

por el Dr. David R. Hawkins

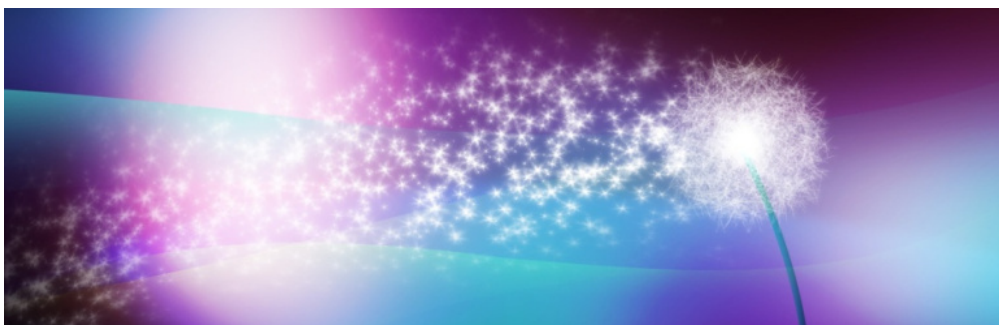
Enric Corbera nombra a este autor a menudo en sus conferencias. Escribió un libro que se titula “Dejar ir”, que solo por el nombre ya te sientes liberado. Cuando digo “dejar ir” es como si todo por dentro se aflojara... solo con decirlo. Imaginen con entenderlo, con hacerlo...

Ayer me llegó esta entrada que comparto desde “Para los que necesitan evolucionar” que sigo desde hace tiempo. Ja, ja, curiosamente hoy, para compartirlo con ustedes he tenido que ir a la fuente original porque desde donde lo leí me dice que ya no existe. ¡Cosas de la internet!

No hay nada más auténtico que cuando uno habla de la experiencia propia y este hombre lo hace todo el rato.

Qué lo disfruten, viajeros de luz. Ah, y quitamos la palabra “enfermo” porque en realidad es una invención de la medicina.

¡ENFERMO, CÚRATE A TI MISMO! - Por el Dr. David R. Hawkins



Presentación

El escrito que les traemos aquí es obra del Dr. David R. Hawkins (1927 - 2012), un destacado médico psiquiatra norteamericano que en las últimas décadas de su vida se dedicó de manera incansable a divulgar la preeminencia de la conciencia como factor directriz de la vida humana y que es el trasfondo de toda realidad. Su propia existencia fue un laboratorio de experimentación y él mismo prueba viviente de sus asertos, que terminó por enseñar a cuantos le quisieran escuchar. Constituye el capítulo 19 de su obra «Dejar Ir, el Camino de la

Como apéndice complementario, hemos visto oportuno incluir un apartado que extraemos del capítulo 14 de la misma obra, el cual habla de creencias y actitudes que nos predisponen a padecer enfermedades.

El contenido es un maravilloso regalo que queremos compartir con todos, en especial con quienes padeciendo en estos momentos alguna dolencia, se encuentran en condiciones de comprenderlo y recibirlo. Que cada cual saque las conclusiones pertinentes y derive sus propias aplicaciones, el resultado que se puede obtener es la propia sanación. ¿No creéis que merece la pena?

Reflexiones introductorias

¿Ignoras? Alégrate. Pero no porque ignores, sino porque tu falta de conocimiento se transformará, más pronto o más tarde, en una demanda de comprensión a través de las preguntas adecuadas. Y ten por seguro que toda pregunta sincera jamás quedará sin respuesta en este Universo, y las repuestas encontradas iluminarán tu vida en adelante.

¿Sufres? Alégrate. Pero no por el mero hecho de sufrir, sino porque ese sufrimiento te llevará a las puertas de la felicidad a través del despertar del amor incondicional, incluyente, disipador de toda separación y dispensador de una paz y una alegría imposibles de describir.

¿Estás enfermo? Alégrate. Pero, ¿cómo? ¿Qué me dices? ¿Cómo te atreves? ... Sí, alégrate, te decimos, pero no por estar enfermo, sino porque tus dificultades te conducirán a la búsqueda de sus causas últimas, a encontrar la clave para su superación y, a partir de ahí, a tu definitiva liberación y plenitud.

Pero no yerres en tu comprensión, no pretendemos glorificar aquí a la ignorancia, al sufrimiento o a la enfermedad, sino aquello que lo trasciende: la sabiduría, la alegría y la plenitud.

Principio de Subordinación

Las leyes universales se manifiestan según ámbitos de actuación o niveles de consciencia, de forma que cuando se produce un fenómeno que representa una dimensión más amplia de la conciencia, las causas y los ámbitos de inferior categoría que éstas determinan, se subordinan a aquellas.

Así, la aparente subversión de una ley conocida puede indicar la manifestación de una ley de ámbito mayor. Mas la ley mayor no invalida a la ley menor, sino que la sobrepasa. En realidad no hay dos leyes diferentes, son la misma ley con una aplicación o alcance más restringido o más amplio.

Las leyes físicas rigen en el mundo material; las leyes mentales rigen en el mundo mental y a ellas se subordinan las leyes físicas; las leyes espirituales rigen en el mundo espiritual, pero a ellas están subordinadas las leyes mentales. Las leyes espirituales, mentales y físicas son las mismas leyes aplicadas a distintas dimensiones de la Realidad.

Hace ya más de dos décadas, tuvimos el placer de recibir en el Grupo Espírita de La Palma la visita de un médico y amigo venezolano de orígenes alemanes, Klaus Nathal. En aquella ocasión tuvo la amabilidad de regalarnos una reveladora conferencia centrada en las causas profundas que estaban detrás de algunas enfermedades asociadas habitualmente a intensos sufrimientos físicos, particularmente la artrosis y la artritis reumatoide, que ilustró con diapositivas de numerosos casos clínicos tratados por él. Nos contó cómo había podido constatar que los esquemas de funcionamiento mental inflexibles, rígidos, parecían ser la matriz causal de esas enfermedades, al punto que una vez se conseguía un cambio interior de la persona hacia una mayor relajación y flexibilización de dichos patrones de la mente, se lograba una paulatina remisión de las mismas.

También nos contó otras experiencias realizadas por él de forma controlada, entre ellas la ingesta de dosis letales de productos tóxicos - venenos - que logró controlar y desactivar mediante técnicas espirituales y de control mental.

Evidentemente no estamos alentando aquí - en modo alguno - la emulación de experimentos similares, que tienen un sentido y una finalidad muy concretos, han sido o son realizadas en un contexto especializado particular, y protagonizados por personas muy conscientes de la naturaleza y riesgos que asumen. Los traemos a colación porque es evidente que obedecen al mismo principio que el autor explica en su escrito, por el cual la técnica que usó y nos propone, resultó tan efectiva en la sanación de las enfermedades que padecía, al cual hemos denominado Principio de Subordinación. Recordemos lo que decía Hipócrates: "No existen enfermedades, sino enfermos". La conciencia lo determina todo; los problemas y las soluciones están en nosotros.

Idafe

ENFERMO, ¡CÚRATE A TÍ MISMO!



Dr. David R. Hawkins

ENFERMO, CÚRATE A TI MISMO

(...) La experiencia personal de la autosanación se ha compartido muchas veces en conferencias, charlas y talleres. Todo el mundo parece querer escuchar la historia, una y otra vez, de cómo un médico **(1)** fue sanado de muchas enfermedades. Por lo tanto, en este capítulo se relacionarán los aspectos más destacados de la recuperación y la curación, ya que ellos ilustran en detalle hasta qué punto los principios y técnicas que de los que hemos estado hablando trabajan realmente en la práctica.

La experiencia vivida y la observación clínica, confirman que la mayoría de los trastornos humanos son susceptibles de ser curados siguiendo ciertos principios. Muchas enfermedades pueden ser revertidas si no hay un fuerte predominio kármico para lo contrario.

Paradójicamente, los casos graves, donde toda esperanza ha sido dada por vencida, a menudo responden con prontitud y dan los mejores resultados. Esto es así quizás porque la personalidad finalmente se ha dejado ir y ahora es “dulcemente razonable”. Están listos para lo que Thomas Kuhn llama “un cambio de paradigma”; es decir, la voluntad de ver las cosas

<https://elmistico.org> ENFERMO, ¡CÚRATE A TÍ MISMO!

de manera diferente, desde una perspectiva más amplia, y estar con la mente abierta. A veces se llega hasta la enfermedad crónica, el sufrimiento, el dolor y una confrontación con el miedo a la muerte, antes de que una persona esté dispuesta a dejar de lado las preciadas creencias y se abra a la verdad de la realidad clínica.

Principios básicos

Este capítulo detalla la curación y la recuperación de una multitud de enfermedades físicas de la vida de un médico. Delimitaremos los principios básicos que facilitan el proceso de la auto-sanación. Al hacerlo, revisaremos algunos materiales que ya hemos cubierto, de esta manera los reuniremos en una experiencia global integrada. Empezaremos por los conceptos básicos de trabajo:

- Un pensamiento es una “cosa”. Tiene energía y forma.
- La mente, con sus pensamientos y sentimientos, controla el cuerpo; por lo tanto, para sanar el cuerpo los pensamientos y los sentimientos necesitan ser cambiados.
- Lo qué es mantenido en la mente tiende a expresarse a través del cuerpo.
- El cuerpo no es el yo real; es como una marioneta controlada por la mente.
- Las creencias inconscientes puede manifestarse como enfermedad, a pesar de que no recordemos las creencias subyacentes.
- Una enfermedad tiende a ser el resultado de la supresión y la represión de emociones negativas, además de un pensamiento que le da una forma específica (es decir, consciente o inconscientemente, elegimos una enfermedad en particular y no otra).
- Los pensamientos son causados por sentimientos suprimidos y reprimidos. Cuando un sentimiento es dejado, miles o incluso millones de pensamientos que fueron activados por ese sentimiento desaparecen.
- A pesar de que una creencia específica puede ser cancelada y su energía puede ser rechazada, generalmente es una pérdida de tiempo tratar de cambiar por sí mismo el pensamiento.
- Entregamos un sentimiento al permitirle estar presente sin condenarlo, juzgarlo, o resistirnos a él. Simplemente lo vemos, lo observamos y nos permitimos sentirlo sin tratar de modificarlo. Con la voluntad de entregar un sentimiento, este saldrá a su debido tiempo.
- Un sentimiento fuerte puede ser recurrente, lo que significa que hay más de él ha ser reconocido y entregado.
- A fin de entregar un sentimiento, algunas veces es necesario empezar por renunciar a la sensación que existe sobre una emoción en particular (por ejemplo, la culpa del “yo no debería tener este sentimiento”).
- A fin de renunciar a un sentimiento, algunas veces es necesario reconocer y dejar su recompensa subyacente (por ejemplo, la “excitación” de la ira y el “jugo” de las simpatías al

- Los sentimientos no son el yo real. Mientras que los sentimientos son programas que van y vienen, el verdadero Ser interior siempre permanece igual, por lo que es necesario dejar de identificar los sentimientos transitorios como nuestros.
- Ignora los pensamientos. Ellos no son más que interminables racionalizaciones de sensaciones interiores.
- No importa que esté pasando en la vida, mantén la firme intención de entregar los sentimientos negativos a medida que surjan.
- Toma la decisión de que la libertad es más deseable que tener sentimientos negativos.
- Elige entregar los sentimientos negativos en lugar de expresarlos.
- Entrega la resistencia y el escepticismo en relación a los sentimientos positivos.
- Renuncia a los sentimientos negativos, pero comparte los positivos.
- Ten en cuenta que el dejar ir se acompaña de una sensación sutil, en general una mayor ligereza en ti.
- Abandonar el deseo no significa que no conseguirás lo que quieres. Simplemente despeja el camino para que suceda.
- Obténlo por “ósmosis”. Ponte en el aura de los que tienen lo que quieres.
- “Lo semejante atrae a lo semejante”. Asóciate con gente que esté usando la misma motivación o similar motivación y que tengan la intención de expandir su conciencia y sanar.
- Se consciente de que tu estado interior es conocido y transmitido. La gente a tu alrededor intuirá lo que estás sintiendo y pensando, incluso si no lo verbalizas.
- La persistencia da sus frutos. Algunos de los síntomas o enfermedades pueden desaparecer rápidamente; mientras que otros pueden tardar meses o años si la condición es muy crónica.
- Deja de resistir la técnica. Comienza el día con ella. Al final del día, tómate tiempo para renunciar a cualquier sentimiento negativo que quede de las actividades del día.
- Sólo estás sujeto a lo que mantienes en mente. Sólo estás sujeto a un pensamiento negativo o creencia si consciente o inconscientemente dices que se aplica a ti.
- Deja de darle nombre a tu trastorno físico; no lo etiquetes. Una etiqueta es todo un programa completo. Entrega lo que realmente sientes, las propias sensaciones en sí. No podemos sentir una enfermedad. Una enfermedad es un concepto abstracto mantenido en la mente. No podemos, por ejemplo, sentir “asma”. Es útil preguntarnos: “¿Qué estoy sintiendo realmente?” Simplemente observa las sensaciones físicas, como “opresión en el pecho, silbidos, tos”. No es posible, por ejemplo, experimentar el pensamiento de “no estoy recibiendo suficiente aire.” Ese es un pensamiento terrible de la mente. Es un concepto, todo

Un programa llamado "asma". Lo que en realidad se experimenta es una tensión o una constricción en la garganta o en el pecho. El mismo principio se aplica a las "úlceras", o cualquier otro trastorno. No podemos sentir las "úlceras". Sentimos una sensación de ardor o pinzamiento. La palabra "úlcera" es una etiqueta y un programa y tan pronto como utilizamos esa palabra para etiquetar nuestra experiencia, nos identificamos con todo el programa "úlcera". Incluso la palabra "dolor" es un programa. En realidad, estamos sintiendo una sensación corporal específica. El proceso de auto-curación es más rápido cuando dejamos de etiquetar o dar nombre a las diferentes sensaciones físicas.

- Lo mismo ocurre con nuestros sentimientos. En lugar de poner etiquetas y nombres a los sentimientos, podemos sentir simplemente las sensaciones y dejar la energía detrás de ellas. No es necesario etiquetar una sensación de "miedo" a fin de ser conscientes de su energía y renunciar a esa energía.

La curación de enfermedades múltiples

En el caso de este médico, había tantas enfermedades y todas al mismo tiempo, que era imposible recordarlas todas. Cuando daba una conferencia, era necesario listarlas en una tarjeta índice. Todas las enfermedades se produjeron a la edad de 50 años:

Dolores de cabeza por migraña. Crónica y frecuente.

Bloqueo de las trompas de Eustaquio. Fuertes dolores de oídos.

Miopía y astigmatismo. Fueron prescritas lentes trifocales.

Sinusitis, moqueo y alergias.

Dermatitis, de varios tipos.

Ataques de gota. Necesitando llevar un bastón en el maletero del coche y una dieta restringida.

Problemas de colesterol. Y mayores restricciones en la dieta.

Úlcera duodenal. Crónica y recurrente durante 20 años, que no respondía a los tratamientos médicos.

Pancreatitis. Intermitentes ataques provocados por la úlcera recurrente.

Gastritis, hiperacidez, píloro-espasmo intermitente. Con las consiguientes restricciones dietéticas.

Colitis recurrente.

Diverticulitis. Un tipo de apendicitis del colon. En ocasiones la hemorragia requirió hospitalización y transfusiones de sangre.

Problemas comunes en el extremo inferior del tracto gastrointestinal. Programado para cirugía.

Lumbalgia, necesitando tratamiento quiropráctico.

Enfermedad de la vibración (síndrome de Raynaud). Pérdida de sensibilidad y gangrena inminente en la punta de los dedos debido a una mala circulación. Síndrome de la Mediana Edad. Frialdad en manos y pies, pérdida de energía y la libido, y depresión.

Quiste pilonidal en la base de la columna vertebral. Curable solo por cirugía.

Bronquitis y tos crónica. Agravaba los dolores de cabeza, la espondilosis y la lumbalgia.

Sensibilidad a la hiedra venenosa. La piel se quebraba todos los años. A veces requirió hospitalización.

Pie de atleta. Que dio lugar al sistema de creencias de que provenía de los suelos de las habitaciones de hotel.

La caspa. Que dio lugar al sistema de creencias de que provenía de estar en una barbería.

Inflamación del cartílago (Síndrome de Tzietze).

Un trastorno raro, con hinchazón dolorosa de la unión de la costilla y el esternón.

Problemas dentales y de las encías. Pérdida de hueso alrededor de la base de los dientes. Se recomendó cirugía para las encías. Desequilibrio energético global. Las pruebas kinesiológicas revelaron que todos los sistemas energéticos estaban desequilibrados y cada meridiano testado era débil.

En retrospectiva, es increíble cómo el cuerpo siguió su camino en el mundo y funcionó tan bien como lo hizo. Puesto que cada uno de los trastornos requirió una mayor restricción de la dieta, hubo momentos en los que la lechuga y las zanahorias estuvieron a punto de ser los únicos alimentos "seguros". Esto llevó a la pérdida de 11 Kilos y a un cuerpo que se veía delgado y demacrado. Más tarde, algunos amigos me revelaron que habían hecho apuestas sobre lo que ese cuerpo iba a durar. La mayoría de ellos estimaron que probablemente caería alrededor de los 53 años.

La pregunta interior en ese momento era: ¿Cómo podría un hombre de éxito, muy educado y profesional, que funcionaba de manera creativa en el mundo, llevando una vida equilibrada, que había sido psicoanalizado a fondo y con experiencia en muchas modalidades de tratamiento y curación, tener aún tantos problemas físicos? Sí, había una gran carga de trabajo, pero estaba equilibrada con ejercicio físico y trabajos creativos, como la carpintería, la albañilería, trabajos en madera y el diseño arquitectónico. Por otra parte, la vida espiritual era activa, con dos horas de meditación todos los días, antes y después del trabajo. Las interminables técnicas mencionadas en la Introducción **(2)** fueron investigadas: la auto-hipnosis, la macrobiótica, la reflexología, iridología, la terapia de polaridad, las afirmaciones, la proyección astral, los grupo intensivos, el trabajo corporal, la relajación y muchas otras.

¿Cuál era la respuesta a esta extraña paradoja de alguien que había intentado una multitud

de técnicas, grupos y terapias, pero que todavía tenía una asombrosa variedad de enfermedades? Además, ¿cómo era que funcionaba con tanto éxito en el mundo a pesar de esta larga lista de enfermedades y el dolor constante que pasaba por ellas? La respuesta pareció ser: una voluntad muy fuerte. Esta lo llevó a través de todos los obstáculos y tuvo el poder de apartar todo lo que interfiriera el funcionamiento efectivo; en este caso, principalmente, los sentimientos. Con ese tipo de fuerza de voluntad, cuando un sentimiento era suprimido, quedaba suprimido.

El ideal científico es la objetividad. La objetividad significa la ausencia de la emoción. La consecución de este ideal en el trabajo clínico y científico necesitó de una supresión de los sentimientos. Esta fue especialmente intensa dada la naturaleza de la práctica clínica, la cual era con personas gravemente enfermas. La extensión de su sufrimiento y el de sus familias parecían casi infinito. Siguió sin descanso día tras día, año tras año. La intensidad se vio agravada al tener una naturaleza compasiva y estar en sintonía con el sufrimiento de la gente. Las crecientes presiones de la emoción suprimida en todas las áreas de la vida, obviamente contribuyó a la multiplicidad de las enfermedades.

En un momento dado, tanto el mecanismo de la entrega como «Un Curso de Milagros», fueron investigados y aplicados a la vida diaria. Debido al ocupado horario de trabajo, había muy poco tiempo para cualquier nueva técnica. Afortunadamente, el “libro de ejercicios” de «Un Curso de Milagros» requiere la simple contemplación de una frase o “lección” a lo largo del día. El poder de esta técnica es el de aliviar la culpa mediante la utilización del mecanismo del perdón. El mecanismo de la entrega también pudo hacerse en silencio durante todo el día como proceso interior. Las dos herramientas trabajaron juntas. El entregar y el perdonar se probaban simultáneamente durante el día.

Una vez que la mente sabe la manera de aliviar la presión interna, como la caja de Pandora, comienza a dejar salir toda la basura, ¡y llegó a salir en abundancia! Pensamientos y sentimientos, que apenas habían sido tenidos en cuenta en su momento, ahora regresaron. La vida había estado tan ocupada que no había habido tiempo para manejarlos. El proceso de descompresión empezó a desarrollarse por sí mismo.

Un descubrimiento inmediato fue que cada sentimiento o pensamiento negativo está asociado a la culpa, y esta culpa es tan extensa que está siendo constantemente suprimida. Por tanto, no hay nada parecido a la justa ira. La verdadera sensación es la de ira/culpa. Hay culpa cada vez que tenemos un pensamiento crítico acerca de alguien. La mente constantemente juzga y critica el mundo, sus acontecimientos y gentes, ésta es una fuente inagotable de culpabilidad. La culpa, en sí misma, engendra sentimientos negativos y los sentimientos negativos, en y por sí mismos, también engendran culpa. Es esa combinación mortal la que nos arrastra a todos hacia abajo y crea la enfermedad generalizada y la infelicidad. La culpa es tan omnipresente que, sin importar lo que hagamos, sentiremos de algún modo en nuestra mente que “deberíamos” estar haciendo otra cosa. Hemos vivido con culpa tanto tiempo que ni siquiera lo reconocemos, y de alguna manera esa culpa es proyectada por la mente común sobre el mundo que la rodea. Es por eso que la mayoría de las personas necesitan un “enemigo”, un objeto sobre el que proyectar su culpa interior. También es por esto por lo que los tiranos obtienen su poder, al manipular la culpabilidad de la gente y buscar un objetivo satisfactorio para ello.

También se dio el descubrimiento del menosprecio por los sentimientos. La ira surgió por la imposición de los sentimientos, lo cual pueden hacer que una persona se sienta como una "víctima". Para una orientación de hemisferio cerebral izquierdo, los sentimientos eran lo opuesto a lo razonable, la lógica y la racionalidad. Superpuesto a esto estaba la idea del macho chauvinista de que las emociones eran para las mujeres, los niños y los tipos artistas. Los sentimientos habían sido, ante todo, una cuestión de comprensión intelectual y análisis clínicos. Cuando habían salido a relucir internamente, eran etiquetados, encasillados y archivados.

Al principio de trabajar con la técnica del dejar ir, hubo un período de rebeldía y, de hecho, odio hacia los sentimientos y experiencias de pavor por tener que tratar con ellos. Parecía degradante tener que sufrir por ellos. Esto requirió un cambio de auto-concepto a causa de la fuerte identificación con el intelecto. Ahora, gustara o no, había de reconocer que todo el mundo es un organismo de pensamiento/sentimiento. No trabajaría para seguir negando la realidad.

En poco tiempo me permití tener sentimientos. Con la técnica del dejar ir, la única salida era reconocer y renunciar a los sentimientos. Esto se hacía más fácil a medida que la condición física comenzaba a mejorar. Aunque inicialmente pueda ser difícil afrontar los sentimientos en nosotros, la luz había brillado al final del túnel, y esto engendró esperanzas.

En unos días de utilización de la técnica, la condición física del extremo inferior del tracto gastrointestinal rápidamente se curó y, de hecho, la cirugía fue cancelada. Muchos de los síntomas que habían permanecido activos durante años, incluso décadas, comenzaron a disminuir su intensidad y frecuencia a medida que pasaban los meses. Las migrañas y los dolores de cabeza, en particular, se hicieron menos y menos frecuentes. Los dolores lumbares desaparecieron. El cuerpo comenzó a sentirse más ligero y más fuerte.

Entonces, una crisis inesperada llegó y trajo una intensa presión emocional. La diverticulitis regresó de forma severa y con hemorragias masivas. Hubo una decisión interior de gran magnitud: "O esta cosa funciona o no." Así que esta vez, en vez de ir al hospital y recibir las transfusiones, hubo una entrega total. Todas las sensaciones que recorrían el abdomen fueron reconocidas y no resistidas. No se les dio un nombre o una etiqueta. En vez de pensamientos o palabras, hubo una sensación de unidad con las sensaciones, los calambres, y el dolor. Las sensaciones no fueron resistidas, sin importar lo intensas que fueran. Parecía estar en el filo de la navaja, cada sensación y sentimiento era reconocido y entregado. Esto se prolongó durante las cuatro horas siguientes. Al cabo de cuatro horas, la hemorragia se detuvo, los calambres se fueron y la diverticulitis fue curada. Más tarde hubo algunas recurrencias menores, pero cada una fue manejada de la misma manera y con el tiempo los ataques disminuyeron y desaparecieron. De este modo, el mecanismo de la entrega pasó la prueba de fuego. Tuvo éxito donde todo lo demás había fallado. Con la aplicación continuada, otros trastornos comenzaron a desvanecerse.

Con el tiempo, la experiencia de "saber" sustituyó a la de pensar. El saber viene de una manera totalmente diferente. Está ahí tan solo esperando nuestro reconocimiento. Una mañana, al despertar, se dio el "saber" de estar curado de la hiedra venenosa. Al mismo tiempo, era obvio que el mismo nombre, la etiqueta "hiedra venenosa", era un programa y un sistema de creencias en sí mismo. En cualquier caso, se dio el "saber" de ser inmune a la

hiedra venenosa incluso cuando saliera, la tocara, jugara con ella, o la pusiera en una maceta para llevarla a un programa de entrevistas esa noche! El tema de la entrevista fue: "El Poder de la Conciencia en la Auto-Sanación."

Otro episodio de "saber interior" ocurrió un día cuando inesperadamente fui confrontado a intensos gases insecticidas. Aquellos humos habían sido una severa alergia durante muchos años e, invariablemente, provocaban una severa migraña. En este día particular, sin embargo, se produjo el repentino "saber" de la inmunidad a los humos. Al entrar en una casa recientemente fumigada y realizar unas respiraciones muy profundas de esos humos sin ninguna consecuencia en absoluto, una sensación repentina y eufórica de libertad prevaleció. ¡Qué maravilloso es ser libre y experimentar el poder de la mente! Era obvio en ese momento, que sólo estamos sujetos a aquellas cosas que mantenemos en mente. No es necesario ser un esclavo o una víctima del mundo.

Lo mismo ocurrió con la creencia, largamente mantenida, sobre el elevado colesterol. A medida que la creencia y el concepto fueron cancelados, el comer diariamente productos lácteos se reanudó sin ningún impacto negativo sobre el colesterol. De hecho, los análisis de sangre mostraron una disminución progresiva de los niveles de colesterol no saludables! Por otra parte, las intolerancias alimentarias y alergias desaparecieron. Llevó al menos otro año, sin embargo la intolerancia al azúcar y la hipoglucemia funcional desaparecieron. Durante un período de tiempo, se repitieron aún periodos de estrés y ejercicio físico específico después de comer azúcar y dulces acompañados de cafeína.

Mientras tanto, fue posible volver a una dieta normal después de muchos años de severas restricciones. ¡Cómo libera comer alimentos con semillas! (no permitido por la diverticulitis), todos los alimentos se suponían contraindicados para las úlceras y las colitis, ¡incluso el dulce de azúcar caliente! Me tomó un par de años que la hipoglucemia funcional desapareciera, pero al final era posible comer todos los dulces que habían sido prohibidos durante años.

El síndrome de la Edad Media también era un sistema de creencias. A medida que este sistema de creencias era cancelado y entregado, el frío desaparecía de las manos y los pies. La fatiga, la depresión leve y la irritabilidad también desaparecieron. La resistencia física se incrementó y la tolerancia al trabajo físico se volvió casi ilimitada.

Ahora que las cosas más importantes estaban encarriladas, algunas de las dolencias menores se trataron conscientemente. La creencia en el quiste pilonidal fue entregada. En seis semanas desapareció. La trompa de Eustaquio, que siempre se bloqueaba cuando volaba en avión, causó un fuerte dolor en el oído derecho. Necesitó dos años corregirlo. Hubo un dejar ir continuo de todos los pensamientos y sentimientos acerca de ello y, al mismo tiempo, un uso de la visualización del ángulo del canal con el hueso temporal derecho cambiando a un ángulo normal. Esta fue la única enfermedad en la que se utilizó la visualización. Al cabo de dos años, la enfermedad desapareció, y ya no hubo nunca ninguna dificultad adicional en la limpieza de los oídos con los cambios de altitud.

Mientras tanto, los dolores de cuello fueron desapareciendo progresivamente, y esto hizo posible bailar. Mientras bailaba y entregaba cualquier resistencia al dolor de cuello, pronto el cuerpo empezó a ponerse automáticamente en posturas y movimientos de auto-sanación,

A medida que esto sucedía, se produjeron cambios en la circulación de las manos y los pies y ya no estaban fríos todo el tiempo. La enfermedad de la vibración en las yemas de los dedos, que había estado amenazada de gangrena, ahora revertía por sí sola. Las yemas de los dedos se hincharon y sonrojaron de nuevo. La quemazón y el dolor en las yemas de los dedos desaparecieron. La sensación retornó. Hasta ese momento, los dedos se habían vuelto tan insensibles que no era posible pasar las páginas de un libro.

A medida que las dolencias más graves fueron sanadas, hubo la energía y el tiempo para examinar los temas menores. Había habido la creencia, largamente mantenida, de que la gente coge caspa en las barberías. Cuando esa creencia fue entregada, la caspa desapareció. Un proceso similar ocurrió con la creencia de que el pie de atleta se correlacionaba con los suelos de los hoteles. Tras la continua cancelación de esa creencia, el pie de atleta desapareció.

Un año, el día de Acción de Gracias, hubo oportunidad de probar la técnica en una situación aguda. Un enorme tronco cayó sobre el pie izquierdo y rompió todos los huesos que cruzaban el empeine. En lugar de salir corriendo a escayolarlo, se utilizó la técnica del dejar ir. Por Navidad fue posible volver a la pista de baile. En un momento posterior, un esguince severo en el tobillo se curó en pocos minutos al entregar instantáneamente el dolor.

La curación de la visión

Una tarde, mientras daba una conferencia sobre el mecanismo de la entrega y tomaba notas de todas las curaciones anteriores que han sido experimentadas, un miembro de la audiencia dijo: "Doctor, si usted ha sanado de todas esas dolencias, entonces ¿por qué todavía usa gafas? ¿No podría la vista cansada ser curada de la misma manera?"

"Bien, nunca pensé en que usar lentes fuera una enfermedad. Siempre pensé que era un defecto anatómico-estructural del cuerpo. Pero ahora que lo mencionas, no veo ninguna razón por la que no se pudiera curar".

Por tanto, las lentes bifocales fueron retiradas y guardadas en un bolsillo de la chaqueta. Sin embargo, en ese momento, la vista fue disminuyendo hasta el punto de que habían sido prescritas y ordenadas gafas trifocales. Al salir de la conferencia esa noche, el mismo conocimiento interior vino, que la condición podría curarse con suficiente fe y confianza.

Conduciendo a casa sin gafas, la visión estaba borrosa. El ritmo era lento, con luces cortas. Se dio el conocimiento interior de que siempre veríamos lo que necesitábamos ver, pero no podríamos ver lo que quisiéramos ver. Durante las siguientes seis semanas, mucho se observó y aprendió acerca de lo que sucede detrás de nuestro ordinario ver de todos los días. Se dio toda una observación de sentimientos, que van desde la curiosidad a la competencia y del interés erótico a la excitación intelectual. Sólo el cinco por ciento de nuestra visión es absolutamente necesaria para funcionar en el mundo.

Un fenómeno peculiar ocurrió, sólo lo que era necesario ver fue visto. Leer periódicos y revistas, ver la televisión o ir al cine, era imposible. Se puso de manifiesto cómo la mayor

<https://elmistico.org> ENFERMO, ¡CÚRATE A TÍ MISMO!

parte de la visión no es más que escapismo. En carretera, era como si Mr. Magoo estuviera al volante. Una y otra vez el mismo misterioso fenómeno ocurría. Tan pronto como era vital ver algo, podía ser visto. El borde del acantilado se hizo visible justo cuando fue necesario verlo. Hubo una gran cantidad de ansiedad y una constante entrega del miedo. Finalmente, al cabo de seis semanas, el miedo pareció agotarse. En cambio, una profunda entrega tuvo lugar. “Bueno, sólo veré lo que estoy permitiéndome ver”. Los otros objetivos emocionales que habían sido subordinados hasta ese momento, se entregaron voluntariamente.

Entonces, una profunda sensación de quietud interior y paz se produjo y la sensación de unidad con lo que sea que recorre el universo. Y en ese mismo instante, súbitamente, la visión regresó total y perfectamente. Lo que no había sido visible o legible, ahora estaba claro como el cristal: los carteles de las calles, la letra pequeña con poca luz, los objetos con gran detalle al cruzar una habitación y a gran distancia. En la siguiente revisión de la vista para la renovación de la licencia de conducción, el evaluador dijo que la visión era perfecta y que las gafas ya no eran necesarias. ¡Esto nunca había ocurrido en ninguna revisión de la vista anterior!

Desde que cuento esta historia por todo el país, un buen número de personas se han quitado las gafas y pasado por la misma experiencia. Curiosamente, todos ellos dijeron que les llevó cerca de seis semanas. Una de las personas que realizaron esto decidió ponerse de nuevo las gafas. Cuando se le preguntó la razón, dijo que su esposa estaba tan acostumbrado a verlo con gafas que se veía extraño sin ellas, y así se puso unas sin graduar para complacerla. Lo hizo sólo porque la amaba y quería hacerla feliz, lo cual es una razón muy diferente a tener que usar gafas debido a problemas de visión.

Aquellos de nosotros que hemos tenido la experiencia de curar la visión, estamos de acuerdo en un descubrimiento: ¡Es con la mente con lo que vemos, no con los globos oculares! Recientemente, uno de los casos fue una mujer que había sido ciega desde poco después de su nacimiento y tenía graves trastornos en ambos globos oculares. Después de escuchar la conferencia sobre la recuperación de la visión, ella buscó un protocolo médico y practicó la técnica del dejar ir en su vista. A los dos días comenzó a experimentar un cambio en la visión. Se acercó después de la conferencia y dijo: “Yo sé que usted tiene razón. Sé que vemos a través de la mente porque eso es lo que me está pasando. ¡Estoy viendo, y estoy viendo con mi mente!”

Para entender cómo todas estas curaciones pueden ocurrir - algunas de ellas rayando en lo milagroso - tenemos que revisar muchas de nuestras ideas acerca de los procesos corporales, los mecanismos de curación y cómo los tratamientos médicos alcanzan sus resultados. Se descubrirá que hay un poder auto-sanador interior que es activado por la entrega continua.



APÉNDICE

Creencias que predisponen a la enfermedad



Para determinar nuestra propia propensión a la enfermedad, podemos ver las siguientes preguntas:

¿Me preocupo por mi salud, manteniendo pensamientos de miedo por lo que me pudiera suceder?

¿Tengo una sensación secreta de miedo, excitación y peligro cuando oigo hablar de una nueva enfermedad que está siendo anunciada y está de moda?

¿Dedico tiempo a chequeos constantes, leo acerca de enfermedades, me quedo asustado por las historias de la televisión acerca de ellas?

¿Estoy interesado en saber acerca de las enfermedades de los famosos?

¿Creo que el medio ambiente y los alimentos están llenos de peligros ocultos, o que los alimentos contienen aditivos que son venenosos y causan enfermedades?

¿Paro o quiero parar (pero no me atrevo) para observar a las víctimas de los accidente de auto?

¿Me gustan los programas de TV de hospitales?

¿Me gustan los programas de televisión que incluyen golpes, gritos, peleas, asesinatos, tortura, crímenes y otras formas de violencia?

¿Soy una persona con sentimiento de culpa?

¿Estoy lleno de ira?

¿Condeno la conducta de las otras personas? ¿Soy propenso a emitir juicios?

¿Tengo resentimientos y rencores?

¿Me siento atrapado y sin esperanzas?

¿Me digo a mí mismo: "Todo lo que está pasando a mi alrededor, probablemente voy a cogerlo"?

¿Estoy preocupado por las adquisiciones y los símbolos de status en lugar de por la calidad de las relaciones?

¿Debo llevar un montón de seguros y todavía me preocupa que no sean suficientes?

En resumen, la manera de cambiar nuestros cuerpos es cambiar nuestros pensamientos y sentimientos. Debemos dejar de lado los pensamientos y sistemas de creencias negativas y quitarse el estrés de las emociones negativas que les dan energía. Debemos cancelar la programación negativa que proviene del mundo, así como también de nuestros propios sistemas de creencias.

Podemos ver los efectos nocivos de la programación negativa del miedo en las personas que están sujetas al miedo a los alimentos, los productos químicos y las sustancias del medio ambiente. Cada día se anuncia que un nuevo producto químico o sustancia tiene efectos nocivos. Cuanto más temerosos estemos, más rápidamente nos programamos, y luego el cuerpo responde en consecuencia. El miedo a las sustancias, los alimentos, el aire, las energías, y los estímulos de todo tipo, ha llegado al punto de ser convertirse en casi una paranoia al medio ambiente. Algunas personas se vuelven tan fóbicas hacia el medio ambiente y todo en él, que su mundo se hace más y más pequeño. Se vuelven más miedosos cada día. Algunas personas incluso sucumben a tal punto que huyen del mundo y viven en recintos burbuja artificiales, víctimas de sus propias mentes.

Esto les puede suceder a personas razonables, incluso a médicos **(3)**. Comenzó con el polen, la ambrosía, la caspa de cabello, los pelos de perros y gatos, el polvo, las plumas, la lana, el chocolate, el queso y los frutos secos (creía que todo esto causaba alergias). Más tarde se añadió el azúcar (hiperglucemia), además de los aditivos alimentarios (cáncer), los huevos y los productos lácteos (colesterol), y las vísceras (gota). Siguiendo la "dañina" lista llegaron <https://elmistico.org> ENFERMO, ¡CÚRATE A TÍ MISMO!

El Místico

los colorantes alimenticios, las sacarinas, la cafeína, el aluminio, las telas sintéticas, el ruido, las luces fluorescentes, los insecticidas, los desodorantes, los alimentos cocinados a altas temperaturas, los minerales en el agua, el cloro en el agua, la nicotina, el humo del cigarrillo, los petroquímicos, los gases de escape de los automóviles, los iones positivos, las vibraciones eléctricas de baja frecuencia, los alimentos ácidos, los pesticidas y los alimentos con semillas.

El mundo encogió tanto y se hizo tan pequeño que no había nada seguro que comer. Nada se podía utilizar. No había aire para respirar. El cuerpo tuvo todas las alergias, reacciones y enfermedades para demostrarlo. Salir a cenar se convirtió en un ejercicio del pasado, ya que no había nada en el menú que se pudiera comer, excepto la lechuga (lavada muy bien, por supuesto), ¡y era imprescindible el uso de guantes blancos en el momento de retirar los utensilios del restaurante!

Luego, con el aprendizaje de una verdad nuclear, todo el patrón fue descifrado. “Lo que se mantiene en la mente tiende a manifestarse”, incluyendo las creencias inconscientes. El acusado no era el mundo sino la mente. Toda la programación negativa y el condicionamiento temeroso estaba en la mente y el cuerpo obedecía a la mente. Esta ley de la conciencia revocó la paranoia en espiral. A medida que cada creencia interna era observada y entregada, todas las reacciones corporales negativas, las enfermedades y los síntomas desaparecieron. En otras palabras, no era la hiedra venenosa lo que causaba la reacción alérgica, sino la creencia de la mente de que la hiedra venenosa era un alérgeno. A medida que la mente dejaba su programación, las reacciones del cuerpo se liberaron.



NOTAS:

- 1) Todo el escrito se refiere al caso del propio autor, pero las explicaciones y técnicas descritas, son aplicables a cualquier persona que padezca alguna afección o enfermedad.
- 2) En la introducción de la obra, enumera el Dr. Hawkins una larguísima lista de técnicas, terapias y métodos investigados por él a lo largo de los años.
- 3) Alude a su propio caso.

Fuente: <https://grupospiritaisladelapalma.wordpress.com/2015/09/08/enfermo-curate-a-ti-mismo-por-el-dr-david-r-hawkins/>

.