



DIFERENTES MANERAS
DE SANAR

DIFERENTES MANERAS DE SANAR

Angie Olson



A lo largo de mi vida adulta, desarrollé varios problemas de salud física, y durante 15 años fui cuidadora a tiempo completo de mi hijo mayor que tenía una afección crónica potencialmente mortal que requería monitoreo las veinticuatro horas del día. Estaba agotada y abrumada.

Me sentí atraída por Unity por primera vez hace casi 25 años debido a la historia de sanación de la cofundadora Myrtle Fillmore y a la inclusividad que sentí en la primera iglesia de Unity a la que asistí. Es posible que sepas que Unity surgió a partir del viaje de sanación de Myrtle. Myrtle pasó años centrada en la oración afirmativa con la intención de sanar sus propias dolencias físicas. Ella creía que podía sanarse a sí misma. ¡Y lo hizo! El libro *Las cartas sanadoras de Myrtle Fillmore* era mi guía por aquel entonces.

Tenía una idea muy concreta de lo que significaba sanarse y pensé que, si seguía el camino de Myrtle, las cosas seguramente mejorarían. Pero a menudo tenía una voz persistente en mi cabeza que decía: *“No puedes renunciar a tu trabajo o ignorar tus responsabilidades como cuidadora de tu hijo para centrarte en la sanación. ¿Quién tiene tanto tiempo para meditar como lo hizo Myrtle?”* Me sentía como una impostora porque creía en las enseñanzas, pero no las usaba coherentemente en mi propia vida.

Buscaba una sanación inmediata y total. Mientras leía sobre la importancia de sentarse en silencio y orar activamente, sabiendo que Myrtle dedicaba su vida a la oración, invitando a su cuerpo a restaurarse, creyendo que podía sanar, mi mayor barrera era mi propia creencia de que no podía dedicar el tiempo y la energía suficientes para hacerlo.

Con el paso del tiempo conseguí un puesto de trabajo en la Sede Mundial de Unity (UWH), donde he estado trabajando

de forma intermitente durante los últimos 15 años. Cuando regresé a UWH hace tres años, me sentía física y mentalmente agotada. Mis problemas de salud solo se habían agravado a lo largo de los años, acumulándose un problema tras otro. Tanto tiempo después, seguía sintiéndome un poco abrumada. A mi regreso a UWH, establecí una intención silenciosa de que me sanaría de una vez por todas.

ENCONTRANDO SANACIÓN

Comencé a hacer cosas tangibles que sabía que tenía que hacer para sanarme físicamente. Encontré buenos médicos y trabajé con ellos diligentemente. Me conecté con mi cuerpo, prestando atención a los efectos que los alimentos, bebidas, medicamentos y suplementos me producían. Empecé a caminar más a menudo. Empecé a bendecir mi cuerpo con más frecuencia y a repetirme afirmaciones positivas.

Pero eso fue solo el principio del arduo trabajo. A través de la oración, la meditación y de llevar un diario, pude darme cuenta de que mis dolencias físicas estaban relacionados con aspectos no resueltos de mí misma. Tenía profundos traumas de mi infancia y de los primeros años del diagnóstico de mi hijo cuando estuvo a punto de morir. Aparte de la terapia de “comenzar y parar”, nunca había lidiado realmente con mi trauma de una manera significativa. Por fin estaba lista para empezar.

Encontré un terapeuta maravilloso que me presentó herramientas y recursos de los que desconocía. Ahora utilizo música de estimulación bilateral todos los días para aquietar mi mente, sosegar mis pensamientos y establecer mi centro. Esto me ayuda a entrar más fácilmente a la meditación, donde puedo dejar que el Espíritu me guíe.

También recomendó la terapia EMDR (por sus siglas en inglés) que en español se conoce como Desensibilización y Reprocesamiento por medio de Movimientos Oculares, que utiliza estimulación bilateral para sanar traumas profundamente arraigados. Durante más de un año, hemos trabajado en temas de la infancia, el trauma que supuso que mi hijo casi muriera y el estrés de criarlo con una afección médica crónica. La EMDR me ha cambiado la vida. A través del proceso EMDR, he liberado el dolor que llevaba conmigo entre 20 y 50 años. Puedo decir sinceramente que he sanado los períodos más traumáticos de mi vida. Liberar este trauma me ha permitido conectarme más estrechamente con lo que mi cuerpo físico necesita.

Estoy aprendiendo que el proceso de sanación lleva tiempo. Llega por etapas a medida que voy abordando un problema a la vez, presto atención a mi cuerpo, me comunico con él y le escucho. Ya no creo que seré sanada de inmediato. Durante mucho tiempo pensé que este proceso tenía fecha de caducidad. *¡Me sanaré!* Ahora me doy cuenta de que la sanación es un proceso interminable y no una línea recta que no tiene fin. Estoy en un viaje de sanación que durará toda la vida.

ESCUCHANDO AL CUERPO

A medida que he aprendido a escuchar a mi cuerpo, he descubierto que cuando me duele la espalda, lo que realmente necesita mi cuerpo es movimiento y estiramiento, y no estar sentada o acostada. Estoy aprendiendo a ir al gimnasio, incluso cuando me siento avergonzada y frustrada por mi peso. Después de una o dos sesiones en el gimnasio, me siento revitalizada, más fuerte, mental y físicamente. Estoy aprendiendo que tanto mi mente como mi cuerpo quieren

sanarse. Es simplemente la falta de conciencia lo que me dice que es demasiado difícil, que tengo excesivo peso o que no hay tiempo suficiente. También puedo ver ahora que las enseñanzas de Unity no requerían que dedicara horas y días a la meditación y la oración para que me guiaran en mi sanación. Simplemente, necesitaba crear un espacio para mí y el Espíritu.

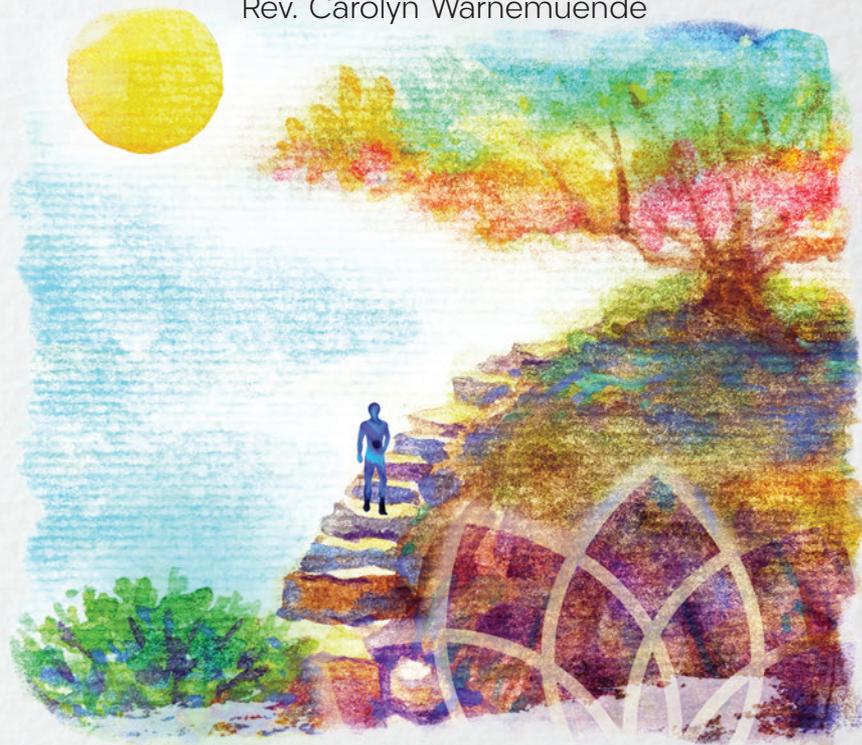
Estos últimos años han sido de mucho esfuerzo. Tuve que sentir que estaba al límite de mis fuerzas para sacar tiempo para mí misma. Si pudiera darte un consejo, sería que no esperaras. Encuentra una actividad en la que puedas enfocarte para mejorar tu bienestar, aunque solo sean cinco minutos al día. Da ese paso y hazlo durante un año si es necesario antes de pasar a otra cosa en la que quieras enfocarte. Conviértete en una prioridad al menos unos minutos cada día. Cree que puedes sanar. Encuentra alguna manera de conectar con tu centro, sea lo que sea que eso signifique para ti: música, danza, yoga, escritura, lectura, meditación, oración, hablar con un amigo o dar un paseo por el bosque. Simplemente, necesitamos salir de nuestro propio camino y permitir que el Espíritu fluya a través de nosotros.

Ahora creo que todos estamos aquí para sanarnos de una manera diferente, y en tiempos diferentes. Este es mi proceso. Lo reclamo, y sé que ya no tengo que huir de él o ignorarlo porque me parece demasiado grande y abrumador. No tiene por qué ser la mentalidad de todo o nada que tuve durante tanto tiempo. Mi proceso de sanación es simplemente un regreso diario a mi propio centro. Siempre hay una oportunidad de reconectar con mi naturaleza espiritual, de permitir que el Universo guíe mis pasos y de establecer una nueva intención de sanación.

Angie Olson es vicepresidenta de Estrategia y Mercadotecnia digital de la Sede Mundial de Unity. Este artículo apareció por primera vez en Unity.org.

COMIENZA TU VIAJE DE SANACIÓN

Rev. Carolyn Warnemuende



¿Alguna vez has perdido de vista tu verdadero ser? Yo sí. En lugar de recordar que soy una expresión de Dios aquí en la tierra, llena de poderosas cualidades divinas, a veces me etiqueto como una mujer tremendamente independiente, una procrastinadora crónica o alguien que finge estar bien. Cuando afirmo estos rasgos como mi identidad, de manera inadvertida, saboteo cualquier esfuerzo genuino hacia la sanación.

Práctica

PRÁCTICA

Cierra los ojos y respira lentamente. Presta atención a tu respiración mientras inhalas y exhalas. Deja que los músculos de tu rostro y cuello se relajen, especialmente alrededor de tus ojos.

Ahora, visualízate en un hermoso prado, rodeado de flores y árboles. Un sendero serpentea a lo largo de un arroyo. Imagina que estás caminando por ese sendero. Siente las distintas texturas bajo tus pies mientras avanzas: la tierra lisa y compacta, pequeñas piedrecitas y algunas rocas. Con cada paso, notas que estás subiendo, tu respiración se acelera y sientes cansancio, pero sigues avanzando.

Finalmente, llegas a la cima de una montaña. Siente la euforia que te invade. Abraza la sensación de plenitud. Respira la belleza del entorno. Mira hacia atrás y riéte del camino que recorriste. Deja que la alegría por tus logros te haga reír con fuerza. Levanta tus brazos en señal de gratitud y grita con voz alegre y potente: "¡Gracias!". Escucha el eco de tu voz interior respondiendo: "Por supuesto. Lo has logrado". Reclama la plenitud y la salud que siempre han sido parte de ti. Sé testigo de tu hermoso resplandor. Siéntelo.

La Rev. Carolyn Warnemuende es una ministra jubilada que vive en Sacramento, California.



COLABORA EN EL PROCESO DE TU SANACIÓN

Rev. Lesley Miller



Práctica PRÁCTICA

He aquí algunos consejos para la sanación emocional:

1. Lleva un diario para familiarizarte con tus sentimientos. Sé un observador de ti mismo. Pregúntate: *¿Qué siento en este momento?* Si te sientes abrumado, respira y crea un espacio a tu alrededor. Recuerda que está bien sentir lo que sientes; no juzgues tus emociones. Al final, anota al menos tres cosas por las que estás agradecido en este momento. Luego, regálate un abrazo con cariño.
2. Durante el día, tómate un momento para ser consciente del presente. Observa cómo se siente tu cuerpo. Respira profundamente varias veces. Después de un breve instante en silencio, pregúntate: *¿Qué estoy sintiendo en este momento?*
3. Cuando sientas la tentación de resistirte a emociones fuertes, recuerda que eres valiente y completamente capaz de sentirlas. Permitirte sentir es una parte del proceso de sanación.
4. Pídele a un amigo de confianza o a un terapeuta que te acompañe en tu proceso de sanación. Todos necesitamos ser escuchados.
5. Practica la meditación. El simple hecho de sentarte y observar con compasión puede tener un efecto sanador. Coloca una mano en tu corazón y visualiza una hermosa luz que disipa cualquier pesadez.
6. Recuerda que todo pasa.

La Rev. Elizabeth Longo es coach y consultora ministerial en el sur de Florida.

EL PROPÓSITO DE LOS SENTIMIENTOS

Rev. Suzanne Carter



Práctica PRÁCTICA

Si los sentimientos dominan nuestra conciencia, existe una técnica ideada por el Dr. Dan Siegel, profesor clínico de la Facultad de Medicina de la UCLA, para gestionar los sentimientos de modo que no inunden nuestra conciencia. Llamó a este proceso "Ponle nombre para dominarlo". Este método nos brinda una forma de afrontar las experiencias de estar enfadados, tristes, asustados u otros sentimientos que pueden ser difíciles de manejar.

Así es como funciona el proceso "Ponle nombre para dominarlo".

Presta mucha atención a tu estado emocional y respira profundo, preguntándote: ¿Qué sentimiento estoy experimentando?". A continuación, responde a estas cuatro preguntas sobre ese sentimiento:

- ¿En qué parte de mi cuerpo se siente?
- ¿De qué color es?
- ¿Qué forma tiene?
- ¿Acaso este sentimiento lleva asociado un mensaje?

Enseguida, analiza tus respuestas. Normalmente, este proceso da a la persona la posibilidad de discernir el siguiente paso. De nuevo, cada una de las cuatro funciones es necesaria, y una comprensión equilibrada es la mejor manera de encontrar nuestro verdadero camino a seguir y expresar sin miedo nuestra identidad al mundo.

La Rev. Suzanne Carter es una ministra de Unity y consejera profesional licenciada que vive en Denver. Visita SuzanneCarter.net.

CAMBIA TU MANERA DE PENSAR Y SANA

Rev. Dra. Norma Iris Rosado

