Escrito 1

Todos nacemos con una "mochila" dentro de la cual vamos poniendo todas las adversidades que se recogen en el transcurso de nuestra vida.

Nuestros problemas de salud tienen todos unos trasfondos de preocupaciones, disgustos, stress, odios, rencores, que con los años nos provocan o somos más receptivos a sufrir diferentes tipos de enfermedades.

Nuestro cuerpo está recubierto o protegido por 7 capas o auras energéticas. Es como si estuviéramos dentro de un huevo "Kinder". Siete es el número de colores. Cada capa tiene el color de cada color del arco iris. Las 3 últimas capas corresponden a la capa MENTAL, la capa EMOCIONAL y la capa ESPIRITUAL.

Estas cosas que nos afectan y que, por lo tanto, no hemos sabido gestionar bien, afectarán a nuestra capa Espiritual. De alguna manera esta capa da una señal a nuestro cuerpo para avisarle de que tenemos un problema que no hemos resuelto.

Normalmente, este aviso no lo relacionamos con el problema y entonces la capa Espiritual avisa a la capa Emocional que nos dé otro aviso que seguramente tampoco captaremos.

Ante esta situación, la capa Emocional avisa a la capa Mental que seguimos sin hacer caso y nos vuelve a manifestar con otra "alerta".

Siempre vamos intentando solucionar estos "avisos" con los correspondientes medicamentos y con ello sólo hacemos que poner un parche, pero en realidad el problema sigue existiendo y además a corto o largo plazo desarrollará una enfermedad más o menos grave.

En primer lugar debemos ser capaces de analizar, qué problemas no tenemos solucionados y mediante cartas DEL PERDÓN, que tendremos que dirigir al "problema", saber perdonar diciendo: LO ACEPTO, LO RECONOZCO, PERDONO. Esta carta deberá repetirse tantas veces como haga falta, hasta conseguir sentirnos liberados de este problema.

Una de las primeras cosas que hicimos fue: Una cartulina, de nuestro color preferido, con nuestro nombre y colocando una mochila donde van todos nuestros problemas y también haciendo constar nuestras ilusiones más inmediatas.

En la cartulina también haremos constar las frases: YO SOY, YO PUEDO, YO ME MEREZCO. VERDADERO, ÚTIL y BONDADOSO.

Debemos conseguir SER y no ESTAR.

Por tanto, una de las cosas que se nos propuso es que cuando no tengamos ganas de hacer algo, no hacerla y así nos sentiremos mejor con nosotros mismos, ya que si lo hacemos forzosamente, no "seremos" sino que lo "estaremos" haciéndo por obligación.

No debemos juzgar a nadie. Simplemente cuando una cosa o un hecho no nos guste de otra persona quiere decir que estamos actuando a niveles diferentes y lo que tenemos que hacer es bajar de vez en cuando a su nivel y eso hará que seamos más permisivos y al mismo tiempo que no nos sentimos tan mal con aquella situación que, en principio, no cambiará.

Estamos terminando el curso trabajando nuestros sentimientos / emociones, que corresponden al 4º chacra. Éste es un tema muy complejo y que requiere su tiempo. Pero ya tengo una nueva frase para poner en la cartulina y que me gusta mucho: me merezco ser feliz.