



Somos parte de la naturaleza...

Despertar y Sanación (Carta 3)

Nuestros recursos para la sanación

Querido amigo

Tú eres rico. No es una broma. Yo soy rico también. Incluso si en apariencia soy pobre, en realidad soy rico.

Tengo un cuerpo, tengo una mente y una multitud de experiencias sensoriales. Esta es nuestra riqueza básica.

De la misma manera, el hecho de que leas o escuchas estas reflexiones muestra que tienes acceso a algo que yo considero como lo más precioso. Eres rico.

Poder tener acceso a reflexiones sensatas de verdaderos amigos, tener acceso a experiencias de la vida de los demás, tener acceso a la sabiduría, todo esto es extremadamente precioso.

Quisiera animarte, esta noche, a reflexionar sobre los ingredientes principales de la sanación.

¿Qué necesitamos para sanarnos de la confusión y de la tensión?

¿Qué necesitamos para llegar a ser realmente felices y con una mente despierta?

El amor, la amistad, la sabiduría, la ayuda mutua, la estimulación al despertar, la apertura, la alegría, el estar atentos...

Todos tenemos acceso a estos recursos en nosotros mismos y a nuestro alrededor.

Tengo la fuerte sensación de que por encima de todo esto, para que una verdadera sanación tenga lugar, es necesario sobrepasar la separación entre el cuerpo y la mente, así como la separación entre el ser y la naturaleza.

Tenemos un cuerpo, un corazón-mente y la naturaleza. Por lo tanto disponemos de todo lo que necesitamos para empezar el proceso de sanación.

Es una forma de sanación el hecho de vivir en un flujo armonioso en tanto que parte integrante de ese Todo.

Es un paso hacia la sanación el hecho de tocar la tierra, sentir el viento, disfrutar del sol y de la lluvia y vivir las estaciones tal y como vienen.

Estos son aspectos simples de la vida que con demasiada frecuencia son descuidados por los "buscadores de sabiduría". Pagaremos por esta negligencia más tarde, con tensiones en el cuerpo y la mente que podrían haber sido evitadas.

Para la sanación, tenemos necesidad de una verdadera confianza en nosotros mismos, confianza en nuestro verdadero Yo. Esto significa tener confianza en las cualidades profundas de nuestro cuerpo-mente, confianza en sus niveles más profundos que tienen el poder de sanar.

Este es quizás el punto esencial.

Buenas noches, duerma bien y que te despiertes en un cuerpo, un corazón y un espíritu fresco.

Hasta pronto, con los mejores deseos para ti.

Tilmann Lhundrup