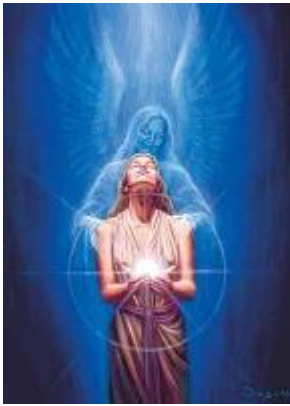


EL SER HUMANO ES MILAGROSO EN CUANTO QUE PUEDE TRANSFORMAR SU PASADO...

<http://maestrosascendidosendataha.blogspot.com/2010/07/el-ser-humano-es-milagroso-en-cuanto.html>



La técnica respiratoria es muy importante, sobre todo la fase de "pausa respiratoria", ¿por qué razón? Porque cuando tú respiras lentamente y haces una pausa en la inspiración, la energía del inconsciente y el subconsciente sale a flote, es decir... se pregunta ¿que pasa aquí que no están respirando?

Algunos dicen "no se ocupen del pasado que el pasado ya no existe", pero el pasado está vivo, presente, doloroso, en cada una de nuestras células, frecuentemente, produciendo enfermedades. El problema del pasado es simplemente que haya pasado, que lo dejemos atrás como una estatua congelada. Pero al pasado hay que hacerlo presente, vivo, para transformar su historia, para leerlo en otro código, para interpretarlo en el código del amor, y, cuando interpretamos el pasado en el código del amor, nuestras heridas de la infancia se sanan. Y ahí nosotros somos los psicólogos, los psiquiatras, podemos sanar nuestra vida; todos estamos llenos de dolores, y a veces de dolores absurdos, que cargamos en la vida sin ni siquiera reconocer que existen.

La técnica respiratoria es muy importante, sobre todo la fase de pausa respiratoria, ¿por qué razón? Porque cuando tú respiras lentamente y haces una pausa en la inspiración, la energía del inconsciente y el subconsciente sale a flote, es decir se pregunta ¿que pasa aquí que no están respirando? En ese momento el inconsciente hace aflorar a la consciencia una parte a la que no habíamos tenido acceso, de la que éramos víctimas pero que no habíamos reconocido nunca en la vida, y en ese momento podemos dialogar con el subconsciente y podemos sacar nuestras heridas más profundas. Cuando hacemos eso, podemos ir más lejos, así es como actuamos para la autosanación.

Yo puedo decirme, por ejemplo, ¿de dónde viene esta alergia?,... si tengo una alergia y quiero librarme de ella. La alergia es algo que rechazo, un virus, una bacteria, un hongo, el frío, el calor, pero eso no es del todo cierto, eso es quedarnos muy cortos. No hay personas que sean alérgicas sólo al frío, las personas alérgicas al frío también tienen miedo a la soledad, tienen miedo al frío del alma, al frío en los sentimientos, a la frialdad del papá o de la mamá, al desafecto, es decir, el frío es simplemente un símbolo. Cuando yo soy alérgico a algo, hay algo que rechazo o que temo.

Entonces si quiero cambiar mi alergia, reconozco mi alergia. Si sé que no reconozco mi alergia porque me hace sentir vergüenza, entonces trabajo con la vergüenza: ¿que cosas en la vida me evocan vergüenza? Luego experimento el sentimiento de la vergüenza y veo como experimento la vergüenza, a veces me pongo pálido y frío, otras veces me pongo rojo como un tomate, otra lo experimento como un vacío o como un hueco a nivel del plexo solar, la puedo experimentar de muchas maneras. Dónde y cómo experimento la alergia, me da una idea de la parte de mi energía que está comprometida. Vamos a ver otro sentimiento, el miedo, yo diría que la mitad de nuestros lumbagos son por miedo.

El miedo provoca más lumbago que todas las hernias discales, todos los problemas articulares, todos los problemas de columna, porque el temor hace que metamos, literalmente, el rabo entre las patas, cerramos el esfínter anal interno; a ese nivel, hay un centro de energía muy importante y, nos cerramos a la vida, contraemos toda la musculatura lumbosacra, esa parte queda mal irrigada y nos dan unos lumbagos terribles, y ese lumbago es el nombre clínico del miedo.

Si logro reconocer el núcleo del miedo, si logro observar mi cuerpo y veo que tengo los glúteos y toda esta parte contraída, si logro respirar hacia esa zona y liberar el sentimiento del miedo, y llamar al miedo y decirle "tú eres la mejor parte de mi mismo, cuando asciendes y te revelas, eres mi prudencia, ya no eres miedo, sino que eres prudencia, eres parte de mi amor también". Cuando yo, a través de la respiración, logro ascender esa energía del miedo, y logro transmutarla al altar del corazón, que es donde realmente nace el hombre que puede sanarse y puede sanar la vida, entonces desaparece el lumbago.

Mi resentimiento, mi odio, frecuentemente, está anclado en mis articulaciones. Yo estoy así totalmente rígido. A veces, con el puño apretado en la noche, inconscientemente, dispuesto a pegar y a agredir. Pues bien, ese dolor articular, es resentimiento congelado en esa parte del cuerpo.

Si logro experimentar ese dolor y asociarlo a mi sentimiento de ira y a mi resentimiento, y logro comprender que mi resentimiento es algo que se construye en el plexo solar, que bloquea la energía aquí y no permite a la energía acceder a mi corazón, ni a mi sistema inmune, puedo hacer mucho más que el reumatólogo, o puedo ayudarlo mucho, para curar y sanar mi artritis, y yo soy responsable, no tengo que esperar que el reumatólogo me resuelva el problema.

La enfermedad es mi problema, no es el problema del médico, es mi responsabilidad, yo también tengo que ver con eso. La medicina no puede ser el arte de pasarle la pelota al médico, porque le pagamos.

La nueva medicina de la consciencia, es el arte de responsabilizarnos de nuestra vida, y de descubrir que realmente podemos hacer mucho por nuestra vida.

Frecuentemente, vemos que una persona con un cáncer ha tenido un shock, o una pérdida afectiva muy grande. Si una pérdida afectiva le produce un vacío existencial de tal dimensión que se vuelve un vacío de energía, y permite que las células degeneradas puedan invadirle, es porque estaba apegado, ese es el problema del apego que yo debo reconocer.

Si alguien se va y yo lo vivo desde el amor, desde el desapego, sé que su consciencia está conmigo, lo dejo partir no lo amarro. Muchas veces, vemos a alguien al que se le muere el papá o la mamá pero no lo deja partir, eso es literalmente cierto, se queda con parte de su energía anclada al plexo solar. Esa anclada energética puede crear crisis de pánico, de hipertensión, cosas violentas en la clínica. Si nosotros logramos que la persona se sane, es su alma la que lo sana.

El sanador no lo hace por el paciente, yo como sanador soy un imán que le doy la carga que su alma necesita, realmente, la sanación es rescatar la autonomía, la autogestión, y la libertad del otro, para sanarse.

La verdadera sanación es darte las herramientas para que tú, desde tu consciencia, te sanes, no desde tu consciencia racional, sino desde tu sentimiento, desde tu amor, desde tu afecto.

Frecuentemente, cuando uno está haciendo una sanación, ve que la persona, aunque no le haya dicho ni una palabra, empieza a llorar y a sacar su resentimiento, y luego siente una sensación de paz, que no es mi paz, es Su Paz, es la Paz de Cristo que también habita en la persona que está siendo sanada. La paz está ahí, ha estado siempre ahí, es parte de nuestra esencia, se trata simplemente de quitar todos aquellos apegos, aversiones, sentimientos, separatismos, toda aquella capa de ignorancia, para que la paz se revele tal cual es, y cuando la paz se revela, germina el amor, y cuando germina el amor, la sanación es posible, aunque lo que tenga sea un cáncer, o un lupus.

Pero no te culpes si no lo logras, porque tú participas también en los problemas genéticos de la herencia, de la humanidad como grupo. Esto no es para creerse superman, uno puede ser muy orgulloso y decirse "estoy triste porque no me curé el cáncer", eso no es un fracaso, el cáncer es un maestro, a veces aprendemos la lección en una ocasión, otras veces necesitamos diez oportunidades, y otras necesitamos cien vidas tal vez, pero lo importante es aprender la lección.

Uno no aprende medicina de un día para otro, hay lecciones supremamente complicadas y difíciles.

También nos diplomamos o nos especializamos en el alma, cuanto más grande sea el desafío, más grande es la oportunidad de crecimiento. Yo solo les he puesto un ejemplo de cómo podemos retomar nuestras emociones, identificar nuestras emociones, aceptarlas, no seguir huyendo de ellas, y así poder transmutarlas.

Pero una vez que sentimos la emoción, hay una pregunta fundamental ¿cuál es la lección que hay debajo de esta emoción negativa? ¿Cuál era el mensaje, qué me quería decir esta actitud y esta enfermedad? Cuando yo "no digo NO", en la vida, termino resentido y con ira, pero la ira no es el problema, la ira me está diciendo que hay que aprender a reafirmarme diciendo ¡NO!...

La ira es la mejor estrategia de autoafirmación. Cuando yo manifiesto la ira y la transmuta, esa ira se vuelve sanadora, es lo mejor de mi fuerza, mi ira barre y limpia la casa y hace las cosas más rápidamente, ustedes han visto a un ama de casa que en su ira revolotea y el almuerzo está hecho a las diez de la mañana.

Yo sabía cuando mi mamá estaba iracunda, porque a las diez de la mañana mi casa estaba como un espejo. Es así, la ira es una forma de energía que se puede transmutar físicamente, el hecho de que la transmutemos físicamente, no resuelve la fuente de la ira, la fuente de la ira es la necesidad de autoafirmarse, y la necesidad de autoafirmarse es la necesidad de renunciar a la falsa complacencia.

Creer espiritualmente no es decirle que sí a todo el mundo. El crecimiento espiritual no tiene nada que ver con la bobada, perdónenme la expresión, pero ser espiritual no es ser bobo, y ser tolerante no es ser bobo, la tolerancia no excluye la autoafirmación.

La autoafirmación es condición del crecimiento espiritual. Así que yo tengo que descubrir la lección, debajo del evento negativo, porque el evento negativo no es sino la apariencia, la sombra. Pero esa sombra cuando la quito abre una puerta luz, una lección que yo puedo aprender en mi vida.

Por: Dr. Jorge Carvajal Posada