

José Carlos De Lucca



O MÉDICO  
JESUS

  
IntelLittera.

José Carlos De Lucca

# El Médico Jesús

Traducido por R Bertolini

## **El Médico Jesús**

Al tener este libro en las manos, el lector se sentirá como alguien que está a punto de consultar con el médico más habilidoso de todos los tiempos. Prepárese para ese encuentro inolvidable. Usted jamás será el mismo. Cuénteles todos sus dolores, enfermedades y aflicciones, pero esté preparado también para escuchar las prescripciones que el Médico Jesús tiene que hacerle. Cada página un medicamento, cada lección una cirugía interior realizada como el bisturí del amor.

Escrito en un lenguaje simple y envolvente, El Médico Jesús extrae del evangelio los medicamentos que nos ayudarán a curar nuestra alma enferma, recuperando así la salud integral. Mucho más que curar cuerpos, el libro presenta caminos para la cura de nuestras emociones, teniendo a Jesús como el más eficiente terapeuta que la humanidad ha conocido.

Jesús de Nazaret afirmó ser “El Camino, la Verdad y la Vida”. El lector encontrará en este sencillo libro el camino para la liberación de sus enfermedades. Y desde que se someta al Evangelio-terapia, su vida será rica de bendiciones espirituales a favor de la salud y de la paz.

## **José Carlos De Lucca**

Es Juez de Derecho en São Paulo, desde el año 1989. Antes de ingresar en la magistratura, ejerció como abogado durante cinco años. Desde Pequeño sintió un profundo impulso para el estudio de temas unidos a la espiritualidad, desarrollando sus potencias en el campo de la mediúmnidad de consuelo y esclarecimiento.

Ya ha realizado gratuitamente más de mil conferencias enfocadas en la motivación y desarrollo del potencial espiritual del ser humano, hablando a un público estimado de más de 300.000 personas.

Todos los derechos de autor de sus nueve libros publicados hasta el momento fueron cedidos a entidades filantrópicas localizadas en São Paulo, cuya renta ayuda a mantener más de 1500 personas necesitadas.

Presenta en la Radio Boa Nova, [www.radioboanova.com.br](http://www.radioboanova.com.br) el programa, Sin miedo de Ser Feliz y en la Radio Mundial [www.radiomundial.com.br](http://www.radiomundial.com.br) el programa Ojo Mágico. [www.jcdelucca.com.br](http://www.jcdelucca.com.br)”

“De Lucca nos brinda, nuevamente, con su extraordinaria sensibilidad para entender el alma humana, con un libro que es, al mismo tiempo, vacuna y medicamento para las enfermedades de nuestro espíritu. En la duda sobre qué hacer para resolver sus males: llame al Médico Jesús...”

*Dr. Américo Canhoto, médico e escritor.*

“Es un libro exactamente como los medicamentos modernos que combinan sustancias para una mejor eficacia. Es como un comprimido, hecho para tenerlo usted siempre en las manos. Y recorrer, a todo instante, en cualquier lugar, a un equipo renombrado de especialistas en salud, dirigida por el mejor de todos: Jesús. Solo lo estoy recomendando porque ya comencé a usarlo.”

*Jether Jacomini Filho, Director de Programación de la Red Boa Nova de Radio.*

“Este libro es una inyección de verdad, ánimo y coraje, que ningún medicamento o cirugía es capaz de ofrecer. Pensamiento que alcanza la mente y el alma como ningún examen puede hacer. Lectura y práctica excelentes para la salud.”

*Dra. Cláudia de Carvalho Martins, médica.*

“En esta obra, De Lucca nos hace recordar la grandiosa misión del Cristo. Jesús nos enseña en todos sus mensajes, el camino supremo de la cura que se da por la trascendencia y contacto con la dimensión espiritual donde nuestra alma encuentra descanso en el Amor Crístico.”

*Del Mar Franco, psicóloga y presentadora del programa Transição na Rede TV.*

El autor cedió los derechos de autor de esta obra a la: Asociación Espirita Beneficiente Dr. Adolfo Bezerra de Menezes – Asilo a la Vejez Desamparada. Rua Dona Vicentina Alegretti, 265, Penha, São Paulo, SP. [www.abrigobezmenezes.org.br](http://www.abrigobezmenezes.org.br)

Las ideas presentadas en este libro no se destinan a sustituir el tratamiento de un profesional del área médica o psicológica. Estoy convencido que médicos y psicólogos son valiosos instrumentos de que Jesús se vale para realizar muchas curas en nuestra vida.

Agradezco al amigo Luiz Saegusa por la confianza que siempre depositó en mi trabajo. Sé que aún es muy poco, pero ofrezco este libro al Médico Jesús. Espero también poder ofrecer mi vida a Jesús.

## Sumario

Prefacio

Palabras iniciales

1. El Médico Jesús
2. Cambio de rumbo
3. Cuando la enfermedad llega
4. Espejo, espejo mío
5. Usted es su remedio
6. Secreto de la salud
7. Quédese en paz
8. Pruebe el Amor
9. Sin reclamación
10. Autoconocimiento
11. Cura verdadera
12. Farmacia de Dios
13. Socorro de Dios
14. Tres Remedios
15. Paciencia es el medicamento
16. Tocó la alarma
17. El niño cura
18. Mensajera de la vida
19. Dieta mental
20. Vacíe la taza
21. Palabras que curan
22. Mente curable
23. Regeneración
24. No acepte
25. La enfermedad es el camino de la cura
26. Converse con su almohada
27. Para recibir el alta
28. El poder de la atención
29. Terapia de la gratitud
30. Sin preocupación
31. Alguien llama a su puerta
32. Templanza
33. Para mejorar ahora
34. Ayude a su médico
35. Una buena noche de sueño, un día de salud
36. Inversión
37. Sus tasas
38. Receta sencilla
39. Risoterapia
40. El poder de la voluntad
41. Receta para estar enfermo
42. Sea el alimento su medicina
43. Terapia del Amor

44. Perdona a tus padres
45. Enfermedades del matrimonio
46. A los profesionales de la salud
47. Visualización creativa
48. Oración a Jesús

## **Prefacio**

Es con mucha alegría que recibimos una valiosa obra más de las manos del estimado compañero Dr. José Carlos De Lucca, que supo atender al honroso convite del Dr Bezerra de Menezes.

En este libro, el autor describe como los sentimientos y emociones en desequilibrio nos causan enfermedades, como nuestro comportamiento delante de las enfermedades puede retardar el proceso de cura, y también nos enseña, con claridad y lógica, cuáles son los recursos de cura que podemos utilizar.

Destaca entre otros, la aceptación, la conciencia de nosotros mismos y la transformación moral, basado en el Evangelio y en las lecciones del Médico Jesús.

Todos los conceptos presentados sobre la actuación de nuestra mente en la instalación de las enfermedades físicas y desequilibrios emocionales fueron estudiados y evaluados por el autor con la máxima dedicación y criterio, estando en pleno acuerdo con los estudios de la Medicina Psicosomática.

El Profesor De Lucca especifica en cada capítulo la responsabilidad que tenemos con nuestra salud integral y nuestro compromiso con el regalo de la vida, abordando con precisión cada tema, dando orientaciones seguras a fin de que podamos alcanzar la cura de nuestras almas y aprovechar con dignidad la valiosa oportunidad de la encarnación.

En las páginas siguientes encontraremos la respuesta para muchas dudas que nos afligen al respecto de nuestras enfermedades y su remedio, basado en las actitudes de fe raciocinada, de esperanza y de amor al prójimo.

En cada lección, entenderemos que el dolor y el sufrimiento nos transmiten la búsqueda de la cura del cuerpo y del alma; que el verdadero perdón nos libera; que la caridad nos aparta de la depresión y de la apatía; que la paz y la serenidad son conquistas del día a día, alcanzadas con la práctica de la paciencia, de la alteridad y de la comprensión; y que la alegría y la sonrisa son parte de nuestra cura.

Rogamos a Dios que bendiga el trabajo de divulgación de la Doctrina Espirita que nuestro amigo De Lucca ejerce con humildad y coraje, dándonos el ejemplo de fe y determinación. Que el Médico Jesús le proporcione a cada día energías renovadoras para que pueda continuar su tarea luminosa.

*Joel Beraldo*

*Médico y amigo de siempre*

## Palabras iniciales

Hace más o menos tres años, tuve un sueño con el Espíritu Bezerra de Menezes en el cual el querido Benefactor me sugería escribir un libro sobre la cura espiritual. Bien me acuerdo de que en el sueño yo me resistía a la invitación, pues alegaba que no era médico para escribir un libro sobre ese asunto.

No puedo comprobar que el sueño había sido un encuentro espiritual con el querido Dr. Bezerra, no obstante, la invitación quedó archivada en mi corazón y durante esos años la idea del libro no me abandonaba.

Tuve algunos impedimentos para escribir este libro; el principal de ellos no era tanto por la razón de no ser médico, sino por el hecho de ser alguien que también tiene sus dolencias. ¿Cómo una persona enferma podría escribir sobre la salud?

Vencí esa resistencia cuando me di cuenta de que el médium escribe el libro primeramente para sí mismo. Entonces, querido lector, divido con usted estas páginas, pequeñas gotas de salud extraídas del Evangelio de Jesús.

Sepa que antes de ofrecerle este trabajo, el libro me ha ayudado bastante a entender y a superar mis propias enfermedades. Y solo por eso ya valió haber vencido mis resistencias.

Espero que usted venza las suyas también, porque, cuando se habla de enfermedad, el enfermo casi nunca se pone como responsable de sus enfermedades y protagonista de su Cura. Siempre y más fácil culpar a la contaminación, al estrés, a los genes, a los virus y a las bacterias.

Estaré orando para que este trabajo sea como aquel libro en el cual usted encontrará la dirección del Médico Jesús y con Él pueda tener luego su consulta. Jesús lo aguarda en cada página de este libro.

*De Lucca, octubre de 2008*

## 1. El Médico Jesús

*Recorría Jesús todas las ciudades y aldeas, enseñando en las sinagogas de ellos, y predicando el evangelio del reino, y sanando toda enfermedad y toda dolencia en el pueblo. Jesús. (Mateo, 9- 35)*

*Si permanecéis en mí, y mis palabras permanecen en vosotros, pedid todo lo que queréis, y os será hecho. Jesús. (Juan, 15-7)*

Hijos de mi corazón.

Que el Señor Jesús bendiga esta oportunidad bendita de integración espiritual con nuestros hermanos encarnados. Aquí comparezco en las páginas de esta modesta obra, con el único propósito de manifestar los esfuerzos que los Guías Espirituales han hecho a favor de la preservación de la salud de todos aquellos que aun trabajan en la experiencia física.

Cuando os entregáis al sueño, vuestros guías tutelares entran en acción más directa trayéndoos a las esferas de nuestro plano, para la restauración de las fuerzas físicas debilitadas, por las continuas y extenuantes agitaciones de la vida moderna. Son realizadas cirugías en vuestros cuerpos espirituales, apartando futuros obstáculos que más tarde se manifestarían en el cuerpo físico en forma de distonías varias, impidiendo el desempeño de vuestras tareas reencarnatorias.

Recargas energéticas son procedidas por técnicos de nuestro plano cuando vuestras energías entran en el eclipse de las convulsiones emocionales más densas, todas ellas procedidas por las represiones de los resentimientos y de las pasiones. Es una que nuestros hermanos se desvinculen temporalmente del cuerpo en precarias condiciones espirituales, pues muchos ni siquiera abren los labios para una oración de gratitud a Dios antes de recogerse a sus habitaciones.

Tal vez alguien desconfíe de tanta misericordia para los deslices humanos, no obstante, puedo aseguraros de que el Amor de Dios es inconmensurablemente mayor que todos nuestros desatinos. No fuese la eterna e inagotable complacencia del Padre, no soportaríamos el peso implacable de la ley de causa y efecto.

Vuestros ángeles de la guarda también se encargan de los cuidados diarios para que la comida que os llega a la mesa este provista de recursos espirituales necesarios al desempeño de vuestras tareas, retirando, tanto como sea posible, las influencias deletéreas nacidas del descuido mental y de la falta de higiene verbal en la hora de la comida. Antes incluso de levantaros, vuestros guías aplican recursos espirituales para el equilibrio de la maquina física, aunque lamenten, posteriormente, que esos recursos vengán a perderse por el mal humor, por la apatía y por la rebeldía, que toman cuenta de muchos de nuestros hijos al levantarse.

En el transcurso del día, incluso que, con muchas dificultades de acceso a vuestras mentes conturbadas e inquietas, muchos familiares queridos, que se encuentran domiciliados en nuestro plano y que aun sienten infinito amor por sus entes amados que permanecen en la

experiencia física, os cubren de cariño espiritual y no se cansan de orientaros en la senda del amor, de la paciencia con las adversidades, del optimismo en relación al futuro, y del trabajo santificante de amor al prójimo, bases en que se asientan nuestra salud espiritual. De nuestra parte, un simple gemido de dolor aun nos oprime el corazón y por eso siempre solicitamos a Jesús que nos permita atender, en su Nombre, a los que pasan por el caudal de los sufrimientos.

Todo eso, hijos míos, diciéndolo, no para cobraros tributos de gratitud de la pequeña asistencia que nos es posible prestar, pues nosotros también aun nos sentimos enfermos ante aquel que es la suprema bondad, el supremo amor de nuestras existencias, el inolvidable Maestro de Galilea. Decimos esto para demostrar cuanto es Jesús nuestro ayuda incesante. Toda cura que se realiza en el planeta es obra y milagro del amor de Jesús. Por eso, nos gustaría aprovechar la oportunidad para, humildemente, reiterar a nuestros hijos del alma, los llamamientos de que jamás olvidemos de consultar al médico Jesús en nuestras dificultades en el campo de la salud y de la armonía íntima.

Si buscamos la paz, Jesús es la fuente inagotable.

Si nos encontramos perdidos, Jesús es el camino de puertas abiertas.

Si estuviéramos afligidos, Jesús es la consolación para ahora.

Si la tristeza nos visita, Jesús es la esperanza de un nuevo mañana.

Si la enfermedad nos golpea, Jesús es el remedio accesible a todos los corazones.

Hijos míos, no busquéis a Jesús solo para la cura de vuestras desarmonías físicas, buscadlo también como médico sublime de vuestras almas, pues en toda enfermedad física lo que encontraremos siempre es un espíritu enfermo necesitado de amor.

Jesús continúa siendo nuestro divino médico, recetando el amor para la solución de nuestros dolores, pues solamente el amor es el remedio capaz de enfrentar la enfermedad del egoísmo para bien lejos de nuestro camino.

Que las bendiciones del Cristo a favor de la salud encuentren nuestro corazón sintonizando en las frecuencias del amor. Este sencillo libro es una herramienta útil para nuestro encuentro con el Médico Jesús.

Augurando sinceramente nuestra cura integral me despido, con cariño paternal, en el abrazo amigo del servidor de siempre.

Bezerra.

Página recibida por José Carlos De Lucca, en la reunión íntima de oraciones en el Culto del Evangelio en el Hogar.

## 2. Cambio de rumbo

*Si estás enfermo, amigo mío, encima de cualquier medicación, aprende a orar y a entender, a ayudar y a preparar el corazón para el Gran Cambio.*

*Emmanuel (2)*

Cuando estamos en un lugar que nos desagrada y nos provoca algún sufrimiento, la solución más lógica es dejar ese lugar.

Cuando pretendemos llegar a una ciudad al norte y cogemos una carretera para el sur, necesitamos hacer un cambio de sentido para alcanzar la carretera correcta. En la enfermedad ocurre la misma cosa.

La enfermedad es un aviso de que estamos dirigiendo el coche de nuestra vida por la carretera equivocada, y generalmente esa carretera se llama “desequilibrio”. Por eso, no hay cura verdadera sin cambio de carretera, sin una conversión por nuestra parte.

Desacelere el coche, haga una parada. Si usted continúa corriendo de esa manera va a estrellarse en la primera curva de las dificultades.

Reflexione sobre sus actos y caminos, sin ningún propósito, de culparse por lo que ha hecho. El objetivo es tornarle consciente de las decisiones que ha tomado, estimulándolo a tomar una nueva carretera que lo llevará al destino de la salud y de la felicidad.

En todas las curas que realizaba Jesús, siempre presentaba a los enfermos la propuesta del “No peques más”, esto es, del “no vuelvas a errar” lo que para nosotros significa la necesidad de cambio de rumbo que cualquier proceso sincero de cura nos solicita.

Muchos a quien Jesús curó volvieron a enfermar porque no cambiaron de vida, persistiendo en sus viejos hábitos enfermizos.

Tengamos conciencia de que costará mucho menos cambiar que experimentar el sufrimiento del egoísmo.

Ningún proceso de cura se establece sin dos condiciones indispensables; conciencia y cambio.

Nunca es tarde para cambiar de camino, por peores que hayan sido las carreteras del error recorridas. Jesús no desistió de Usted. La enfermedad es una llamada para volver al camino del bien. Como hace dos mil años atrás, el Médico Jesús está preparado para curarle, ¿Y usted, está preparado para el cambio?

(2) Fuente Viva, psicografía de Francisco Cándido Xavier, FEB.

### 3. Cuando la enfermedad llega

*Acordémonos de que, a veces, perdemos la casa terrestre a fin de aprender el camino de la casa celeste; ... hay épocas en que las heridas del cuerpo son llamadas a curar las llagas del alma, y situaciones en que la parálisis enseña la preciosidad del movimiento.*

*Emmanuel (3)*

Si la enfermedad lo visitó, no piense que usted está siendo castigado por Dios. Si quiere curarse pare de pensar en el castigo, porque castigo es maldad y maldad no tiene el poder de curar cosa alguna. Piense en la enfermedad como una profesora de su perfeccionamiento espiritual, como alguien que le vino a salvar de un camino peligroso en que usted se conducía y no percibía que estaba cerca de caer en un precipicio.

La enfermedad es el camino que podrá llevarlo a una vida más saludable y feliz, desde que no se sumerja en las aguas de la rebeldía y del desespero.

¿Usted cree que Dios no está interesado en su felicidad?

La palabra venganza no existe en los Códigos Divinos.

Dios nos ama, sobre todo, cuando estamos frágiles y precisando de ayuda, como ahora. ¿Cuál es el padre amoroso que no haría cualquier cosa para rescatar al hijo en peligro?

Jesús se presentó para nosotros como el Buen Pastor, el Pastor que nos conoce y que está dispuesto a dar su vida por nosotros (4). Jesús sabe hasta la cantidad de cabellos en nuestra cabeza (5) y por eso conoce nuestras dificultades del momento. Él nos acompaña atentamente y desea aprovechar las tempestades de ahora para lavar nuestro corazón de la rabia, de la venganza, del resentimiento, de la tristeza y del miedo. Si continuásemos sucios, no soportaríamos el peso de nuestras propias manchas.

Los problemas en general procuran arrancarnos de la locura del mal, proporcionándonos un choque que nos despierta para las cosas esenciales de la vida.

(3) Fuente Viva, psicografía de Francisco Cándido Xavier, FEB.

(4) Juan: 10, 11-15

(5) Mateo; 10-30.

¿Usted está dispuesto a aceptar la idea de que, la enfermedad, es un mal mucho menor y necesario para impedir los grandes males que le pasarían si usted continuase viviendo en su locura?

#### 4. Espejo, espejo mío

*No creo que debamos buscar el dolor, pero el dolor existe por algún motivo. Él dice: “¡Eh, escucha! ¡Presta atención! Estás haciendo una cosa que no es buena para ti. El dolor es un mensaje. El dolor es información.*

*Dr. Dean Ornish (6)*

Para curarse, usted precisará mucho más que médicos, medicinas, exámenes, dietas y cirugías. Tendrá que mirarse frente a frente en el espejo de la propia conciencia y, sin ninguna culpa, descubrir el motivo por el cual necesitó enfermar.

No es raro, crearnos, inconscientemente, nuestras propias enfermedades para satisfacer ciertas necesidades emocionales que no estaban siendo atendidas por otras vías.

Vamos a sumergirnos en las capas más profundas de nuestro ser y comprobar cuáles son esas necesidades psicológicas y procuremos atenderlas de manera saludable, sin la necesidad de la enfermedad. Puede ser que usted este odiando su empleo, su matrimonio o está necesitando de atención de alguien que le es muy especial, por ejemplo.

Usted no es el superhombre o la mujer maravilla, usted es solo un ser humano con infinitas posibilidades, pero también con necesidades que necesitan ser atendidas.

La enfermedad solo está queriendo mostrar las carencias de su alma. El Médico Jesús prescribió el conocimiento de la verdad como el camino de nuestra liberación. (7)

¿Cuál es la verdad sobre su enfermedad? ¿Por qué motivo usted necesitó enfermar? ¿Que está queriendo decir a las personas que están a su alrededor con su enfermedad? Al descubrir esas verdades, podremos encontrar otros medios menos dolorosos para la satisfacción de nuestras necesidades emocionales. Y cuando eso ocurre, la enfermedad no tiene más razón de existir.

Las palabras “curar” y “cuidar” tienen la misma raíz etimológica. Toda cura presupone un cuidado. La enfermedad llegó para decir que algo está necesitando ser cuidado en usted.

(6) Amor y Supervivencia. Rocco.

(7) Juan: 8-32

## 5. Usted es su remedio

*Vivir sin amor, compasión o cualquier otro valor espiritual crea un estado de desequilibrio tan grave que todas las células anhelan por corregirlo. En último análisis, es eso que existe por detrás del inicio de la enfermedad.*

*Dr. Deepak Chopra (8)*

Usted ha experimentado rabia, frustración, pavor, resentimiento, culpa y autodesprecio. Ha experimentado los reflejos físicos de esos sentimientos negativos que intoxican su cuerpo espiritual y descienden para los niveles físicos en formas de enfermedad de las más variadas especies.

Llegó la hora de usted experimentar el amor como el elixir capaz de restaurar la salud espiritual. Llegó la hora de invertir la polaridad negativa que se estableció en su vida por cuenta de las elecciones que ha hecho hasta ahora.

Cambie el botón de la sintonía.

El amor no es material, es sentimiento que se convierte en la más poderosa energía de la vida. Sentimos amor todas las veces que manifestamos compasión, donación, bondad, perdón, alegría y paz. Y cuando expresamos amor, todo nuestro Cosmos orgánico vibra en su más alta frecuencia, apartando la enfermedad y restableciendo la salud y el bienestar.

Si usted busca al Médico Jesús, convéncese de que Él no tiene otra receta que darle. Jesús no quiere solo tratarlo, remediar sus dolores para que usted continúe siendo la misma persona que era antes de enfermar.

El Médico Jesús desea, si, curarlo para que usted experimente una vida mucho más feliz y compensadora.

Crea que usted mismo es su remedio o su propio veneno, usted mismo es su bien o su mal. Quien se permitió enfermar tiene todo el poder para neutralizar la enfermedad. La cura es el proceso de regresar a su estado natural, a su esencia divina, en la cual el amor y la alegría representen su manera saludable de vivir. Es como un regresar a la infancia.

El Médico Jesús recomienda sesiones permanentes de fisioterapia espiritual mediante la asimilación del “Brille vuestra luz” (9). Crea que usted es luz de Dios, criatura dotada de todos los recursos necesarios para una vida feliz y saludable.

La enfermedad surgió porque en algún momento su luz dejó de brillar y la negatividad oscureció su camino. La enfermedad es un cuarto oscuro. Ponga la mano en el interruptor de la positividad, de la esperanza, de la fe en sí mismo y de la fe en Dios, recupere su entusiasmo por la vida y así, entonces, la luz de la salud brillará para usted.

Esa luz ya existe en usted, ya le pertenece por herencia divina. ¿Vamos, entonces, a encenderla?

**Crea que usted mismo es su remedio o su propio veneno, usted mismo es su bien o su mal.**

(8) El Camino de la Cura, Rocco.

(9) Mateo: 5-16.

## 6. Secreto de la salud

*Gran parte de vuestro sufrimiento es por vuestras propias elecciones. Es la amarga poción con la cual el médico que está en vosotros cura **vuestro “yo” enfermo”**.*

*Gibran Khalil Gibran (10)*

Cuanto más enfermo usted esté, mayor la necesidad de romper con una serie de comportamientos dañinos que se ha permitido a lo largo del tiempo.

Nadie enferma del día para la noche. Nadie va a dormir feliz y se despierta depresivo, nadie va para la cama con salud y se despierta con un cáncer. Tratamos nuestras propias enfermedades mediante desequilibrios que se suceden en el tiempo. Cometemos pequeños suicidios todos los días.

Interrumpa ese ciclo acumulando días saludables en su existencia. Sepa que la vida es acumulativa, es decir, lo que hoy nos sucede de bueno o malo es el resultado de acciones que se acumularon a lo largo del tiempo.

En el campo de los cuidados con nuestro cuerpo, muchas veces tenemos más disculpas que esfuerzos en favor de preservar la salud. Inventamos mil justificativas y posponemos siempre las actitudes que nos garantizarían más calidad de vida. De ese modo, ninguna intervención espiritual podrá darse sin que, primeramente, ocurra en nosotros una transformación de nuestra conciencia sobre las piedras que colocamos en nuestro camino.

Cuando Jesús resucitó a Lázaro (11), que ya estaba enterrado desde hacía cuatro días, pidió primeramente a los discípulos que retirasen la piedra de la sepultura. Ahora, ¿porque el propio Jesús no retiró el mismo la piedra? No la retiró porque la tarea podría ser hecha por las personas presentes en el lugar. Después que la piedra fue retirada, Jesús curó a Lázaro.

Así pasa con nosotros. Precisamos mover la piedra de nuestros hábitos infelices para que Jesús nos cure. El principio es que nada se altera en el mundo sin que algo se mueva primeramente.

En el campo de las enfermedades eso es muy verdadero. Pequeñas actitudes felices tomadas todos los días forman el secreto de la salud y de la cura.

Haga algo de bueno por su salud, no coloque más piedras en su sepultura, al contrario, retírelas para que el Cristo le resucite de la enfermedad. El Maestro está dispuesto a hacer todo en su beneficio, pero si no retiramos la piedra que nos llevó al desequilibrio, ¿cómo esperar que Jesús nos Cure?

Una simple caminata, por ejemplo, puede hacer muchos beneficios para la salud. Camine alrededor de su casa. Si aún no puede camine alrededor de su cama. Si aun así le fuese imposible, mueva el dedo del pie, abra y cierre las manos, pestañee los ojos, en fin, haga alguna cosa por usted, porque es reaccionando a la enfermedad que la salud camina a su encuentro.

Aproveche para pensar en las otras piedras que están en su vida, ellas están disfrazadas de resentimientos, culpas, odios, complejos de inferioridad, irritaciones, orgullo y egoísmo. Deje libre el camino de su vida, límpielo lo más de prisa posible, porque Jesús, en cualquier hora, llegará para sacarlo del túbulo de la enfermedad.

**El principio es que nada se altera en el mundo sin que algo se mueva primeramente.**

(10) Medicina Espiritual, recopilación de pensamiento. Sonia Aguiar, Record.

(11) Juan: 11, 1-45

## 7. Quédese en paz

*Caer en culpa demanda humildad viva para el reajuste inmediato en lo posible de nuestro equilibrio vibratorio, si no deseamos el ingreso inquietante en la escuela de las largas reparaciones.*

*Emmanuel (12)*

La enfermedad también surge cuando hay un sentimiento de división interior proveniente de los conflictos de culpa, que fomentan enfermedades y accidentes como forma de auto-punición.

Para recuperar la salud, convéncese de que usted necesita sentirse en paz, esto es, precisa estar reconciliado consigo mismo, poco importa el tamaño de sus tropiezos. Nadie alcanza la salud si está con un absceso llamado “culpa”.

La auto-condenación es un proceso perverso, pues no nos redime de los equívocos, al revés permanecemos aprisionado a ellos, repitiendo los mismos engaños.

Jesús propone otra ruta para nuestros engaños. Nos pide para no resistir al mal (13), esto es, para no usar las mismas armas del mal, porque el mal no hace bien a quien lo comete. El mal no produce salud, el mal atrae enfermedad.

La Culpa es un mal, pues es una especie de condenación, y Jesús nos pide para no juzgar, pide para dar la otra mejilla, la mejilla del perdón y del amor. ¿Y por qué nosotros no seríamos dignos de también recibir ese perdón? ¿No son los enfermos que necesitan de cuidados?

Entonces el auto-perdón es la cura que Jesús nos receta, la terapia para no resistir al mal que el sentimiento de culpa nos causa.

No resistir al mal también cuando, al lado del auto-perdón, buscamos el amor en forma de cambio positivo de nuestras conductas. Auto-perdonarse, corregirse y reparar el mal es mucho más saludable que castigarse.

El Médico Jesús le prescribe el amor en forma de reconciliación consigo mismo y con sus hermanos. Jesús acepta todos sus deslices, pero Él no quiere que usted continúe de esa manera. Él lo ama mucho.

(12) Pensamiento y vida. Psicografía de Francisco Cándido Xavier. FEB.

(13) Mateo: 5-39

## 8. Pruebe el Amor

*La cura tiene inicio cuando el paciente se ama y pasa a amar a su prójimo. Es un proceso profundo de integración de la persona en los programas superiores de la Vida.*

*Joanna de Ângelis. (14)*

Curarse, en último análisis, debe ser un acto de amor profundo. Amar hace que nuestras células vibren en perfecta armonía. Y donde la armonía se hace presente la enfermedad no encuentra lugar. Pero el amor solo tiene sentido cuando es experimentado, sentido.

La palabra “amor” es neutra, expresa apenas una idea. Solamente cuando se ama es cuándo podremos saber el amor. Saber tiene sentido de saborear, experimentar. Mirar para una fruta no nos permite conocer su sabor. Solamente cuando la probamos es cuando sentiremos su gusto.

¿Por qué usted no siente el gusto del amor ahora mismo? ¿Será que no existe alguien esperando un abrazo suyo? ¿Una llamada? ¿No existe alguien necesitando de su palabra amiga? ¿De un simple pedazo de pan que usted quiera compartir? ¿Será que usted también no será capaz de un gesto de amor por sí mismo? Tengo la certeza de que sí.

Llame a un amigo y pídale ayuda para sus dificultades. Procure amparo espiritual en el templo religioso de su fe. Acérquese a personas de buen astral. Cultive solamente ideas positivas al respecto suyo. Más allá aun, el acto de abandonar un hábito nocivo que agrada a nuestro cuerpo es una de las formas más auténticas de amor a sí mismo.

¿No nos gustaría ver a un hijo entregado a las drogas porque lo amamos, no es verdad? ¿Y por qué no tenemos amor suficiente por nosotros, para no librarnos de hábitos infelices que están destruyendo nuestra vida?

Jesús es considerado el médico de los médicos porque experimentó el amor en todas las situaciones de su vida, sobre todo en los más aflictivos.

Jesús no fue un teórico del amor, por eso se convirtió en el Guía Espiritual de la humanidad indicándonos que, amando, seríamos verdaderamente felices. ¿Encuentra en eso solo una poesía? ¿Pero será de hecho que no está faltando más poesía en nuestra vida? ¿Pues, entonces, que haremos con todo nuestro dinero si no lo transformamos en cosas y situaciones que sensibilicen y alimenten nuestra alma? ¿Qué haremos delante de una abundante comida si no tenemos por lo menos un amigo que quiera sentarse con nosotros a la mesa? ¿Qué haremos de nuestro diploma si no hacemos de nuestra profesión un campo de servicio al semejante? ¿Qué haremos de los niños y niñas a nuestro alrededor si no tenemos más alegría en nuestra vida? ¿Qué haremos de los ancianos si no conseguimos más contemplar la puesta de sol? ¿Qué haremos de nuestros amores si ya no somos capaces de enamorarnos de las estrellas solitarias en el cielo?

Saboree el amor, ponga más poesía y encantamiento en su mirada, vea más allá de la realidad física, pues es cambiando la percepción sobre nuestra jornada existencial que encontraremos el camino de la cura.

**¿Y por qué no tenemos amor suficiente por nosotros, para liberarnos de hábitos infelices que están destruyendo nuestra vida?**

(1) Despierte y sea feliz, psicografía de Divaldo Pereira Franco. LEAL

## 9. Sin reclamación

*Si dijeras, ante un problema que surge: “Esto no es nada”, de hecho, el problema será nada. Puede hasta que sea alguna cosa, pero, poco a poco, se reducirá de tamaño y complejidad.*

*Hermano José (15)*

Sin aceptar la enfermedad, caeremos en las redes del desespero y de la rebeldía, y eso sería la peor cosa que podría ocurrir para quien está enfermo.

Nadie consigue cambiar algo que no acepta. Mientras nos estemos quejando de la enfermedad, perderemos un precioso tiempo en la conquista de la salud. Pare de luchar con la situación, haga las paces con la enfermedad, sin buena voluntad jamás conseguiremos vencer ningún impedimento. La reclamación es una bomba lanzada en el terreno de nuestra vida, es una energía negativa que solo hace crecer aquello que nos incomoda.

Cuando se encontró con un paralítico junto a la piscina de Betesda, Jesús preguntó al enfermo si le gustaría ser curado. (16) En vez de responder afirmativamente, el paralítico presentó una serie de reclamaciones al respecto de las personas que no lo ayudaban a entrar en la piscina, cuyas aguas eran tenidas como milagrosas.

El Médico Jesús no habló una palabra siquiera sobre las reclamaciones del paralítico. Cambió de asunto. Simplemente presentó al enfermo una ruta para la cura: “Levántate, toma tu camilla y anda”. Levantar es salir del suelo del victimismo y de la reclamación. Es asumir una nueva condición que nace con el deseo de aprender el mensaje que la enfermedad nos trajo. Coger la camilla es asumir el control de la enfermedad y no ser controlado por ella. Es tener la certeza de ser el personaje más importante en el proceso de la propia cura. Andar es el convite que Jesús nos hace para seguir adelante, avanzar, hacer los cambios necesarios para alcanzar una nueva fase en nuestra vida. No podemos pararnos en las avenidas de la inactividad. A la enfermedad le gusta la cama, el sofá, el pijama, la ociosidad.

Para de reclamar y sigue la receta de Jesús: levántate, coge tu cama y sigue adelante que la enfermedad se irá porque, siendo muy perezosa, jamás conseguirá alcanzarte.

**Es tener la certeza de ser el personaje más importante en el proceso de la propia cura.**

(15) De Animo Firme, psicografía de Carlos A Baccelli, Didier Editora.

(16) Juan 5, 1-15.

## 10. Autoconocimiento

*¿Cuál es el medio práctico más eficaz para mejorarse en la presente existencia y resistir a las instigaciones del mal?*

*- Un sabio de la antigüedad os lo dijo: “Conócete a ti mismo”. (17)*

Haga silencio interior, aproveche la enfermedad para observar lo que su inconsciente está expresando en el cuerpo físico.

Los sabios de la antigüedad ya decían que no existe enfermedades y si enfermos. Desgraciadamente, hoy la Medicina se interesa más por la enfermedad que por el enfermo.

Frecuentemente, los órganos son más importantes que el alma; las enfermedades son tratadas como celebridades y los enfermos quedan escondidos en los bastidores. La enfermedad revela quien es usted y lo que está pasando en su mundo interior.

La materia es el espejo del alma. Nuestro cuerpo de ahora, fuimos nosotros quien lo creó a través de nuestros pensamientos y hábitos.

La enfermedad revela lo que estaba escondido en los caminos más secretos de nuestra mente. Todo lo que estaba oculto se convirtió visible para nuestro conocimiento y aprendizaje. Valorice esa experiencia de autoconocimiento.

Sea un atento observador de sí mismo. La enfermedad no es una enemiga que vencer, es una profesora con quien tenemos mucho que aprender.

Haga una endoscopia espiritual. Converse con su enfermedad, pregunte lo que ella vino a mostrarle. Nadie se cura verdaderamente sin mirarse bien hondo con los ojos del alma.

La enfermedad nos saca del lugar común, de ahí porque carecemos de recogimiento íntimo, de silencio interior para un autoanálisis sereno al respecto de lo que hemos hecho de la vida y para donde pretendemos llegar. Al encontrar a Jesús en el camino de Damasco, Saulo de Tarso, el perseguidor de los cristianos, envuelto por la luz esplendorosa del Maestro, cayó al suelo y perdió la visión durante tres días. (18). La enfermedad muchas veces nos pone en el suelo, es un choque sin el cual no despertaríamos de las propias pesadillas.

La ceguera que tomó cuenta de Saulo era una invitación para que él mirase ahora para dentro de sí y adquiriese madurez psíquica a fin de cambiar el rumbo de su vida. Y como cambió. Aprovechemos ese encuentro con Jesús a través de la enfermedad, nuestro camino de Damasco, y también preguntemos como Saulo: “¿Señor, que quieres que yo haga?”

**Nadie se cura verdaderamente sin mirarse bien hondo con los ojos del alma.**

(17). El libro de los Espíritus, pregunta 919, Allan Kardec.

(18). Actos: 9, 1-18

## 11. Cura verdadera

*... si la conciencia de una persona se desequilibra, el hecho se torna visible y palpable en la forma de síntomas corporales. Por eso, es una insensatez afirmar que el cuerpo está enfermo: solo el ser humano puede estar enfermo; no obstante, ese “estás enfermo” se muestra en el cuerpo como un síntoma. (¡Cuando una tragedia, es representada en el escenario, no es el escenario que esta trágico, sino la pieza teatral!)*

*T. Dethlefsen e Rüdiger Danlke (19)*

No trate solo los síntomas, intentando eliminarlos sin que la causa de la enfermedad sea también extinguida.

La verdadera cura solamente ocurre del interior para el exterior, del centro para la forma transitoria. Si, diga a su médico que usted tiene dolor en el pecho, pero diga también que su dolor es dolor de tristeza, es dolor de angustia. Cuente a su médico que usted tiene acidez, pero descubra el motivo por el cual usted, con su genio, aumenta la producción de ácidos en el estómago. Relate que usted tiene diabetes, sin embargo, no se olvide de decirle también que no está encontrando más ternura en su vida, y que es muy difícil soportar el peso de sus frustraciones. Mencione que sufre de jaqueca, sin embargo, confiese que padece con su perfeccionamiento, con la autocrítica, que es muy sensible a la crítica ajena y demasíadamente ansiosa.

Muchos quieren curarse, pero pocos están dispuestos a neutralizar en sí mismos el ácido de la calumnia, el veneno de la envidia, el bacilo del pesimismo y el cáncer del egoísmo. No quieren cambiar de vida. Buscan la cura de un cáncer, pero rechazan desistir de un simple resentimiento.

Pretenden la desobstrucción de las arterias coronarias, pero quieren continuar con el pecho cerrado por el rencor y por la agresividad.

Anhelan la cura de problemas oculares, pero no retiran de los ojos la venda de criticismo y de la maledicencia.

Piden una solución para la depresión, entretanto, no dejan el orgullo herido ni el fuerte sentimiento de decepción en relación con pérdidas experimentadas.

Suplican ayuda para los problemas de la tiroides, pero no cuidan de sus frustraciones y resentimientos, no levantan la voz para expresar sus legítimas necesidades.

Imploran la cura de un nódulo de mama, sin embargo, insisten en mantener bloqueada la ternura y la afectividad por cuenta de las heridas emocionales del pasado.

Claman por la intercesión divina, pero permanecen sordos a los gritos de socorro que parten de personas muy cercanas a sí mismos.

Dios nos habla a través de mil modos; la enfermedad es una de ellas y, por cierto, el principal recado que le llega de la sabiduría divina es que está faltando más amor y armonía en su vida. Toda cura siempre es una auto-cura y el Evangelio de Jesús es la farmacia donde encontraremos las medicinas que nos curan por dentro. Desde hace dos mil años esos medicamentos están a nuestra disposición. ¿Cuándo nos decidiremos?

**Toda cura siempre es una auto-cura y el Evangelio de Jesús es la farmacia donde encontraremos las medicinas que nos curan por dentro.**

(19) La enfermedad como camino, Cultrix.

## 12. Farmacia de Dios

*Recibiremos, por la oración, la ayuda espiritual, rogando a Jesús para que nuestros corazones sean fortificados en el camino de dolor y luz en que nos encontramos.*

*Bezerra de Menezes (20)*

Muchas enfermedades podrían ser evitadas si el hombre cultivase el hábito de la oración. El mismo tiempo que se emplea para la queja y la maledicencia podría ser dedicado al contacto con el Padre que nos ama, pero que, invariablemente, nos encuentra con los oídos vueltos para los desequilibrios del mundo.

Cuando se ora, se cambia la frecuencia energética para mejor, pues nos sintonizamos con las ondas del equilibrio cósmico, sin las cuales hombre alguno podrá disfrutar de la salud plena.

La oración es un baño de luz. De la misma forma que cuidamos de la higiene del cuerpo, sin la cual la salud no se establece, la oración es una ducha espiritual que nos lava los residuos acumulados por el entrechoque de las tensiones del día a día.

Jesús era un hombre de oración, e incluso hasta en los días de hoy podemos evaluar que Él continúa dialogando con el Padre a través de los canales de la oración.

¿Siendo Jesús nuestro modelo, porque no haríamos lo mismo?

El fruto no madura cuando se desprende prematuramente del árbol que le sustenta los nutrientes. El pez no consigue vivir fuera de su ambiente natural. De la misma forma, el hombre no conseguirá vivir feliz y tener salud lejos del amor de Dios.

La oración es, al lado de la caridad, el hilo que nos une al Amor Divino por las palabras que brotan de nuestro corazón.

¡A menudo! No es la enfermedad que nos martiriza, es la preocupación de la enfermedad que nos deja más enfermos aún.

La oración es el canal de socorro divino. Cuando se ora, el medicamento de coraje y de esperanza nos son directamente administrados de la farmacia de Dios.

Estemos convencidos de que oración y medicina, la medicina que necesitamos tomar por lo menos tres veces al día. ¿Vamos a empezar ahora?

(20) Apelos Cristãos, psicografía de Francisco Cândido Xavier, Editora União Espírita Mineira.

### 13. Socorro de Dios

*Usted paró de culpar a los otros y de reclamar. Paró de buscar fallos. Paró de ser un niño enfadado y herido. Paró de intentar castigar al mundo por abandonarlo. Paró de descargar su furia y simplemente ojos en los ojos de Dios. Y Él guiñó y le dijo, “Bienvenido al hogar”.*

*Paul Ferrini (21)*

¿Cuándo está enfermo va al médico, no es eso? ¿Si el coche se estropeó, usted busca un mecánico, no es así? ¿Si tuviera un problema jurídico, usted consulta a un abogado, cierto? ¿Entonces, si Dios le dio ese cuerpo, si Dios es el autor de la vida, porque razón usted no se dirige a Él para pedirle ayuda en sus dolores?

¿Usted quiere un milagro?

Recuerde que milagros son especialidades de Dios. Todo milagro, sin embargo, presupone un acto de entrega, de rendición a las fuerzas divinas. Usted necesita estar dispuesto a saltar sin paracaídas de un avión y tener la certeza inquebrantable de que Dios ira a salvarlo.

Usted sube al avión y confía en las habilidades del piloto. Usted coge el autobús y no duda de la competencia del conductor. Usted se sienta a la mesa del restaurante y confía ciegamente que la comida no está envenenada. Entonces, ¿Por qué no tiene la misma confianza en Dios? Recuerde que Dios nos habla por la boca del profeta Isaías: “He aquí que en las palmas te tengo esculpida. (22)”

Su nombre está marcado en las manos de Dios. ¿Qué significa eso? Significa que Dios está por Usted. En este exacto instante Dios siente sus dolores, entiende sus lágrimas, comprende su desespero, sabe que usted está en un laberinto y no está encontrando la salida.

El primero de los Diez Mandamientos proclama que Dios liberó a su pueblo de la esclavitud. Dios continúa con el mismo propósito para nosotros, y tiene un plan perfecto para curarnos. Para tanto, necesitamos rendirnos a Él y eso significa que, sea cual sea la dificultad presente, tenemos la certeza de que, por medios que desconocemos, el socorro de Dios vendrá en el momento oportuno.

¿Cree que Él está muy ocupado? ¿Su Padre que creo el tiempo, tiene todo el tiempo del mundo para cuidar de usted?

**¿Usted quiere un milagro? Recuerde que milagros son especialidades de Dios.**

(21) El Silencio del Corazón, Reflexiones de la Mente del Cristo, Pensamiento.

(22) Isaías: 49, 16.

## 14. Tres Remedios

*Sea con relación al dolor físico o al dolor emocional, cuando mantenemos el mismo comportamiento, continúa doliendo.*

*Andrew Mathews (23)*

¿Hasta cuándo quiere continuar sufriendo? ¿Hasta cuándo va a continuar hiriéndose con hábitos nocivos? ¿Hasta cuándo va a intoxicarse con tantos sentimientos negativos? ¿Hasta cuándo ira a permitir que la rabia le devore por dentro?

Curar es limpiar toda esa carga mórbida que se acumula en su cuerpo físico. Y solamente el amor es capaz de hacer ese drenaje en las capas más íntimas de nuestro ser, pues el amor es armonía, es pureza, es vida generando la vida.

Escoja el amor en lugar del mal, y eso quiere decir que usted estará escogiendo la salud en el lugar de la enfermedad, porque decidió cambiar su comportamiento.

Jesús de Nazaret nos indicó tres remedios de larga eficacia para las enfermedades, que, una vez utilizados, promoverán una limpieza interior capaz de restaurar la salud. Ellos son: perdón, fe y amor.

Con el perdón usted se limpia de resentimientos y culpas y se libra de vibraciones energéticas perjudiciales para su salud.

Cuando curaba, Jesús frecuentemente decía a los enfermos: “Hijo, tus pecados están perdonados.” (24)

¿Si Jesús viniese a curarnos hoy, acaso encontraría nuestro pecho libre de resentimientos y culpas? Con la fe usted reúne horcas divinas capaces de impulsar la cura de las enfermedades más atroces.

Cierta mujer que estaba con flujo de sangre doce años hacía, instantáneamente, curada por el simple hecho de tocar las ropas de Jesús (25). Es claro que, conforme el propio Jesús explicó, fue la fe de aquella mujer que la curó. Con el amor usted se sumerge en un estado de éxtasis tan profundo que enfermedad alguna es capaz de resistir.

El amor volatiliza toda la energía negativa acumulada en nuestro campo psicofísico resultado de nuestro proceder, distante de aquella ruta de vida que Jesús estableció en el Sermón de la Montaña. (26) Por esa razón, los Espíritus de luz proclaman que fuera de la caridad, esto es, fuera del amor no hay salvación. (27). Podríamos completar: fuera del amor no hay cura.

El amor restaura, revigoriza, anima y fortifica. ¿Qué más necesita un enfermo? ¿Con la receta en la mano, vamos ahora a iniciar nuestra cura? Manos a la obra.

**El amor restaura, revigoriza, anima y fortifica. ¿Qué más necesita un enfermo?**

- (23) Felicidad Aquí y Ahora. Sextante.
- (24) Marcos: 2,5.
- (25) Marcos: 5, 25.34.
- (26) Mateo: 5, 1-12
- (27) El Evangelio Según el Espiritismo, Cap. XV, Allan Kardec.

## 15. Paciencia es el medicamento

*Acepte total y completamente lo que a usted le está pasando para que pueda apreciar y aprender, y después relajarse.*

*Dr. Deepak Chopra (28)*

Todo lo que ocurre es para nuestro bien, aunque no consigamos ver eso a primera vista. Todo el mal encierra un gran bien. Las dificultades del camino nos hacen más fuertes y preparados para las tareas superiores. Sin paciencia con las pequeñas derrotas nadie llega al éxito.

En el campo de la salud, jamás alcanzaremos la cura sin la ayuda de la paciencia. Sin paciencia con los contratiempos que la enfermedad nos causa, dificultaremos la propia recuperación. La paciencia es un medicamento poderoso, pues tiene el poder de calmar la irritación, la ansiedad y el mal humor, tres grandes bombas que arrasan la salud y dificultan la cura.

No por otra razón la ciencia médica denomina al enfermo de “paciente” – aquel que tiene paciencia. Sin el ejercicio diario de la paciencia, de la paciencia con médicos, enfermeros, exámenes, dietas, cirugías y medicamentos, raramente encontraremos la cura.

La enfermedad de ahora fue construida a lo largo de mucho tiempo. Por tanto, la cura también precisa de tiempo para establecerse, y ese tiempo es más o menos proporcional a la asimilación de las lecciones que la enfermedad nos trae.

¿Sin Paciencia a donde usted piensa que llegará? Más próximo de la sepultura, tal vez. No desconsidere el periodo de una enfermedad. Sea cual sea, es un tratamiento de belleza del espíritu.

¿Usted ya reparó como, en regla, somos más humildes y dóciles cuando la enfermedad nos paraliza las actividades rutinarias? ¿Ya percibió como la debilidad física causada por la enfermedad nos deja más conscientes de nuestras fragilidades, disminuyendo nuestro orgullo? Entonces, pacientemente agradezca a Dios su embellecimiento espiritual.

(28) El camino de la Cura, Rocco.

## 16. Tocó la alarma

*Tal vez la ceguera no pasa de un pensamiento oscuro que puede ser dominado por un pensamiento luminoso. Tal vez un miembro paralizado no signifique, sino que una indolencia que puede ser estimulada por la energía.*

*Gibran Khalil Gibran (29)*

Piense al respecto: la enfermedad es el camino de la cura. A través de ella reencontraremos la paz, la armonía y el sentido de la propia vida. Muchas veces aprendemos las lecciones más importantes de nuestra existencia por la vía de los contrastes.

Raramente cuidamos de la salud cuando todo va bien. Es más, en los momentos en que todo parece correr bien son aquellos en que nos permitimos los mayores desequilibrios.

En la juventud, por ejemplo, cuando disponemos de una salud de hierro, acabamos practicando los mayores desequilibrios, cuyas consecuencias vendrán más tarde, en la mediana edad.

Dios creó mecanismo en nosotros para que, a la señal de un desequilibrio más acentuado en nuestro proceder, una alarma salte para avisarnos del peligro que estamos pasando.

La inteligencia divina que habita en nuestro ser dispone de una serie de mecanismos que miran mantener nuestro equilibrio. Por ejemplo, el sueño es la alarma avisando que su cuerpo precisa de reposo. El hambre es la alarma avisando que su cuerpo carece de alimento. La fiebre es la alarma que anuncia alguna posible enfermedad. Si no dispusiéramos de esos avisos, no sabríamos cuando deberíamos dormir, comer y combatir la enfermedad, poniendo en serio riesgo nuestra propia existencia.

Cuando suena una alarma de incendio, medidas de emergencia son tomadas para que el fuego no se propague. Hagamos lo mismo cuando suene la alarma de la enfermedad, a fin de que la enfermedad no ponga fuego en el edificio de su vida.

(29) Jesús el Hijo del Hombre. Asociación cultural internacional Gibran.

## 17. El niño cura

*El niño que fui llora en el camino.  
Lo dejé allí cuando vine a ser quien soy.  
Pero hoy, viendo que lo que soy es nada,  
quiero ir a buscar quien fui donde estuvo.*

*Fernando Pessoa (30)*

Muchos buscan la salud para ser felices. Estamos andando en la dirección opuesta. Busquemos primeramente la felicidad y la salud vendrá por consecuencia.

Esa es la ruta propuesta por Jesús al enseñarnos que deberíamos en primer lugar buscar el reino de Dios, porque todo lo demás nos sería acrecentado. (31)

La salud es hija de la felicidad, es consecuencia y no causa, es fruto y no árbol.

Muchos enfermos viven mal humorados, irritados, pesimistas y agresivos, por tanto, no buscan el reino de Dios en sí mismos, y por eso la lámpara de la salud se enciende cuando la mente está en tinieblas.

La felicidad, produce un aroma tan espectacular que atrae a todas las cosas buenas en su camino. La enfermedad se establece cuando no estamos siendo capaces de sentir felicidad en nuestra vida. ¿Dónde, pues, encontrar la felicidad? Ella no está fuera de usted, no es un coche, una casa, un empleo, una persona. La felicidad es el producto de un estado de conciencia que brota de la satisfacción de sentirnos realizados ante la vida.

El hombre se realiza cuando él emplea con sabiduría todos los potenciales de su alma, haciendo aquello que está de acuerdo con su naturaleza en palabras muy sencillas y resumidas, el ser humano es feliz cuando coloca alegría en todo aquello que hace. Y la alegría es uno de los mejores tonificantes para la salud.

Cuando el hombre no realiza su propósito de vida, cuando no vibra en la pauta de la alegría, generalmente el alma se entristece en forma de enfermedades de las más variadas especies. Muchos escogen sus caminos profesionales solo con vistas en las posibilidades de enriquecimiento a cualquier coste.

Cambian sus sueños a costa de obtener estatus y seguridad financiera. Después gastan lo que acumularon en medicamentos y tratamientos paliativos, pues los agujeros del alma no se rellenan con nada que no sea la realización de sí mismo.

El tedio y el vacío existencial son los agentes nocivos más peligrosos para nuestra salud. Busque saber si la enfermedad no es un grito de su alma diciendo que está insatisfecha con la vida que usted está llevando. Ayuda mucho en esa hora, volver al pasado y reencontrar los sueños de su niñez, pues las pesadillas de hoy son la sombra oscura de los sueños del ayer que no se vivieron.

¿Hace cuánto tiempo usted no se permite hacer algo que alimente su espíritu de alegría y satisfacción?

Acuérdese de su infancia e irá a recordar que, con muy poco, usted era feliz porque sus sueños eran alimentados a todo momento. Con su creatividad e imaginación, un simple palo de una escoba se transformaba en una espada mágica de un superhéroe. Con una bola de media en una calle agujereada nos sentíamos como un verdadero astro del deporte. Y tomábamos lluvia, andábamos descalzos, estábamos serenos, vivíamos con las manos sucias de tierra, y cuando estábamos enfermos nos curábamos con el farmacéutico del barrio. Todo eso porque éramos felices.

¿Y porque ahora tiene más facilidades y no disfruta de la misma alegría de Vivir? Porque dejó su niñez en algún lugar del camino. La enfermedad es una invitación para que usted la reencuentre. Conéctese con su niñez interior, él sabrá apuntar lo que está faltando para ser usted feliz. Busque cada vez más hacer lo que le guste y si no puede hacer todo lo que le guste, aprenda a que le guste todo lo que hace. He ahí el secreto de la felicidad. No permita que una persona anciana habite su cuerpo, pues eso es un pasaporte para el mundo de las enfermedades. Despierte el niño que aún vive en usted, deje que le traiga más alegría, espontaneidad, curiosidad, espíritu de aventura, contentamiento, diversión y pureza. Ahí está un verdadero laboratorio de medicamentos poderosos para curar cualquier enfermedad.

Jesús habló que solamente entrarán en el Reino de los Cielos los que se asemejen a los niños. (32) Y podríamos complementar que solamente entrarán en el reino de la salud los que viven la felicidad de un niño.

**Busque saber si la enfermedad no es un grito de su alma diciendo que está insatisfecha con la vida que usted está llevando.**

(30) Poema – El niño que fue llora en el camino.

(31) Mateo: 6,33.

(32) Mateo: 18,3.

## 18. Mensajera de la vida

*El miedo es un factor de desorden en la organización psíquica del hombre, predisponiéndolo, por somatización, a enfermedades diversas que aguardan una correcta diagnosis y específica terapéutica.*

*Joanna de Ângelis (33)*

El miedo es un factor perjudicial para nuestro equilibrio psíquico, en nada cooperando para la recuperación de la salud, cuando no agravando las enfermedades.

Precisamos enfermar para volver al equilibrio y valorizar la salud y la propia existencia. Las enfermedades son mensajeras de la vida a servicio de la propia vida, tiene la misión de restaurar nuestro equilibrio para evitar exactamente la muerte.

Si usted no enfermase, jamás percibiría los propios desequilibrios y no tendría medios de corregirlos.

La enfermedad no es dama de compañía de la muerte, por favor, rechace rápidamente esa idea de su mente. Si usted cultiva el miedo a morir a cuenta de sus enfermedades, correrá un serio riesgo de agravarlas, siendo muy difícil cualquier medida de cura en su beneficio.

Está claro que algún día tendremos que dejar este planeta, la experiencia física es transitoria. No moriremos, en verdad, solo nos mudaremos de dirección; vamos para una de las moradas existentes en la casa del Padre, como dijo Jesús (34).

No podemos, sin embargo, asociar enfermedad con muerte, pues si obramos así estaremos dificultando cualquier oportunidad de restauración de nuestras fuerzas. Innúmeras personas que hace años se trataban de enfermedades tenidas como incurables vinieron a desencarnar por otros motivos, como una caída en plena puerta de casa, un accidente automovilístico, una bala perdida.

Si cultiva el miedo, tenga la certeza de que usted podrá anticipar su regreso al mundo espiritual, y eso no es una buena noticia, pues tanto allá como aquí, nadie aprecia recibir visita antes de la hora marcada. Por eso, combata el miedo con las armas del valor y de la fe.

Narra el Evangelio que Jesús anduvo sobre las aguas del mar. Pedro, su discípulo, que presenciaba la escena, tocado de admiración, también deseó hacer lo mismo. Jesús lo invitó para que también anduviera sobre las aguas. Pedro lo intenta, desciende del barco y da algunos pasos al encuentro del Maestro. Pero, cuando vino un Fuerte Viento, Pedro tuvo miedo y comenzó a hundirse. Jesús lo salvó diciendo: “¿Hombre de poca fe, porque dudaste?” (35)

La enfermedad puede ser el fuerte viento que hoy balancea su vida y hace nacer el miedo, la duda y el temor. El miedo hace que usted se hunda en las aguas de los sufrimientos. Pero

la fe, la certeza en la victoria, la creencia en la cura hará que usted ande seguro sobre las aguas de las dificultades.

Jamás piense que la enfermedad sea la portavoz de la muerte, retire, con firmeza, esa idea de la mente, como quien no admite comida envenenada en su plato. La enfermedad tiene como objetivo traerlo de vuelta al equilibrio y, a menos que usted no quiera desapegarse de sus desequilibrios, la cura es perfectamente posible en cualquier tipo de enfermedad.

No existe en el diccionario de Dios la palabra “incurable”.

**No existe en el diccionario de Dios la palabra “incurable”.**

(33) Elucidaciones Psicológicas a la Luz del Espiritismo, psicografía de Divaldo P. Franco, LEAL.

(34) Juan: 14, 2.

(35) Mateo 15, 22-23.

## 19. Dieta mental

*En conclusión, todas las manifestaciones mórbidas se reducen al desequilibrio, desequilibrio ese, cuya causa reposa en el mundo mental.*

*Emmanuel (36)*

Las células de nuestro organismo se alimentan del mismo tenor de nuestros pensamientos. Todo lo que pasa en la mente pasa en el cuerpo. Usted no es solo lo que come, es también lo que piensa.

Basta constatar como los recuerdos tristes y amargos nos traen sensaciones físicas desagradables. El cuerpo siente lo que la mente piensa constantemente. Seleccione sus pensamientos tanto como usted selecciona los alimentos que lleva a la boca.

Los buenos pensamientos generan buenas sensaciones corporales, y esto quiere decir que el cuerpo aprobó nuestro modo de pensar.

La sensación corporal es un excelente termómetro para medir la calidad de nuestro pensamiento. Tire, inmediatamente, fuera todo y cualquier pensamiento que le traiga sensaciones físicas desagradables como apretón en el pecho, en la garganta, tensiones musculares, dolor de cabeza.

Combata, principalmente, los pensamientos de miedo, pues sepa que la enfermedad tendrá el poder que usted le atribuya. Usted es mayor que la enfermedad y ella no es su enemiga. Pare de pensar en la enfermedad como un castigo. Enfermedad es ayuda, es el bien disfrazado de mal. Conscientes de eso, millares de personas pasaron a vivir mucho mejor después que enfermaron porque hicieron transformaciones positivas en sus vidas.

Procure pensar en aquello que usted desea que ocurra en su camino. Por error, generalmente dirigimos nuestro pensamiento para las cosas que no deseamos en nuestra vida, cuando debería ocurrir lo contrario. Piense en aquello que usted quiere, y no en lo que usted no quiere. Si quiere curarse, piense en la salud y no en la enfermedad.

El Maestro Jesús nos dio una gran llave para abrir las puertas de la cura al afirmar que los ojos son como una luz para el cuerpo: “Si tu ojo fuere sincero, todo tu cuerpo será luminoso; mas si tu ojo fuere malo, todo tu cuerpo será tenebroso”. (37)

La cura depende de la manera como se mira a la vida. Un buen mirar, aquel capaz de traer luz al cuerpo significa un mirar de positividad de fe, de alegría, de total confianza de que el bien en nuestra mente hace entrar el bien en nuestra vida.

**Si quiere curarse, piense en la salud y no en la enfermedad.**

(36) Viña de luz, psicografía de Francisco Cándido Xavier, FEB.

(37) Mateo: 6, 22.23.

## 20. Vacíe la taza

*Un maestro ofreció té al discípulo. Mientras el Maestro lo servía, la taza del discípulo se llenó y comenzó a rebosar. ¿Por qué continúa llenándola?, preguntó el discípulo. Y el Maestro respondió: Su mente es como esta taza, ¿cómo puedo dejar algo nuevo si antes no vacía su contenido?*

Nuestra mente es como una taza. Cuando estamos enfermos es casi seguro que la taza está llena y llena de líquido envenenado. Si usted desea la cura, convéncase de que, primeramente, necesita vaciar su taza para que un nuevo contenido saludable pueda ser derramado.

Muchos enfermos van a los santuarios de la fe en busca de la cura, pero sus tazas están llenas de rencor, impaciencia, preconceptos, desamor por sí mismos y animosidades en relación con el prójimo. ¿Será que hay espacio en nuestra mente para que el Poder Supremo entre y realice sus milagros?

Apartemos la negatividad de nuestra mente con pensamientos de paz, serenidad, alegría y amor. No espere tener salud para obrar así. Haga eso para tener salud. Calmemos nuestra mente agitada con la oración, con la contemplación de la naturaleza, con el silencio interior. Dejemos que el amor fluya de nosotros a través de los gestos más simples posibles. Que nuestra sonrisa sea pura, que nuestra respiración sea un acto de amor a nosotros mismos, que nuestro mirar sea compasivo, que nuestra lengua silencie la maldad, que nuestros gestos sean impregnados de ternura. De esta forma estaremos limpiándonos y todos los venenos que el desamor hizo contaminar nuestro cuerpo. Solamente cuando la taza esté vacía entraremos en un estado de relajación, en el cual la cura se realiza.

Muchos están tan obcecados por la obtención de la cura que acaban generando más tensión. Lo que genera la tensión es la preocupación de alguna cosa que no va bien o con algo malo que nos pueda pasar. Y son exactamente esos sentimientos que precisamos abandonar porque ellos refuerzan una situación que deseamos librarnos.

El Maestro Jesús siempre demostró una inquebrantable serenidad delante de los más difíciles episodios de la vida, porque su mente estaba vacía de temor y llena de Dios. Había tanta integración de la mente del Cristo con la mente de Dios que el Maestro afirmó: “Yo y el Padre somos uno” (38)

Abra, entonces, su mente para recibir la presencia de Dios. Pero, para eso usted precisa vaciar la taza. ¿De lo que ella está llena?

**Solamente cuando la taza esté vacía entraremos en un estado de relajación, en la cual la cura se realiza.**

(38) Juan: 10,30

## 21. Palabras que curan

*Tú, que estás leyendo, puedes curarte a ti mismo y a tus semejantes por el poder sin límites de la palabra hablada y escrita. Ella puede ser un catalizador de fuerzas que hasta entonces desconoces. Usa ese don divino que tu corazón guarda, accionándolo por la mente.*

*Miramez (39)*

Aprendemos con todos los maestros espirituales de la humanidad que las palabras crean nuestro destino y, por tanto, crean también nuestra salud o enfermedad.

La palabra, cuando es repetida con sentimiento, crea un campo magnético poderoso capaz de atraer la idea expresada, Jesús esclareció:

“¿Aun no comprendéis que todo lo que entra por la boca desciende para el vientre, y es lanzado afuera? Pero lo que sale de la boca procede del corazón, y eso contamina al hombre”. (40)

Palabras son como semillas; existen las positivas y las negativas. Nosotros escogemos cuales de ellas alimentamos. Vamos analizar nuestro vocabulario, necesitamos observar lo que está saliendo de nuestra boca, a fin de eliminar palabras y frases altamente enfermas como;

- aun muero de eso...
- sufro de un terrible mal...
- mi organismo es débil...
- mi salud no va bien...
- estoy muy enfermo...
- si mejoro, empeora...
- estoy empeorando cada día...

Todo el proceso de cura se establece en la mente, pasa por la boca y se completa en el corazón. Evite también palabras maledicentes, palabras que abren heridas, que machacan al prójimo, pues todo eso será un veneno para nosotros mismos.

Utilice frases que son verdaderos remedios para el alma:

- me siento cada vez mejor;
- mi cuerpo es bendecido por Dios;
- soy suficientemente fuerte para superar la enfermedad;
- la fuerza divina me cura de todos los males;
- mi organismo es muy fuerte;
- yo soy luz, fuerza y poder;

Es verdad que toda cura comienza en la mente, pero pasa también por lo que sale de nuestra boca. Por eso hable solamente el bien, tenga buenas palabras consigo mismo para el

prójimo y para los médicos, enfermeros familiares y amigos, pues así estará educando su cuerpo con la sabiduría de sus palabras.

**Palabras son como semillas; existen las positivas y las negativas. Nosotros escogemos cuál de ellas alimentamos.**

(39) Salud, psicografía de João Nunes Maia, Fuente viva.

(40) Mateo; 15, 17-18.

## 22. Mente curable

*La ideación de la transformación interior con el consecuente cambio de actitud para la constante edificación personal, se torna eficiente psicoterapia, por modificar los campos establecidos y nuevas ondas de sutil energía pasarán a irradiarse, alterando las estructuras de las partículas celulares, que se encargarán de restablecer las áreas afectadas, produciendo la salud.*

*Bezerra de Menezes (41)*

Crie cada vez más paisajes mentales alegres, optimistas, saludables.

En la mente pesimista está la mayoría de nuestras enfermedades. La mente puede ser comparada a una casa. La enfermedad y la salud son como dos personas que les gustaría vivir con usted y que tienen gustos muy diferentes. Al contrario de la salud, la enfermedad no aprecia una casa limpia, ventilada, adornada de amor y paz.

Existe una gran diferencia entre ser enfermo y estar enfermo. Cuidado con eso. Quien se juzga un enfermo define la propia naturaleza, algo permanente y, por tanto, con reducidas oportunidades de cambiar. Pero, quien está enfermo revela una condición momentánea, pasajera. Quien es permanece. Quien está dejará esa condición en cualquier momento.

Jamás piense o diga “yo soy un enfermo”. Diga solamente “yo estoy enfermo”.

Es en la mente que hacemos esa diferencia. La persona que se ve enferma cree que su naturaleza es así, como si la enfermedad fuese la piel que reviste su cuerpo. Ella crea toda una atmosfera enferma, pues se comporta como un enfermo, se viste como un enfermo, habla como un enfermo y piensa como un enfermo. Diría que en esos casos los pronósticos de cura son imposibles si la persona no cambia la percepción de la enfermedad en su vida.

El ambiente que creamos en nuestra mente definirá nuestras posibilidades de cura o manutención de la enfermedad.

Vamos a ventilar nuestra mente con optimismo, buenas conversaciones, buenas compañías, lecturas edificantes, música agradable, ideas fraternas y muy buen humor, pues con eso la salud residirá con nosotros.

Toda ayuda espiritual a favor de la salud depende de la existencia de un punto de contacto entre nosotros y las fuerzas divinas.

En las curas que realizaba Jesús nunca prescindió de un mínimo de colaboración de los enfermos. Jesús aconsejaba a todos que lo buscaban, el ejercicio de la fe y la necesidad de una conversación de vida.

La Providencia Divina jamás nos favorecerá con alguna cura sin que perciba en nosotros brotar las semillas de la transformación interior. Es necesario haber alguna resonancia entre

nuestra vibración y la vibración divina, un punto en común que nos une, por semejanza, las fuerzas curativas.

Dios es la ayuda constante. Exactamente en este instante Dios lo llena de energías amorosas aptas para curarlo. ¿Pero, será que ya nos colocamos en condiciones espirituales para recibir la cura?

**Es necesario haber alguna resonancia entre nuestra vibración y la vibración divina, un punto en común que nos une, por semejanza, las fuerzas curativas.**

(41) De Bezerra de Menezes para usted, psicografía de Divaldo P. Franco, DIDIER

## 23. Regeneración

*Los santos son pecadores que no desistieron. ¿Un diamante tendrá menos valor solo por estar cubierto de barro? Dios ve la belleza inmutable de su alma. Él sabe que nosotros no somos nuestros errores.*

*Yogananda (42)*

Recuperar la salud depende de nuestra capacidad de regeneración íntima delante de los reveses de la vida.

La cristalización de sentimientos negativos, impedirá que las propias células y órganos, también se regeneren delante de los inevitables fracasos que todos experimentan en la jornada.

Regeneración interior es la palabra llave cuando se piensa en la cura. Nuestro cuerpo fue concebido por Dios con esa increíble capacidad de restauración. Basta ver lo que ocurre cuando usted tiene alguna herida. Sin su voluntad, el cuerpo desarrolla mecanismos para cerrar la lesión, cicatrizándola.

Cuando el cuerpo enferma, todo nuestro sistema de defensa entra en alerta para erradicar el mal y restaurar el equilibrio de la salud. Sin embargo, ese poder regenerador puede ser afectado cuando nuestra mente se recusa a cerrar las heridas del alma, y generalmente eso ocurre por causa de nuestro orgullo.

Si nos miramos bien a fondo, notaremos que la mayoría de nuestras enfermedades nacen de nuestras crisis de orgullo herido.

Cuanto más las situaciones tristes del pasado estén ocupando espacio en nuestro corazón, más las células y órganos vivirán bajo el flujo de energías deletéreas, minando nuestro sistema de recuperación de la salud como se debe cambiar el aceite de un vehículo de tarde en tarde, a fin de que las impurezas acumuladas no dañen los engranajes del motor, necesitamos también poner aceite nuevo en el coche de nuestra vida, pues el cultivo de las reminiscencias negativas hace al cuerpo enfermar.

Hay personas que insisten en dramatizar y reavivar constantemente los episodios infelices vividos, tanto aquellos en que se sintieron víctimas, como aquellos que fueron los verdugos de la infelicidad ajena. Son prisioneras de sus propias historias. Así obrando, acumulan peligrosa basura mental responsable por la decadencia de sus fuerzas naturales de restauración de la salud. Viven siempre enfermas porque no se cansan de moverse en la basura.

En su encuentro con la mujer adúltera, el Cristo no le tira piedras de recriminación. Antes, pues, le propone una nueva ruta de vida; “Ve y no peques más”. (43)

Saquemos rápidamente el barro de nuestros ojos, para que así seamos capaces de divisar que hoy es un nuevo día, y que el mejor tiempo para recomenzar, rehacer el camino y seguir adelante se llama ahora.

**Si nos miramos bien a fondo, percibiremos que la mayoría de nuestras enfermedades nacen de nuestras crisis de orgullo herido.**

(43) Juan 8,11

(42) Donde existe luz, Self-Realization Fellowship.

## 24. No acepte

*Sin la melodía del perdón, no puede existir música en los sentimientos. Olvida todas las ofensas y no dejes que quien te hiera te irrite. Si abres las puertas de la rebeldía, por ellas se adentrará el magnetismo del odio, el cual desagrega las energías benefactoras que el amor hizo, reunir en tu corazón. “La disculpa, en esa hora, es el amparo contra las investidas de las sombras...”*

*Miramez (44)*

No acepte estar más resentido, no acepte estar más decepcionado con la vida o con quien quiera que sea.

Usted es consciente que escoger el resentimiento y la desilusión es escoger la enfermedad.

Libérese de las interpretaciones dramáticas que hizo al respecto de lo que le ocurrió. Los hechos son los hechos, todo depende de la manera como los interpretamos.

Una lectura enferma, mórbida, basada solo en la observación de los aspectos negativos de las personas y circunstancias, enturbiará nuestros paisajes mentales con las mismas tintas oscuras con que enfocamos la vida. De esa forma, las sombras de la mente se echarán sobre la salud del cuerpo.

Jesús pasó por las mismas dolorosas experiencias y no por eso salió vencido de la cruz. En el auge del martirio, el Maestro pidió a Dios que perdonase a sus ofensores. Jesús no acepto el resentimiento ni el odio.

Si nosotros proclamamos a Jesús como Maestro, ¿Por qué no hacemos lo mismo? Vencer el mundo de la enfermedad es colocarse encima de las desilusiones y resentimientos, y eso solamente será posible si tenemos ánimo y buena voluntad para recomenzar y seguir adelante.

¿Más allá de eso, si no perdonamos a quien nos ofende, con qué derecho pediremos perdón al prójimo cuando seamos nosotros quienes erramos?

Cuando no perdonamos, abrimos puertas para que nos unamos a las vibraciones negativas de aquellas a quien perjudicamos, y eso es una bomba explotando nuestra salud.

Estemos convencidos: el perdón es uno de los medicamentos más importantes indicados por el Cristo. Quién va al Médico Jesús para curarse, sale con esa receta en la mano.

(44) Salud, psicografía de João Nunes Maia, Fuente Viva.

## 25. La enfermedad es el camino de la cura

*No te perturbes, pues, delante de la lucha, y observa. Lo que te parece derrota, muchas veces es victoria. Y lo que se te presenta en favor de tu muerte, es contribución para tu engrandecimiento en la vida eterna.*

*Emmanuel (45)*

Dios no está lanzando los dados. Cuando la vida trae un “no”, hay siempre un “sí” oculto en alguna parte del rompecabezas de nuestra existencia. Las victorias no son apenas constituidas de pequeñas conquistas, sino también de muchos fracasos.

La enfermedad nos ayuda a entender y a conquistar la salud.

Solo encuentra el camino aquel que está perdido.

Solo se cura quien está enfermo.

Solo sabe amar aquel que anduvo por el desierto de la soledad.

Solamente encuentra plenitud de vivir aquel que sintió el vacío existencial.

Solamente se torna virtuoso aquel que pasó por el camino de la equivocación.

El punto más oscuro de la noche es donde se inicia el amanecer de un nuevo día.

Visitado por el dolor, no se entregue al desaliento. Siga adelante porque usted está a pocos pasos de encontrar la cura para sus dificultades.

Ore y confíe, el Médico Jesús está atento y de cerca. Camine, aunque a pasos lentos, sepa que la resolución de todo y cualquier problema solamente surge si usted no desiste de vivir.

**Ore y confíe, el Médico Jesús está atento y de cerca.**

(45) Fuente viva, psicografía de Francisco Cándido Xavier, FEB

## 26. Converse con su almohada

*El mayor restaurador de fuerzas es la conciencia recta que serena las emociones.*

*Andre Luiz (46)*

La conciencia tranquila es la base de nuestra armonía interior, y sin armonía íntima el hombre jamás logrará la salud integral.

Todas las veces que nuestra conciencia esté perturbada por alguna falta cometida, nuestras energías entran en desequilibrio y eso es una puerta abierta para muchas enfermedades que la Medicina aun no consiguió explicar.

Nuestros errores podrán permanecer ocultos de los tribunales terrestres, pero la conciencia nos recuerda todas las ocasiones en que perjudicamos el patrimonio físico, moral y espiritual de nuestro prójimo. Esos recuerdos son incorruptibles, no desaparecen por subterfugios. Solo se borran cuando nos reequilibramos ante la Ley del Amor mediante la recomposición de los daños provocados por nuestro egoísmo.

Cuantos beneficios el perdón y la práctica de la caridad pueden hacer en beneficio de nuestra paz y, por tanto, de nuestra salud.

Su almohada es un gran terapeuta, consúltela para evaluar si, antes de cualquier medicamento, usted no está necesitando, es reconciliarse con su hermano, solicitando perdón por sus actos.

No podemos ignorar que las personas a quien perjudicamos pueden estar proyectando vibraciones negativas hacia nosotros, vibraciones que asimilaremos todas las veces que transitamos por la franja del error.

Muchas personas temen desarrollar un cáncer, pero pocos evalúan el peligro que representa para nuestra salud una vibración de odio contra nosotros mismos.

Nuestro organismo fue concebido para alimentarse de amor y paz. Todas las veces que damos al cuerpo otro combustible, creamos obstáculos para nuestra salud. No por otra razón, Jesús nos recomendó la necesidad de reconciliación urgente con nuestro adversario, mientras estemos a camino con él. (47) Estar en paz con el prójimo es garantizar salud para sí mismo.

¿Qué tal darnos el primer paso formulando una oración en beneficio de aquellos a quien perjudicamos? Es así como iniciaremos nuestra cura bajo las bendiciones del Médico Jesús.

**Muchas personas temen desarrollar un cáncer, pero pocos evalúan el peligro que representa para nuestra salud una vibración de odio contra nosotros mismos.**

(46) El Espíritu de la Verdad, psicografiado por Francisco Cándido Xavier. FEB

(47) Mateo 5, 23-26.

## 27. Para recibir el alta

*La vida es 100% un tema serio. La alegría y la diversión despreocupada también nos ayuda en la cura. Mirando nuestra situación a partir de ángulos diferentes, conseguimos disipar la nube del desespero que a veces planea sobre nuestras cabezas.*

*Bryan E Robinson, PhD. (48)*

Si usted está en la cama, piense en esto con atención:

- la irritación solamente agrava la enfermedad;
- el miedo aprisiona su fuerza interna de cura;
- la desconfianza enflaquece el poder de los medicamentos;
- el pesimismo cierra las puertas para cualquier auxilio espiritual que vengan a prestarle;
- la rebeldía aparta la simpatía de las personas encargadas de ofrecerle amparo;
- el desespero es puerta abierta a nuevas enfermedades;
- la tristeza abate el ánimo de sus células.

Por peor que le parezca la situación, aguante firme, sepa que cualquier pronóstico de cura pasa necesariamente por un cambio positivo de sus humores.

El apóstol Pablo recomienda que seamos transformados por la renovación de nuestras mentes. (49)

La enfermedad quiere provocar exactamente eso; una renovación de su manera de entender el mundo. Los días en cama pueden ser excelentes para ese propósito. ¿Usted no quiere salir rápidamente de la cama? Entonces empiece cambiando un poco su humor; sea más gentil con las personas a su alrededor, bromee con los enfermeros, sea simpático con las visitas, intente al menos una sonrisa.

Cultive la esperanza, pues sus células son como soldados que obedecen las ordenes de su mente. Quien abandona la esperanza, abandona también la salud. Cambiemos la percepción de la situación, procuremos extraer los aspectos positivos que la enfermedad nos trajo. Ellos existen, sí. Basta tener buena voluntad para encontrarlos.

No seamos tan malhumorados. La salud huye de los antipáticos.

No llevemos tan en serio la enfermedad, no estemos tan unidos a bulas, exámenes y síntomas, tampoco a los pronósticos sombríos de los médicos.

Sepamos que Dios tiene caminos para usted donde los médicos no encuentran más caminos. ¿Ya está un poco mejor, no es así?

**Sepamos que Dios tiene caminos para usted donde los médicos no encuentran más caminos.**

(48) Vivir la vida al Máximo, Paulus.

(49) Romanos; 12,2

## 28. El poder de la atención

*Pero la persona, casi siempre, cae por lo obvio. Es obvio, pero lo olvidamos. Entonces, un fraterno recuerdo en torno de nuestros deberes inmediatos nunca está demás.*

*Chico Xavier (50)*

Nadie tropieza con montañas. Tropezamos con piedras pequeñas casi que todos los días, y la acumulación de nuestras pequeñas caídas nos lleva muchas veces al suelo de las enfermedades.

Cuidado con las pequeñas piedras, pues ellas nos parecen inofensivas.

Cuando los excesos en la mesa se repiten, cuando los abusos de la bebida se suceden, cuando el descontrol emocional no cesa, tenga la certeza de que el cuerpo va a presentar más tarde la cuenta de nuestros desequilibrios. Tropezar en la piedra pequeña puede ser un pequeño suicidio.

Un método eficiente para evitar ese mal consiste en usted identificar primeramente las piedras, en las cuales ha tropezado y, al avistarlas en su camino, activar firmemente el poder de su atención.

Conciéntese al máximo su acción de comer, beber, hablar, obrar o cualquier otra conducta que usted esté queriendo modificar. Por ejemplo, investigaciones demuestran que personas que se alimentan delante de la televisión generalmente comen un 30% más de lo habitual.

Comen más porque pierden la atención en el acto de comer por causa de la atención que dedican a la televisión.

Tropezamos en las piedras sin mirar para ellas. Comemos sin sentir el gusto de la comida. Hablamos sin pensar lo que vamos a decir. Obramos sin pensar en las consecuencias. Estamos al lado de las personas y no siempre estamos con ellas.

Cuando colocamos nuestra mente en alerta, las piedras van naturalmente desapareciendo, como si colocásemos una bola de helado delante del sol, que se derretiría en pocos minutos. Por esa razón, el autoconocimiento es indicado por los Espíritus de Luz como el camino más eficaz para mejorar en esta vida. (51)

Cuanto más nos observamos, sin ningún propósito de auto-condenación, más lucidez tendremos sobre nuestro comportamiento, más conscientes estaremos sobre donde se encuentran las piedras en las cuales tropezamos, y así podremos evitarlas naturalmente, sin ninguna tensión.

Jesús vivió con extrema atención sobre las propias actitudes y situaciones que experimentaba. Lloró cuando era preciso llorar. Comió cuando tenía hambre y ayunó cuando era preciso fortalecer su espíritu.

Festejó cuando el momento era de fiesta. Habló con dulzura cuando estaba delante de los pecadores, pero no dejó de ser enérgico con los fariseos e hipócritas. Por eso, el Maestro es el camino, la verdad y la vida para todos nosotros que vivimos la enfermedad de la desatención.

**Tropezar con la piedra pequeña puede ser un pequeño suicidio.**

(50) Doctrina Viva, psicografía de Carlos A. Becceli. DIDIER.

(51) El libro de los Espíritus, pregunta n° 919, Allan Kardec.

## 29. Terapia de la gratitud

*Una vez entendido el sentimiento de la gratitud, y permitido que la gratitud se profundice en usted, comenzará a sentirse grato por todo. Y, cuanto más grato usted esté, habrá menos quejas y menos gruñidos. Una vez desaparecidas las quejas, la infelicidad desaparece. Ese es uno de los secretos más importantes para ser aprendidos.*

*Osho. (52)*

La gratitud es una de las más eficientes terapias espirituales para la salud, porque el acto de agradecimiento hace que el cuerpo libere endorfinas en la corriente sanguínea, sustancias que fortalecen el sistema inmunológico, favorecen la dilatación de las arterias, relajando el aparato circulatorio.

Ya la queja provoca un aumento innecesario de adrenalina en la circulación, contribuyendo para el debilitamiento del sistema de defensa y para el riesgo de derrame y enfermedades cardíacas.

La enfermedad señala muchas veces la falta de alegría en nuestra vida, y la gratitud es la gran palanca de la alegría.

La ingratitud, a su vez, demuestra la terquedad que tenemos en no divisar cuanta cosa buena ya nos ocurrió y aun nos ocurre, todos los días y eso nos aparta de la felicidad y de la salud. Ciertamente por eso el apóstol Pablo afirmó haber aprendido a contentarse con todo. (53).

De los labios de Jesús jamás alguien registró alguna palabra de reclamación, aunque en la condición de Gobernador Espiritual de la Tierra habitase esferas espirituales resplandecientes, no se quejó al vivir los treinta y tres años de su vida en las franjas sombrías del planeta.

Habiendo enfrentado los más rudos sufrimientos, sin merecerlos, jamás esbozó cualquier gesto de hastío delante de la cruz a que fue condenado. Convivía con enfermos y equivocados, sin mostrar ningún gesto de repugnancia, al revés, a todos mostró el cariño de su afecto y apuntó caminos para la liberación de sus dolores.

Nosotros que padecemos de la enfermedad de la ingratitud, aprendamos con el Médico Jesús, pues no nos basta pedirle la cura si nos recusamos a seguir sus prescripciones.

Cuando focalizamos aquello que parece errado en nuestra vida, acostumbramos a olvidar aquello que está correcto. Acostumbramos a quejarnos de un determinado órgano que está enfermo, ¿pero será que ya agradecemos a los demás que funcionan perfectamente?

Tal vez algunos días en una cama de un hospital nos hagan descubrir la importancia de la gratitud. Presos a una cama percibiremos cuanto éramos felices antes de la enfermedad por la simple facultad de andar algunos pasos. ¿Y cuantos pasos nosotros no damos, presos a reclamaciones inútiles?

Generalmente no observamos el milagro de las pequeñas cosas que ocurren todos los días en nuestra vida. El hecho de usted estar respirando en este momento es un gran milagro, ¿ya se dio cuenta de eso?

Intente sentir los latidos de su corazón, imagine la sangre recorriendo una extensión considerable de vasos y arterias. Piense en la complejidad del proceso digestivo, transformando alimentos en nutrientes para su supervivencia. Y todo eso ocurre sin su directa colaboración. Cuantos milagros ocurren todos los días en nuestro cuerpo y no damos la mínima importancia.

Converse cariñosamente con su cuerpo. Agradezca a todos sus órganos el esfuerzo y el trabajo que ellos han hecho a su favor durante todos esos años. Discúlpese también por no haberles dado la debida atención y cuidado. Agradezca también la enfermedad que lo visita, en la certeza de que ella es el remedio necesario para la cura de uno de los más terribles males que acometen al ser humano, que es la falta de gratitud.

No olvide que, para ser bendecido por la vida, usted primero precisa bendecirla también.

**La enfermedad señala muchas veces la falta de alegría en nuestra vida, y la gratitud es la gran palanca de la alegría.**

(52) Osho. Todos los días. Verus Editora.

(53) Filipenses: 4-11

### 30. Sin preocupación

*Para que nuestros hermanos convalecientes presenten mejoras expresivas y seguras, les pedimos, de nuestra parte, mantener el pensamiento elevado de preocupaciones atrayentes, a fin de que sus energías se rehagan con la solidez necesaria.*

*Bezerra de Menezes. (54)*

Evite la preocupación, pues ella consume nuestras mejores energías, que antes deberían ser canalizadas para la resolución de las dificultades orgánicas.

La preocupación genera tensión y ansiedad, cuyas emociones aumentan la producción de las hormonas responsables por el estrés. Sin que estemos con la mente libre de temores, dificultaremos cualquier proceso de cura. Delante de un problema, evalúe: si algo puede ser hecho, hágalo luego y no se preocupe.

Muchas personas viven preocupadas con sus problemas y enfermedades, pero están con las manos desocupadas y con las horas vacías de aburrimiento.

Dios jamás hará algo que nosotros mismos ya tenemos condiciones de hacer. Por regla, quien mucho se preocupa poco se ocupa. Sin embargo, si nada más puede ser hecho, también no hay razón para preocuparse porque la resolución del problema ya no está más en sus manos. En este caso, acuéstese y vaya a dormir, pues Dios permanece despierto trabajando por lo mejor en su beneficio. En el relajamiento está la cura para muchas de nuestras enfermedades. Relajarse es soltar los pensamientos de temor, dejando que ellos se aparten de usted como un balón que se pierde en el cielo.

Todas nuestras aflicciones son frutos de un determinado pensamiento, y pensamiento es algo que podremos cambiar en cualquier momento. ¿Por qué pensar en lo peor si usted puede pensar en lo mejor? ¿Por qué creer en la enfermedad y no en la salud? ¿Por qué no dejar que la sabiduría divina que habita en usted realice el trabajo de cura? ¿Por qué usted no da una oportunidad a Dios?

(54) Apelos Cristãos, psicografía de Francisco Cândido Xavier, União Espírita Mineira.

### 31. Alguien llama a su puerta

*He aquí que estoy en la puerta y llamo; si alguien escucha mi voz, y abre la puerta, entraré en su casa, y con él comeré, y él conmigo.*

*Jesús (55)*

Puede ser que en este momento usted se encuentre exhausto por el sufrimiento y pensando en entregar los puntos. Puede ser que esté cansado de médicos, medicamentos y cirugías. Puede ser que haya acabado de recibir el diagnóstico de una enfermedad incurable y creyendo que la única cosa que le resta es dar fin a la propia vida.

Pare y espere por un minuto solamente. Alguien llama a su puerta. Alguien quiere entrar para estar a su lado, dialogar con usted. Es Jesús que lo visita, pues sabe de sus sufrimientos y desea ayudarlo.

Jesús le ofrece una invitación: “Venid a mí, todos los que estáis cansados y oprimidos, y yo os aliviaré” (56)

El Cristo, como el gran médico de nuestras almas, nos ofrece alivio para el cansancio y el desespero. Es de eso que necesitamos para continuar viviendo; una tregua en medio de las luchas del camino.

El alivio nos permite recuperar las fuerzas y continuar la marcha con más confianza, en la certeza de la victoria que nos aguarda si no desistimos.

Jesús prometió aliviar el peso de nuestras aflicciones. Él cumple su promesa. Él ha hecho eso todos los días, millares de veces, en todas las partes del mundo y hará lo mismo por usted en este instante. Pero, para recibir ese amparo precisamos ir a su encuentro.

He aquí el convite; “venid a mí...”. Ir con Jesús no se resume en buscarlo en algún templo religioso. Es abrirse para la posibilidad de encontrar al Nazareno, es creer que Él desea ampararlo. El Maestro llama a la puerta de su corazón. Jesús tiene mil modos para hacer eso, quien sabe si este sencillo libro sea la forma que Jesús encontró para decirle: “Mire, estoy aquí, no tema, soy yo.”

¿Y cuándo aceptamos el convite que Jesús nos hace, necesitamos saber cómo iremos a ese encuentro? Cuando pretendemos encontrar a alguien especial o muy importante, generalmente nos vestimos bien, escogemos nuestra mejor ropa. ¿Y para encontrar a Jesús, con que vestimentas nos presentaríamos? ¿Será que iríamos vestidos de arrogantes? ¿Será que llevaríamos en la maleta nuestros rencores? ¿Por acaso llegaríamos delante del Maestro mostrando toda nuestra irritación? ¿Aprovecharíamos el encuentro para hacer una lista de nuestras críticas y reclamaciones? ¿Mostraríamos todos nuestros preconceptos? ¿Exhibiríamos nuestra incredulidad?

Ir al encuentro de Jesús es un viaje en que el bagaje de nuestras mezquindades necesita ser dejado atrás. Solamente así encontraremos el alivio prometido.

**Ir al encuentro de Jesús es un viaje en que el bagaje de nuestras mezquindades necesita ser dejado atrás. Solamente así encontraremos el alivio prometido.**

(55) Ap: 3.20

(56) Mateo 11,28

## 32. Templanza

*Al no dudarlo, cuando un hombre comete un exceso Dios no pronuncia un juicio contra él para decirle, por ejemplo: “Has sido glotón y voy a castigarte”. Pero Él ha trazado un límite. Las enfermedades, y muchas veces la misma muerte, son consecuencias de los excesos cometidos. He aquí la punición. Constituye el resultado de haber infringido la ley. Así sucede con todo. (57)*

Jesús prescribió la medicina de la “vigilancia” para nuestras dificultades, vigilar es observarse con atención. Estemos atentos para los verdaderos motivos que nos hacen descender las escaleras del desequilibrio.

¿Qué es lo que nos lleva a comer exageradamente? ¿Qué es lo que nos hace beber más allá de la cuenta? ¿Qué es lo que nos impulsa a hacer mal al prójimo? ¿Qué es lo que nos hace perder el humor? ¿Qué es lo que nos lleva al pesimismo? ¿Qué es lo que nos hace estar revoltosos contra todo y contra todos?

Generalmente caímos en tales situaciones sin notar los gatillos que las disparan. Observarlos, atentamente, representará el primer y fundamental paso a favor de nuestra cura.

Vigilar para no caer en tentación enseñó Jesús. Vigilar para evitar los excesos de toda orden, pues son ellos que nos llevan la salud para la UTI. (Unidad de terapia intensiva)

La salud pide templanza. Todo nos es permitido siempre y cuando tengamos moderación. Vamos a mirarnos con más amor y comprobar donde estamos descontrolándonos, pues de lo contrario el vehículo de nuestra vida va a golpear el poste del primer hospital o del cementerio más cercano.

A menudo no abandonamos comportamientos nocivos, incluso conscientes de ellos, porque, de cierta forma, ellos nos dan algún tipo de placer. De ahí porque preferimos estar con el placer de ahora en detrimento de un sufrimiento futuro.

Es preciso mucha atención con ese mecanismo peligroso. La vigilancia nos ayuda a invertir ese raciocinio para identificarnos, desde ahora, el sufrimiento que nuestros hábitos nocivos ya están produciendo. ¿O nosotros, por ejemplo, vamos a querer experimentar todas las enfermedades causadas por el cigarro para saber de los perjuicios que el humo acarrea?

(57) El libro de los Espíritus. Allan Kardec, pregunta n° 964.

### 33. Para mejorar ahora

*La vitalidad divina se derrama sobre mí y aspirándola en excelente disposición emocional me libero de las cargas tóxicas del desgaste psicológico. Soy de procedencia saludable. La enfermedad es accidente de recorrido, que no me impide la marcha. Saludable y con confianza avanzo, vitalizado por el fluido de la Fuente Generadora de la vida.*

*Joanna de Ângelis (58)*

Si usted se siente abatido, haga alguna cosa para salir de ese estado de postración íntima. Eso es un veneno peligroso para la salud. Usted no necesitará de grandes realizaciones para espantar la apatía. Levántese de la cama o del sofá y experimente, por ejemplo:

- bañarse;
- hacer una oración;
- leer algo edificante;
- escuchar o cantar una canción agradable;
- conversar con un amigo;
- caminar quince minutos alrededor de su casa o dar por lo menos algunos pasos alrededor de la cama si estuviera enfermo;
- cambiar la posición de algunos muebles de su casa;
- hacer un favor a quien pasa por mayores dificultades que las suyas;
- hacer una lista de todas las Cosas buenas que ya le ocurrieron;
- limpiar sus cajones;
- abrillantar sus zapatos;
- cultivar una flor o un jardín;
- dar una buena risotada;

Lo importante es interrumpir cuanto antes el círculo de la melancolía haciendo algo de bueno por sí mismo, a fin de que Dios no lo encuentre de brazos cruzados esperando llegar la muerte.

(58) Momentos de salud, psicografía de Divaldo Franco. LEAL.

### 34. Ayude a su médico

*Resultaron consecuencias terribles en aquellos hombres y mujeres (médicos) que se vieron obligados a asfixiar las emociones, anular los sentimientos y parecían estatuas de sal delante del dolor de su prójimo. No pocos se neutralizaron, se debilitaron, se autodestruyeron.*

*Joanna de Ângelis (59)*

¿Usted ya pensó en orar a favor de su médico? Sepa que él, a pesar de todo el conocimiento científico, es un ser humano con problemas y conflictos. Muchas veces, usted en el consultorio se queja de un simple dolor de cabeza, mientras su médico carga enfermedades alarmantes.

Tenga simpatía por aquel en cuyas manos su salud es agradable durante la consulta, en vibraciones de cariño y paz deseándole a él la misma salud que usted está buscando para sí mismo. Mientras esté en la sala de espera aguardando la consulta, lea un buen libro, haga una oración silenciosa en favor de aquel en cuyas manos reposan la salud de muchos.

Tal y como ocurre a cualquier ser humano, el médico también puede ser inspirado positivamente por los Guías de Luz en la formulación de diagnósticos y recetas, bien como durante las cirugías. ¿Qué médico podría en su sana conciencia decir que prescinde de la ayuda divina?

La oración sincera a favor de su médico es un excelente canal conductor de las bendiciones divinas para el restablecimiento de la salud.

Visualice con intensidad al Médico Jesús iluminando la mente de los médicos y enfermeros responsables por su tratamiento, y pida que la Luz Divina favorezca a cada uno de ellos también con bendiciones de salud y paz.

Cuando esté en hospitales, clínicas y laboratorios, mantenga también la elevación de los pensamientos para que usted no se contamine con la carga tóxica de otras mentes atascadas en la aflicción inconsecuente.

Comienza su cura antes incluso de ser atendido por el médico. No se olvide de que la vida funciona según la ley de la reciprocidad: cada uno recibe aquello que da.

(59) Jesús y el Evangelio a la luz de la psicología Profunda. Psicografía de Divaldo Pereira Franco, LEAL

### 35. Una buena noche de sueño, un día de salud

*La presión arterial y la frecuencia cardíaca alcanzan los niveles más bajos durante el sueño; quien duerme menos tiende a tener una presión más alta. La asociación entre la hipertensión y duración del sueño podría explicar otras conclusiones de la investigación que vinculan la falta de sueño al riesgo de un infarto, diabetes, aumento de peso y otros problemas.*

*Lori Miller Kase (60)*

Dormir bien también es importante para la salud. Quien duerme menos de lo que necesita tiende a liberar más las hormonas del estrés que acarrear daños a la salud. Dormir poco es una excelente manera de debilitar nuestro sistema nervioso.

Durante el sueño, el espíritu se libera temporalmente del cuerpo y capta en el mundo astral energías de elevado poder tonificante, que mantendrán al cuerpo saludable y rejuvenecido. Eso explica el motivo por el cual las hormonas del crecimiento, responsables por el rejuvenecimiento, son fuertemente liberados cuando estamos durmiendo.

Hay quien duerme más, hay quien duerme menos de lo que necesita. Procure observar su cuerpo y descubra cuantas horas diarias de sueño son necesarias para que usted desempeñe sus tareas con disposición física y buen humor.

Respete las necesidades de su cuerpo pues así garantizará más, salud y longevidad. Evite cafeína, nicotina, alcohol, ejercicio físico y luces de alta intensidad en la hora de dormir. Pero, no se olvide también de cerrar los cajones de las preocupaciones, pues de lo contrario el armario de su mente no se cerrará para el sueño reparador.

Durante las horas reservadas para el sueño, usted no conseguirá dinero para pagar las cuentas, no conseguirá empleo, no hará ningún examen, pero podrá desprenderse temporalmente del cuerpo, por la bendición del sueño, y encontrar en el mundo espiritual apoyo y orientación de su ángel guardián para la solución de sus dificultades. Por eso, no se olvide de la oración antes de dormir, de la unión cada vez más intensa con el Cristo Jesús, pues esta unión es la llave de la salud y también el remedio para su insomnio.

**Pero, no se olvide también de cerrar los cajones de las preocupaciones, pues de lo contrario el armario de su mente no se cerrará para el sueño reparador.**

(60) Artículo publicado en la Revista Selecciones Reader's Digest, agosto del 2008

### 36. Inversión

*Si oyeres atentamente la voz del Señor tu Dios, e hicieres lo recto delante de sus ojos, y dieres oído a sus mandamientos, y guardares todos sus estatutos, ninguna enfermedad, te enviaré a ti... porque yo soy el Señor tu Sanador. (61)*

Si usted gasta buena cantidad de dinero para mantener su vehículo en funcionamiento, y no mide recursos para mantener la casa en condiciones de habitabilidad, ¿cuánto no deberá invertir a favor de su salud? ¿Usted colocaría combustible adulterado en su vehículo? ¿Compraría tubos agujereados y cables en mal estado para utilizarlos en su residencia? ¿Si tuviese un caballo de carreras usted le daría para comer hamburguesas y patatas fritas todos los días? ¿Por qué entonces no ofrece lo mejor de sí mismo a favor del mayor patrimonio que usted disfruta para continuar vivo y realizando su misión en este planeta?

Usted siempre tendrá que conseguir tiempo para cuidar de la salud o de la enfermedad. La decisión es por cuenta nuestra.

Podremos tener lindos propósitos de espiritualización, pero si no cuidamos del cuerpo con la atención que se merece, regresaremos al mundo espiritual en una lamentable condición de suicidas.

Cuidar de la salud no debe ser nuestro único objetivo en la vida. Debe ser sino el primero.

**Usted siempre tendrá que conseguir tiempo para cuidar de la salud o de la enfermedad. La decisión es por cuenta nuestra.**

(61) Éxodo: 15,26

### 37. Sus tasas

*... tomar comprimido para bajar el colesterol sin cuidar de las dimensiones psicológicas, emocionales y espirituales de la salud y de la cura, nos hace perder la oportunidad de transformar nuestra vida de manera para hacerla más placentera y significativa.*

*Dr. Dean Ornish (62)*

Tener salud no significa apenas no presentar alguna enfermedad. Salud es un bienestar físico que se asocia al bienestar emocional, mental y espiritual. Por eso, alguien puede no sentir ningún dolor e incluso así estar enfermo si, por ejemplo, vive constantemente irritado.

¿Qué adelanta estar solamente con el colesterol en orden si el mal humor es constante en nuestro proceder? No nos preocupemos solo con el nivel de azúcar en sangre, veamos también nuestro nivel de dulzura con las personas.

Prevenzámonos contra el peligro de la obstrucción de las arterias, pero no endurezcamos el corazón en el trato con el prójimo.

Cuidemos de los dientes, pero no nos olvidemos de sonreír para la vida a fin de que la salud también pueda sonreír para nosotros.

Practiquemos ejercicios para tener un buen aspecto físico, con todo no nos olvidemos de ejercitar también la belleza interior.

El Cristo nos pide cultivar los valores eternos, los tesoros espirituales, aquellos que ni las polillas ni el óxido consumen, ni los ladrones roban. (63)

La obsesión por los tesoros de la Tierra, han sido responsables por muchas enfermedades que la medicina aun no fue capaz de identificar.

El Maestro explica que donde esté nuestro tesoro ahí también estará nuestro corazón. (64)

El corazón es el órgano motor de la vida. Un corazón que se transforma en tesoro de los bienes materiales será siempre el blanco de muchas perturbaciones, pues esos bienes son por naturaleza perecibles, transitorios, cambian de mano en todo instante y eso es causa de mucha angustia.

Muchas enfermedades transcurren de la frustración de no poseer determinado bien material o entonces del miedo de perderlo cuando lo poseemos.

No ignoramos que un día tendremos que abandonar el cuerpo y, de regreso al hogar espiritual, solamente nos restará el examen, quien medirá la alegría y el significado que conseguimos dar a nuestra existencia.

Lo que va a importarnos del otro lado de la vida será el amor que sentimos, las sonrisas que demos, el bien que somos capaces de hacer, las músicas que cantamos, abrazos que distribuimos, los poemas que recitamos y la vida que somos capaces de vivir en toda su plenitud.

**Muchas enfermedades transcurren de la frustración de no poseer determinado bien material o entonces del miedo de perderlo cuando lo poseemos.**

(62) Amor & Sobrevivência, Rocco.

(63) Mateo: 6,20.

(64) Mateo: 6,21.

### 38. Receta sencilla

*La naturaleza es, por excelencia, divina y dotada de todos los poderes curativos, esperando solamente ser solicitada para que, por la ley de afinidad, los entregue a los hijos de Dios, y proporcione la salud por los caminos de la sabiduría y del amor.*

*Miramez (65)*

De cuando en cuando, procure estar en contacto más cercano con la naturaleza. El aire de la montaña, la brisa del mar, el bosque florido, el cantar de las aguas de un riachuelo producen efectos maravillosos para la salud.

La naturaleza es el laboratorio de Dios, lugar donde podemos absorber las energías más adecuadas en favor de nuestro equilibrio y serenidad.

Las tensiones del día a día van acumulándose en el cuerpo y afectan los engranajes de la salud generando muchos disturbios físicos.

Experimente esta receta:

- tome un baño de mar o cascada;
- ande descalzo por el césped o por la orilla del mar;
- túmbese bajo la sombra de un árbol;
- abraze cariñosamente un árbol frondoso;
- admire la noche estrellada;
- sienta el olor de la tierra mojada;
- converse con las flores;
- contemple el amanecer y la puesta de sol;
- escuche el cantar de los pájaros.

Si no le fuese posible ese contacto más directo, busque un parque en su ciudad y recupere el equilibrio caminando pausadamente entre bosques y árboles. Y si las condiciones físicas no le permiten salir de casa o del hospital, vuele por las alas del pensamiento hasta las reservas de la naturaleza de donde recibirá nuevas fuerzas en favor de su salud.

Imagínese arrodillado en la playa, recibiendo toda la vitalidad de los océanos. Sienta la brisa marítima penetrando en sus pulmones y restaurando sus fuerzas. Y no se olvide de hacer todas esas actividades bajo las bendiciones curativas de la oración.

Usted podrá encontrar que todo eso es muy simple para beneficiar la salud, pero tenga la certeza de que usted lo que está necesitando es de simplicidad para vivir con más alegría y felicidad. La madre naturaleza está aguardando su visita.

**Y no se olvide de hacer todas esas actividades bajo las bendiciones curativas de la oración.**

(65) Salud, psicografía de João Nunes Maia, Fuente Viva.

### 39. Risoterapia

*Yo vivo contento feliz a cantar, en paz y alegría es mi caminar...*

*Chico Xavier (66)*

*No hay mucha alegría en la medicina, pero hay mucho remedio en la alegría.*

*Josh Billings*

Cultive la alegría y el buen humor, pues la salud anda de manos dadas con esos dos poderosos medicamentos. La sonrisa es la mayor expresión de la alegría, tan importante como los remedios y terapias.

Si desea recuperar la salud, busque desarmar su cara y estampe una sonrisa en el rostro a fin de que las corrientes divinas de la cura consigan alguna sintonía con usted.

En el Reino de los Cielos, los ángeles encargados de la cura viven sonriendo porque los males de nuestro cuerpo son originarios de una forma de vivir muy intensa, dramática y orgullosa.

La risa espanta a la enfermedad porque devuelve alegría a cada célula del cuerpo.

La ciencia médica ya comprobó que la risa es terapéutica, tiene el poder de relajar las tensiones, mejorar la circulación sanguínea y fortalecer el sistema inmunológico.

Comience riéndose de sí mismo, no se lleve tan en serio. Ríase de las cosas ridículas que están a su alrededor. Disfrute el lado gracioso de la vida y eso le traerá beneficios enormes para la salud.

Los perfeccionistas acostumbran a vivir de mal humor y generalmente están llenos de enfermedades y medicamentos.

El cuerpo es una olla de presión, si usted no deja el vapor escapar, la olla explota. Cuando usted sonríe con el alma, todo su cuerpo sonríe también, y eso provoca un aflojamiento general de las tensiones.

Permítase momentos de relajamiento durante el día, haga pausas para conversar leve y despreocupadamente.

Cuente y escuche anécdotas saludables, mate su enfermedad de tanto reír, al final de cuentas, como está en la Biblia: “el corazón alegre es un buen remedio, pero el espíritu abatido hace secar los huesos”. (67)

Vaya al videoclub y encuentre un poco de salud en la sesión de comedias. En vez de explicar para los amigos sobre todos los detalles de sus dificultades orgánicas, reúnalos para pasarlo bien con películas divertidas.

Encuentre gracia en los episodios de lo cotidiano, pues una persona sin gracia generalmente es sin salud también.

**La ciencia médica ya comprobó que la risa es terapéutica, tiene el poder de relajar las tensiones, mejorar la circulación sanguínea y fortalecer el sistema inmunológico.**

(67) Proverbios: 17,22

(68) Letra de la canción popular entonada por Chico Xavier cuando fue preguntado por un reportero sobre el estado de salud del médium. Chico desencarnó a los 92 años de edad.

#### 40. El poder de la voluntad

*No olvidéis que, básicamente, toda cura depende del movimiento de la voluntad del propio enfermo, sin cuyo concurso determinante ella no ocurrirá.*

*Bezerra de Menezes (68)*

No se sienta impotente delante de los desafíos que surgieron en su camino. La sensación de impotencia, cuando es prolongada, trae repercusiones negativas para la función inmunológica, que es el mecanismo de defensa del organismo contra varias enfermedades.

Su abatimiento espiritual repercute en cada célula del cuerpo. Compare su organismo a un ejército, siendo la mente el general y las células los soldados. Si el comandante se debilita, toda la tropa también se debilita.

Hay dentro de usted una fuerza grandiosa, capaz de impulsarle para la superación de cualquier desafío. No deje esa fuerza estancada, jamás se dé por vencido, para todo siempre hay una salida, siempre habrá una solución.

Dios no quiere verle derrotado, aunque las experiencias difíciles sean a veces necesarias para el desarrollo de nuestros potenciales.

Dios quiere su victoria, y las dificultades son apenas los medios por los cuales Dios utiliza para mostrarle todo lo que usted es capaz de realizar. Sin las dificultades, usted probablemente no saldría del mismo lugar, viviría en la ignorancia del propio poder. La enfermedad vino a traerle un perfeccionamiento en todos los niveles de su vida.

Usted es fuerte, vigoroso, la salud es su estado natural. La enfermedad es un accidente de transcurso que usted superará con la ayuda de los médicos, pero, sobre todo, con la fuerza divina que Dios sopló en usted cuando lo creó para ser feliz y saludable.

Antes de curar, el Médico Jesús acostumbraba a preguntar a los enfermos: “¿Quieres curarte?” (69) Con semejante pregunta, el Divino Médico quería saber si podría contar con la voluntad firme del paciente, pues sin ella Jesús no realizaría algo contra el deseo de aquel que, de una forma o de otra, aun no se decidió por la liberación de sus dolores.

Conscientemente, la mayoría de los enfermos desea curarse. Entretanto, en los planos del inconsciente, no todos quieren librarse de sus heridas, pues ellas son bastones psicológicos a través de los cuales obtienen alguna ventaja de la situación.

¿Será que, inconscientemente, enfermamos para llamar la atención de alguien? ¿Para castigar a una determinada persona? ¿Para no enfrentar cierta situación que nos desagrada?

Escuchemos con atención a la pregunta del Cristo: “¿Quieres curarte?”

**¿Será que, inconscientemente, enfermamos para llamar la atención de alguien? ¿Para castigar a una determinada persona? ¿Para no enfrentar cierta situación que nos desagrada?**

(68) El coraje de la Fe, psicografía de Carlos A Baccelli. DIDIER Editora.

(69) Juan: 5,6.

#### **41. Receta para estar enfermo (70)**

*Cuide bien de su perro, de su caballo, de su coche, pero descuide su cuerpo. La Biblia dice que su cuerpo es el Templo del Espíritu Santo y contrariar a la Biblia es siempre un camino directo a los problemas.*

*Emmet Fox (71)*

1. No de atención a su cuerpo. Coma mucha porquería, tome drogas, beba bastante;
2. Cultive la sensación de que su vida no tiene sentido ni valor;
3. Haga cosas que no le guste y evite hacer lo que realmente desea;
4. Sea rencoroso y supercrítico, principalmente con relación a si mismo;
5. Culpe a los otros de todos sus problemas;
6. Llene la cabeza de cuadros pavorosos y después quede obcecado con ellos;
7. Evite relaciones profundas, duraderas e íntimas;
8. Huya de cualquier cosa que se aparezca con sentido del humor;
9. No exprese sus sentimientos y opiniones, a los otros no le van gustar;
10. Evite cualquier cambio que pueda traerle más satisfacción y alegría.

Quiero añadir más a la lista dos consejos de Emmet Fox:

11. Explique ampliamente sus propias enfermedades y, si hubiera hecho una cirugía, haga conferencias dramáticas sobre ella en todas las oportunidades;
12. Nunca se relaje. Eso daría al cuerpo una oportunidad de recuperarse. (72)

(70) Esta receta, con algunas adaptaciones, fue divulgada por el Dr. Bernie Siegal, en su libro *Paz, amor y cura*, Summus Editorial.

(71) *Día a día*. Nueva Era.

(72) *Día a día*. Un pensamiento inspirador para cada día del año. Nueva Era.

Tenga la certeza que todos estos consejos son infalibles para quien desea quedar rápidamente enfermo o jamás curarse, si ya está enfermo.

## 42. Sea el alimento su medicina

*Cuando la boca sabe comer el cuerpo es saludable. Cuando la mente sabe pensar, el alma es feliz. Cuando las manos saben ayudar, el corazón es alegre.*

*Miramez (73)*

Los alimentos son nutrientes de nuestra organización física. Todo lo que comemos es transformado en combustible para las células, de ahí que sea bueno saber si estamos dando al cuerpo medicina o veneno.

Por increíble que pueda parecer, los médicos enfrentan más problemas con los que comen demás que con los que se alimentan de menos.

Tres aspectos son fundamentales en materia de alimentación:

- a) lo que se come;
- b) cuanto se come;
- c) como se come.

Con relación a los dos primeros, converse con el médico o nutricionista a fin de evaluar sus necesidades alimenticias.

Con relación al tercer aspecto, necesitamos recordar que nuestra condición mental en la hora de comer también interfiere en el proceso digestivo.

Discusiones en la mesa contaminan los alimentos de energías tóxicas dificultando la absorción de los nutrientes.

Alimentarse con la mente tomada de nerviosismo provocará disturbios digestivos desagradables. Preferible no comer en esas horas hasta que la paz vuelva a nosotros. La oración hecha en la mesa es luz que bendice su alimento, enriqueciéndolo de lo que es esencial para la salud.

Si usted no tiene el hábito de orar, formule por lo menos algunos breves pensamientos de gratitud a Dios por el alimento que llega a su mesa, y Él responderá, trayendo el alimento celestial para saciar su espíritu de paz y salud.

La oración hecha en la mesa es luz que bendice su alimento, enriqueciéndolo de lo que es esencial para la salud.

(73) Salud, psicografía de João Nunes Maia, Editora Fonte Viva.

### 43.Terapia del Amor

*El mandamiento amar al prójimo como a ti mismo no es solo una obligación moral. Es una obligación fisiológica. Interesarse por los otros es biológico.*

*Dr. James Lynch (74)*

Amar es la más excelente terapia para la erradicación de nuestros males.

Hoy ya se comprueba científicamente que el amor es un potente inductor de la función inmunológica.

Investigaciones demuestran que personas volcadas a trabajos altruistas viven por más tiempo, gracias a los anticuerpos espirituales que el amor proyecta en nuestro cosmos orgánico.

El acto espontaneo de ayudar al prójimo provoca una explosión de endorfinas (75), demostrando que nosotros fuimos creados por Dios para el amor.

Cuando amamos desinteresadamente, nuestro cuerpo funciona mejor, tenemos una sensación de bienestar increíble, la alegría de vivir nos invade y torna nuestros días más felices. Pero, cuando obramos con egoísmo, rabia y desprecio, contra el prójimo, huimos de nuestra configuración divina, y así nos sentimos aislados, carentes, no amados, y por todo eso, enfermos.

El aislamiento y la soledad son responsables por el suelo donde muchas enfermedades comienzan a germinar.

Fuimos concebidos por Dios para vivir en el amor, para vivir unos al lado de los otros en un régimen de ayuda mutua. Todas las veces que huimos del amor y de los relacionamientos, la salud huye también.

Dar y recibir amor, cultivar buenas amistades y desempeñar tareas de apoyo social en su comunidad representan una protección para nuestra salud, una vez que son actividades que fortalecen las células inmunológicas. Ya la soledad y la sensación de abandono crean condiciones favorables para que virus y bacterias nos agredan con mayor facilidad.

La caridad es curadora porque nos saca del aislamiento, mata nuestra soledad existencial. Dar un pedazo de pan, o incluso un simple apretón de mano, una mirada a quien está perdido en la multitud, puede hacer milagros por nuestra salud. Por eso, si desea la cura, comience ahora mismo con medidas muy sencillas:

- convide a un amigo para cenar y conversar;
- reúna toda la familia para aquel agradable almuerzo de domingo;
- llame a un amigo que anda distante;
- haga nuevos amigos;
- alístese en algún trabajo voluntario, siendo útil a la comunidad donde Dios le colocó;

- practique la generosidad en la familia, en el tránsito, en la escuela y en el trabajo;
- tolere las imperfecciones ajenas.

Así obrando, usted sentirá el amor haciendo milagros por usted.

**Dar un pedazo de pan, o incluso un simple apretón de mano, una mirada a quien está perdido en la multitud, puede hacer milagros en nuestra salud.**

(74) Citado por Dean Ormish, Amor & Sobrevivencia, Rocco.

(75) Hormonas presentes en el cerebro, con acción analgésica.

#### 44. Perdone a sus padres

*Si usted llega a un punto en que pueda amarse a sí mismo, en que esté realmente encantado por existir, en que su gratitud no conozca límites, súbitamente sentirá un gran amor surgiendo para sus padres. Ellos fueron las puertas para usted entrar en la existencia. Sin ellos, ese éxtasis no habría sido posible – ellos lo hicieron posible.*

*Osho (79)*

Bajo el prisma espiritual, todas las enfermedades tienen origen en un estado de no-perdón. Cuando se cierra la puerta del corazón, solamente el perdón es capaz de abrirla.

Cuando la enfermedad se manifiesta, precisamos mirar a nuestro alrededor y preguntarnos a quién necesitamos perdonar. Es probable que, de entre las personas más cercanas, sus padres sean las personas de las cuales usted más está necesitando perdonar.

Todos nosotros sufrimos algún tiempo de violencia en la infancia. En algún nivel, recibimos malos tratos, sean ellos físicos o emocionales. Nuestros padres también eran aves heridas por falta de respeto de aquellos que los educaron.

Nadie en el planeta Tierra, a excepción de Jesús, consiguió vivir el amor al prójimo en su total plenitud, por eso frecuentemente herimos y somos heridos, ofendemos y somos ofendidos, acusamos y somos acusados.

El perdón disuelve esa cadena de resentimientos recíprocos y proporciona el surgimiento del amor en nuestras vidas.

Porque no perdonamos es por lo que promovemos tantas guerras.

Porque no perdonamos es por lo que vivimos tan enfermos.

Porque no perdonamos a nuestros padres es por lo que proyectamos esos conflictos en nuestros relacionamientos de ahora.

Bendiga a sus padres, véalos como personas iguales a usted, y así podrá comprenderlos en todos sus hechos, en todos sus engaños.

Nuestros padres son las raíces del árbol de nuestra vida. Si nuestras ramas hoy están secas y enfermas, necesitamos reflexionar si el problema no está en la raíz. Si las plagas del odio y del resentimiento están afectando a las raíces, el árbol no crecerá saludable y no dará buenos frutos.

No solo las enfermedades, sino hasta incluso la falta de prosperidad puede estar asociada a los problemas de relacionamiento con los padres.

Si buscamos a Jesús para que Él nos cure las enfermedades aceptemos el medicamento que Él prescribió de perdonar setenta veces siete. Empiece ahora mismo con sus padres. Pero no gire esta página o cierre este libro sin al menos transmitir a ellos un pensamiento de compasión. Es así como, el amor comenzará a cubrirle de todos sus engaños.

**Cuando la enfermedad se manifiesta necesitamos mirar a nuestro alrededor y preguntarnos a quien necesitamos perdonar.**

(76) Osho todos los días. Verus Editora.

(77) Mateo; 18,22

## 45. Enfermedades del casamiento

*Vea bien, nuestro caso es una puerta entreabierta,  
yo busqué la palabra más correcta,  
ve si entiendes mi grito de alerta.  
Vea bien, es el amor agitando mi corazón,  
hay un lado carente diciendo que sí,  
esa vida de la gente gritando que no.*

*Gonzaguinha (78)*

La unión conyugal puede convertirse en fuente de salud en nuestra vida cuando ella es rica de afecto, amor y cariño. Investigaciones científicas comprobaron que personas que se sienten amadas por sus cónyuges, son mucho menos propensas a las enfermedades y tienen una capacidad mayor de recuperación cuando enferman.

Cuando nos sentimos amados por manifestaciones concretas de nuestra pareja, somos tocados en nuestro corazón emocional, y eso hace con que la bioquímica del cuerpo produzca una sustancia generadora de salud física y emocional.

Cuando, el amor bate en retirada, la salud también se ausenta, pues muchas de nuestras enfermedades tienen como causa las carencias emocionales. He aquí la gran llave para las enfermedades en familia, pues cuando alguien enferma en el hogar es probable que todo el organismo familiar esté enfermo también.

Es una pena que se ame tan poco después del matrimonio.

Es una pena que el amor de los primeros tiempos haya sido olvidado en el altar de la iglesia.

Es una pena que el sentimiento de posesión esté asfixiando los sueños de aquel a quien, en el pasado, prometimos felicidad.

Es una pena que no tengamos más palabras gentiles como antes.

Es una pena que no seamos más dulces y tiernos como antes. Por eso muchos cónyuges enferman después del matrimonio.

La enfermedad nada más es que el grito de alerta. Curar al compañero enfermo exigirá también la cura de su compañera.

La enfermedad que más mata en el matrimonio se llama “anemia amorosa”, y para ese mal el Médico Jesús hace más de dos mil años viene recetando el medicamento del “ame a su prójimo como a sí mismo”.

(78) Canción Grito de alerta.

## 46. A los profesionales de la salud

*Los médicos deben ir a santuarios como el de Lourdes, donde van los enfermos incurables, para entender el valor de la esperanza y de la oración. ¿De qué sirve nuestra formación médica en un santuario, donde van todos los enfermos incurables? Bien, usted comienza a notar que lo que tiene valor es su presencia.*

*Dr. Bernie Siegel (79)*

Usted es un trabajador de Dios junto a aquellos que pasan por las dificultades en el campo de la salud. Sepa que su postura junto a los enfermos es tanto o más importante que toda la parafernalia que la Medicina dispone hoy para el tratamiento de las enfermedades.

Cuando el médico tiene los ojos de la esperanza, el tratamiento gana un fuerte aliado, pues se despierta la fe del paciente, sin la cual la cura es casi imposible. El médico no puede olvidar que, detrás de alguien con dificultades orgánicas, existe un alma gimiendo de dolor.

No basta solamente tratar al cuerpo cuando el alma es la que está enferma. No consigue aislar el corazón, el hígado, o cualquier órgano del cuerpo del alma enferma.

El enfermero también desempeña un importante papel, pues pasa la mayor parte del tiempo al lado de aquel que perdió la salud, mucho más que el propio médico.

Sea usted un enviado de Dios al lado de los enfermos. Juntamente con medicamentos e inyecciones, aplique dosis de simpatía, alegría y optimismo, pues muchas veces es de eso que los pacientes precisan.

No olvidemos la lección de Jesús cuando afirmó que no eran las personas saludables que necesitaban de médico, sino los enfermos. (80) Por tanto, los profesionales de la salud precisan primeramente que les guste estar con los enfermos, tratarlos de la mejor forma posible, como si fuera un familiar querido que estuviese enfermo en sus cuidados.

Hagan siempre la siguiente pregunta: “¿si el enfermo quien debo de cuidar fuese una persona muy querida, como la trataría?” Y hagan lo mejor por aquel que, delante de Dios, es también un hermano suyo. Y si eso no funciona, recuerde de que un día el médico y el enfermero también enfermarán.

**Hagan siempre la siguiente pregunta: “¿si el enfermo quien debo de cuidar fuese una persona muy querida, como la trataría?”**

(79) Vivir bien a pesar de todo. Summus Editorial.

(80) Mateo; 9-12.

## 47. Visualización creativa

*La química y la física del cuerpo pueden estar - y creo que realmente están – sometidas a una especie de regencia mental y espiritual. Ese es un nuevo concepto para repensar la salud y la cura, y para invertir en las prácticas liberadoras de energías curativas. Estoy convencido de que la meditación, ejercida con regularidad, es un medio precioso para la recuperación y mantenimiento de la salud.*

*Dr. Brian Weiss (81)*

Usted tal vez no tenga dudas de cómo nuestra imaginación es capaz de producir sensaciones físicas agradables y desagradables. Por ejemplo; cierre los ojos por un instante e imagine fuertemente que usted está lamiendo un limón.

¿Notó el gusto ácido y agrio en su boca? Estoy seguro de que sí. Pues bien, usted en verdad no estaba chupando el limón, solo imaginó que lo estaba haciendo. Nuestro cuerpo no supo si la experiencia era real o imaginaria.

Cuando soñamos, y despertamos en medio de una pesadilla, sentimos los latidos del corazón acelerados, el sudor mojando la frente, la falta de aire, y todo eso por cuenta de algo que estaba desarrollándose apenas en nuestra mente. Todo está siendo dicho para que usemos el poder de la imaginación para fortalecer la salud, pues lo que pasa en nuestra mente se extiende directa e inmediatamente al cuerpo.

Esa técnica de la visualización para la salud ya va ganando fuerza entre muchos médicos en todo el mundo, siendo importante la contribución del tratamiento médico convencional. A continuación, voy a indicarle una visualización bien sencilla, pero muy eficiente a favor de su salud. Usted podrá hacerla una vez al día mientras este bajo tratamiento.

Estando relajado en un lugar tranquilo, respire inhalando el aire como quien absorbe energías de paz y serenidad. En seguida, visualice un encuentro con el Médico Jesús. Escoja el lugar que más le agrada para ese momento, puede ser un lugar junto a la naturaleza o incluso junto al lugar donde usted se encuentra. Jesús vino especialmente a su encuentro, porque Él es el Buen-Pastor que ama a sus ovejas.

Visualice ahora, con mucha intensidad, Jesús colocando sus manos sobre usted y de sus manos una luz dorada, cargada de energías altamente curativas, envuelve todo su cuerpo enfermo. Sienta esa luz cubriéndole de la cabeza a los pies, y estando más tiempo sobre alguna parte de su cuerpo que está enfermo o adolorido.

Vea esa luz purificando su cuerpo, véase completamente bañado en esa luz cada vez más intensa. Si usted tiene algún tumor, por ejemplo, visualice esa luz grandiosa como un fuego derritiendo integralmente el tumor hasta desaparecer por completo. No se olvide de que esa luz viene de Jesús, es de Él que brota toda la fuerza de cura.

Visualice también esa luz cicatrizando lesiones, desobstruyendo arterias, en fin, haciendo algo a favor de su bienestar.

Cuando termine, agradezca al Médico Jesús el amparo recibido, agradezca por estar ya curado, y se comprometa a seguir la orientación del “amaos los unos a los otros”, para que no te suceda algo peor.

(81) Meditando con Brian Weiss, Sextante.

## 48. Oración a Jesús

Mi amigo Jesús:

Hace cuanto tiempo que no Te busco para conversar. Reconozco que solamente Te busco cuando los sufrimientos sacuden el barco de mi vida. Confieso que he pensado más en las cosas de la tierra que en las cosas del Cielo. Y hoy la tempestad golpeó mi puerta en forma de enfermedad. Por eso busco en Ti la ayuda, Jesús, para que no se hunda mi embarcación.

Querido Maestro, ampárame para que jamás me falte la esperanza en la cura y la paciencia para soportar los dolores del momento.

Divino Terapeuta ayúdame a no sentirme como un pobre infeliz y a no inclinarme hacia la auto-piedad, pues eso sería lo peor que podría pasarme.

Incomparable Médico, susténtame para que, sin despreciar la ayuda de los médicos de la tierra, yo encuentre en mí, los canales de la cura, pues si fui capaz de crear mis enfermedades, tengo también todas las condiciones de recuperar la salud.

Maestro Amigo, dame fuerzas para vencer los deseos insanos, los resentimientos, los ataques de orgullo, pues sé que esos son los grandes venenos para mi salud.

Cristo Jesús, cúrame de la insensatez de vivir lejos de tus mandamientos de amor y fraternidad, sin cuya vivencia yo jamás encontraré la salud inquebrantable.

Amado Pastor, enséñame a perdonar los que me ofenden para que consiga quitar los espinos que me llevan a la enfermedad.

Querido Rabí, no me dejes perdido en el laberinto de las pruebas que mi falta de vigilancia no quiso evitar. Misericordia, Señor, es lo que te pido. Tráeme el elixir de tu amor, para derramar sobre mí las bendiciones cristalinas de la salud de tu corazón.

Gracias, Jesús, por ser mi Amigo y Médico.

Estoy en paz, estoy curado en tu amor.