



## **Envejecer, deterioro de la salud y enfermedad**

En la Lección 2 del Curso Disolviendo El Ego nos damos cuenta de que podemos permitir un mayor fluir de la abundancia cuestionando lo que pensamos y sentimos en cualquier área de nuestra vida. Dondequiera que nuestra vida no esté fluyendo bien es sólo un reflejo de donde no queremos ver lo que pensamos y sentimos. Si no queremos ver algo en nuestras vidas, DEBE ser porque nos estamos juzgando a nosotros mismos y a la situación y así nunca podrá sanar.

La solución entonces es hacernos conscientes de esos pensamientos, sentimientos y experiencias, y abrirnos a querer verlos, ser conscientes de ellos sin juzgarlos como lo haría el Ser Infinito.

### **Instrucciones:**

Sopesa estas preguntas con sinceridad, coraje y sin avergonzarte de nada. La única razón por la que se ha mantenido es porque estábamos tratando de sanar esto como lo haría un ser separado. Ahora estamos actuando como el Ser Infinito aceptando amorosamente incluso ese juzgarnos a nosotros mismos.

1. ¿Qué piensas realmente sobre envejecer, la enfermedad o la mala salud, la muerte o el deterioro físico del cuerpo? ¿Tienes miedo de estar solo cuando envejecas? ¿Cuáles son las actitudes más comunes que tienes al respecto?
2. Observa qué emociones y sensaciones experimentas en tu cuerpo en torno a este tema.
3. ¿Qué ocurre cuando ves a otras personas que luchan por superar una enfermedad o un problema de salud? ¿Intentas evitar ver a personas con dolencias o problemas físicos?  
¿Cuáles son tus formas habituales de reaccionar internamente ante otros seres que tienen lo que tú quieres en este ámbito? ¿Cómo te sientes cuando oyes a alguien decir que está disfrutando de los últimos años de su vida o que se ha curado de alguna enfermedad o dolencia?

4. ¿Notas dónde hay un "hacedor" de acciones en lo que has escrito para los números 1, 2 y 3? ¿Sientes que como esto sigue ocurriendo o no cambia, tienes que hacer algo? Busca al hacedor en tus actitudes. ¿Sientes que necesitas hacer más práctica espiritual o que no la estás haciendo bien? ¿Sientes que aún no has hecho las cosas adecuadas para hacer que esto desaparezca?

**Anota todo esto y léelo a menudo. Queremos mantenernos conscientes de lo que pensamos y sentimos sobre este tema y, si no lo anotamos, lo olvidaremos y volveremos a caer en ello.**

**Debemos estar dispuestos a verlo sin juzgarnos. ¡Quizás todavía no lo podamos hacer pero siempre es un buen momento para abrirnos a ello!. Si te juzgas y lo vuelves a suprimir por vergüenza, caerás otra vez en el círculo vicioso. Haz un diario con ello.**

5. Durante los próximos siete días vamos a prestar atención a los pensamientos y emociones en torno a todo el tema del cuerpo y el envejecimiento, salud y enfermedad. Escribe todo en tu diario o no lo recordarás. Lee tu diario a menudo.
6. Investiga sobre los chakras del plexo solar y raíz, lo que ocurre cuando estás bloqueados y cuando fluyen libremente. Identifica algunos de tus patrones de tratar de arreglar y controlar las cosas en este tema y tratar de sentirte más seguro. Este problema no se puede solucionar de esta manera, pero si abordándolo como el Ser.
7. Empieza a pensar cómo sería estar libre de esta zona problemática de tu vida. ¿Qué harías, tendrías o en qué te convertirías y adónde irías si la hubieras sanado? ¿Cómo sería tu vida? Es importante que des este paso aunque te resistas mucho (¡y puede que te resistas mucho!). Sin la voluntad de cambiar nuestros pensamientos no podremos permitir que esto sane.
8. ¡Permite que se expresen en ti todos los sentimientos sobre este tema, que se conviertan en fuego!  
Por ejemplo, si sientes celos permítete estar furiosamente celoso. ¡Deja que arda en tu interior! Entrégate totalmente a ellos cuando surjan. Los celos son un deseo realmente fuerte. La creencia de estar limitado por la separación, yo y ellos, ellos tienen y yo no. Para trascenderlo necesitamos permitirnos sentirlos totalmente, tanto como podamos. Así que deja que arda en tu interior si puedes y si quieres. Si estas asustado, sé ese miedo. Permítete sentirlo en tu cuerpo tanto como puedas.

**Repite este reto de una semana varias veces si lo necesitas, hasta que seas plenamente consciente en esta área.**

**Por increíble que parezca, el simple hecho de hacerte totalmente consciente de lo que realmente piensas en esta área permitirá que fluya mejor. Verlo es suficiente. Ver y no intentar hacer es suficiente.**

Copyright © 2018 por Helen Hamilton

Todos los derechos reservados. Ninguna parte de esta publicación puede ser reproducida, distribuida o transmitida en forma alguna ni por ningún medio, incluidos el fotocopiado, la grabación u otros métodos electrónicos o mecánicos, sin el permiso previo por escrito del autor, excepto en el caso de citas breves incluidas en reseñas críticas y otros usos no comerciales permitidos por la legislación sobre derechos de autor.