

ASUMIENDO LA RESPONSABILIDAD POR SU SALUD

En el Capítulo 16 del Dao De Ching, Laozi nos da la clave para vaciar y tranquilizar la mente para así podernos vernos a nosotros mismos más claramente.

Escribió que para llegar al más alto nivel de apertura, el apogeo de la vaciedad, debemos mantener el silencio absoluto y convertirnos en parte de todas las cosas para que podamos percibir los ciclos de retorno.

Una manera para comprender esto es al escuchar las respuestas cenestésicas internas de nuestro cuerpo, observando qué es lo que nos dicen nuestras emociones para obtener información valiosa e interpretar nuestros mundos internos y externos. Obtenemos perspectiva.

Entonces utilizamos nuestras mentes para aceptar la realidad y cooperar con la situación, mentalmente cambiando un sistema de creencias que impactan en nuestras reacciones a una situación si es que no nos movemos físicamente de ellos.

¿Por qué es esto importante para nuestra salud?

Si una emoción o sistema de creencias es lo fuerte suficiente y tiene duración suficiente, pondrá patrones fisiológicos que producen señales, síntomas y enfermedades si son perjudicables y salud abundante si van de acuerdo con quienes somos.

¿Cómo puede ser esto?

El cuerpo, sus funciones, su salud y sus enfermedades son reflejos de la conciencia interna. Las enfermedades no nos ocurren de la nada, sin razón aparente. Somos 'nostros haciéndonos a nosotros mismo'. No somos víctimas de un mundo externo. Por supuesto que no nos gusta el dolor y el sufrimiento, pero ultimadamente nos obliga a ir hacia dentro para obtener respuestas.

El capítulo continúa diciendo que para realmente acallar la mente, nos volvemos tolerantes, imparciales y así encontramos que somos naturalmente espirituales. A esto se le refiere como el ciclo del destino; ultimadamente nuestro destino es la realización de nuestros seres espirituales al morir diariamente hacia nuestros egos individuales naturales y uniéndonos a nuestra Fuente.

Entonces ¿que hacemos una vez que nos damos cuenta que somos naturalmente espirituales?

Unos 500 años antes de Cristo, Laozi exaltó la forma más alta de una relación, esa de servir a los demás.

El individuo evolucionado, escribió Laozi, pondrá sus intereses de último, así encontrándose de primero.

El individuo ve a su propio cuerpo como un hecho accidental y así se mantiene el cuerpo. Esta persona se desprende y es uno con todos y a través de actos desinteresados llega a la culminación. Una vida culminada promueve la salud.