

Sesión 4 - Información Complementaria

Seminario de Abundancia de Martha Sánchez Navarro

SESIÓN 4 - Abundancia de salud y bienestar

En esta cuarta sesión te harás consciente de toda la abundancia que hay en tu cuerpo para usarla a tu favor mientras te mantienes saludable.

“Cada nuevo comienzo es hermoso, lleno de extraordinarias oportunidades, como una puerta abriéndose a una nueva vida. En los comienzos hay una inocencia pura, y esta inocencia está llena de humildad. Llena de paciencia. En el camino espiritual, estas dos virtudes son esenciales: humildad y paciencia.

Para un principiante las dos están disponibles. Un principiante sabe que no sabe, así que hay humildad. Un principiante está seguro de que algo va a suceder, así que hay paciencia. Con humildad y paciencia como su sostén, el principiante avanza hacia lo desconocido para descubrir algo glorioso que aún está por suceder. Aun después de lograr el propósito de cualquier práctica espiritual, uno no puede ser indiferente a un nuevo comienzo.

Un nuevo comienzo está siempre lleno de magia, encanto y tesoros por descubrir. No importa cual es la ocasión, un nuevo comienzo debe ser afrontado con una conciencia mística de su potencial.”

Gurumayi Chidvilasananda

La abundancia existe en todo lo que ves e incluso en lo que no ves también.

¿Cuánto aire hay para respirar?

LA ABUNDANCIA DE MI CUERPO

- Mis células y neuronas.
- Abundancia de movimientos.
- Abundancia de ideas: El pensamiento, que es la energía más poderosa del Universo, no tiene sonido.
- Abundancia de latidos.

Agradece a tu cuerpo

Pon atención a los latidos de tu corazón e imagina cómo un flujo abundante de sangre te recorre.



Sesión 4 - Información Complementaria

Seminario de Abundancia de Martha Sánchez Navarro

El cuerpo funciona por medio de imágenes y creencias, asimismo por miedos. Existe gente que cuando sienten el flujo de sangre se espanta. Su programación mental es de miedo.

Tu cuerpo funciona de la manera correcta, sus funciones vitales están sincronizadas con un tino matemático, **todo funciona a la perfección sin que lo pienses.**

El cuerpo humano es la máquina de ingeniería más sofisticada y perfecta que existe.

CUARTO CHAKRA - EL DERECHO A AMAR Y SER AMADO

Amar es el mayor derecho, amar transforma, sana.

Eliminar los resentimientos nos acerca a este derecho. **Desde el corazón todo es posible.** El derecho a llegar al amor incondicional desde el amor condicionado, desde tus pensamientos limitantes y creencias aprendidas. Si en la infancia no recibimos los cuidados y el amor incondicional de nuestros padres, el derecho a amar y a ser amados se ve afectado. Los condicionamientos sociales que juzgan y condenan las relaciones amorosas entre personas del mismo sexo o entre diferentes razas, religiones o condiciones sociales, también causan bloqueos y cierran el chakra del corazón.

La salud perfecta

Generalmente el mal humor no lo consideramos una enfermedad, sin embargo, es el comienzo de un desequilibrio.

Tendemos a preocuparnos de nuestra apariencia externa, pero pocos somos conscientes de nuestros órganos internos y de los avisos que éstos sabiamente nos envían cuando no les tratamos correctamente, castigándoles con dietas inadecuadas, exceso de trabajo, ejercicio desmesurado o formas de vida poco saludables.



Sesión 4 - Información Complementaria

Seminario de Abundancia de Martha Sánchez Navarro

Tengamos presente que:

La ira altera el hígado, el miedo al riñón, las preocupaciones y ansiedad al bazo, la tristeza a los pulmones y la crueldad y la impaciencia al corazón. Estos órganos tienen correspondencia con nuestros sentidos.

- Unos **riñones** fuertes aumentan nuestra capacidad auditiva y nuestra seguridad.
- Con el **hígado** funcionando correctamente podemos tomar decisiones, mientras que un hígado débil y enfermo las limita y nuestra visión resulta dañada.
- Los **pulmones** y el **intestino grueso** se relacionan con el tacto y las sensaciones; el **intestino grueso** es el encargado de la eliminación y la descarga, haciéndonos más abiertos, mental y físicamente.
- El **estómago** y el **páncreas** en buen estado, nos hacen más receptivos a nuevos pensamientos e ideas.
- El **corazón** es la sede de la alegría y del respeto. Cuando respetamos, el corazón está abierto.

Si nos familiarizamos con nuestros órganos aprenderemos a descifrar sus mensajes, ellos nos compensarán con una mayor relajación y vitalidad.

Tenemos la tarea de convencer a nuestro cuerpo de que todo va a mejorar y de que somos lo suficientemente fuertes para salir adelante y dejar atrás toda negatividad.

Sin pesimismo nuestra salud mejorará e impedirá la predisposición de nuestro cuerpo a adquirir o desarrollar enfermedades.

Ciencia y religión

La ciencia descubre el poder que hay dentro del átomo; la metafísica enseña el poder que guardan los pensamientos y las palabras. Cuando manejamos las palabras es como si estuviéramos manejando dinamita. Piensa en el poder que tiene la palabra para curar. Un cambio químico se produce en el cuerpo cuando una palabra es pronunciada.

Si decimos que creemos y jamás titubeamos, podemos decirle a cualquier montaña: *"Tú desaparecerás"* y se hundirá en las aguas.



Sesión 4 - Información Complementaria

Seminario de Abundancia de Martha Sánchez Navarro

Por medio de sus buenas obras el ser humano libera la energía inagotable que habita dentro de él.

¡Pon atención a tus pensamientos!

¡Cuida tus palabras!

Ahora tenemos que ser cuidadosos en la forma de dirigir esa poderosa energía que hay dentro de nosotros, debemos enfocarla hacia la salud, las bendiciones y la prosperidad, enviarla en olas de bondad por todo el mundo.

El Arcángel de la Salud

El Arcángel San Rafael simboliza el aspecto de Dios que ayuda al ser humano a sustentar el balance de las emociones y la salud del cuerpo.

Es uno de los siete arcángeles que está frente al trono de Dios. Él es una señal del cuidado de Dios por nosotros, una señal de su deseo de ponernos bajo la protección de sus ángeles. Su nombre significa "*divino sanador*" o "*Dios sana*". Al ser el santo patrono de los curanderos y médicos, se puede pedir siempre su ayuda.

Recuerda que no estamos solos, guías espirituales y seres de luz nos acompañan en el camino.

Reconcílate con tu cuerpo

Es importante que realices un trabajo interno, comenzando por el agradecimiento a ti mismo(a).

EL AGUA ES VIDA

El ganador del Premio Nobel de Medicina en 1912, el doctor Alexis Carrol, relaciona agua e inmortalidad cuando dice: "*La célula es inmortal*".

Renovando este fluido a intervalos proporcionaríamos a las células lo que necesitan para su alimentación y, hasta donde nosotros conocemos, el pulso de la vida continuaría para siempre.



Sesión 4 - Información Complementaria

Seminario de Abundancia de Martha Sánchez Navarro

Tratamiento Cromático

En el tratamiento cromático, la persona limpia su interior y se vuelve abierta, equilibrada psíquica y físicamente. Se cree que **los colores de la luz afectan al agua a nivel molecular**, impregnándola de las energías del color que recibe y modificando su sabor.

¿Cuándo beber agua?

Según los expertos, los mejores momentos para beber agua son tres:

1. Al levantarse de la cama por las mañanas.
2. 30 Minutos antes de la comida y de la cena.
3. 2 horas y media después de las mismas.

La deshidratación es el principal factor estresante de toda materia viva.

¿Cómo saber si está deshidratado?

Así ocurre siempre que la boca se te seque. Fíjate además en el color de tu orina; normalmente ha de ser incolora o ligeramente amarilla. Si empieza a volverse oscura, tu cuerpo se está deshidratando. El color oscuro significa que los riñones están trabajando con muy poca agua y la orina está saturada de desechos.

Solarizar el agua

Para solarizar el agua cubramos las paredes de un vaso de agua pura con un filtro de espectro completo de color rojo o azul. Dejemos que los rayos del sol atraviesen el vaso durante dos horas. Después, bebamos el agua despacio.

El sabor varía en función del color del filtro: el rojo hace amarga el agua; el azul la endulza.

Los filtros rojos y azules son los que producen el efecto más marcado. Otros colores producen diversos sabores entre ambos extremos.

Podemos usar el filtro rojo como estimulante; al despertarnos, por ejemplo. El filtro azul tiene un efecto relajante, por lo tanto, es una magnífica bebida para antes de acostarnos.



Sesión 4 - Información Complementaria

Seminario de Abundancia de Martha Sánchez Navarro

Casi el ochenta por ciento del peso del cuerpo humano lo constituye el agua y las células que componen los tejidos son, en realidad, organismos marinos que sólo pueden vivir rodeados de una solución salina de agua.

La función del agua en el orden fisiológico.

La fisiología nos enseña que se expelen tres cuartos de litro de agua por los poros de la piel en forma de transpiración. También nos dice que despiden el cuerpo humano cerca de litro y medio de agua en forma de orina.

Todos los humores del cuerpo tienen el agua como base. La tienen la sangre, verdadera esencia de la vida física, la bilis, los jugos gástrico, pancreático e intestinal y la saliva.

El hombre podrá vivir muchos días sin alimento, pero morirá muy pronto si se lo priva del agua.

Pero la naturaleza advierte que el organismo humano no recibe la suficiente cantidad de agua para proseguir su admirable obra y entonces la sustrae de las reservas acumuladas en los tejidos, que por ello se empequeñecen y quedan en anormales condiciones, produciendo un buen número de enfermedades.

Muchos padecen de inquietud, melancolía, tristeza, malestar y se quejan sin saber de qué, cuando toda la causa de su extraño malestar radica en la escasez del agua contenida en los humores del cuerpo.

Intención del agua para relajarte:

Cuando te sientas abrumado o muy estresado, toma un vaso de agua tranquilamente. El agua no debe beberse de un trago, sino a pequeños sorbos, despacio, como si se paladeara una exquisita infusión de café.

Para darle energía al agua se la vuelca repetidamente de una vasija a otra, como cuando una bebida demasiado caliente se quiere enfriar.

Esta acción infundirá en el agua una vida nueva, como si estuviese difundida por el ambiente de la energía pránica, así como lo está la electricidad y la absorbera el agua en su movimiento.



Sesión 4 - Información Complementaria

Seminario de Abundancia de Martha Sánchez Navarro

El agua pura de las fuentes y de los manantiales de las montañas está suficientemente pranzada, por eso, es tan notoria la diferencia entre los efectos del agua del campo y los del agua de la ciudad.

Baños de pies

El baño de pies frío produce una sensación de bienestar y placidez sumamente agradable a la persona cansada.

Además de asegurar un sueño tranquilo por las noches, en razón de lo cual también es un excelente remedio para el insomnio y también para combatir el frío de los pies.

Dolores de cabeza de distinta índole han cedido a tan simple tratamiento.

Afirmaciones para crear tu salud perfecta

- Soy un imán de salud plena
- Mi cuerpo es perfecto para la misión que he venido a desempeñar.
- Soy fuerte, poderosa y longeva
- Me amo y me acepto tal como soy
- Paso tiempo con gente positiva y saludable
- Mi cuerpo es saludable.
- Mi mente es brillante; mi alma está tranquila.

