso de la memoria en el aprehendizaje del arte de la meditación en consciencia plena.

En el proceso de aprehendizaje de una actividad, es muy importante el proceso cerebral implicado en la memoria. Es producto de la relevancia o importancia del conocimiento o actividad que se aprehende, la cual destaca por los repasos que se hace al respecto, la frecuencia con que se repite o práctica y la autoconsciencia en consciencia plena que se le presta en la metacognición. El proceso biológico del aprehendizaje está dado por una modificación de las uniones sinápticas en la medida que se aprende y unas proteínas conocidas como factor de crecimiento neuronal. En la medida que se practica, se van reforzando las conexiones sinápticas entre las neuronas relacionadas con lo aprendido y se crea circuitos neuronales y adaptaciones de neurotransmisores que graban la información y facilitan que rápidamente se recuerde y aplique el conocimiento practicado.

La memoria a corto plazo tiene una relación directa con el nivel de consciencia plena que se presta al momento presente de la experiencia, arte u oficio que se está aprehendiendo. A mayor atención al aquí y

ahora sin juicio ni valor, las neuronas pensantes están más libre de los bloqueos mentales de las programaciones del pasado y está más libre a realmente grabar y cuestionar lo que aprehende, sometiéndolo a prueba con la práctica persistente del cultivo de la sabiduría.

Un Ser humano consciente o despierto de espíritu lo cuestiona todo, tiene mucho cuidado de no aceptar las cosas sin analizarlas con objetividad y la somete a prueba mediante la práctica persistente en función al eficiente logro de la meta buscada, esta meta tiene el propósito explícito de fomentar el disfrute de mayor salud, prosperidad y felicidad. Por ello, si quieres ser un Ser con verdadera libertad, necesitas estar atento de no tragar nada, sino cuestionarlo todo, sin juicio ni valor.

Ten presente que "*El día que deposites la fuente de tu conocimiento o de tu bienestar en otra persona o en factores externos, ese día, cierras la puerta a tu felicidad y abres la de tu sufrimiento, porque ya tu felicidad no dependerá de ti".*

En la figura siguiente se representan los resultados de investigaciones científicas sobre la curva de lo recordado y olvidado en todo proceso de aprendizaje:

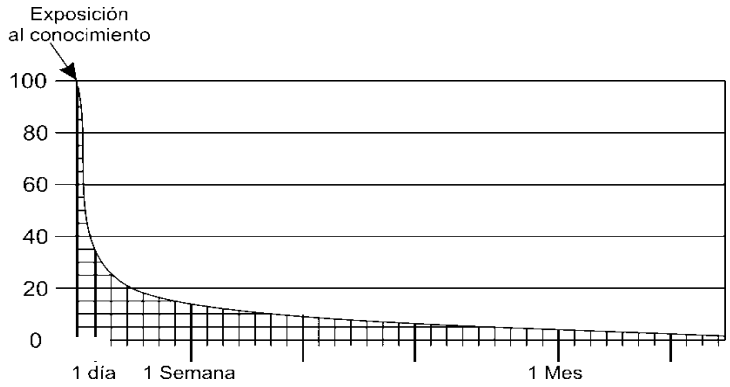

Figura 6. Curva del recuerdo

De un 100% de cualquier conocimiento obtenido que no sea repetido o practicado con persistencia, al primer día solo se recuerda un 35%, a la semana solo un 15%, y al mes, menos de un 5%. Así hasta que el conocimiento se olvida en su totalidad, porque la mente se desprende o elimina lo que se valora como no relevante o lo que tiene tiempo que no se practica.

No se trata de que las personas tengan mala memoria, lo que ocurre es que en el momento no se presta la debida consciencia plena, ya que, físicamente está presente, sin embargo, su mente está distraída en algo del pasado o futuro que le preocupa. Así, sólo conoce, pero no comprende la información nueva, de manera que si no lo repasa y asocia con algo conocido, antes de las 24 horas sólo recordará menos del 35% de la información recibida. El resto simplemente pasa al subconsciente o se olvida. Recuerda el proverbio chino: *"Lo que escucho no lo recuerdo, lo que veo hacer lo entiendo, lo que hago lo recuerdo,* ***lo que practico con persistencia lo comprendo y puedo enseñarlo o mejorarlo****".*

Apoyándose en la **neurociencia de la adquisición del conocimiento**, la primera vez que se escucha o lee una información, apenas se conoce y por la resistencia natural a lo nuevo, es superado por las rutinas o costumbres, por lo que no se aplica y se olvida rápidamente; la segunda vez que se repasa el conocimiento apenas se entiende, se recuerda, pero tampoco se aplica porque es superado por las programaciones que mantienen nuestros reflejos condicionados o reacciones programadas. La tercera vez que se repasa comienza a ser relevante y al practicarlo nos genera la **confusión natural del aprendiz**,

al persistir se establece un circuito neuronal relevante, que hace internalizar el conocimiento y aplicarlo con sabiduría. Si se quiere ser un **Experto** en el dominio de un arte, ciencia u oficio es muy prioritario practicar con persistencia un mínimo de una hora diaria por un promedio de cinco años.

Se entiende por **confusión** a la perturbación de ánimos que siente una persona cuando juzga u obra desacertadamente. Generalmente cuando por primera vez se comienza a practicar alguna arte u oficio **se genera confusión**, sentirse confundido y cometer errores es un buen indicativo de que se está aprendiendo algo nuevo, por ello es parte natural del aprendizaje. El cometer errores es propio del aprendizaje humano, y es de sabios aprender del error para superarse.

Al practicar con persistencia se supera la confusión, queda grabado para siempre, además de mejorar la seguridad de los pensamientos y la confianza con respecto a lo aprendido, se cultiva la sabiduría y se está en capacidad de mejorar lo aprendido y crear nuevos conocimientos. Las personas ante las confusiones tienen a presentar alguna de las siguientes dos respuestas:

1. **Evasión**. Por falta de confianza en sí mismo, tiende a creer que "no puede aprender o que es muy difícil". De esta manera sin darse cuenta rechaza una y otras veces las oportunidades de aprendizaje mediante la evasión, justificando o culpando, con lo que sabotea su vida. De manera reactiva deteriora su propia estima e incrementa la ignorancia y siembra precedentes que le conduce al sufrimiento. Sin darse cuenta hace todo lo posible para deteriorar la poca confianza en sí mismo o en sus potencialidades.

2. **Persistencia**. Estas personas están claras de su proceso de aprehendizaje significativo terrenal, con humildad están abiertos a aprehender, repasar y practicar con persistente autodisciplina, superando sus errores o equivocaciones y reforzando sus éxitos, hasta hacerse expertos y maestros de la materia, oficio o arte que aprehenden.

Al recordar lo observado en la manera que aprenden los Seres humanos, se observa que, durante la etapa más importante de aprendizaje, que es la niñez y adolescencia, se aprende básicamente de los maestros en la calidad de padres o docentes u otros adultos significativos y de los semejantes, complementado con el conocimiento que está en los libros. Lo cual, indica que la base fundamental del aprendizaje no es por sus propias experiencias. Por ello, la siguiente frase célebre:

El Ser sabio o inteligente aprende más de las experiencias ajenas y de los libros,
pero la persona necia o masoquista, no aprende ni con su propio sufrimiento

La ley del uno del repaso

Al apoyarnos en la **neurociencia de la adquisición del conocimiento** y la **curva del recuerdo**, se concluye que cuando una persona realmente quiere comprender y aplicar un conocimiento para fomentar su bienestar, con prioridad necesita aplicar con persistencia la ley del uno. Realizar el primer repaso antes de completar un día, el segundo repaso antes de completar una semana y el tercer repaso antes de terminar un mes.

Quien quiere ser bueno en un deporte, oficio o arte con prioridad,
necesita invertir tiempo y dedicación en practicar con persistente pasión

Con plena libertad puedes compartir esta monografía con todas las personas que consideres que les pueda ser de utilidad, para mejorarles su calidad de vida. Sólo contribuyendo con el éxito o bienestar de tus semejantes, de manera recíproca se obtiene tu éxito personal. Tenemos el principio básico que:

"El conocimiento inspirado por las Energías Creadoras del Universo no pertenece a nadie, ni es propiedad de quien lo crea o posea, sólo es de quien lo necesite y quien lo utilice adecuadamente para fomentar el bienestar integral de la humanidad"

De corazón le agradezco al Creador que siempre te ilumine con mucha **sabiduría** y **amor** en la consolidación de tu noble misión de vida. **Aprehender a ser cada día más sano, próspero y feliz en unión con tus Seres amados. Sí te lo mereces.**

Dr. Henry Barrios-Cisneros

Especialista en Medicina Interna
Investigador en Salud Holística
Naturista Quiropráctico
Psicoterapeuta Holístico
Coach Holístico Espiritual

Barinas, Urbanización Rodríguez Domínguez, manzana H numero 8. 0414-7151902
www.educacionysaludholistica.org, henrybarrioscisneros@gmail.com

Referencias Meditación:

Aly M. Ogesawara T. Kamijo K. Kojima H. (2023) Neurophysiological Evidence of the Transient Beneficial Effects of a Brief Mindfulness Exercise on Cognitive Processing in Young Adults: An ERP Study. Disponible: https://link.springer.com/article/10.1007/s12671-023-02120-9

Arenilla Villalba MJ.; Alarcón Rubio D.; Povedano Díaz MA. (2023) **Meta-análisis multinivel de los programas escolares de intervención basados en mindfulness en España**. Disponible: https://www.sciencedirect.com/sdfe/reader/pii/S2530380522000089/pdf

Barrios-Cisneros, H. (2000) Salud holística para consolidar una vida útil saludable y feliz: Principios filosóficos, antropológicos, éticos, científicos, jurídicos, gerenciales y previsivos. **Disponible: http://www.educacionysaludholistica.org/wp-content/uploads/2015/08/CAPITULO-4-LOS-COMPONENTES-DEL-SER-HUMANO.pdf. [Consulta: 2023, abril 19].**

Barrios-Cisneros, H. (2004) **Padres y docentes del siglo XXI, MAESTROS DE SABIDURÍA**. Tomo I y II *FUNDESALUH*. Disponible: https://mega.nz/#!Tlpl1RQK!6p0E-NgDS0EVrA207cPjgLGe7_CnBO0I-IvVeM8PFsAhttp://. [Consulta: 2023, abril 19].

Barrios-Cisneros, H. (enero 2010) **Neurociencias para el aprendizaje significativo.** *(Monografía)*. Disponible: http://www.educacionysaludholistica.org/wp-content/uploads/2015/01/NEUROCIENCIA.pdf.

Barrios-Cisneros, H. (agosto 2010) **Pilares fundamentales de la educación integral**. Disponible: http://www.educacionysaludholistica.org/wp-content/uploads/2016/04/PILARES-FUNDAMENTALES-DE-LA-EDUCACION-INTEGRAL.pdf. [Consulta: 2023, abril 20].

Barrios-Cisneros, Henry. (2019.) **Padres y familiares sabios en un minuto para niños**. **Guía práctica de actividades para la pirámide de favores**. Disponible en: https://www.educacionysaludholistica.org/wp-content/uploads/2020/04/PADRES-Y-FAMILIARES-SABIOS.pdf

Barrios-Cisneros Henry (2020) Vocabulario **holístico para la gerencia en el siglo** XXI. Disponible: https://www.educacionysaludholistica.org/wp-content/uploads/2020/01/VOCABULARIO-HOLISTICO-2020.pdf

Barrios-Cisneros Henry (2021) **Neurociencias para manejar el estrés con sabiduría**. Disponible en: https://www.educacionysaludholistica.org/wp-content/uploads/2022/04/NEUROCIENCIAS-PARAMANEJAR-EL-ESTRES.pdf

Barrios-Cisneros (2021b) **Neurociencias del foco de atención y Niveles de consciencia**. Disponible en: https://www.educacionysaludholistica.org/wp-content/uploads/2022/04/NEUROCIENCIAS-FOCO-DEATENCION-NIVELES-DE-CONSCIENCIA.pdf

Barrios-Cisneros (2022) **Principios para la educación holística del ser humano participante**. Disponible en: https://www.educacionysaludholistica.org/wp-content/uploads/2022/11/PRINCIPIOS-PARA-LA-EDUCACION-HOLISTICA-2022.pdf

Barrios-Cisneros, H. (2023) **Neurociencias para vivir con sabiduría**. Disponible: https://www.amazon.com/stores/Dr.-Henry-Barrios-Cisneros/author/B0BY66TTVY?ref=ap_rdr&store_ref=ap_rdr&isDramIntegrated=true&shoppingPortalEnabled=true [Consulta: 2023, abril 19].

Belfiore P. Saraiello E. (2023) **Mindfulness, education and neuroscience**. Disponible: https://inclusiveteaching.it/index.php/inclusiveteaching/article/view/57/54

Dominguez, E., Casagrande, M. & Raffone, A. **Autobiographical Memory and Mindfulness: a Critical Review with a Systematic Search. *Mindfulness* 13, 1614–1651 (2022). https://doi.org/10.1007/s12671-022-01902-x**

Erich Fromm (s/f) **El Arte de Amar**. Disponible en: https://holossanchezbodas.com/wp-content/uploads/2021/03/El-arte-de-amar.-Fromm.pdf

García-Rubio C.; Marta Herrero M.; Luna-Jarillo T.; Albert J.; Rodríguez-Carvajal R., (2023) **Effectiveness and mechanisms of change of a mindfulness-based intervention on elementary school children: A cluster-randomized control trial.** Disponible: https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0022440523000316

Garrote-Caparrós Elena, Bellosta-Batalla Miguel, Moya-Albiol Luis, Cebolla Ausiás (2022) Effectiveness of mindfulness-based interventions on psychotherapy processes: A systematic review. https://doi.org/10.1002/cpp.2676. Disponible en: https://onlinelibrary.wiley.com/doi/full/10.1002/cpp.2676

González-Palau F and Medrano LA (2022) **A Mini-Review of Work Stress and Mindfulness: A Neuropsychological Point of View**. Front. Psychol. 13:854204. doi: 10.3389/fpsyg.2022.854204. Disponible en: https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2022.854204/full

Guachisaca Tumailla GB. (2023) **El uso de la técnica mindfulness y el desarrollo de la atención selectiva en los niños del nivel inicial de 4 a 5 años**. Disponible: http://repositorio.uta.edu.ec/bitstream/123456789/37394/1/TESIS.pdf

Harper L, Jones A, Goodwin L, Gillespie S. (2022) **Association between trait mindfulness and symptoms of post-traumatic stress: A meta-analysis**. J Psychiatr Res. Aug; 152:233-241. doi: 10.1016/j.jpsychires.2022.05.027. Epub 2022 May 26. PMID: 35753243.

Henriksen, D., Gruber, N. & Woo, L. (2022). **Looking to the Future from the Present: A Call for Well-being and Mindfulness in Education**. *Journal of Technology and Teacher Education, 30*(2), 145-154. Waynesville, NC USA: Society for Information Technology & Teacher Education. Retrieved October 18, 2022 from https://www.learntechlib.org/primary/p/221093/.

Hiep Do, Huy Hoang, Nghia Nguyen, Anh An, Huy Chau, Quang Khuu, Luan Tran, Thao Le, Anh Le, Kien Nguyen, Toi V o, Huong Ha (2023) **Intermediate effects of mindfulness practice on the brain activity of college students: An EEG study. Disponible: https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S26672421230002**

Mauriz-Turrado I.; Fernandez-Rio J. (2023) **Una intervención educativa con adolescentes basada en el mindfulness: investigación cualitativa An educational intervention with adolescents based on mindfulness: qualitative research**. Disponible: 97037-Texto del artículo-373402-1-10-20230616 (1).pdf

Michelsen Gómez S.; Peñaloza M.; Badoui N.; Alba LH.; (2022) **Bases biológicas del mindfulness y su aplicación en la práctica clínica**. Univ. Med. 2022;63(2). https://doi.org/10.11144/Javeriana.umed 63-2.mind.

Moss, A.S.; Reibel, D.K.; Wintering, N.; Vedaei, F.; Porter, H.; Khosravi, M.; Heholt, J.; Alizadeh, M.; Mohamed, F.B.; Newberg, A.B. **Cerebral Blood Flow and Brain Functional Connectivity Changes in Older Adults Participating in a Mindfulness-Based Stress Reduction Program**. Behav. Sci. 2022, 12, 48. https://doi.org/10.3390/bs12020048. Disponible: https://www.mdpi.com/2076-328X/12/2/48.

Wala Almosawy , Marwan S Abbas , Abbas Adnan Kamil. (2022). **The Effectiveness Of Mindfulness On Blood Pressure And Brain Wave Of Elderly People**. *Journal of Pharmaceutical Negative Results*, 674–684. https://doi.org/10.47750/pnr.2022.13.S07.91

VIDEOS:

NEUROPSICOLOGIA DE LOS NIVELES DE CONSCIENCIA Dr Henry Barrios Cisneros (2017) Disponible en: https://www.youtube.com/watch?v=fQDoM2RjdpE&t=100s

NEUROCIENCIA PARA EL CULTIVO DE TU ESPIRITUALIDAD Dr. Henry Barrios-Cisneros. (2023) Disponible en: https://www.youtube.com/watch?v=HWomDFF6Iq4

2 NEUROCIENCIAS PARA VIVIR CON SABIDURÍA Dr Henry Barrios Cisneros. (junio 2023) Disponible en: https://www.youtube.com/watch?v=7mmIl0asB6A&t=409s

PSICOTERAPIA HOLÍSTICA. Dr. Henry Barrios-Cisneros (2023) Disponible en: https://www.youtube.com/watch?v=aqE20NXLsXQ

Neurociencia y Meditación - Directo con Nazareth Castellanos https://www.youtube.com/watch?v=ZgafJCCFct8&t=851s

CONOCE LOS BENEFICIOS DE LA MEDITACIÓN , APRENDE TODO LO POSITIVO QUE HACE EN TU CEREBRO https://www.youtube.com/watch?v=Gb2gm-Iu5Z4

Mindfulness para niños: La reina Atención y Amigdalito. Nazareth Castellanos https://www.youtube.com/watch?v=TNGu2liqayI

MARIO ALONSO PUIG (MINDFULNESS 2023) - LAS BASES DEL MINDFULNESS https://www.youtube.com/watch?v=7pN5nVg09xY

Aprende a Armonizar el CORAZÓN & EL CEREBRO □□ | [Conviértete en un SUPERHUMANO!] - Gregg Braden https://www.youtube.com/watch?v=CaHbg3l3ER4

Parafraseando a Gandhi:

Lo más malo de lo malo de la gente mala, es el silencio de la gente buena. Quien al ignorar o ser indiferente el mal, por no involucrarse, se hace alcahuete, apoyador y más malo que el mal que quiere evitar.

Muchas veces la gente buena o el Ser humano de nivel de consciencia de sabiduría y amor (5to. Nivel), al ser indiferente o no hacer nada para aportar soluciones de raíz a las consecuencias de las decisiones y acciones de las personas con bajo nivel de consciencia, que están en la ciencia, la economía, la religión y la política. De manera indolente, se hace negligente en su propósito de vida de ser la luz que ilumina la oscuridad de la humanidad.

Índice:

¿Para quién es este diplomado? …….. 1
Objetivos …… 1
Definición de conceptos básicos parciales……. **1**
Las tres funciones ejecutivas de tu corteza prefrontal …… 2
1ro. Formulación de claro propósito de vida…… 3
2do. Autoconsciencia de humilde reaprehendizaje significativo …….. 4
3ro. Autocontrol transcendente con responsable autodisciplina ……... 4
¿Qué es meditación de consciencia plena de unidad al Creador? ……... 4

Bases biológicas y psicológicas de la meditación en consciencia plena de unidad.. **6**
Mecanismos neuronales ……... 6
Mecanismos cardiovasculares …….. 7
Mecanismos hormonales …….. 7
Mecanismos psicológicos y manejo del estrés…….. 7
Procesos de aprendizaje ……... 7
Efectos neurobiológicos de la consciencia plena ……... 8
Resultados de avances científicos de 2022 y 2023 …… 8
Práctica mínima con persistente cultivo de la sabiduría …… 9
El cultivo de la sabiduría …… 10
Reaprehendizaje significativo……. 10

Niveles de meditación ……... 11
1er. Nivel, Físico de atención al cuerpo, relajación corporal …… **12**
Sintiendo la respiración ……... 15
Relajación progresiva de músculos …… 15
2do. Nivel, Mental de atención selectiva ……... 15
Practicando la consciencia plena …… 16
3ro. Nivel, Mental heurística ……. 18
Ejemplo de la meditación heurística con uno mismo …….. 21
Comprendiéndome y encontrándome conmigo mismo ……... 24
Solucionando dificultades o problemas ……... 28
4to. Nivel, Silencio mental…… 29
Practicar el silencio mental …….. 30

5to. Nivel, Consciencia plena de unidad al Creador …… 32
Pasos para lograr el estado de consciencia plena de unidad al Creador ……. 33
Dos reflexiones ……... 33
¿Es fácil o difícil aprender el arte de la Meditación de consciencia plena de unidad al Creador? ……. 36
Practica del círculo heurístico en mis 24 áreas vitales de la vida ……... 37
La importancia de la practica persistente del cultivo de la sabiduría …… 40

El proceso de la memoria en el aprehendizaje del arte de la meditación ……... 41 **44**
Al practicar con persistencia se supera la confusión …… 45
La ley del uno del repaso …… 46
Referencias Meditación …… 47

.