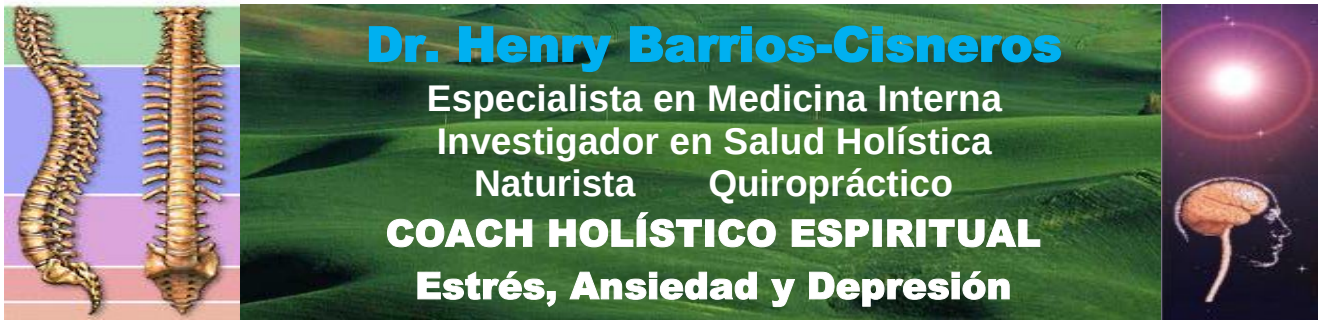


www.educacionysaludholistica.org +58 4147151902 henrybarrioscisneros@gmail.com

La mente y los Niveles de consciencia

Dr. Henry Barrios-Cisneros, enero 2025.

La mente, o psique, representa el intrincado entramado de facultades cognitivas, emocionales y volitivas que dotan al Ser humano de la capacidad de asociación para creer, pensar, interpretar, interactuar y responder a sí mismo y al entorno (Psiquiatria.com, 2020). Este complejo sistema no solo procesa la información recibida y sentida, sino que también la analiza o reaccionar, permitiendo al individuo crear y experimentar su realidad, reaccionar o tomar decisiones y navegar por la vida cotidiana con un sentido de propósito y dirección condicionado, que en la mayoría de los casos (>95%) es inconsciente o subconsciente y en menos del 5% es consciente (David del Rosario, 2025video).

Es producto de la interacción dinámica o condicionada entre el cerebro, el cuerpo y el entorno con una gran plasticidad y capacidad de adaptación de la mente, destacando su constante aprendizaje o aprehendizaje evolutivo y transcendente en respuesta a estímulos internos y externos. Según Psiquiatria.com (2020) las dimensiones que comprende la mente incluyen, pero no se limitan a:

Conciencia, es la facultad de la mente del conocimiento interior del bien que se debe hacer y del mal que se debe evitar en la comunicación consigo mismo, con el entorno y para consolidar sus metas materiales.

Consciencia, es la facultad de la mente de hacerse consciente de uno mismo y del entorno circundante, permitiendo la reflexión sobre la propia existencia y la comprensión del papel del individuo en la sociedad y en el universo en el logro de sus metas.

Creencias, son ideas o convicciones que una persona ha ido interiorizando en su mente por condicionamiento de forma inconsciente, las considera verdaderas sin necesidad de pruebas, condicionan sus pensamientos, sus reacciones, que le dirigen sus actos y le impulsan a actuar de una u otra forma, sin que esté consciente del por qué y el para qué.

Emociones, son las experiencias afectivas que colorean nuestra interpretación de la realidad, motivan nuestras acciones y facilitan la comunicación con uno mismo e interpersonal.

Imaginación, es la facultad de trascender lo tangible, concebir ideas y cosas, posibilidades y realidades alternas, fomentando la creatividad y la innovación en el mundo.

Memoria, es la capacidad de almacenar, conservar y recuperar información y experiencias pasadas, esencial para el aprendizaje, aprehendizaje y la adaptación.

Pensamiento, es la facultad de elaborar pensamientos, reflexionar, analizar situaciones, idear soluciones a problemas y generar ideas nuevas, ofreciendo un marco para el razonamiento lógico condicionado y la creatividad.

Percepción, es la habilidad de recibir y decodificar señales internas o del entorno a través de los sentidos externos e internos, estableciendo así una base para la interacción con el mundo interno y externo.

Reacciones, son respuestas emocionales de la mente subconsciente e inconsciente de tipo creativas o destructivas que se producen en el cuerpo y el cerebro ante estímulos o situaciones.

Volición, la capacidad de tomar decisiones conscientes y dirigir las acciones según sus valores, hacia la consecución de objetivos personales y colectivos.

Como explica Barrios-Cisneros (2000, 2023)**,** los Niveles de consciencia, es un camino que aplica los avances de la neurociencias para cultivo de la espiritualidad con un enfoque holístico, que permite comprender el grado de reaprehendizaje significativo que alcanzan los Seres humanos en la evolución y trascendencia del condicionamiento de su mente en el cultivo de su sabiduría, sobre su manera de creer, pensar, sentir y actuar desde la corteza prefrontal, por medio de la integración sinérgica de la aplicación de las cinco estructuras funcionales y psicológicas de su Sistema Nervioso Central: espiritual o Nivel de consciencia de sabiduría y amor, energético o capacidad gerencial, social o comunicacional, psicológico o sistema de creencias y orgánico o instintos de subsistencia.

Desde los nacimientos de la filosofía budista se mantiene los esquemas de los niveles de consciencia (Kennedy Alex, 1992; Centro Budista De La Ciudad De México, 2015), el misticismo esotérico judío, que se refiere a las 10 emanaciones o poderes de Dios representado en el árbol de la vida. El Doctor David Hawkins inicia las publicaciones de sus estudios sobre los niveles de consciencia desde 1995 (Hawkins, 2011, 2024). El Dr. Henry Barrios-Cisneros desde hace más de 30 años viene estudiando las neurociencias de los niveles de consciencia (Barrios-Cisneros, 2000, 2004, 2023, 2024). Como se describe, desde los Sufí en los orígenes del eneagrama también se habla de los niveles de integración de la personalidad (Riso y Russ, 2000; Carrión, 2000). Todos estos estudios dan origen al cuadro comparativo de cómo, los niveles evolutivos de aplicación de la mente están directamente relacionado con los Niveles de consciencia, que se presenta y describe en la siguiente tabla y figura.

Estas cinco funciones cerebrales de la mente y el espíritu relacionadas con los niveles de conciencia estudiados por Barrios-Cisneros con otros investigadores y corrientes filosóficas se describen a continuación, con la humilde aceptación de que algunas correlaciones pueden estar erradas. Por lo que, si eres especialista o maestro en la materia, se te agradece tus aportes para corregirlas y mejorarlas:

a. **Ser espiritual Supraconsciente**, corresponde a la función creativa-holística-trascendente, base del 5to. Nivel de consciencia, que se expresa con todo el cerebro integrado y dirigido desde la corteza prefrontal, con consciencia de integración sinérgica al Creador, con plena confianza en sí mismo, desarrolla sus dones y talentos con sabiduría, aportando soluciones creativas servir-ganar, donde todo el mundo se siente triunfador.

   Según David Hawkins equivale al nivel de iluminación entre 700 a 1000 y es la expresión del Ser. Según el eneagrama representa el 1er. nivel de integración o liberación del Ser supraconsciente que ha transcendido los condicionamientos de la mente que se manifiesta por medio de la personalidad o ego. En el budismo corresponde al 7mo. Iluminación y en la Kabblah representa la unificación con el Todo.

   El Ser humano desde este nivel de consciencia se siente en plena unidad con las Energías Creativas del universo que fluyen desde su interior y le iluminan con autoamor y sabiduría, con plena consciencia de ser un humilde instrumento al Creador. Desde el autoamor, con autodisciplina cree, siente, piensa, decide y actúa cultivando su sabiduría con un enfoque holístico. Con confianza se abandona y entrega a ser guiado por la voluntad del Creador, por medio de la intuición, para que se haga la santa voluntad que le corresponde, en su proceso de aprehendizaje.

   Expresando Supraconsciencia, porque realmente se ama, se valora, se acepta, se respeta y es autoresponsable de expresar su nobleza de espíritu en consciencia plena de cada momento presente, con lo que experimenta gozo existencial. En su humilde servicio amoroso comparte lo mejor de su amor puro incondicional comunicándose con libertad e independencia tal como es consigo mismo, siendo honesto, auténtico y respetuoso.

Generalmente se siente muy saludable porque está enfocado hacia las tendencias creativas, aprehende desde el amor, la prosperidad y el gozo. Cualquier adversidad, conflicto, error, síntoma o enfermedad, se pregunta ***¿para qué experimento esta situación? o ¿qué necesito aprehender*?** Lo utiliza como un estímulo en su reaprehendizaje significativo para su transcendencia espiritual, por lo que, como maestro lleno de vitalidad, disfruta de una juventud prolongada y goza de una larga ancianidad sana, próspera y feliz.

Tabla comparativa de las tablas de los niveles de consciencia

David Hawkins	Henry Barrios-Cisneros	Barrios-C. Mente	Eneagrama	Budismo	Kabbalah
Iluminación 700 - 1000	Ser Supraconsciente Creativo-Holistico-Transcendente	Ser supraconsciente	1ro. Liberación del Ser	7mo. Iluminados	5. La unificación con el Todo: la Lejidá
Paz 600	Humano Compresivo Intuitivo-compresivo-integrativo Corteza cerebral derecha	Mente consciente	2do. Madurez psicologica	6to. Maestros	4. El potencial del alma y la raíz: la Jaiá
Alegría 540					
AMOR 500			3ro. Valoración social	5to. Iniciados	
Razón 400	Simio Dogmático Lógico-analitico-explicativo Corteza cerebral izquierda	Mente subconsciente Dogmática	4to. Desequilibrio dogmático	4to. Investigadores	3. El alma real: Neshamá
Aceptación 350					
Voluntad 310			5to. Control interpersonal	3ro. Cuestionadores destructivos	
Neutralidad 250					
Valor 200					
Orgullo 175	Cuadrúpedo Reactivo Asociativo-emocional-reactivo Sistema límbico amigdalas	Mente subconsciente reactiva	6to. Sobrecompensación	2do. Confundidos	2. El alma psíquica: Ruaj
Enojo 150					
Deseo 125			7mo. Violación de si mismo		
Temor 100					
Dolor 75	Reptil, instintivo Fisiológico-motriz-operativo Tallo-medula espinal	Mente inconsciente	8vo. Engaño y compulsión	1ro. Mundanos	1. El alma animal: Nefesh
Apatía 50					
Culpa 30			9no. Destructividad Patológica		
Vergüenza 20					



La Mente y los Niveles de consciencia

b. **Mente consciente**, propia de los humanos, corresponde a la función cerebral intuitiva-integrativa-comprensiva, base del 4to. Nivel de conciencia, que se expresa desde la corteza cerebral derecha, con escucha empática, confiando en sus capacidades desarrolla sus dones y talentos con mentalidad complementaria para establecer relaciones ganar-ganar, donde todo el mundo se siente ganador.

Según David Hawkins equivale a los niveles de amor = 500, alegría = 540 y paz = 600. Según el eneagrama representa los niveles de integración 2do. De la Madurez psicológica y 3ro. Valoración social. En el budismo corresponde al 6to. Maestros y 5to. Iniciados. En la Kabblah representa el 4to. Potencial del alma y la raíz.

El Ser humano desde este nivel de consciencia se siente guiado por las Energías Creativas del universo, que por medio de la intuición le iluminan con amor y sabiduría, con consciencia de ser un humilde instrumento al Creador. Desde el amor, con autodisciplina cree, siente, piensa, decide y actúa cultivando su sabiduría en paz y armonía, siendo compresivo, compasivo consigo mismo en el cultivo de su sabiduría con lo que transciende sus limitaciones físicas, psicológicas y espirituales.

Porque se ama, aplica la autoconsciencia de humilde aprehendizaje significativo como una granDIOSA oportunidad para valorarse, aceptarse, respetarse, consciente de cada momento presente, para comprender el condicionamiento del sistema de creencias de su mente hacia las tendencias destructivas para liberar su Ser espiritual de las programaciones que le reprimen y expresarse con el máximo potencial de sabiduría y amor.

Está motivado por la ecuanimidad para adquirir y aplicar todo conocimiento del avance científico y tecnológico con enfoque holístico de la ciencia, en el cultivo de su sabiduría que le permite mejorar su salud y bienestar, poniendo en práctica el más saludable estilo de vida para con vitalidad disfrutar de una juventud prolongada y gozar de una larga ancianidad sana, próspera y feliz. Toma decisiones, basándose en lo que cree que se ajusta a sus principios, dedicándose a causas nobles.

c. **Mente subconsciente dogmática**, corresponde la función cerebral lógica-analítica-explicativa, base del 3er. Nivel de conciencia, que se expresa desde la corteza cerebral izquierda, con personalidad egoísta propia de los simios y mentalidad divisionista bipolar de lucha de poder, tratando de vencer o someter al que cree su opositor, en una relación ganar-perder. Donde muy pocos salen ganadores y la gran mayoría son perdedores.

   Según David Hawkins equivale a los niveles de la razón = 400, aceptación = 350 y Voluntad = 310, neutralidad = 252 y valor 200. Según el eneagrama representa los niveles de integración 4to. Desequilibrio dogmático y 4to. Control interpersonal. En el budismo corresponde al 4to. Investigadores o cuestionadores creativos y 3ro. Cuestionadores destructivos. En la Kabblah representa el 3ro. El alma real.

   La persona desde este nivel de consciencia representa la máxima expresión del ego, valora al Creador como un rey con normas exigentes, el cual, tiene que aprovechar al máximo para fomentar su poderío y sentirse digno de Dios. Por lo que cree que siempre hay que luchar con lo mejor de sí, para obtener lo máximo de aquellos logros materiales que se desea o es derrotado y destruido. Cree que se realiza por medio del éxito, el dominio, la influencia, el estatus y la opulenta apariencia que ostenta.

   Porque se quiere, no se motiva por superar su nivel de consciencia y con erudición dogmática tiende a descalificar todo lo relacionado con esa oportunidad de aprender a adquirir un desarrollo integral con prioridad en la espiritualidad. Esta cegado a justificar el condicionamiento del sistema de creencia de su mente hacia las tendencias destructivas. Desde el temor vive con obsesión egoísta por la lucha de poder, es soberbia y le cuesta conocerse a sí misma, es muy persistente para superar las limitaciones o conocimientos que le dificultan tener el control, su foco de control está en la relación conflictiva interna entre su espíritu-mente-cuerpo.

Cree que no tiene tiempo para su salud, aparentando ser saludable. Tiende a los excesos en las comidas, a bebidas, el sexo o derroche de dinero, como escapes a las necesidades carnales, por lo que casi siempre cae en una adicción al trabajo, fiestas, licor, drogas, mujeres, entre otras. El encontrarse y comprenderse a sí mismo lo considera como seudociencia y una pérdida de tiempo, que le impedirá triunfar en la vida.

d. **Mente subconsciente reactiva**, corresponde a la función asociativa-emocional-reactiva, base del 2do. Nivel de conciencia, se expresa desde el sistema límbico de la mente subconsciente reactiva propia de los cuadrúpedos, se manifiesta por la reactividad del sistema nervioso autónomo, regulado por las amígdalas cerebrales con reacciones del simpático y parasimpático ante los estados de ansiedad, por medio de las emociones condicionadas al pasado de amor-rabia, alegría-tristeza y confianza-temor. Desde las reacciones de defensa y protección del secuestro amigdalino establece una inconsciente relación perder-perder.

   Según David Hawkins equivale a los niveles de orgullo = 175, enojo = 150 y deseo = 125 y temor = 100. Según el eneagrama representa los niveles de integración 6to. Sobrecompensación y 7mo. Violación de sí mismo. En el budismo corresponde al 2do. Confundidos. En la Kabblah representa el 2do. El alma psíquica.

   La persona desde este nivel de consciencia cree en un Dios todopoderoso, soberano, que responde a las plegarias, aportando seguridad ante la eterna amenaza del mundo en que vive, que le genera alucinaciones de temor a morir y le puede desproteger o castigas sino le obedece. Vive alucinando por el temor, por lo que actúa en la vida con dudas e inseguridad por temor a fracasar, a la soledad o ha ser rechazado y con ansiedad busca de manera reactiva alguien que le aporte seguridad o compañía, obsesionado por sobreproteger a la familia y a la comunidad de su entorno.

   Desde su querer obsesivo tiende a reacciona según las confusiones destructivas de su sistema de creencias condicionado desde el vientre materno y reforzado en su niñez por la desvalorización e indignidad que se refuerza con los fantasmas del pasado, que proyecta en su entorno y sobre todo en los semejantes más cercanos. Estos fantasmas son alucinaciones, que sólo existen en su mente y le roban la felicidad.

   Tiende a presentar síntomas psicosociales como rabia, miedo, tristeza, inestabilidad emocional, irritabilidad, estados de fobia, llantos o aislamientos, acompañada de enfermedades psicosomáticas y abuso de drogas aceptadas o no socialmente, entre las que destacan: el tabaco, alcohol, sedantes, marihuana y cocaína. De manera inconsciente, hace lo imposible para arrastrar a sus semejantes hacia su cadena de sufrimiento reactivo, es por ello que su actitud de comunicación es perder-perder.

e. **Mente inconsciente instintiva**, corresponde a la función cerebral fisiológica-motriz-operativa, base del 1er. Nivel de conciencia, se expresa desde la médula tallo cerebral, con impulsos de subsistencia propios de los reptiles, quien trata de subsistir como especie, mediante la defensa por los impulsos instintivos de lucha o huida, alimentación, sexo y acumulación. Para sentirse protegido de los que cree poderosos, tiende a establecer una relación dependiente perder-ganar.

   Según David Hawkins equivale a los niveles de dolor = 75, apatía = 50, culpa = 30 y vergüenza = 20. Según el eneagrama representa los niveles de integración 8vo. Engaño y compulsión y 9no. Destructivo patológico. En el budismo corresponde al 1ro. Mundanos. En la Kabblah representa el 1ro. El alma animal.

   La persona desde este nivel de consciencia cree en un Dios como un ser protector, caprichoso, celoso que hay que temer para evitar ser castigado y le proteja ante la eterna amenaza a su existencia del mundo en que vive, que le genera temor a morir. Se desvaloriza y no cree poseer

la capacidad de conocerse a sí mismo, ni de superar sus limitaciones por su foco de control es externo destructivo, por lo que cree que lo bueno o lo malo que pueda ocurrir en su vida es obra de la suerte o del destino, culpa de otros.

Desde su temor alucinatorio puede llegar a sentirse culpable, se condena y siente horror de sus actitudes y acciones, llegando a sentir asco de sí mismo y se castiga auto-destruyéndose o busca ser castigado por la sociedad.

Inconscientemente rechaza cualquier estímulo o medida, para superar el sufrimiento y tiende a exageraciones inadvertidas de sufrimiento, donde el ser inválido se convierte en su forma de vida. Tiende a rechazar y no aplica el conocimiento que le permita mejorar su salud y bienestar, por el contrario, tiende a ser adicto a hábitos de vida autodestructivos o suicidas. En la tercera edad tiende a caer víctima de una amplia gama de enfermedades degenerativas incapacitantes, que requiere una fuerte demanda de atención y cuidado.

El Nivel consciencia de cada Ser humano es producto de la actitud dinámica de aprehendizaje significativo, que está directamente relacionado con el nivel transcendente con que se integran de manera sinérgica las cinco estructuras funcionales del Sistema Nervioso Central, con la sabia aplicación de las tres funciones ejecutivas de la corteza prefrontal. Si quiere profundizar en el tema, con bases científicas consulte los capítulos 1,2 y 5 del libro *Neurociencias para vivir con sabiduría* (Barrios-Cisneros, 2023).

Referencias:

Barrios-Cisneros Henry (2000) **Salud holística. Para consolidar una vida útil, saludable y feliz**. Disponible: https://www.educacionysaludholistica.org/wp-content/uploads/2020/04/SALUD-HOLISTICA-VIDA-UTIL-SALUDABLE-Y-FELIZ.pdf

Barrios-Cisneros Henry (2004) **Padres y docentes del siglo XXI. Maestros de sabiduría**. Tomo I. *FUNDESALUH*

Barrios-Cisneros Henry (2023) **Neurociencias para vivir con sabiduría**. Disponible: https://www.amazon.com/-/es/Dr-Henry-Barrios-Cisneros/dp/B0BXMYWDHY

Barrios-Cisneros Henry (noviembre, 2024) **Desarrollo Integral del nivel de consciencia del Ser humano a través del Eneagrama**. Solicitar al autor.

Carrión Salvador (2000) **Eneagrama y PNL. El despertar de la esencia**. *GAIA*

Centro Budista De La Ciudad De México (2015) **El Bhavacakra: La Rueda de la Vida y Renacimiento**. Disponible en: https://budismo.org.mx/material/la-rueda-de-la-vida.pdf

Hawkins David R. (2011) **Trascendiendo los niveles de consciencia. La escalera hacia la iluminación**. Disponible en: https://toaz.info/doc-view-3

Hawkins David R. (2024) **El nivel más alto de iluminación. Trascender los niveles de consciencia para la autorrealización total**. *EL GRANO D MOSTAZA*

Kennedy Alex (1992) LA RUEDA, LA ESPIRAL Y EL MANDALA. TEORIA PRACTICA DEL

Psiquiatria.com (2020) **Mente**. Disponible: https://psiquiatria.com/glosario/mente#:~:text=La%20mente%2C%20o%20psique%2C%20representa,interactuar%20y%20responder%20al%20entorno.

Riso Don Richard y Russ Hudson (2000) **La sabiduría del Eneagrama**. *URANO*

VIDEO

David del Rosario. Tengo un Plan - Podcast (2025) **Experto del Cerebro: Cómo Controlar tu Mente y Reprogramarla para una Vida de Éxito**. https://www.youtube.com/watch?v=OB5HeK6_M84&t=3693s