



Alto Paraíso, Brasil

## ***Despertar y Sanación (Carta 4)***

### ***Sana tu cuerpo y tu mente***

*Estimados amigos,*

*Hoy fue un día hermoso que contemplé desde el punto de vista de mi corazón. ¿Y por qué tan hermoso? Porque lo acepté tal como venía, aunque no todo ocurrió como me hubiera gustado. Cualquier cosa que pueda realmente aceptar tal como es, nunca volverá a ser una causa de tensión en el futuro.*

*Ya hemos hablado mucho de la capacidad de abandonar el apego en nuestras enseñanzas sobre la meditación y a lo mejor uno tiene la impresión que este es quizás el punto esencial para despertar y sanar. Pero existe también otra capacidad que contribuye muchísimo al bienestar: la aceptación.*

*Entonces, son tres cosas las que hay que aprender: la aceptación, abandonar el apego, y saber cuál de ellas utilizar y en qué momento.*

*Siempre sugiero que uno empiece por aceptarse a sí mismo, a los demás y a las situaciones tal y como se presentan. Esta es la base. Si después de esto, seguimos notando apego o aversión, debemos focalizarnos sobre el hecho de abandonar el apego mientras seguimos aceptándonos a nosotros mismos con nuestros desafíos y pequeñas dificultades.*

*A lo mejor, uno podrá sanar gracias a la ayuda hábil de otra persona. Es posible. Especialmente si nos abrimos a las influencias benéficas que encontremos en nuestro camino. Puede que sea suficiente durante un tiempo, pero a menudo no ocurre así.*

*Me interesa más saber cómo sanarnos a nosotros mismos, porque eso nos ayudará a concentrarnos sobre lo que realmente somos capaces de hacer (o no), en vez de buscar soluciones fuera de nosotros. Podemos tomar nuestro bienestar y nuestra salud en nuestras manos y aprender mucho de esta experiencia, en vez de quedarnos esperando a que alguien nos cure un día.*

*La salud es dinámica, no hay un estado de salud estático. No podemos llegar a tener buena salud y quedarnos así para siempre. Esto es imposible -vendría en contradicción de la vida misma que es un proceso constante de cambio. Asimismo, la salud es un proceso constante de sanación, la perpetua búsqueda de un equilibrio.*

*También podemos decir que el Despertar es un proceso constante - de instante en instante – de estar despierto, despierto a lo que es, de conocer la realidad tal como es, y nada más. De una cierta manera, el despertar es una verdadera aceptación de las cosas tal y como son; aceptación profunda basada sobre el abandono de las ideas, suposiciones y etiquetas que disfrazan, que esconden a la realidad.*

*El sufrimiento mental es un estrés que emana de la contradicción entre las ideas que tenemos sobre la realidad por un lado y la realidad tal y como es por el otro. Cuando nuestros pensamientos, conceptos y expectativas no son conformes a lo que es realmente el mundo, no estamos en sintonía y por lo tanto sentimos tensión y sufrimiento. Prolongar tal disonancia puede incluso desembocar en enfermedad mental.*

*El sufrimiento físico es el estrés que proviene de un desequilibrio en nuestras energías (sutiles) y con el tiempo puede provocar la manifestación de enfermedades físicas. Porque de hecho la enfermedad física no solo se debe a nuestra dieta desequilibrada, actividad física, exposición al calor o al frío, falta de sueño o a otras causas similares en lo que al físico se refiere. A menudo se debe también a nuestro desequilibrio mental: lo que sentimos y pensamos, lo que preocupa a nuestra mente y a nuestro corazón. Viceversa, un desequilibrio físico puede provocar un desequilibrio mental.*

*El cuerpo y la mente están íntimamente vinculados y la conexión entre ellos son las energías sutiles que influyen nuestra respiración, el latido de nuestro corazón, nuestra digestión o la secreción de nuestras hormonas, etc... Todo lo que hacemos (o no hacemos) con nuestro cuerpo tiene influencia sobre nuestra mente y todo lo que hacemos (o no hacemos) con nuestra mente influye a nuestro cuerpo. Entonces, cuidemos bien nuestros cuerpos y mentes, y seamos receptivos y sensibles a estas interacciones sutiles.*

*Todo lo mejor para todos ustedes  
Tilman Lhundrup.*