

LAURO TREVISAN

# Cúrate

La medicina está dentro de ti



EDICIONES OBELISCO

Si este libro le ha interesado y desea que le mantengamos informado de nuestras publicaciones, escribanos indicándonos qué temas son de su interés (Astrología, Autoayuda, Ciencias Ocultas, Artes Marciales, Naturismo, Espiritualidad, Tradición...) y gustosamente le complaceremos.

Puede consultar nuestro catálogo en [www.edicionesobelisco.com](http://www.edicionesobelisco.com).

**Colección Nueva conciencia**

CÚRATE

*Lauro Trevisan*

1.ª edición: junio de 2014

Título original: *Cure-se. Você é o seu Próprio Remédio*

Traducción: *Manuel Manzano*  
Maquetación: *Marga Benavides*  
Corrección: *M.ª Ángeles Olivera*  
Diseño de cubierta: *Enrique Iborra*

© Lauro Trevisan

(Reservados todos los derechos)

© 2014, Ediciones Obelisco, S. L.

(Reservados los derechos para la presente edición)

Edita: Ediciones Obelisco, S. L.  
Pere IV, 78 (Edif. Pedro IV) 3.ª planta, 5.ª puerta  
08005 Barcelona - España  
Tel. 93 309 85 25 - Fax 93 309 85 23  
E-mail: [info@edicionesobelisco.com](mailto:info@edicionesobelisco.com)

ISBN: 978-84-15968-76-4

Depósito Legal: B-12.034-2014

*Printed in Spain*

Impreso en España en los talleres gráficos de Romanyà/Valls S. A.  
Verdaguer, 1 - 08786 Capellades (Barcelona)

Reservados todos los derechos. Ninguna parte de esta publicación, incluido el diseño de la cubierta, puede ser reproducida, almacenada, transmitida o utilizada en manera alguna por ningún medio, ya sea electrónico, químico, mecánico, óptico, de grabación o electrográfico, sin el previo consentimiento por escrito del editor. Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos, [www.cedro.org](http://www.cedro.org)) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra.



# Índice

<b>Dos reglas básicas para la salud</b> .....	7
Una gran oportunidad .....	8
La buena noticia .....	9
<b>Capítulo 1. La maravilla humana</b> .....	11
El cuerpo es más que materia .....	14
Cómo actúa en el cuerpo la mente creativa .....	15
<b>Capítulo 2. La causa de la dolencia</b> .....	17
Qué dice la medicina tradicional .....	18
La causa de la enfermedad .....	19
Qué dice la medicina avanzada .....	20
Consideraciones psiquiátricas .....	22
La causa de la enfermedad de acuerdo con la ciencia del poder de la mente .....	24
La mente crea la enfermedad .....	26
Ejemplos .....	28
Y los niños, ¿Por qué enferman? .....	29
Hijo de Dios perfecto .....	32
La psicología de la enfermedad .....	34

<b>Capítulo 3. Tu reacción ante la enfermedad . . . . .</b>	<b>37</b>
<b>Capítulo 4. El camino de la curación . . . . .</b>	<b>41</b>
Primer paso: desear la curación . . . . .	41
Cuando no se produce el primer paso . . . . .	42
Segundo paso: creer en la curación . . . . .	44
Tercer paso: la salud está en el interior . . . . .	45
Cuarto paso: el exterior refuerza el interior . . . . .	47
Quinto paso: actuar como si fuera así . . . . .	48
Mentalízate . . . . .	51
<b>Capítulo 5. El cerebro abre el camino de la curación . . . . .</b>	<b>55</b>
Es un control admirable . . . . .	58
La mente actúa, el cerebro reacciona . . . . .	60
Estímulos cerebrales . . . . .	61
<b>Capítulo 6. El sistema inmunitario es el ejército de la curación . . . . .</b>	<b>63</b>
Qué dicen los expertos . . . . .	64
Puedes controlar las defensas del organismo . . . . .	66
Cómo fortalecer las defensas . . . . .	67
<b>Capítulo 7. La ciencia del poder de la mente enseña la autocuración . . . . .</b>	<b>71</b>
Emile Coué . . . . .	72
Otros autores y la curación . . . . .	73
El poder de la mente y la curación . . . . .	75
La mente crea salud y belleza . . . . .	79
La mente actúa y el cuerpo reacciona en consecuencia . . . . .	80

La mente, en sí, está sana y llena de vida . . . . .	82
La mente crea la identidad de la persona . . . . .	84
<b>Capítulo 8. La curación por la fe . . . . .</b>	<b>87</b>
La fe todo lo puede, según Jesús . . . . .	88
Dios no ama el sufrimiento . . . . .	91
La fe no falla . . . . .	93
Cómo fortalecer tu fe . . . . .	95
La mentalización ayuda a tu fe . . . . .	96
Qué es la fe . . . . .	98
Los dos puntos básicos de la fe . . . . .	100
<b>Capítulo 9. Cómo puede curar la sugestión. . . . .</b>	<b>103</b>
La sugestión y los hechos de la vida . . . . .	107
La sugestión y el estado de coma . . . . .	108
Tu vida es tu sugestión . . . . .	112
<b>Capítulo 10. El placebo también cura . . . . .</b>	<b>115</b>
Tipos de placebo . . . . .	116
<b>Capítulo 11. La curación a través de la imaginación . . . . .</b>	<b>121</b>
Cómo actúa la imaginación . . . . .	123
La imaginación en la curación . . . . .	126
Efectos curativos de la imaginación . . . . .	127
Jesús también enseñó el método de la imaginación . . . . .	130
Utiliza el método de curación por la imaginación .	130
<b>Capítulo 12. El médico: el hombre de la curación. . . . .</b>	<b>133</b>
Qué representa el médico para el paciente . . . . .	134

Cómo actuará el médico . . . . .	135
En cirugía . . . . .	137
Salud, felicidad y éxitos . . . . .	140
¿El poder de la mente sustituye al médico? . . . . .	140
<b>Capítulo 13. Curaciones espirituales . . . . .</b>	<b>143</b>
La iglesia y la curación . . . . .	144
La curación es el carisma de la iglesia . . . . .	145
La medicina acepta la curación espiritual . . . . .	147
Cómo se procesa la curación espiritual . . . . .	150
Conceptos erróneos . . . . .	151
Es la fe la que cura . . . . .	152
Cómo obra Dios en la curación . . . . .	153
Tú en comunión con Dios . . . . .	155
Tres tipos de oración de curación . . . . .	156
Objetos y rituales de curación . . . . .	158
Pide la curación . . . . .	160
Actúa como si estuvieras curado . . . . .	161
Mentalización de la curación espiritual . . . . .	161
<b>Capítulo 14. Acaba con el estrés por el bien de tu salud. . . . .</b>	<b>165</b>
Efectos del estrés . . . . .	168
Cúrate el estrés . . . . .	171
La curación del estrés por la mente . . . . .	173
Errores de las personas . . . . .	174
Calma y sangre fría . . . . .	175
<b>Capítulo 15. Cúrate de la depresión. . . . .</b>	<b>179</b>
Consideraciones . . . . .	180

Cómo curar la depresión .....	182
Tu nuevo proyecto de vida .....	187
Ama .....	188
Felicidades .....	189
<b>Capítulo 16. Risas y alegría: poderosos factores de curación .....</b>	<b>191</b>
<b>Capítulo 17. El cáncer tiene cura .....</b>	<b>197</b>
Las causas del cáncer .....	199
Investigaciones .....	201
El duelo y el cáncer .....	204
La curación .....	205
Qué hacer .....	207
Visualiza la curación .....	211
<b>Capítulo 18. Cómo liberarse de hábitos nocivos para la salud .....</b>	<b>217</b>
Cómo aparece el hábito .....	218
Cómo eliminar hábitos nocivos .....	225
<b>Capítulo 19. Las preocupaciones atentan contra la salud: libérate de ellas .....</b>	<b>231</b>
<b>Capítulo 20. Acaba con los miedos .....</b>	<b>235</b>
Cómo superar los miedos .....	236
<b>Capítulo 21. Cúrate el insomnio .....</b>	<b>239</b>
Por qué no duermes .....	240
Métodos naturales para dormir .....	240

<b>Capítulo 22. La vejez no es una enfermedad . . . . .</b>	<b>245</b>
La mente actúa sobre el cuerpo . . . . .	247
Los problemas de la vejez . . . . .	249
Primer problema: la soledad . . . . .	250
Pero la convivencia es buena . . . . .	251
Segundo problema: el abandono . . . . .	252
Tercer problema: la dependencia . . . . .	253
Cuarto problema: la decadencia . . . . .	253
Quinto problema: la desocupación . . . . .	255
Sexto problema: el luto . . . . .	255
Solución . . . . .	256
<b>Capítulo 23. Relajación para la curación . . . . .</b>	<b>259</b>
Los efectos de la meditación en la curación . . . . .	261
<b>Capítulo 24. Tú puedes curar a otra persona. . . . .</b>	<b>263</b>
El ser humano emite y recibe	
energía curativa . . . . .	263
Cómo debe actuar el paciente . . . . .	264
¿Es racional aceptar que alguien	
pueda curarte? . . . . .	266
¿Quién puede curar? . . . . .	268
¿Cuándo se cura? . . . . .	269
¿La curación puede ser infalible? . . . . .	272
¿Cómo actuará el que cura? . . . . .	272
Quien cura no recibe dinero . . . . .	273
Los malintencionados . . . . .	274
Los métodos de curación utilizados	
y enseñados por Jesús. . . . .	276
La curación por la fe . . . . .	276
La curación por la palabra . . . . .	277



La curación por la imposición de manos . . . . .	278
Conclusiones . . . . .	279
<b>Capítulo 25. Usa la medicina natural. . . . .</b>	<b>281</b>
<b>Capítulo 26. Una nueva vida saludable . . . . .</b>	<b>289</b>



## Dos reglas básicas para la salud

Regla número uno: toda curación es autocuración.

Regla número dos: no te olvides de la regla número uno.

CÚRATE

Una vez, un joven decidió abandonar la casa de su padre. Le pidió la herencia y se marchó a tierras lejanas. Allí, rodeado de amigos y compañeros de juerga, se gastó todo lo que tenía y se encontró abandonado, solo, harapiento, sin hogar, enfermo y hambriento.

Para no morir de hambre aceptó trabajar cuidando cerdos. Pero no le daban nada de comer, excepto lo mismo de lo que se alimentaban los animales.

Pasó el tiempo y el joven estaba en las últimas, enfermo y miserable.

Entonces volvió en sí, y recordó aquella época gloriosa en la que vivía en casa de su padre, feliz, sano y rico.

Decidió: «Vuelvo a casa, le pido perdón a mi padre y vivo con él, aunque me trate como al último de sus empleados».

Tomó el camino de regreso y fue recibido con una gran fiesta por su padre, quien exclamó feliz: «Mi hijo estaba muerto y ha resucitado, estaba perdido y ha sido hallado».

Esta historia, narrada por Jesús, puede significar la vida humana.

Dios te creó sano, feliz, amado, rico, protegido y en perfecto bienestar.

Un día, sin embargo, decidiste aventurarte por los caminos de la vida, en busca de tu Eldorado. Te enfrentaste a dificultades, decepciones y necesidades, y luchaste, te enfadaste y te lastimaste.

A veces, la carga era muy pesada y las desgracias llamaban a tu puerta, pero seguiste luchando.

Pasó el tiempo y te cansaste de tanto sufrimiento. Tus fuerzas se debilitaron y las enfermedades minaron tu cuerpo.

Hoy avanzas por la vida, enfermo, solo, pobre, sin amor y abatido. O quizá no tanto. O tal vez sea peor.

Y entonces te paras a pensar: ¿la vida es esto? ¿Mi caso tiene cura?

## UNA GRAN OPORTUNIDAD

Si decides volver a tu origen, al interior de ti mismo, encontrarás el camino, la respuesta, la salud, la felicidad, el bienestar, la riqueza y el amor.

Los sabios dicen que todo el poder está dentro de nosotros. Cuando regreses a tu propia casa interior, encontrarás la fuerza, la energía sanadora, la solución, la vida. Hasta la medicina reconoce que toda curación es, en última instancia, una auto-curación.

En tu interior está el médico, la medicina y la curación.

Cúrate.

## LA BUENA NOTICIA

La buena noticia es que todo tiene cura y que la salud ya existe en uno mismo.

La solución es más fácil de lo que piensas.

Louise Hay escribió que la palabra «incurable», que asusta a muchas personas, solo quiere decir que la solución de esa situación particular, que no puede resolverse por medios externos, debe ser proporcionada por nuestro interior.

¿Quieres curarte?

Sigue adelante.

No mires los esfuerzos que ya has hecho, ni pienses en el pasado. Sigue adelante. Acepta el diagnóstico médico, pero rechaza la conclusión. Sigue adelante. Tú eres más grande que cualquier enfermedad. Sigue adelante. La enfermedad surge de la nada y debe volver a la nada. Sigue adelante. Vamos, desde ahora mismo, al encuentro de tu salud. Hay millones de ejemplos de curaciones y milagros.

El siguiente puedes ser tú. Recoge lo que la ciencia ha descubierto acerca de la autocuración.

Sigue adelante. Es el momento de fortalecer la salud, de curarse.

Sófocles afirmó: «De todas las maravillas del mundo, el hombre es la más grande».

¿Conoces esta maravilla?

Entonces sigue adelante.

Estoy contigo.

Afectuosamente.



# Capítulo 1

## La maravilla humana

Todo lo que es finito acaba. Pero el final debe acaecer de forma natural. El ser humano es finito y su final debe suceder sin problemas.

La enfermedad, sin embargo, determina un orden dramático y traumático. Hay, por tanto, algo muy errado, en la enfermedad. Ésta constituye una agresión al orden y a la armonía del ser humano.

El doctor Paul C. Haebersold, que en otro tiempo fue el director de la División de Isótopos de la Comisión de Energía Atómica, afirmó lo siguiente:

Los médicos solían pensar en el cuerpo humano como en una máquina que se alimenta de comida, agua y aire, principalmente, como combustible para seguir funcionando. Sólo una pequeña parte, se pensaba, era para la sustitución del desgaste de la máquina. Las investigaciones realizadas con isótopos han demostrado que el cuerpo, en cambio, es muy parecido a un regimiento militar muy fluido, que puede mantener

su tamaño, su forma y su composición, aunque las personas que lo conforman cambian continuamente, son transferidas de un lugar a otro, son promovidas o degradadas, pasan a la reserva y, finalmente, se van después de un tiempo de servicio. Los estudios muestran que la transformación atómica de nuestro cuerpo es muy rápida y muy completa. En el plazo de una o dos semanas, la mitad de los átomos de sodio son reemplazados por otros átomos de sodio. El caso es similar con el hidrógeno y el fósforo. La mitad de los átomos de carbono se sustituye en uno o dos meses. Y así prosigue la historia para casi todos los elementos. En un año, alrededor del 98 % de los átomos ahora existentes en nosotros será reemplazado por otros átomos, que asimilamos del aire, de los alimentos y de las bebidas.

Ante la maravilla del cuerpo humano, los científicos han llegado a la conclusión de que es más fácil probar por qué el ser humano debe vivir para siempre que demostrar por qué debe morir.

Como dice el chiste: «Aquel hombre era tan viejo, tan viejo que no se murió, se convirtió en polvo».

La enfermedad es una anomalía de la vida.

Dado el sinnúmero de enfermedades que afectan a las personas, se ha llegado a la conclusión de que la vida es frágil e impredecible.

Se dice que cuando menos te lo esperas, te vas con los pies por delante, sin saber por qué, como si te hubieras olvidado de respirar.

Norman Cousins, que fue editor de *Saturday Review* y autor del libro, no comparte este punto de vista, y escribió que «el cuerpo humano es mucho más fuerte de lo que creen las personas».

Cousins, que sufría una enfermedad considerada incurable, logró recuperar la salud a través de la autoterapia de la fe y del buen humor. Entusiasmado con la hazaña y fustigado por la incredulidad de algunos médicos, se unió a la comunidad médica de la Universidad de California, de Los Ángeles, para investigar sobre el cuerpo humano.

Escribió: «Acumulamos información sobre la relación entre el tipo de vida y la enfermedad».

El cuerpo humano forma un universo tan fantástico que no puedo resistirme a citar aquí una declaración del investigador, escritor y médico Deepak Chopra:

Cada vez que respiramos, exponemos al aire a cinco trillones de glóbulos rojos. Cada uno de ellos contiene 280 millones de moléculas de hemoglobina. Cada una puede atraer y transportar ocho átomos de oxígeno. Si imagináramos que cada átomo de oxígeno es un ladrillo, una única inspiración significaría la adición de 11 trillones de nuevos ladrillos, los cuales serían depositados en varias partes del cuerpo. Todos saben situarse con una precisión absoluta en tu interior, y ningún ladrillo nuevo hiere a uno antiguo. Los viejos dan paso a los nuevos con tanta suavidad como fluyen las aguas de un río (*Salud perfecta*).

Si queremos, finalmente, entrar en el campo espiritualista, podemos hojear las páginas sobre la creación del mundo que encontraremos en la Biblia. Allí se dice que Dios hizo al hombre a su imagen y semejanza. Por si no bastara esa alegoría estupenda, que sitúa al hombre en la cúspide de la divinidad, la Biblia también afirma que Dios vio a su criatura y concluyó que era perfecta.

Incluso si estás enfermo, eres esa maravilla de las maravillas, obra maestra del Creador, a imagen y semejanza divina.

Cuando aceptes esta verdad, te encontrarás muy cerca de la curación.

## EL CUERPO ES MÁS QUE MATERIA

Por mucho que organices sustancias químicas, proteínas, minerales, tejidos, huesos, aminoácidos, moléculas, átomos y otros compuestos materiales, no conseguirás hacer funcionar un cuerpo humano.

En el momento en que falta un único material especial en el cuerpo, se produce la desintegración.

Lo que da vida a la materia se llama mente, alma, espíritu.

El cuerpo, por tanto, es más que materia: es materia vivificada.

Existe la mente programada y la mente creativa.

La primera actúa sobre el cuerpo de acuerdo con la finalidad para la que fue creada. La acción es involuntaria, instintiva, sustancial y esencial sobre el cuerpo.

La mente programada sintoniza la materia con la vida que le es inherente. Produce una sincronización perfecta y eficiente entre el cerebro, el sistema inmunitario, los órganos, las glándulas, los huesos, los nervios, los músculos, la piel, los tejidos, las moléculas, la sangre, los átomos y todo lo demás que conforma el organismo.

Hubo una Sabiduría Infinita que diseñó e hizo funcionar esta maravilla de las maravillas.

Para la mente programada, el corazón cumple su función, el hígado hace su parte, el cerebro actúa de acuerdo con su orden natural, y así sucesivamente.



## CÓMO ACTÚA EN EL CUERPO LA MENTE CREATIVA

La mente creativa domina todo el cuerpo. Actúa de manera voluntaria sobre el organismo.

La mente creativa responde a las órdenes de la persona y tiene poder incluso sobre la mente programada. Ésta puede ser rehabilitada, lo mismo que también puede ser inhibida o alterada por la mente creativa.

Por tanto, tienes la capacidad de mejorar o empeorar la vitalidad del organismo.

La mente manifiesta la vida, que expresa el cuerpo.

La salud no tiene nada que ver con la suerte. Significa la perfecta armonía entre la mente programada, el cuerpo y la mente positiva creativa.

La enfermedad es efecto de la mente creativa negativa, que altera la mente programada, y ésta deteriora el cuerpo, trastornando inicialmente la parte más afectada.

El intento de curar el cuerpo por parte del cuerpo no tiene en cuenta la acción de la mente creativa. Creo que aquí se explica por qué el mismo tratamiento, administrado a diversas personas con la misma enfermedad, produce resultados beneficiosos en algunas y no en otras.

El cirujano extirpa el órgano dañado, limpia el área, crea las condiciones para el funcionamiento orgánico, pero no puede modificar los patrones negativos de la mente programada porque no actúa sobre la mente creativa.

En cualquier circunstancia, usa la mente creativa para lograr la salud total. Deshazte de las actitudes mentales negativas que puedan haber sido la causa de la enfermedad.

Generalmente, los médicos se atienen a lo que los ojos, los oídos y las manos perciben, a lo que indican los dispositivos de

la tecnología médica. A ti te toca complementar la acción curadora, liberándote de los pensamientos, las emociones y los sentimientos negativos, y usando la mentalización, la visualización o la oración de sanación.

Ahí está el papel más importante de la mente creativa.

Si se lo dejas todo a la medicina somática, es posible que tengas que hacer como aquel sujeto epiléptico que resolvió tatarse en el vientre esta advertencia: «No me extirpen el apéndice. Ya me lo han extirpado tres veces». O tal vez te ocurra como a aquel médico reconocido: «La cirugía ha sido perfecta, pero el paciente ha muerto».

Hay algo que va más allá del cuerpo, como ya has visto.

La curación que se basa sólo en el cuerpo llega al efecto pero no a la causa primigenia.

Esa noticia es muy buena, porque incluso si ves que tu organismo no parece curarse, la mente cree que todo se puede solucionar.

El médico hace su parte y tú debes hacer la tuya. Antiguamente no se buscaba la relación entre la medicina y la vida, o entre la medicina y la muerte.

En la práctica, todo funcionaba –y más o menos funciona– según este razonamiento: la medicina hace lo que tiene que hacer. Si el paciente muere es porque tenía que suceder. Es cosa del Departamento Celestial.

Por tanto, no dejes de hacer tu parte, que es tan esencial como la del médico, si no más. Este libro está pensado para ayudarte en este sentido, que es tan importante como desconocido para la humanidad.



## Capítulo 2

### La causa de la dolencia

Hay un viejo dicho que afirma: «Cada persona es un mundo».

Cada individuo tiene una explicación causal para su enfermedad, empezando por los que creen que la ésta les ha caído del cielo, que se trata de un castigo, que es una prueba divina, que es el camino de la purificación, que es la voluntad de Dios, o que es una inversión para la dicha celestial.

Otros consideran que la causa de la enfermedad proviene del azar, de la mala suerte, del destino.

También hay un sinnúmero de personas que acepta que el mal es causado por el mal de ojo, por la magia negra, por un hechizo contra alguien.

La mayoría de las personas piensan que la enfermedad es el resultado natural de la vida, de situaciones impredecibles que atacan de repente, y que lo que queda por hacer es sencillamente contraatacar.

Algunos concluyen que si el problema está en el cuerpo, la causa es el cuerpo, y se dedican a tratar de resolver la situación

a través de remedios químicos, inyecciones o cirugía. Si el mal se encuentra en el hígado, vamos al hígado para hacer que recupere la salud, dicen estas personas. Y aún queda una multitud que afirma que la enfermedad tiene causas externas como la contaminación, los ácaros del polvo, los alimentos indebidos, las drogas, el tabaco, el alcohol, etcétera. Algunos expertos aseguran que las enfermedades son causadas por virus, bacterias, bacilos o gérmenes, que resuelven atacar una parte cualquiera del cuerpo, y por ahí se va la salud.

## QUÉ DICE LA MEDICINA TRADICIONAL

En un principio, la medicina enseñaba que si la enfermedad se encuentra en el cuerpo, lógicamente la causa es el cuerpo. Causa somática. Más tarde, la medicina descubrió que también hay causas psicósomáticas, por la constatación de que la mente afecta al cuerpo, y que el cuerpo afecta a la mente.

Fueron surgiendo interpretaciones dualistas y reduccionistas, basadas en la filosofía de Descartes, un filósofo del siglo XVIII. El dualismo admite que la mente y el cuerpo son dos entidades separadas y distintas, de tal manera que si la enfermedad está en el cuerpo, la curación se depende de él, y si el problema es mental, la solución será también mental.

La reduccionista es la visión medicinal, muy en boga hoy en día, que ve al ser humano como una suma de sistemas que se van reduciendo a órganos, a partes cada vez más simples y más pequeñas. Son las especialidades las que se multiplican. ¿Tienes un problema en el riñón? Ve al urólogo. ¿Tienes una cardiopatía? Busca un cardiólogo, y así sucesivamente.

## LA CAUSA DE LA ENFERMEDAD

Cabe señalar, sin embargo, que ya en la Antigüedad algunos filósofos reconocían que el cuerpo es el espejo del alma.

Una vez leí un extracto del sabio Hipócrates, considerado el padre de la medicina, donde se decía que «es más fácil saber qué tipo de persona suele contraer ciertas enfermedades que saber qué tipo de enfermedad suele afectar a ciertas personas».

Actualmente ya es muy común que médicos y científicos admitan la correlación entre mente y cuerpo.

El psiquiatra y gastroenterólogo Helladio Francisco Capisano, que fue director del Instituto de Psicósomática de São Paulo, afirmó que «la persona inscribe en su cuerpo sus conflictos psíquicos».

Un paso adelante, dado por sectores avanzados de la medicina, ya sugiere que el médico debe ser un médico total, ya que el paciente es un paciente total. El individuo no es sólo su estómago enfermo, sino la persona integral.

Con el avance de la tecnología, equipos altamente sofisticados consiguen detectar problemas en partes cada vez más detalladas del organismo, fortaleciendo la tendencia reduccionista de examinar sólo una minúscula parcela de la totalidad. Hay dispositivos que proporcionan un diagnóstico físico y fisiológico de cualquier región orgánica afectada. Con esto se genera la voluntad científica de saber todo acerca de lo poco, despreciando la necesidad de conocer mucho sobre el todo.

Creo que, en esta emocionante encrucijada del siglo XXI, la medicina se enfrenta a dos vertientes científicas: la primera contempla la suprema especialidad sobre diminutas dimensiones del cuerpo, por ejemplo, el conocimiento total y específico sobre el iris del ojo, y la segunda reconoce, gracias a la evolu-

ción, que hay factores generales y psicológicos que influyen tanto en la parte afectada como en el ser humano completo. A esta visión de la medicina la llaman holística, homeostática, global.

Las investigaciones continúan, cada vez más revolucionarias, prometiendo grandes avances hacia una comprensión más profunda de las causas de las enfermedades y de los procesos de curación.

## QUÉ DICE LA MEDICINA AVANZADA

A partir de los descubrimientos de la década de 1990, la medicina llegó a la conclusión de que hay una perfecta interacción entre la mente, el cerebro y el sistema inmunitario. La mente actúa de manera positiva o negativa sobre el cerebro, y este sobre el sistema inmunitario.

El punto de partida es la mente, que actúa, en el caso de enfermedad, de manera perjudicial, a través de pensamientos y sentimientos negativos, como el odio, la desesperanza, la tristeza, la soledad, la ira, las preocupaciones, el desánimo, la depresión, los miedos, los complejos, los traumas, el resentimiento y la hostilidad. Estas actitudes mentales se transmiten al cerebro, que responde liberando hormonas perjudiciales, como la adrenalina, el cortisol o la norepinefrina.

Otro descubrimiento de la medicina científica trata la interconexión entre el cerebro y el sistema inmunitario a través de la timosina y otros elementos existentes en la sangre. No sólo el cerebro se comunica con el sistema inmunitario, sino que este último también se comunica con el cerebro. El tráfico intercomunicativo es de doble vía.

Puesto que la mente es la causa principal de estas reacciones y acciones, se hace evidente que la enfermedad se origina en ella. La reacción cerebral libera hormonas que bloquean las defensas del organismo. La conclusión es que las actitudes mentales negativas debilitan el sistema inmunitario. Con esto, sobran las condiciones propicias para la acción nefasta de agentes agresores, tales como virus, bacilos, bacterias, microbios y gérmenes peligrosos. Éstos, que estaban controlados por los glóbulos blancos de la sangre bajo el mando de los linfocitos T, se encuentran ahora el área libre para actuar, causando infecciones, inflamaciones, disfunciones y enfermedades.

El doctor Bernie Siegel escribió que «estudios recientes confirman que los cónyuges viudos tienen el sistema inmunitario deprimido durante más de un año. Otras investigaciones muestran que todas las tensiones, no dominadas en el plazo de un día, disminuyen la eficiencia de las células que combaten la enfermedad» (*Amor, medicina milagrosa*).

El doctor Walter Alvarez, de la Clínica Mayo, afirmó: «La idea es que la mente puede influir en el estado del organismo hasta el punto de provocar enfermedades».

Investigadores del National Cancer Institute, de EE. UU., constataron que el estrés, las emociones y los impactos emocionales subvierten nuestro equilibrio bioquímico, y que la capacidad de los tejidos para defenderse de estas amenazas varía de individuo a individuo.

Clélio Berti, afirmó: «Nuestro sistema inmunitario se debilita durante estados de tensión, ansiedad, depresión y otros trastornos similares. Las investigaciones médicas, especialmente las mencionadas en el libro *De Prazer Também se Vive*, muestran experiencias abrumadoras de descenso del sistema

inmunitario en situaciones mentales desagradables» (*Prazer, Um Caminho para o Autoconhecimento*).

El psiquiatra Arnold Hutschnecker señaló en su libro *La voluntad de vivir*: «Decimos que somos nosotros los que elegimos el momento de enfermar. Una irlandesa, de 40 años, muy animada, vino a verme con diversas quejas. Muy enfáticamente, me dijo que hasta los 22 años siempre había estado sana y fuerte. Su matrimonio era feliz, y amaba a su esposo y a los dos hijos que tenían. Después de los 22 años le acaecieron una serie de desgracias físicas: infecciones de las amígdalas, inflamación de la vesícula biliar, dolores, náuseas, infecciones virales, infección en los ojos y en el brazo. Le extirparon las amígdalas, y sus dos hijos nacieron por cesárea. Si de joven siempre había estado sana y robusta, ¿por qué empezó a sufrir tantas enfermedades? Le pregunté qué le había ocurrido a los 22 años. Me dijo que a esa edad abandonó Irlanda, dejando atrás su pueblo y su juventud. La nostalgia de los lugares y las personas de su infancia, y quizás alguna protesta inconsciente contra la adaptación a su nueva vida, no sólo en el extranjero sino también ante las responsabilidades de una mujer adulta, todo esto se presenta como el fondo de sus múltiples enfermedades. De hecho, la enfermedad era la nostalgia por su tierra».

## CONSIDERACIONES PSIQUIÁTRICAS

Vale la pena analizar estas consideraciones del psiquiatra Arnold Hutschnecker:

La psiquiatría era la huérfana humillada de la medicina, porque las enfermedades mentales, su dominio, se negaba obstinadamente a dar evidencias físicas de su presencia. Los psi-



quiатras trataban de encontrar la causa de la enfermedad mental en el tejido cerebral, pero todas sus brillantes investigaciones anatómicas no iban a dar fruto alguno, excepto, por ejemplo, para la parálisis general resultante de la sífilis y la demencia senil, deterioro del cerebro en la vejez. En estos casos, por lo menos, se descubrieron algunas lesiones. Pero en la mayoría de los psicóticos severos, lo que se descubría es que tenían cerebros anatómicamente iguales a los de cualquier hombre normal (*La voluntad de vivir*).

En un pasaje de su libro, el doctor hace una afirmación de gran relevancia:

La investigación de los médicos sobre las relaciones existentes entre la mente y el cuerpo, mi propia experiencia y las observaciones que realicé a lo largo de los últimos años me llevaron a esta conclusión significativa: en la trama de la constitución individual, somos nosotros mismos los que elegimos el momento de la enfermedad, su evolución y su gravedad. Está claro que no hacemos esta elección de una manera consciente. No caemos enfermos mediante el raciocinio. Las decisiones son tomadas por un tribunal inconsciente, que actúa en nosotros, estemos despiertos o dormidos. Se llega a tales decisiones a través de una argumentación sin palabras, compleja y turbulenta, que es el lenguaje de las emociones. También debemos recordar que estas decisiones no son irrevocables. Podemos cambiar de idea, y así lo hacemos. Podemos invertir nuestro camino y retroceder desde la enfermedad hasta la salud. Naturalmente, creo que aunque la elección entre la enfermedad y la salud se hace emocional, esto se hace a través de los mecanismos físicos del cuerpo (*Ibid.*).

## LA CAUSA DE LA ENFERMEDAD DE ACUERDO CON LA CIENCIA DEL PODER DE LA MENTE

Explica la ciencia del poder de la mente que las enfermedades son manifestaciones somáticas de causas mentales negativas.

La mente actúa y el cuerpo reacciona en consecuencia.

Una mente triste, abatida, deprimida, temerosa, traumatizada, llena de hechos complejos, herida, enojada, desesperada, rencorosa, desanimada, angustiada, decepcionada, ansiosa, desolada, injusta, cruel y agresiva actúa de manera negativa sobre el cuerpo, debilitándolo y predisponiéndolo a la enfermedad.

La enfermedad nace en la mente y se expresa en el cuerpo. La convicción de que la enfermedad del cuerpo es el efecto de una causa mental negativa parte de los siguientes principios:

- 1) La mente y el cuerpo son una unidad.
- 2) La mente crea al cuerpo, lo informa y lo controla: mente enferma, cuerpo enfermo.
- 3) La mente revitaliza todas las células, órganos, glándulas, tejidos y átomos del cuerpo. Sin la presencia de la mente, cualquier parte del organismo, o el conjunto entero, se marchita y muere.
- 4) Asimismo, el cerebro y el sistema de defensa del organismo reaccionan a las órdenes de la mente, como la propia medicina ha constatado.

Son muchos los testimonios de pensadores que aclaran estas verdades.

Joseph Murphy, autor de 36 libros sobre el poder de la mente, considerado por muchos el mayor maestro y divulgador de este mensaje, escribió:

«Entiende que estás violando las leyes de Dios que están escritas en tu corazón y tu naturaleza cuando estás triste, enfermo, enfadado o pobre. Los pensamientos erróneos son venenos mentales que trabajan clandestinamente en el estado consciente, como una corriente contaminada, que fluye, después de años de experiencias erróneas, como enfermedad, pérdida, tristeza, etcétera».

Para Murphy, la enfermedad tiene su origen en la mente negativa. Marilyn Ferguson hace esta consideración:

«Cuanto más aprendemos de las investigaciones sobre el cerebro, más comprensible se vuelve la conexión entre la mente y la enfermedad. El cerebro influye indirectamente en todas las funciones del cuerpo: la presión sanguínea, la frecuencia cardíaca, la respuesta inmune, las hormonas, todo. Sus mecanismos están conectados por una red de alarmas que dispone de una especie de genio siniestro que organiza trastornos apropiados a nuestros pensamientos más neuróticos» (*La conspiración de Acuario*).

James Allen dice:

«El odio, la ira, los celos, la envidia, la lujuria, la codicia, todo ello son fuegos que queman, y todos los que entran en contacto con ellos van a sufrir los tormentos de las quemaduras. A todas estas condiciones mentales se les da, con razón, el nombre de «males», porque son los esfuerzos de la mente por subvertir, en su ignorancia, la ley, y, por tanto, conducen al caos y a la confusión interior, apareciendo, tarde o temprano, las circunstancias externas, como las enfermedades, las carencias y la infelicidad, acompañada de dolor, aflicción y desesperación» (*De la pobreza al éxito*).

Mary Coddington escribió que «enfermedades como la artritis, las alergias, los accidentes cerebrovasculares, la diabetes,

las cardiopatías, los trastornos glandulares, las úlceras e incluso el cáncer se han asociado a estados de ánimo negativos. Los médicos del futuro darán mayor énfasis a la supremacía de la mente sobre el cuerpo y a su capacidad de matar o curar» (*A Energia curativa*).

Un conocido espiritualista llamado Prentice Mulford, autor de varios libros, escribió: «Podemos decir sin temor a equivocarnos que es nuestro espíritu el que alimenta la enfermedad y la vuelve realmente incurable» (*Nuestras fuerzas mentales*).

## LA MENTE CREA LA ENFERMEDAD

La enfermedad en sí no existe. Es imposible llegar a una farmacia y pedir dos kilos de infarto de miocardio, doscientos gramos de gastritis, o medio kilo de cirrosis.

Existe el corazón enfermo, el estómago sin armonía, el hígado deteriorado, etcétera. Como la vida del cuerpo está conducida por la mente, ya que ella creó el organismo, lo informa y controla todas sus funciones, se hace evidente que la salud y la enfermedad son el resultado de la mente. Una mente desarmónica, negativa, alterada, extraviada o degenerada produce un cuerpo enfermo. Puesto que la mente es la vida del cuerpo, éste se degrada cuando aquélla entra en un proceso de degradación.

El efecto tiene que ver necesariamente con su causa. Ahora, el efecto de la mente, como consecuencia de lo que ocurre en ella, repercute en el cuerpo. Mente enferma, cuerpo enfermo; mente positiva, cuerpo positivo.

Si el cuerpo está enfermo, la causa es mental.

Si la mente está alterada, el cuerpo se altera. Es la ley de la causa y el efecto. Prentice Mulford, pensador con varias obras publicadas, escribió: «Lo que realmente hacemos es convencernos de que cada enfermedad tiene su verdadera sede en la mente, y todo cuanto ocasiona o pueda ocasionar dolor o miseria a la mente, también será causa de dolor y miseria para el cuerpo» (*Nuestras fuerzas mentales*).

El doctor Deepak Chopra afirmó que «todo lo que sucede en el universo mental deja necesariamente señales en el físico». (*La curación cuántica*)

En el libro *Manual dos Novos Médicos*, en un momento dado, el autor, Ted Andrew, dice: «Un antiguo axioma oculista reza así: “Toda energía sigue al pensamiento”. Donde colocamos nuestro pensamiento empieza a manifestarse la energía. A medida que aprendemos a hacerlo, descubrimos que nosotros no tenemos que estar a merced de las circunstancias de nuestras vidas o de nuestros cuerpos. Somos capaces de irradiar luz, energía y salud para nuestra vida y para la vida de todo aquello que tocamos. Y eso es adquirir el poder de curar».

Aquí está el testimonio de María Coddington: «La medicina del futuro será preventiva y holística. Construirá la salud, además de tratar la enfermedad. Considerará al ser humano no como una máquina con piezas que pueden ser reemplazadas, sino como una tríada de cuerpo, mente y espíritu» (*Energía Curativa*).

Un personaje del escritor Boris Pasternak señaló: «La salud tiende a ser afectada si, día tras día, decimos lo contrario de lo que sentimos, nos arrastramos ante aquello que odiamos y nos regocijamos ante lo que no trae más que infortunio».

## EJEMPLOS

Hay un sinnúmero de personas que no aceptan la tesis de que las enfermedades son causadas por la mente. No ven ninguna relación entre sus pensamientos y creencias y los problemas de hígado, de corazón, de sangre, de piel...

Cuando digo que las enfermedades son causadas por pensamientos, emociones y sentimientos negativos, creencias y hábitos negativos, sugerencias y situaciones negativas, hay personas que no lo creen. Piensan lo siguiente: «¿Qué tienen que ver mis pensamientos con mi enfermedad del estómago?».

Voy a responder con un ejemplo. Observa lo que le sucede a tu cuerpo cuando tienes un pensamiento de rabia: la circulación de la sangre en la cara sufre cambios, produce enrojecimiento; aumenta el blanco de los ojos; se dilatan las pupilas; se tensan los labios; se producen temblores en la voz; la barbilla se endurece; la sangre se coagula violentamente, aumentando en quinientas mil células por milímetro cúbico de sangre; aumenta la presión arterial; se acelera el ritmo cardíaco; se contraen las arterias coronarias; se estrechan las paredes del abdomen; se envían productos químicos innecesarios a los órganos en respuesta a una falsa alarma, que no tiene relación con la realidad, y, por tanto, hace que exista una disfunción y alteración en el tracto digestivo; y puede producir cefaleas, y mucho más.

Ahora, pregunto: ¿Cuántos pensamientos de rabia tienes al día? Multiplícalos por los años de tu vida y tendrás una ligera idea de la manera en que estás tratando a tu cuerpo.

Supongamos que tienes 40 años de edad. Son 14.600 días. Calculando por lo bajo, tienes diez pensamientos de rabia al día. Significa que a los 40 años ya has atacado a tu cuerpo

146.000 veces. No es de extrañar que alguna parte del organismo, más afectada y más frágil, se colapse. Sin tener en cuenta que la ira baja las defensas del sistema inmunitario.

No sin razón, el doctor Alexis Carrel, médico, escritor y filósofo, escribió que la ira y el odio suelen producir lesiones orgánicas graves.

Una encuesta sobre el corazón llegó a la conclusión de que la ira y la hostilidad son elementos clave en la aparición de trastornos cardíacos.

Se sabe que las preocupaciones, que son pensamientos, generan tensiones que causan hipertensión, que pueden desembocar en infartos o en úlceras.

La depresión, que es un estado mental, abate el cuerpo, y la persona se siente débil y no tiene energía para nada. El miedo, que es también un tipo de pensamiento, se expresa con fuerza en el organismo. Las personas que cargan con largos períodos de dolor son propensas a padecer cáncer.

## Y LOS NIÑOS, ¿POR QUÉ ENFERMAN?

Una de las reacciones más comunes en contra de la tesis de que las enfermedades son causadas por los pensamientos, sentimientos, emociones, creencias, sugestiones, situaciones y hábitos negativos es que los recién nacidos no tienen pensamientos y, en cambio, sí que enferman.

Muchos incluso atribuyen el problema infantil al karma de vidas pasadas.

Piensan que, como en esta vida todavía no han tenido la oportunidad de hacer el mal, la situación solo puede ser la consecuencia de vidas anteriores.

En primer lugar, vamos a distinguir entre enfermedad y defecto. La tesis de que la enfermedad es causada por la acción negativa de la mente está bastante debatida.

¿Cuál sería la causa mental de la enfermedad infantil o de la del recién nacido?

Se supone que el niño es incapaz de pensar.

¿Cómo puede ser el autor de su enfermedad?

Todo lo que se refiere a otra vida escapa por completo al alcance de la ciencia, dejando todo el espacio libre a las creencias.

La ciencia encuentra gran dificultad en la investigación de los orígenes de la vida humana. Sin embargo, alguna cosa se ha dicho ya sobre el tema.

El doctor Bernie Siegel afirmó lo siguiente:

«Uno de los argumentos de aquellos que no creen en la acción de los factores ambientales en el cáncer es que el período de latencia es muy largo para que la mente desempeñe un papel en el carcinoma infantil. Hoy, sin embargo, hay pruebas de lo contrario. Una encuesta realizada en la Facultad de Medicina Albert Einstein, en el Bronx, en la ciudad de Nueva York, concluyó que los niños con cáncer habían tenido, recientemente, el doble de crisis que se producen en los niños en la misma situación, pero sin la enfermedad. Otra encuesta mostró que 31 de 33 niños con leucemia habían sufrido una pérdida o un cambio traumático en los dos años anteriores al diagnóstico. Hoy en día, los psicólogos entienden que los niños son mucho más perceptivos de lo que se cree. Y no me sorprendería que el cáncer en la primera infancia estuviera relacionado con mensajes de conflicto o desaprobación de los padres, percibidos incluso en el útero» (*Amor, medicina milagrosa*).



La psicóloga Renate Jost de Moraes, que trabaja con otros siete psicólogos en su clínica de Belo Horizonte, y que utiliza el método de regresión consciente, escribió después de un estudio con más de ocho mil pacientes: «El niño, desde el embarazo, percibe cognitivamente todo lo que sucede. Conoce las condiciones afectivas y emocionales que genera, la preocupación de sus padres, el amor que los une o no, si formaba parte de los planes de sus padres» (*As Chaves do Inconsciente*).

Asimismo, también afirma: «El bebé, durante la gestación, a pesar de sentirse distinto a su madre, puede encarnar su sufrimiento y confundirlo con el suyo propio, sintiendo su dolor, su falta de aire, su agitación, su nerviosismo y su cansancio. Sufre una fuerte ansiedad cuando los padres discuten, sabe cuál es el motivo de desacuerdo, sabe, con un juicio excepcional, cuál de los dos tiene razón, y desea ardientemente que los padres estén unidos».

Me parece interesante resaltar esta parte del libro de Jost: «A semejanza de lo que ocurre con la inteligencia, el razonamiento, la lógica, la creatividad, la intuición, la noción del derecho y del deber, el sentido del bien y del mal, el amor y el odio, la cognición del niño no es de constitución física, sino espiritual. Aunque se sirva del físico para expresarse, esa capacidad no está sujeta a las mismas leyes, no necesita sufrir el desdoblamiento y el crecimiento de células u órganos como el cuerpo. Puede estar y, sin duda, está completa, desde el momento de la concepción» (*Ibid.*).

La doctora Renate también dice que la percepción inconsciente del bebé comienza en el momento de la concepción, y no es menor que en edades posteriores.

También forma parte de las conclusiones de la psicóloga el hecho de que el bebé, en el útero, pueda provocar hemorragias

en la madre, tratando de provocarse el aborto cuando no se siente deseado, así como crear el mayor empeño para deshacer su vida, lo que provoca anomalías y deformaciones. Cuanto más próximo está del comienzo de la vida, menos apego le tiene a la misma.

Gracias a Dios, al nacer, el bebé es generalmente aceptado por los padres, que se unen, demostrándole afecto y cuidando de él. Éste reacciona de manera positiva frente a esta nueva situación de amor y compromiso.

## HIJO DE DIOS PERFECTO

Todo ser humano, pase lo que pase, es hijo de Dios perfecto. En su verdadero origen, en la matriz divina, es siempre perfecto. En caso de haber nacido con problemas, puede y debe volver a su estado de perfección. La salud y la perfección siempre han existido, si tenemos en cuenta el principio vital, la matriz, el origen primero.

Si consideramos la maratón que hacen cuatrocientos millones de espermatozoides para ser el primero en llegar al óvulo, tendremos la absoluta certeza de que sólo el más fuerte, el más inteligente, el más hábil y el más capaz podrá conseguir la más fantástica aventura de la vida. No hay duda de que los débiles y los discapacitados se quedan por el camino.

Una vez leí que, en términos comparativos, el recorrido de los espermatozoides para alcanzar al óvulo equivaldría a atravesar el desierto del Sahara, nadar 15 kilómetros contracorrente, escalar los Alpes y, además, caminar hasta el centro de Siberia. Sin detenerse, sin descansar.

Cualquiera que sea la causa del problema infantil, todo tiene solución.

Hay hermosos ejemplos en ese sentido. Tarzán, el del cine estadounidense, fue discapacitado psíquico hasta los seis años de edad (TV Globo, Telecurso 1 grado). Vilma Rudolf tuvo poliomielitis, y no sólo se curó, sino que además ganó la medalla de oro en los Juegos Olímpicos de Roma en 1960 en la carrera de 100 metros. Ray Ewry también sufría polio y estaba postrada en cama. A los diez años fue capaz de caminar con un par de muletas y mucho sacrificio. A los 20 años fue una de las mejores atletas de la Universidad de Purdue. En 1900, con 27 años de edad, ganó tres medallas de oro en salto, en los Juegos Olímpicos de París, y tuvo su gran victoria personal.

Los ejemplos podrían llenar páginas y páginas.

La capacidad humana para rehacer el cuerpo normal es estupenda. No hay razón para desanimarse. En el útero materno y en los primeros días después de su nacimiento, el niño está en un estado subconsciente, que es un estado de alta permeabilidad a la sugestión. Hay una perfecta interacción con la mente de la madre, que puede aprovechar los momentos en que el niño duerme para transmitirle palabras de sanación y perfección.

Dile, por ejemplo, a tu hijo paralítico dormido: «Hijo mío, te quiero. Todos que queremos. Tú eres hijo de Dios perfecto, por eso puedes caminar y vas a caminar. Dios te ilumina las piernas, te fortalece los huesos, los músculos y los nervios. Tú eres fuerte, estás sano, y vas a caminar. Por la mañana, cuando te despiertes, sentirás un gran deseo de caminar (asumiendo que esté en edad de caminar) y caminarás. Tú eres la energía y el poder divino, y ya puedes caminar. Alabado sea Dios. Aho-

ra, duerme bien, que durante la noche Dios rehará la perfección de tus piernas y tus pies».

Todas las noches, repítele estas frases a tu hijo. Verás las maravillas que comienzan a suceder.

El mensaje va dirigido al subconsciente del niño. Como éste actúa sobre el cuerpo, comienza el proceso de restauración de la perfección, en el justo y recto orden divino.

Los padres deben recordar que el amor cura todas las enfermedades y resuelve los problemas de salud.

Las investigaciones indican que los bebés que son acariciados presentan menor incidencia de vómitos, diarreas, resfriados y gripes que los que no reciben ese trato. Un buen método es acariciarles la espalda.

Emile Coué, científico francés (1857-1926), quien se dedicó a curar sólo con la mente, escribió: «El subconsciente no sólo preside las funciones de nuestro cuerpo, sino también el final de todas nuestras acciones, sean las que sean» (*O Domínio de Si Mesmo pela Auto-Sugestão*).

Y el escritor y pensador U. S. Andersen señaló que «el subconsciente no sólo acepta una sugestión como si fuera verdad, sino que también tiene la capacidad de hacer que esa sugestión sea verdad».

Y lo que es más, como dijo Joseph Murphy: «La conciencia del amor es la fuerza curativa más poderosa del mundo» (*Como Utilizar o Seu Poder de Cura*).

## LA PSICOLOGÍA DE LA ENFERMEDAD

La enfermedad es, en última instancia, una llamada de socorro. El organismo advierte de que está pasando por una situación difícil o grave. Pide una acción urgente.

La enfermedad, por tanto, es un gesto amistoso de quien te quiere bien.

Ted Andrews escribió: «Cualquier desequilibrio o dolencia física constituye sólo un síntoma. Hay algo más que desencadenó e instigó el síntoma físico. Podría ser un modelo emocional o mental, estrés, etcétera» (*Manual dos Novos Médicos*).

Asimismo, añade: «Muchas veces ignoramos nuestros patrones negativos y los desequilibrios, hasta que los localizamos en la cabeza. En la mayoría de los casos, la enfermedad es una “llamada de atención” emitida por el cuerpo físico. Es la forma en que el cuerpo nos dice que algo que está fuera de su equilibrio».

No debes ver la enfermedad como un ataque contra el propio cuerpo, sino todo lo contrario.

El dolor, el malestar, la debilidad y el cansancio es una información que el cuerpo nos da para decirnos que algo no va bien, que existe la necesidad de modificar tu comportamiento. La enfermedad es una voz poderosa para cambiar las actitudes erróneas. La enfermedad grave es el momento en el que el cuerpo dice: «Último aviso».

Tanto la salud como la enfermedad son maneras diferentes que tiene el cuerpo para demostrar amor por sí mismo.

Escucha siempre a este amigo sincero.