

Como criamos a saúde e a doença? Entendendo a Unidade Corpomentespírito

Estamos acostumados a entender as doenças de um ponto de vista médico e biológico. Do ponto de vista psicológico, o que acontece conosco?

Para entender este processo precisamos ver a doença não como algo que vem de fora e nos ataca. Até mesmo os vírus e bactérias – que infestam o mundo - só nos agredem quando abrimos as portas devido a uma baixa no sistema imunológico. É importante sairmos do papel de vítima para o de responsável, se quisermos ter auto-controle. Isto requer uma abertura mental para uma mudança de perspectiva sobre o ficar doente e também coragem para ver o que escondemos de baixo do tapete. É difícil e às vezes doloroso entrarmos em contato com nossa sombra.

A doença não é uma inimiga mas um estado e pode até mesmo cumprir um papel de mensageira com informações importantes a seu próprio respeito.

As doenças surgem quando não estamos conscientes de conflitos internos existentes, quando não expressamos as emoções adequadamente ou quando estamos interrompendo o fluxo energético da vida.

Somos uma unidade corpomentespírito, a doença vem sinalizar uma separação, alguma parte não integrada e não consciente em nossa vida. A somatização significa converter ao corpo a expressão que não se realizou. A doença vem chamar atenção para algum aspecto de nossa vida que precisa ser merecidamente cuidado tanto no físico como no psicológico.

Mesmo as doenças herdadas geneticamente possuem uma correspondência emocional, algo que permeia o sistema familiar. Não existe destino fatalístico. É possível decidir pela vida e honrar sua ancestralidade de uma forma mais saudável.

As doenças de uma maneira geral servem para: Dedicarmos um pouco mais a nós mesmos, uma parada na aceleração do dia a dia, ganhar a simpatia e a atenção dos outros, sermos cuidados.

A Metáfora da Doença

Algumas pesquisas feitas apontam o simbolismo das doenças como um correspondente psicológico comum entre os seres humanos: Infecções estão associadas a conflitos internos, doenças em órgãos pares – como os pulmões, rins e genitais estão associados a conflitos de relacionamento,

doenças que envolvam a respiração como a bronquite asmática associam-se a questões entre dar e receber, dores de cabeça tem a ver com excessos de preocupação, doenças de pele com problemas de contato, etc.

É importante frisar que algumas correlações são muito pessoais pois cada um tem uma história de vida, portanto é necessário que cada um interprete através de seu auto-conhecimento, a sua forma única de expressão corporal.

Aprendendo a se curar

Uma vez que haja a consciência da mensagem da doença é possível trabalhar sobre si mesmo na direção da cura. Se você criou a doença você pode criar a saúde. O trabalho indicado para esta transmutação é o de visualização e criação de imagens mentais. Esta linguagem subjetiva é mais comumente experienciada nos sonhos. Portanto é um convite a sonhar acordado.

O importante do trabalho com imagens é que ele provoca uma mudança fisiológica. Basta vivenciar para comprovar. A mente bem focada conduz à cura no corpo. A Medicina Ocidental insiste em tratar as doenças somente com medicamentos, principalmente nos casos de depressão. Isto tira o poder pessoal de auto-cura e o comprometimento da pessoa com sua própria saúde.

Podemos mais do que pensamos que podemos.

Antes da criação de imagens é necessário relaxar. A maior parte de nossos mal estares cotidianos vem da dificuldade de relaxar. Através da respiração resgatamos o nosso maior contato com o corpo, fazendo a energia fluir livremente de novo. A Meditação já é aconselhada por médicos hoje para pessoas hipertensas.

A intenção que colocamos também é poderosa e só de dedicarmos um tempo a cura, já chamamos por ela.

A saúde não é apenas ausência de doença, é a capacidade que temos de viver a vida de uma forma feliz e prazerosa. Devemos cuidar dela prevenindo e mantendo uma boa qualidade de vida. O resgate da espiritualidade em nossas vidas, além de paz traz a consciência da unidade que somos e de que é possível viver na plenitude da integração consigo mesmo, com o outro e com o universo.