

Sana tu alma para sanar tu vida

por Andreas Moritz

La crisis económica generalizada que actualmente estamos experimentando y la incertidumbre socio-política parecen poder llegar a amenazar nuestra propia supervivencia en este planeta. Sin embargo, cualquier intento de eliminar los síntomas, del desmoronamiento de la economía, de nuestra industria enferma, y de nuestra propia falta de autoestima y seguridad sólo prolongan la agonía y, de hecho, nos lleva a profundizar en el abismo de la auto-aniquilación. Mientras que centrarse en los problemas personales y del mundo puede ofrecer un sentido de tangibilidad, este enfoque sigue siendo tan ineficaz como intentar luchar contra la oscuridad cuando es encender la luz lo único que se necesita para hacernos sentir seguros. Tan simple como suena, resolver de forma rápida y eficaz las causas reales de nuestros problemas requiere una revisión importante de nuestra forma de percepción.

El alma, al ser la principal referencia para el conocimiento y la experiencia en nuestra vida, es también el cerebro que está detrás de nuestros pensamientos, sentimientos y acciones. Atender a la salud del alma es quizás la tarea más importante en la vida de una persona. El alma está respaldada por una fuerza universal que, si lo permitimos, puede lograr cualquier cosa, desde sanarnos a nosotros mismos, a sanar nuestro planeta. Cada experiencia en la vida tiene una influencia sobre todo lo demás. Nuestras creencias personales y puntos de vista determinan nuestra realidad individual y la forma en que el mundo se nos presenta. Si sabes y sientes en tu corazón que todo en tu vida está lleno de significado y es necesario para tu crecimiento interior y tu desarrollo, entonces cada experiencia te servirá como una guía para aumentar tu abundancia material y espiritual, mientras que a otra persona las mismas experiencias pueden parecerles irrelevantes. Por otra parte, si tu forma de interpretar la vida es como infeliz, tus experiencias probablemente se caracterizarán por la frustración y continuas decepciones.

Alimento Para el Alma

El "alimento" básico para el alma es sentir alegría y felicidad sin ninguna razón en particular. El alma utiliza este alimento para incrementar el amor, la sabiduría y abundancia en tu vida. La felicidad real es el resultado natural del equilibrio y armonía entre todos los aspectos diferentes de la vida, incluyendo el cuerpo. El cuerpo, junto con sus cinco sentidos, desempeña un papel especialmente importante en lo que respecta al crecimiento espiritual y el aumento del nivel de conciencia del alma. Si se usa con sensatez y de una forma equilibrada, los sentidos del oído, tacto, vista, gusto y olfato puede ser una tremenda fuente de felicidad. Cuando la felicidad es el combustible y fuerza motivadora de nuestros deseos e intenciones, no hay límite en el crecimiento y expansión del amor, el conocimiento, la creatividad y la fortaleza.

Pero sin esa felicidad, nos atascamos en la oscuridad y estamos vulnerables, inseguros e inquietos. El destinatario final de la felicidad es el alma. La felicidad se genera cuando el alma ve la unidad que impregna las diferencias, cuando los amantes se unen en éxtasis, o cuando un artista se fusiona con su obra de arte. Incluso los placeres más pequeños que experimentamos en la vida pueden aumentar la integridad de la vida. Afinan el ego, el intelecto, la mente, los sentidos y el cuerpo, y crean más armonía e interacción feliz entre ellos. Restablecen la salud (en su totalidad) en su sentido más auténtico. Hacer lo que nos agrada alimenta el alma. En cambio, hacer lo que nos desagradar hace pasar hambre al alma y la desconecta del amor y la energía universales.

El alma tiene un papel esencialmente importante en la vida de cada uno. Cualquier

debilidad en el nivel del alma o la auto-conciencia se manifiesta como dificultades o perturbaciones en el nivel de la mente y como un desequilibrio en el cuerpo. Sin embargo, si estas dificultades, se identifican con problemas en una relación o se manifiestan con tendencias autodestructivas, con enfermedades físicas, tienen un significado más profundo y un propósito que es obvio. Sirven como medidas correctivas para dirigir el curso de la vida en una dirección más satisfactoria y gratificante.

La Vida -- Un Proceso de Aprendizaje

La vida es como el colegio. Cada enfermedad, ya esté en el nivel mental o físico, es un proceso de aprendizaje y nos ayuda a corregir lo que consideramos errores del pasado. Karma es una palabra en sánscrito que significa "acción" y con frecuencia se comprende como una forma de castigo por acciones "pecaminosas" del pasado. Pero esta interpretación limitada del karma no permite que emerja un significado más profundo y relevante. Acción es solo eso, ni negativa ni positiva, y siempre causa una reacción. Si nos desviamos de las leyes de la naturaleza en algún sentido, el karma está ahí para ponernos de nuevo en la senda. Este mecanismo de autocorrección no debería interpretarse como castigo, mala suerte, o destino. El karma vuelve a nosotros para mejor armonización de nuestra alma, con su fuente, eternamente perfecta. Cada situación difícil en la vida puede ofrecernos una riqueza de información sobre las otras personas, el mundo, y sobre nosotros mismos. En realidad, siempre se nos presenta el tipo correcto de problema que alerta a nuestra alma para hacer los cambios que más necesita. La incomodidad o el sufrimiento indican que algo básico dentro de nosotros tiene que cambiar antes de que la felicidad y la satisfacción puedan retornar. Si nos hemos desviado de la senda de la ley natural, otras leyes de la naturaleza nos ayudarán a corregir nuestros "errores". Esto puede ser bastante doloroso y angustiante, pero funciona.

Por otra parte, si vivimos con más conciencia y escuchamos los suaves murmullos de las leyes de la naturaleza, que están disponibles a través de la intuición, o siguiendo las direcciones que nos da nuestro corazón, cosecharemos grandes beneficios, e incluso atraeremos milagros a nuestras vidas. Fluir con la corriente de la ley natural no requiere esfuerzo ni habilidades especiales, y aún así genera mucha paz, estabilidad y alegría. No tenemos necesidad real de saber qué es correcto o erróneo, bueno o malo. Una vez que hemos aprendido a vivir espontáneamente en armonía con las leyes de la naturaleza, el error estará tan remoto como la oscuridad lo está del sol. Los errores ya no se perciben como errores, sino vistos como instigadores de cambio y transformación. Una vida en armonía con la ley natural ya no es solo una vida humana; también es divina o de dimensión superior.

Puesto que la corriente de la ley natural sostiene la vida en todas partes, nadie puede resistir su fuerza permanentemente. En muchos casos cualquier resistencia al flujo de la ley natural se rompe cuando el cuerpo o algunas de sus partes empiezan a enfermar. Este es el momento adecuado para que el alma sane y puedes sentir un impulso urgente de empezar a buscar ayuda. Primero, puedes buscar una panacea que te prometa eliminar el problema rápidamente. Si el enfoque orientado a los síntomas falla, puedes verte obligado a buscar las causas más profundas de tus problemas. Esto puede generar un sentido de auto-responsabilidad, que puede alertarte de los "errores" que has cometido y permitirte atravesar los tiempos difíciles de tu vida con mayor conciencia. Una vez que concluye la fase de "huir" o "no quiero saber", las cualidades de la paciencia y la aceptación empiezan a desarrollarse, y se convierten en grandes valores para aprender esas lecciones vitales que están siéndonos reveladas a través de una enfermedad o dificultad. Las lecciones siempre aparecen en el momento adecuado y pueden abrir una mina de nuevas posibilidades y oportunidades. El karma no es la causa

del sufrimiento, sino una oportunidad para aprender. Es útil comprender que la razón de que cometamos errores es la búsqueda continua del alma de integridad y unidad. Los errores difícilmente son coincidencias sino partes de un plan esencial para mover la vida hacia la culminación.

Todos Deseamos Felicidad

Una de las leyes más poderosas de la naturaleza que motiva el crecimiento y evolución de la conciencia del alma, y causa todos los fenómenos naturales es la búsqueda de la felicidad. No solo los humanos pueden experimentar felicidad. Es posible que la mayoría de nosotros no seamos conscientes de como una rosa o una flor de loto siente como abre sus pétalos para saludar la calidez de los rayos del sol. Esto no significa que, sin embargo, que las flores no puedan experimentar alegría. La investigación sobre las plantas sugiere que conocen la diferencia entre el amor y la aversión. Sin el amor del animal o la planta por el planeta la Tierra sería el lugar más incoherente e inhabitable en el que vivir. La transgresión de las leyes de la naturaleza por parte del hombre y la consiguiente alteración del equilibrio ecológico del planeta, han afectado negativamente a todas las distintas formas de vida desde el pequeño insecto a los árboles centenarios, y también a la vida humana. Pero dondequiera que haya una pequeña expresión de felicidad la madre Tierra recupera algo de su equilibrio.

La procreación en todas las especies de plantas y animales viene provocada por su deseo intrínseco de mayor felicidad y satisfacción. Similarmente, todos nuestros deseos y actividades se originan en la incesante búsqueda de felicidad de nuestra mente, que provee alimento para el alma. Todos elegimos diferentes formas de aumentar nuestra felicidad. Puedes encontrar placer tocando música, pintando, o montando a caballo. Otras personas encuentran satisfacción en hacer muebles a medida, escribir libros, o desarrollar programas informáticos. Tu interpretación de lo que trae verdadera felicidad o plenitud puede estar sujeta a convertirte en el próximo presidente de tu empresa, tu partido político, o incluso tu país. Mucha gente vincula el logro de la felicidad con la adquisición de más riqueza material.

Todos compartimos este deseo intrínseco de ser felices. Cuando estamos gravemente enfermos consideramos que recuperar el estado de salud es la única fuente de felicidad en la vida. Por lo tanto, otros factores como riqueza o poder se vuelven de repente sin importancia. Si sufrimos de pobreza o falta de comodidades, tener más dinero parece ser la fuente que favorece la felicidad. La riqueza material nos trae satisfacción hasta cierto punto, pero por poco tiempo; cambia con el inevitable cambio de las situaciones y circunstancias. Esta forma de felicidad sube y baja con los cambios que se experimentan en las relaciones, situación de riqueza, o estado mental. Cuando estamos apegados a alguno de estos, la felicidad no será duradera. Cada vez que una de nuestras fuentes fugaces de felicidad comienza a desaparecer, también tenemos la oportunidad de dejar ir nuestro apego hacia ella.

El aprendizaje verdadero en la vida se centra en la generación de libertad y amor incondicional - dos lados de la misma moneda. El amor incondicional se encuentra a veces en la relación de una madre por su hijo. Viene sin apego ni dependencia. El amor, sin ataduras, crea libertad y un profundo sentido de unidad con todos, más allá de los límites del tiempo y el espacio. La habilidad de amar incondicionalmente viene naturalmente cuando dejamos ir el miedo, expectativas, y el sentido de propiedad de lo que consideramos nuestro, incluyendo nuestro propio cuerpo.

El apego emocional a objetos como una casa, un coche, miembros de la familia o un país es la principal causa de conflicto en el mundo hoy. Compartiendo amor y libertad incondicional, permitimos que el río de la vida y la abundancia fluyan a través de nosotros. Cuando tenemos miedo de perder lo que tenemos el río de la vida deja de fluir,

lo que crea un estancamiento de la energía dentro de nosotros. No tiene sentido intentar llenar una taza que ya está llena. Si nos aferramos al contenido de la taza para siempre, no podremos probar otras bebidas con mejor sabor. Cualquier asunto no resuelto en tu vida es una forma de estancamiento y paraliza el flujo de la felicidad.

Sin la experiencia de la felicidad, no puede darse una cura real ni la satisfacción completa en ningún aspecto, ya sea físico, emocional, material, o espiritual. El grado de felicidad determina el grado de salud y bienestar. La inquietud y la discordia son cualidades que pueden motivarte a buscar un propósito más profundo en la vida. El propósito más profundo es la adquisición de la capacidad de amar y ver los frutos del amor en acción.

Ámate a ti mismo...

El amor siempre empieza por el amor hacia uno mismo. Los taoístas dicen que no puedes amar verdaderamente a otros hasta que te amas a ti mismo. No importa cuanto te esfuerces por sanar física o emocionalmente. El respeto por uno mismo, la autoestima, la confianza en uno mismo, y el valorarse a uno mismo son indicaciones de la clase de amor que uno tiene por sí mismo y los demás. La baja autoestima, por otro lado, fomenta la negatividad, la destructividad y la agresión. Aprender la lección del amor a uno mismo es la cosa más importante que cualquier persona puede aprender en la vida.

La calidad de nuestros pensamientos, sentimientos y comportamiento hacia otros depende en gran medida de la relación que tengamos con nosotros mismos. Cuanto más conozcamos y aceptemos todas las partes de nosotros mismos, incluyendo nuestros fallos y lados oscuros, más compasión y amor podemos tener hacia los demás. Todos somos de origen divino y por tanto inseparables del resto del universo. A medida que aumentes la experiencia de unir el poder del amor empezarás a sentir como aumenta el amor hacia los demás y al mundo natural, que por su parte atraerá hacia ti todo lo necesario para mantener tu recién adquirida "auto-imagen". También empezarás a buscar formas de nutrirte a ti mismo adecuadamente, encontrar los remedios correctos para apoyar un estado de salud ideal, y para elegir un descanso adecuado y ejercicio para mantener tu bienestar. Cuando la imagen propia mejora, cualquier comportamiento autodestructivo disminuye y la salud y la felicidad vuelve. A este respecto, la salud de nuestra alma se convierte en el punto de arranque para sanar otros aspectos de tu vida también.

Visto desde un punto de vista más superficial, la mayoría de los episodios de nuestras vidas, las personas con que nos reunimos, los trabajos que conseguimos, las habilidades que aprendemos, e incluso los alimentos que comemos, parecen ocurrir al azar y sin una conexión obvia con nosotros. Pero en un nivel más profundo, donde cada suceso que nos ocurre está íntimamente conectada con todos los demás, la visión es completamente diferente. De esta forma, nada ocurre por accidente, los errores nunca ocurren, y todo se reconoce como útil y parte de un propósito. Cuando el amor propio está presente, la vida se abre como una flor. Cuando está ausente, se marchita, como una flor privada de agua.

El poder del amor se encuentra guardado en la dicha. ¿Puedes recordar un instante de tu vida en que te sentías tan feliz que podías abrazar el mundo entero? Tal vez salvaste la vida de una persona o aprobaste tus exámenes con honores. Quizás aprendiste que la persona a la que más querías en la vida también te amaba. Cuando eres dicha, en ese momento de auto-apreciación también sientes una profunda sensación de amor por el mundo entero. Eres tan feliz que existes, digno de respeto, digno de amor, y sientes que compartes este sentir con todo el mundo y con cualquiera. Estos son también los momentos de salud perfecta. Nuestro deseo más profundo es prolongar estos momentos

hasta que sean permanentes.

El amor es la energía que reside en el corazón, pero solo puede ser activado por factores externos o por otras personas, si ya está ahí. Es más difícil para los demás ser amoroso y amable con nosotros si no llevamos la energía del amor dentro. El amor sigue la ley, "lo similar atrae lo similar". Incluso aunque un breve momento de amor puede hacerte sentir feliz y amoroso hacia el mundo entero, la energía del amor de tu corazón también es lo bastante fuerte para mantener la conexión con tu fuente divina, que es Amor Universal. Esto es cuando la vida empieza de verdad.

Para poder establecer la conexión divina, es necesario ser respetuoso y agradecido con todas las formas de vida. El Amor Universal es ilimitado; cuando se le permite, se expresa en todos los aspectos de la vida, es decir, nuestro cuerpo, los animales, las plantas, y la Tierra como un todo. Para cultivar este amor dentro de nosotros, es esencial reservar tiempo para nuestro crecimiento personal. Nuestro cuerpo, con todos sus órganos, sistemas y células, requiere atención constante y adaptación para servir como una fuente de felicidad y amor. Cada órgano interno tiene su propio cuerpo, mente y espíritu. Si su energía es suficiente, la conexión con el resto del cuerpo es impecable y perfecta. Para permanecer bien conectado a nuestra fuente divina, cada parte de nuestro cuerpo necesita ser amada y apreciada por el trabajo que realiza. Cuando un órgano empieza a funcionar mal, es una señal de que hemos sido descuidado y desconectado de su fuente de amor - nuestro Yo Superior.

Podemos crear multitud de oportunidades para expresar nuestro amor. Cada vez que hacemos una pausa y observamos qué necesita atención y cuidado en nuestras vidas, la energía del amor de nuestro interior empieza a incrementarse y nos conecta con el Amor Universal. Cuanto más busques esas oportunidades mayor será la fuerza del amor dentro de ti. Cuando desarrollas el amor por ti mismo - que no debe confundirse con egoísmo o narcisismo - te vas llenando cada vez más con la energía del amor y estamos dispuestos a compartirla con otros y con el mundo. Esto cura para siempre tu alma, tu cuerpo, tu mente y tu mundo.

Andreas Moritz es un médico intuitivo, practicante de Ayurveda, Iridiología, Shiatsu y Medicina Vibracional. Es el fundador de la Sagrada Santimonia - Cantos Divinos para Cada Ocasión. Nacido en el suroeste de Alemania, Andreas ha pasado la mayor parte de su vida viviendo y practicando en Europa, Asia, África y los Estados Unidos. Es autor de muchos libros sobre salud y sanación, incluyendo *Limpieza Hepática y de la Vesícula*, *Eternos Secretos de la Salud y el Rejuvenecimiento*, *El Cáncer No es una Enfermedad*, *Es Hora de Vivir*, y *Retirando el Velo de la Dualidad*. Andreas también es el artista que creó las pinturas al óleo para un nuevo e innovador enfoque de sanación a través del arte energizado, llamado Ener-Chi Art.