

## LA CIENCIA DE CURAR RACIONALMENTE

Bienvenida la salud a la organización lógica y sensata de nuestras potencias de curación. Como lo hemos estudiado, todas las enfermedades se originan **en la manera de vivir, la manera de pensar y en la manera de comer.**

Ahí se encuentran todas las causas de nuestros problemas. Estas causas, a su vez, son efectos de la causa primigenia que aquí denominamos enfermedades del alma (o Karma, como le dicen los orientales). Lo importante es que todos estos efectos-causas se pueden hacer desaparecer o, mejor dicho, darles la vuelta hacia un lado positivo. Ello se logra mediante:

# LAS 12 POTENCIAS DE LA SALUD

por Magnum Astron

***La Medicina Cuántica es la ciencia de curar las enfermedades incurables suprimiendo las verdaderas causas que las producen***

Estas potencias o fuerzas maravillosas no fueron creadas por el hombre sino que se hallan en él en forma natural, desde que el ser humano existe como tal, y permanecerán fijas, sin cambio alguno, hasta el confín de los siglos. Obran en todos con igual contundencia. Por tanto, constituyen:

## Leyes Naturales.

No les asignamos ningún número en especial a cada una, puesto que ninguna es más o menos importante que la otra y deben darse todas al mismo tiempo; si esto ocurre es imposible que una enfermedad permanezca en el cuerpo por mucho tiempo. Tiene que desaparecer en lo que algunos han llamado curación espontánea.

Lo que ocurre en realidad es que **la enfermedad se queda sin sustento**, sin apoyo, aparte de que se verá atacada por un organismo poderoso y con armas suficientes que llegan hasta el rincón más remoto del cuerpo.

***Si cada año desarraigamos un vicio, y lo reemplazáramos por un buen hábito pronto seremos perfectos.***

M.A.

***Haz a la noche, noche y al día, día y vivirás con alegría.***

REFRÁN POPULAR

***Una resolución enérgica cambia, en un momento, la más mala salud por un estado de bienestar normal.***

STHENDAL

***Mientras haya vida, puede haber salud; porque la salud es la verdad de la vida.***

M. A.

***No verás con indiferencia la buena acción, por pequeña que sea, pensando: "Esto no vale la***

*pena para mí". Gota por gota se llena el cántaro gigante. Así el sabio conquista su salud, no obstante haberla conseguido poco a poco.*

**BUDA**

# ***LA ENERGÍA DE LA VIDA***

## ***Primera potencia de la salud***

Existe una potencia que no nos puede faltar ni un minuto y constituye la llama de la vida. Todo el mundo la tiene... a medias.

Quien logre recuperarla en toda su extensión acabará con las tensiones y el estrés; las preocupaciones serán dominadas, el pensamiento fluirá con viva inteligencia, la memoria aumentará y, lo más importante: **Todo el organismo se llenará de la energía vital la cual es necesaria e imprescindible para la curación espontánea de cualquier enfermedad.** Esta superpotencia es:

### **LA RESPIRACIÓN CORRECTA**

Casi nadie sabe respirar bien y esto hace que su sistema inmunitario sea débil y no pueda luchar debidamente. Una persona puede vivir más de 40 días sin alimento; pero, después de tres minutos sin respirar, se hace presente la muerte.

Es fácil darnos cuenta que el oxígeno, presente en el aire, es el alimento principal del cerebro, del sistema inmunológico y de toda célula del organismo. **Es inútil luchar contra cualquier enfermedad si no se respira bien.** Todos respiramos pésimamente –menos los niños recién nacidos que son verdaderos maestros en el arte de la respiración–. A ellos les enseña la Naturaleza; a nosotros nos lo impiden las preocupaciones que nos comprimen el pecho.

Al principio puedes pedir ayuda a una persona que te lea despacio o, simplemente, ir abriendo los ojos después de cada acción. Con la práctica vas memorizando los puntos hasta no necesitar leer.

***El que no respira conscientemente se asfixia lentamente.***

#### **HAGAMOS LO CONTRARIO**

1. Siéntate cómodamente. Lo ideal es en un cojín cruzando los pies. Lo importante es que te sientas muy cómodo.
2. Las manos en descanso sobre las piernas o rodillas y la espalda recta sin tensionarse.
3. Cierra lentamente los ojos y relájate muy profundamente. Comienza a concentrarte en tus pies y vas relajando todo músculo que sientas tensionado.
4. Primero pongamos nuestra atención en los músculos del abdomen; inflemos el estómago como los niños cuando duermen plácidamente. No temas “inflar el estómago” (distender). Ahora relaja los músculos al mismo tiempo que botas el aire por la nariz.

5. Practica lo anterior hasta familiarizarte con los movimientos y sé muy consciente de esas contracciones hasta que se vuelvan rítmicas. Abre los ojos y descansa un minuto.

Es bueno aclarar que es muy diferente una respiración completa a una profunda. La mayoría de la gente respira de forma incompleta y de ahí su pobre fuerza vital que la lleva a enfermarse fácilmente. Aun algunos atletas, no muy experimentados, respiran rítmica pero no profundamente, y esto les impide alcanzar buenas marcas, no importando el esfuerzo que realicen, todo esto por no practicar la respiración profunda. Aquí aprendemos a respirar rítmica y profundamente.

6. Aprendemos a sacar todo el aire de nuestros pulmones, cerrando los ojos y comenzando una lenta exhalación. Saca el aire a través de la nariz hasta que los pulmones queden al máximo vacíos.
7. De inmediato nos veremos obligados a tomar aire en cantidad. Hagámoslo lentamente inhalando oxígeno, al mismo tiempo que sacamos el abdomen, y sentimos como si el estómago se inflara como un globo. **De esta forma llega el aire a las partes más bajas de los pulmones.** Esto aumenta nuestra vitalidad y resistencia a las enfermedades en un 20% más. Con lo anterior estaremos agregando a nuestro cuerpo unos pulmones extra que no se usaban (partes bajas).
8. Lo que sigue es muy importante: en acto continuo al ejercicio anterior, contrae el abdomen y dilata el pecho antes de botar el aire. Sentimos como el aire, que en apariencia teníamos en el estómago, lo lanzamos al interior del pecho dilatando este último todo lo que nos sea posible.
9. De inmediato levantamos los hombros y estiramos la columna ejerciendo presión con las manos sobre las piernas hacia abajo para, con esto, ayudar a levantar los hombros y estirar la columna.
10. Ello permite que el aire pase de las partes bajas hacia las partes altas de los pulmones, también subutilizadas normalmente. De esta forma se gana otro pulmón duplicando la fuerza vital ya en un 40%.
11. Lo que sigue, es un vaciado obligado de los pulmones de donde no solamente sale el aire viciado, sino que salen las penas, las presiones que se nos acomodan en el pecho no dejándonos vivir ni respirar. Salen los temores y se siente un alivio espiritual y un descanso físico incomparables.
12. Conclusión: de las miles de enfermedades tratadas por los médicos independientemente, podemos resumirlas en unas cuantas: Enfermedades originadas por la depresión, la ira y el estrés. La respiración completa quita estas grandes causas que son origen de las miles de enfermedades que trata la ciencia una a una, sin resultados satisfactorios, por no acudir a las causas reales que están en el alma, y son las que comprimen el pecho y causan muertes.

Para describir el proceso anterior se analizan 12 puntos los cuales duran apenas unos segundos y deben repetirse lenta y conscientemente durante varios minutos, de tres a cinco veces por día como mínimo.

**Por este mundo caminan muchas personas que viven a medias porque medio respiran.**

Si logras ponerle ánimo al procedimiento anterior, desatarás la fuerza más incontenible de La Naturaleza: **la fuerza vital** de la cual seguiremos hablando.

Con ello la persona pesimista se vuelve decidida; el cerebro pobre en ideas adquiere una nueva luz y, lo más importante, el cuerpo debilitado por la enfermedad empieza a luchar como nunca antes lo había hecho. Ahora se decidirá a ganar.

El sistema inmunológico despierta de su adormilamiento ocasionado por la falta de respiración completa. Este acto constituye un poderosísimo “medicamento invisible” que supera y complementa lo que estés usando. No necesita receta y no produce efectos nocivos. Los resultados no se dejan esperar. ¡Comienza ya!

***Ayúdate para que los dioses puedan hacerte el milagro.  
El solo hecho de respirar conscientemente nos pone alegres  
y cada una de nuestras células se contagia de alegría.***

## EL PRANAYAMA

Así llaman en la India a la ciencia de la respiración. Los Yoguis o sabios nos enseñan que, aparte del oxígeno, en el aire se encuentra un elemento sutil, no detectable físicamente pero sí espiritualmente. Lo llaman **Prana**.

Es el elemento que sostiene la armonía de la vida. Mantiene un balance perfecto entre mente y cuerpo y, quien practica el **pranayama**, adquiere una armonía tan perfecta que es imposible que enfermedad alguna pueda atacarle. También explica el hecho de que unas personas respondan a un tratamiento y otras no, y de ahí el dicho antiquísimo: **“Mente sana en cuerpo sano”**.

Respirar profundamente convierte al practicante en lo que llaman “paciente fácil”. Las investigaciones que se han hecho sobre la respiración han arrojado tantos resultados –largos de describir aquí–, que toda persona decidida a recuperar la salud ha de practicarlo varias veces al día.

Se acaban los dolores de cabeza, la irritabilidad, los miedos, la forma de pensar negativa, las alergias, mareos y una lista casi interminable de males que, de otra forma, requerirían frascos llenos de fármacos contaminantes.

Todos tenemos en nuestro interior poderosas fuerzas pero están dormitando, esperando una causa que las despierte. Estas fuerzas son las responsables de curaciones espontáneas que han beneficiado a millones de personas en el mundo, ante la vista aterrada de quienes les aseguraban que tenían enfermedades incurables.



La ciencia de la respiración, **Pranayama**, va más allá de lo aquí informado. Si usted quiere perfeccionarse en ella, puede asistir a un buen centro de Yoga de su localidad. Yoga no es ninguna religión ni rito; es simple conocimiento; se relaciona con la armonía mente–cuerpo y, por ende, con la salud verdadera.

El anterior tema fue extractado del libro: **CÓMO CURAR LAS ENFERMEDADES INCURABLES**



**LIBROS**



**HOME**