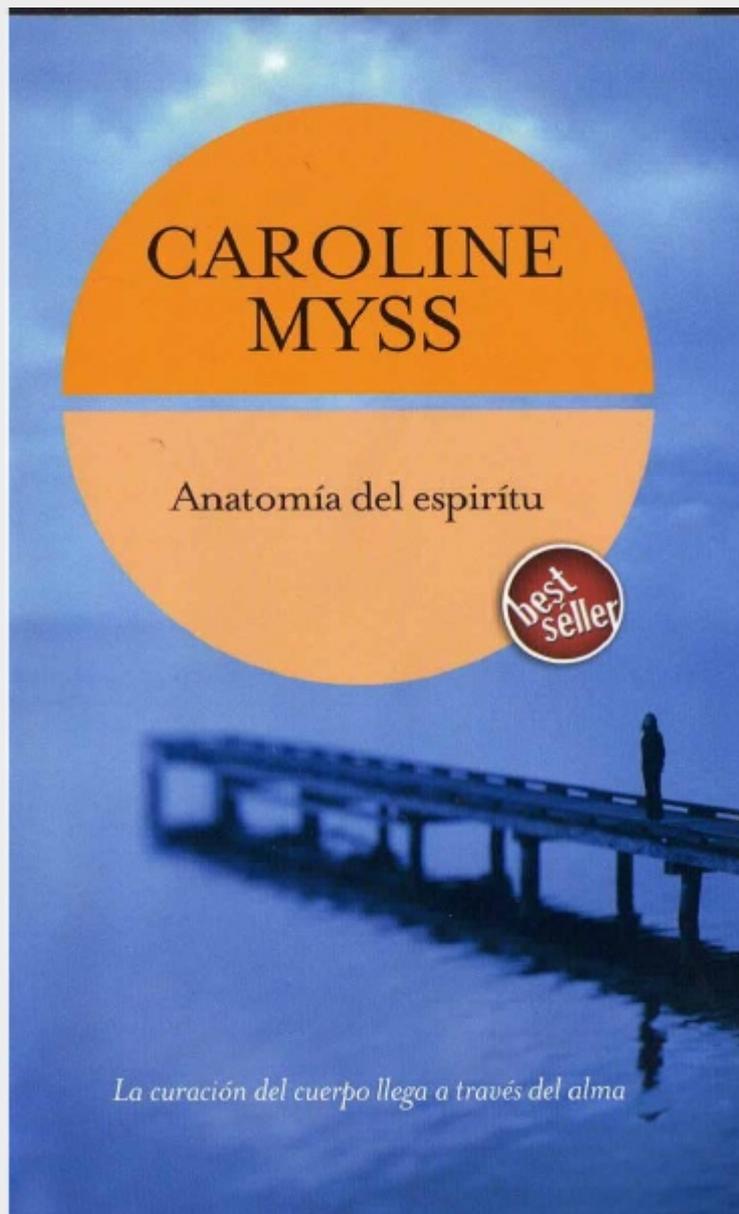


Libro_01. Anatomía del espíritu



**Anatomía del Espíritu. Caroline Myss. Edit.
Zeta bolsillo**

Tarde o temprano todos los seres humanos enfermamos y el dolor reduce nuestra capacidad para el trabajo y el placer, llegando incluso a arrebatarnos la vida. Sin embargo pocas son las personas conscientes de que la enfermedad aparece cuando malgastamos nuestra energía. permitimos que nos la roben o la encarrilamos hacia objetivos erróneos.

Comprenderlo así nos abre el camino de la autocuración, un milagro posible si interpretamos las dolencias del cuerpo como lo que lo de verdad son: expresiones de un malestar espiritual que SI tiene curación.

Los miedos, las fobias, la falta de

autoestima o el afán excesivo de control pueden tener repercusiones físicas insólitas y de difícil diagnóstico, que solo podemos resolver aprendiendo a mantenernos en contacto con nuestro YO más hondo.

Aprender el lenguaje del sistema energético humano es un medio para comprendernos a nosotros mismos, un medio para salir airoso de estos retos espirituales. Al comprender la anatomía de la energía identificaremos las pautas o modalidades de nuestra vida, y la profunda interrelación que existen en el funcionamiento de mente, cuerpo y espíritu. Este conocimiento propio nos proporcionará placer y paz mental, y al mismo tiempo lo conducirá a la curación emocional y psíquica.

Nos rodea una energía emocional generada por experiencias interiores y exteriores, tanto las positivas como las negativas. Esta fuerza influye en el tejido físico interno del cuerpo. De esta manera, la biografía de una persona, es decir, las experiencias que conforman su vida, se convierte en su biología.

LA BIOGRAFÍA SE CONVIERTE EN BIOLOGÍA

Nuestro cuerpo contiene nuestra historia, todos los capítulos, párrafos, y versos, línea a línea, de todos los acontecimientos y relaciones de nuestra vida. Un miedo, por ejemplo, activa todos los sistemas corporales, el estómago se tensa, el ritmo cardíaco se acelera y tal vez el cuerpo comienza a sudar. Un pensamiento amoroso puede relajar todo el cuerpo

Todos tenemos sentimientos negativos, pero no toda aptitud negativa produce enfermedad. Para crear enfermedad, las emociones negativas tienen que ser dominantes, por ejemplo, una persona puede saber que debe de perdonar a alguien, pero decide que continuar enfadada le da más poder.

Continuar obsesivamente enfadada la hace más propensa a desarrollar una enfermedad porque la consecuencia energética de una obsesión negativa es la impotencia. La energía es poder, y transmitir energía al pasado pensando insistentemente en acontecimientos penosos resta poder al cuerpo, (o sea lo debilita) y puede conducir a la enfermedad.

El poder (que nos da la energía) es esencial para sanar y para conservar la salud. Las aptitudes que generan sensación de impotencia no solo conducen a una falta de estima propia, sino que también agotan la energía del cuerpo físico y debilitan la salud en general.

EL PODER PERSONAL ES NECESARIO PARA LA SALUD...

Muchas personas desarrollan una enfermedad cuando pierden algo que para ellas representa poder, como dinero, un trabajo o cuando pierden a alguien a quien han investido de poder o de su identidad, como el cónyuge, un progenitor o un hijo. Nuestra relación con el poder está en el núcleo de nuestra salud.

Para que una terapia alternativa tenga éxito es necesario que el paciente tenga un

concepto interno del poder, una capacidad para generar energía interna y recursos emocionales, como por ejemplo, creer en su autosuficiencia. Es necesario tomar conciencia de lo que nos da poder.

La curación de cualquier enfermedad se facilita identificando nuestros símbolos de poder y escuchando los mensajes que el cuerpo y las intuiciones nos envían acerca de ellos.

LA PERSONA PUEDE SANARSE SOLA

Curación total y cura no son lo mismo. Se produce una «cura» cuando la persona ha logrado controlar o detener el avance físico de una enfermedad. Curar una enfermedad física, sin embargo, no significa necesariamente que se haya aliviado también el estrés emocional y psíquico que formaba parte de ella. En este caso es muy posible, y con frecuencia probable, que la enfermedad reaparezca.

El proceso de la cura es pasivo, es decir, el paciente se inclina a ceder su autoridad al médico y al tratamiento prescrito, en lugar de desafiar activamente la enfermedad y recuperar la salud. La curación en cambio es un proceso activo e interno que implica investigar las aptitudes, los recuerdos y las creencias con el deseo de liberarse de todas las pautas negativas que impiden la total recuperación emocional y espiritual.

Conseguir salud, felicidad y equilibrio energético se reduce a centrar más la atención en lo positivo que en lo negativo, y a vivir de una manera espiritualmente coherente con lo que sabemos que es la

verdad.

LA CONCIENCIA Y SU CONEXIÓN CON LA CURACIÓN

Durante las cuatro ultimas décadas se ha escrito mucho sobre el papel de la mente en la salud, nuestras actitudes tienen un papel importantísimo en la creación y la destrucción de la salud corporal. La depresión, por ejemplo, no solo afecta a la capacidad de sanar, sino que deteriora directamente el sistema inmunitario. El enfado, la amargura, la rabia y el resentimiento obstaculizan el proceso de curación, o lo impiden totalmente. La voluntad de sanar tiene un enorme poder, y sin ese poder interior una enfermedad suele salirse con la suya.

LA CONCIENCIA Y LA MUERTE

¿Significa esto que las personas que no se curan no han conseguido ampliar su conciencia?, NO, en absoluto. Morir no significa no haber sanado. La muerte es una parte inevitable de la vida. La realidad es que muchas personas si se curan de sus tormentos emocionales y psíquicos, y por lo tanto mueren «sanadas».

Al igual que nacemos en el momento idóneo para que nuestra energía entre en la tierra, también hay un momento idóneo para dejar la tierra, No tenemos que morir con dolor y enfermedad. La mente consciente es capaz de liberar el espíritu del cuerpo sin tener que soportar el dolor del deterioro físico. Esta elección la podemos tomar

todos.

Tomar conciencia significa cambiar las reglas según las cuales vivimos y las creencias que conservamos. Nuestros recuerdos y aptitudes son literalmente las reglas que determina la calidad de vida y la fuerza de los lazos con los demás.

¿PUEDEN SER CURADAS TODAS LAS ENFERMEDADES?

Si, por supuesto, pero eso no quiere decir que todas las enfermedades van a ser curadas. A veces una persona tiene que soportar una enfermedad por motivos que le servirán para afrontar sus miedos y su negatividad.

Y a veces a una persona le ha llegado la hora de morir.

La muerte no es el enemigo, es el miedo a la muerte.
