

**JULIO  
BEVIONE**

**EL CAMINO**  
*del* **CUERPO**  
**GUÍA DE APOYO**

# LA IMPORTANCIA DEL CUERPO

Durante mucho tiempo los caminos espirituales mostraron al cuerpo en oposición al espíritu; sin embargo, estamos en un tiempo en el que la conciencia histórica nos está revelando algo diferente: que el cuerpo es el vehículo que le proporciona al alma la posibilidad de vivir en esta dimensión las experiencias que esta, el alma, ha elegido.

Es sólo a través de la densidad del cuerpo que el alma puede cumplir su propósito, por eso es uno de los recursos más valiosos dentro de lo humano. Incluso, si el alma hubiera querido manifestarse en esta dimensión en otra forma lo hubiera hecho, pero eligió la experiencia más transitoria (es natural que en algún momento sigamos la experiencia del alma sin el cuerpo) porque es la única que le aporta los recursos que requiere para elevarse.

La intención de este camino es mirar el cuerpo para comprender su servicio y aliviarlo, de modo que el alma pueda cumplir su tarea.

# EL CUERPO QUE NO VEMOS

Cuando hablamos del cuerpo no sólo nos referimos al cuerpo físico visible, ese que es de carne y hueso. Hay también un cuerpo espiritual que se constituye de una cantidad de energía que no es perceptible a nuestros ojos, pero que la podemos sentir en otros niveles; la integración de ambos es a lo que me refiero como “cuerpo”.

Según las experiencias que vivimos a lo largo de nuestra encarnación, el cuerpo espiritual se va moldeando y se sirve del ego o la personalidad para resumir lo vivido. Todos los eventos, los que nos gustan y los que no nos gustan, van aportando información y dejando una impronta en nosotros que no siempre se ve con los ojos; por lo tanto, la mayor cantidad de datos que tenemos del cuerpo está en la parte invisible, en la energética.

Otros aspectos para comprender la multidimensionalidad del cuerpo y su trascendencia son:

- » ***La importancia de atender al cuerpo espiritual***
- » ***Que el cuerpo físico está al servicio del alma***
- » ***Que el cuerpo físico incluye lo visible y lo invisible***
- » ***Que el cuerpo tiene memoria***
- » ***Que nuestra conexión con el alma necesita del cuerpo y que al cuerpo debe honrarsele***

# LAS ENFERMEDADES

El estado natural de nuestros cuerpos (tanto del físico como del espiritual) es gozar de buena salud, pero el ego nuestra personalidad es el primer obstáculo para vivir en equilibrio: son las resistencias las que generan dolor y daño físico, y a esto le llamaremos experiencias distorsionadas.

El origen de nuestros malestares no tiene nada que ver con un evento externo sino con cómo nosotros no estamos alineados con nuestro destino y el cuerpo es el responsable de hacérselo saber. De hecho, la mayoría de las enfermedades o los síntomas que anteceden a la enfermedad tienen que ver con evitar que cumplamos algo que sentimos propio. Las enfermedades y nuestras actitudes.

Dentro de las razones para que se manifieste una enfermedad, la repetición de emociones negativas juegan un papel importante. Cuando internamente nos negamos a flexibilizar nuestro pensamiento, la enfermedad o los síntomas se hacen presentes para mostrarnos lo que no hemos podido identificar y, generalmente, todo guarda relación con actitudes negativas o con negatividad en las emociones.

Por ejemplo: la culpa, la necesidad de sentirnos mirados o atendidos, la necesidad de salirnos de una situación y creer que no podemos, son el tipo de actitudes o emociones que generan y sostienen una enfermedad.

Empezar a aceptarnos y aceptar nuestras circunstancias va haciendo que el bloqueo de nuestra vida fluya y que todo empiece a moverse. Así, poco a poco crearemos experiencias físicas que sean reflejo de nuestro contacto con el alma.

Sobre las distorsiones de la salud también hay que tener en cuenta que:

- » ***Algunas enfermedades pueden tener su origen en nuestra predisposición respecto al entorno.***
- » ***Nuestros genes están más determinados por cómo viven que por su carga hereditaria.***
- » ***Las visiones de mundo también se heredan, no sólo lo relativo a la genética.***
- » ***No todo tiene que ver con el pasado: nuestra manera de mirar la vida en el presente también es determinante.***
- » ***El cuerpo no puede cambiar lo que en la causa no se modificó.***
- » ***La aceptación prácticamente la corrección que nos permitiría alinear nos con la experiencia del cuerpo.***

# EL CUESTIONAMIENTO DE LA ENFERMEDAD

Es importante elaborar discursivamente lo que nos pasa a fin de comprender la causa de nuestra enfermedad. Por eso en esta parte del camino los invito a hacerse preguntas para que se manifiesten las respuestas que nos ayudarán a ver las cosas desde otras perspectivas: las preguntas correctas destapan respuestas pertinentes y es en estas donde aparecen las verdades.

Este ejercicio de autoevaluación nos va a ayudar a darnos cuenta de cuál es la verdadera causa de esa enfermedad, de ese síntoma o esa experiencia desagradable para el cuerpo y usarla a nuestro favor.

# DEFINIR LO QUE NOS PASA

La primera pregunta servirá para definir con palabras lo que estoy experimentando en el cuerpo: ¿con qué palabras puedo definir lo que estoy experimentando en el cuerpo y cómo me siento con eso? La respuesta nos va a ayudar a entender o va a reflejar lo que estamos experimentando con respecto a alguien o a algo y nos hará abrir la pauta de qué es lo que está pasando en nosotros en relación a esa experiencia que el cuerpo está teniendo.

Debemos ser muy precisos con las expresiones que usemos, por eso necesitamos tiempo, mucha conciencia y... un poco de humildad también para escribir aquello que de verdad sentimos que está ocurriendo.

Como complemento les propongo reflexionar también en torno a estos otros puntos:

- » **Reconocer que en nuestros miedos puede estar el origen de nuestras enfermedades.**
- » **No es lo mismo curarnos que sanarnos.**
- » **Para poder sanar debemos ser nosotros los primeros testigos de lo que nos ocurre.**
- » **La verdadera corrección comienza con el trabajo interno.**

# SOBRE ALGUNAS ENFERMEDADES

Para este camino he elegido una estrategia más práctica de ver en nosotros la causa de lo que nos ocurre afuera. Vamos a seguir profundizando en esta táctica porque nos ayudará a comprender los procesos de las distorsiones. Para ello, una forma de hacer práctico lo lógico es usar metáforas o analogías, por eso nos apoyaremos en estos tres ejemplos generales de enfermedades que se dan en masa: las alergias, el cáncer y el SIDA.

Algunas alergias están presentes en nuestra vida, aunque sea ocasionalmente, de ahí mi esfuerzo porque tratemos de entenderlas. El cáncer nos ayudará a comprender situaciones con las que convivimos cotidianamente, aunque no nos haya tocado experimentarlas de forma directa (en el mejor de los casos). El SIDA lo veremos como una experiencia global y como un fenómeno social.

# LO QUE EL CUERPO NOS AVISA

Es imprescindible hallar una manera de descifrar aquello que muchas veces no responde a las razones tradicionales.

Para comprender las enfermedades debemos empezar por plantearnos estas 3 preguntas: 1) ¿Cómo describiría lo que siento en el cuerpo y cuál es mi posición frente a eso? En la respuesta estará la clave de cómo estamos respecto a una situación o una persona. 2) ¿Qué es lo que me está impidiendo esta enfermedad o malestar? La información que nos proporciona esta enfermedad es lo que va a dar la pauta para la próxima pregunta con su respuesta. 3) ¿Qué sucedería de malo si dejo de evitar eso que no me atrevo a decidir? Reconocer la responsabilidad en la decisión de negarnos una experiencia que sentimos valiosa por un miedo que la cuestiona o la reprime es el primer paso para comenzar a sanar.

Para poder empezar a encontrar de forma práctica la verdadera causa detrás de los procesos de cada distorsión hay que tomar en cuenta:

- » El origen metafísico de las enfermedades.
- » Nuestra relación con el entorno general.
- » El enojo, la capacidad de incomprensión y de aceptación como principio de toda enfermedad.
- » La falta de estima como culpa que reclama castigo.



# EL PERDÓN

En el centro del perdón siempre se ha puesto bien a otra persona o bien algún acontecimiento, sin embargo, perdonar se trata de aceptar la limitación de nuestras percepciones. Me explico: ante determinadas situaciones construimos discursos dirigidos por nuestros miedos y es ahí cuando perdemos la capacidad de ver en perspectiva lo que pasa. Al quedarnos en esta primera impresión sesgada nos quedamos también enganchados con esa idea. Por lo tanto, perdonar es deshacerse de lo que pensamos acerca de lo que pasó.

Despedirnos de lo que seguimos pensando es el propósito del proceso del perdón y lo vamos a trabajar desde el cuerpo.

# LA DISPOSICIÓN AL PERDÓN Y LAS EMOCIONES

Muchas veces podemos estar preparados mental y racionalmente para perdonar, pero son nuestras emociones las que nos frenan. Es por eso que insisto en la importancia de bajar al cuerpo y de animarnos a identificar cuáles son las emociones relacionadas con eso que hemos vivido. Hacer un repaso intencional y bien dirigido de nuestros pensamientos recurrentes, sentirlos como el primer día en que ocurrió y dejar de resistirnos es el primer paso hacia el perdón.

Un proceso de perdón no puede empezar si no queremos volver a sentir “eso”: es necesario sentirlo para que sea la última vez que revivamos esa(s) emoción(es). Entiendo que tengamos temor porque solemos pensar que esta práctica va a crear más emociones, adentrándonos en un espiral que aparentemente no tiene final, pero no es así, es de hecho el primer paso para cerrar ese ciclo porque, repito, reconocer una emoción y sentirla no es nutrirla ni avivarla.

Otros asuntos relativos al perdón a tener en cuenta son:

- » **Detectar lo que internamente se siente incómodo.**
- » **Sentir lo que haya que sentir sin generar más pensamiento ni juicio.**
- » **Asumir nuestra parte de lo que pasó.**
- » **Disposición a disculparnos por nuestra participación en ese proceso.**
- » **Dejar de usar el pasado y sus formas como mecanismo de cuestionamiento del presente.**
- » **Admitir lo que pasó tal y como sucedió.**
- » **Comprender que en el presente siempre podemos volver a elegir.**

# LOS CONCEPTOS QUE DEFINEN UN USO CONSCIENTE DEL CUERPO

Existen 2 conceptos que pueden resumir la conciencia del uso del cuerpo, en especial cuando este se aleja de la salud. Se trata de definiciones para ayudarnos a mantener el foco de la comprensión del cuerpo desde una mirada más profunda, ligada al mundo espiritual y al servicio del alma.

Respecto a esto aprovecho para hacer dos consideraciones: 1) nuestro trabajo espiritual, más que centrarse en el espíritu, consiste en estar siempre atentos a la personalidad, que es la que hace ruido en el medio y 2) si estuviéramos siempre en salud es porque no hay ningún conflicto interno. Sobre la base de estos puntos vamos a trabajar esta etapa del camino del cuerpo.

# NUESTRA BIOGRAFÍA SE CONVIERTE EN BIOLOGÍA

La primera idea que quiero plantearles es que nuestra biología, o el aspecto físico, están definidos por las vivencias que hemos tenido. Es decir, todos los pensamientos que hemos generado a lo largo de nuestra encarnación se han ido transformando en biología y esta ha activado alguna reacción fisiológica que luego llamamos enfermedad.

Cuando comprendemos esto desde nuestra personalidad nos lleva a sentirnos culpables, pero cuando se hace desde la responsabilidad nos invita a pasar a la acción para corregir: una actitud resolutiva nos permite generar las modificaciones necesarias para que haya una transformación interna hasta llegar a la sanación. Es así como podemos recobrar el poder de nuestra salud.

Para hacer un uso consciente del cuerpo también es importante tener en cuenta:

- » **La enfermedad como forma de manifestación física de lo que en mi biografía estoy escribiendo.**
- » **Que las experiencias físicas nos impactan por las percepciones que hemos tenido de estas.**
- » **Todos los pensamientos entran en el sistema físico en forma de energía y van moldeando el cuerpo de acuerdo a su contenido.**
- » **La percepción de lo que hemos vivido guarda relación directa con cualquier enfermedad y sanación.**
- » **Hay una diferencia entre curación y sanación.**
- » **Que en la responsabilidad y el compromiso está la clave de la sanación.**
- » **Todos tenemos la capacidad de sanarnos.**

# LA VERDADERA CAUSA DETRÁS DE LA ENFERMEDAD

Para trabajar este tema vamos a profundizar un poco en la teoría, pero sin dejar de favorecer la práctica. La intención es averiguar cuál es la verdadera causa de lo que está detrás de la enfermedad del cuerpo físico. Para ello tomaremos el cuerpo como metáfora de la ciudad, pues se comporta como tal con las particularidades de sus zonas: cada parte de nuestro cuerpo tiene un tipo de referencia energética y, si bien estamos acostumbrados a mirar nuestro cuerpo desde lo material tangible, este tiene características que no guardan relación con lo visible y es lo que vamos a revisar ahora.



# DISFUNCIÓN ESPIRITUAL: MANIFESTACIÓN DE LA ENFERMEDAD

Cualquier disfunción con la espiritualidad se va a manifestar como trastornos a nivel físico. Para poder ver esto con mayor claridad he dividido el cuerpo en 7 secciones para revisar sus características. Esta segmentación nos ayudará a profundizar en las funciones de nuestro cuerpo y las causas de las distorsiones físicas que es lo que conocemos como enfermedad o síntoma.

Cada una de estas secciones guardan relación en mayor o menor medida bien con lo terrenal o con lo espiritual: los estadios 1, 2 y 3 están más ligados a la experiencia física, mientras que la 5ta, 6ta y 7ma parte con el proceso del alma, el reconocimiento de su presencia y su aceptación.

ok  
images



Stock  
Getty Images

## Vamos de abajo hacia arriba:

- 1 De los pies a las piernas yendo hacia el soporte básico de la columna, los huesos, los músculos, hasta el recto, y también va a incluir el sistema inmunitario.
- 2 Órganos sexuales, intestino grueso, pelvis, vejiga, caderas. Aquí además se manifiestan dolores crónicos en la parte baja de la espalda, la ciática (digamos que ciática es compatible con el sector 1 y 2 de nuestro cuerpo), dolor pélvico y algún tema relacionado a la genitalidad, la sexualidad y los problemas urinarios.
- 3 Abdomen, intestino delgado, hígado, vesícula, riñones, páncreas, glándulas suprarrenales, bazo, parte central de la columna.
- 4 Pecho, costillas, hombros, brazos, el corazón, sistema circulatorio, pulmones, diafragma, la glándula del timo.
- 5 Tráquea, garganta, tiroides, vértebras cervicales, ojos, boca, dientes, encías, músculos de la cara, esófago, hipotálamo.
- 6 Cerebro, nariz, oídos, ojos, sistema nervioso en general, glándula pineal y pituitaria.
- 7 Involucra todo el sistema muscular, el sistema esquelético (los dos sistemas de movilidad) y la piel (el órgano más grande).

Como complemento de esto les dejo además las siguientes preguntas junto con una meditación:

- » **¿Cómo nos llevamos con nuestra cultura?  
¿Con nuestro entorno? ¿Nos sentimos integrados o no?**
- » **¿Nos sentimos acusados? ¿Indefensos?  
¿Culpables?**
- » **¿Confiamos más en nosotros o en lo que ocurre a nuestro alrededor?**
- » **¿Siento compasión? ¿Tengo esperanza?  
¿Me he alejado del amor?**
- » **¿Tengo la voluntad para hacer aquello que me favorece?**
- » **¿Estoy abierto a hacer las cosas de otra manera?**
- » **¿Soy capaz de confiar en la espiritualidad?**

## ¿HEREDAMOS ENFERMEDADES?

Lo que se hereda, más allá de lo físico, es la manera de pensar. Hay una herencia física que no se activa si la manera de pensar no es heredada. A nivel espiritual, o desde el conocimiento del alma, podríamos decir que la persona que ha heredado ese gen también ha elegido a sus padres: yo elijo un cierto contexto que va a favorecer la circunstancia que mi alma quiere experimentar.

En estos casos lo fundamental, tanto para el padre como para el hijo, es aceptar que lo que están trabajando tiene que ver con recuperar una relación amorosa o una forma de relacionarse diferente para que eso comience a corregirse. Solo la aceptación de ambas partes, y la aceptación de un proceso que no pueden controlar (porque fue elegido por el alma), permite que la sanación comience a ocurrir.

# EL TRABAJO INTERNO EN EL CENTRO DE LA SANACIÓN

Otra de las inquietudes recurrentes es sobre la necesidad de entender si todo lo que hemos trabajado a lo largo de estas semanas es indispensable para poder sanarnos. Mi respuesta a eso es categórica: por supuesto que no, pero sí es importante (imprescindible) que hagamos el proceso interno: deshacernos de esa carga energética que vamos a llamar creencias, ideas o el recuerdo de aquella experiencia que es lo que está generando la disfunción en el cuerpo y tomar responsabilidad sobre la verdadera causa de eso que está manifestándose en el cuerpo.

¡Hasta no corregir la causa, la consecuencia va a seguir apareciendo de una u otra manera!