

Ruediger Dahlke

# EL ALMA QUE CURA

La salud  
como  
camino

ROBIN  
BOOK

Las leyes curativas del alma  
para alcanzar la salud verdadera  
y el bienestar auténtico

Material protegido por derechos de autor



**En este libro, la salud toma la palabra en el instante especial en que todos podemos percibir, si prestamos la suficiente atención, que algo nos está indicando el camino que debemos emprender en nuestra vida. Muchas veces ponemos obstáculos en ese camino, que hay que saber reconocer y eliminar, para que la sabiduría de nuestro cuerpo pueda manifestarse. Este libro anima al lector a que encamine su vida en la dirección que conduce a la salud verdadera y, por tanto, al auténtico bienestar. Los interrogantes y las respuestas que contiene dejan claro que la salud es mucho más que la ausencia de enfermedad, y que el ser humano puede lograr mantenerse sano a lo largo de toda su vida si confía en la sabiduría de su cuerpo.**

- ¿Qué es más importante para disfrutar de una buena salud, lo que sugiere la cabeza o lo que pide el corazón? Descubre que todo tiene su polo opuesto y que a toda luz le corresponde también una sombra.
- ¿Cuánto tiempo le dedicas al alma, a la conciencia, y cuánto al cuerpo? Averigua si tu alma está siguiendo un camino que te acerque más a ti mismo.
- ¿Cuáles son las leyes universales que rigen nuestra vida? Aprende a no preocuparte por las pequeñas normas de la sociedad.
- ¿Qué posibilidades de curación tienen las personas desahuciadas por los médicos? Investiga cuál de tus miedos representa el mayor obstáculo para fluir en la corriente de la vida.
- ¿Cómo se puede vivir con mayor simplicidad y sencillez? Explora hacia dónde te quiere llevar realmente la vida.





# La salud como camino





Ruediger Dahlke

*L*a salud  
como camino



*Traducido por Montserrat Ribas*

alternativas

ROBIN  
BOOK

This One



KJWQ-YT4-EKPG por derechos de autor

Si usted desea que le mantengamos informado de nuestras publicaciones, sólo tiene que remitirnos su nombre y dirección, indicando qué temas le interesan, y gustosamente complaceremos su petición.

Ediciones RobinBook  
información bibliográfica  
C/. Industria 11 (Pol. Ind. Buvisa)  
08329 - Teià (Barcelona)  
e-mail: info@robinbook.com



[www.robinbook.com](http://www.robinbook.com)

Título original: *Von der Weisheit unseres Körpers*

© 2004, Droemersch Verlag, Th. Knaur Nachf. GMBH & Co KG, München

© 2005, Ediciones Robinbook, s. l., Barcelona

Diseño de cubierta: Regina Richling

Diseño interior y compaginación: Pacmer

ISBN: 84-7927-787-4

Depósito legal: B-27.560-2005

Impreso por Hurope, Lima, 3 bis - 08030 Barcelona

Impreso en España - *Printed in Spain*

Quedan rigurosamente prohibidas, sin la autorización escrita de los titulares del Copyright, bajo las sanciones establecidas en las leyes, la reproducción total o parcial de esta obra por cualquier medio o procedimiento, comprendidos la reprografía y el tratamiento informático, y la distribución de ejemplares de la misma mediante alquiler o préstamo públicos.



*Dedicado a la musa  
que vive y ama en todos nosotros*





## Agradecimientos

Agradezco a mi esposa, Margit, y a sus colaboradores del Centro de Medicina Alternativa de Johanniskirchen su ánimo y correcciones. Estas personas son Christa Maleri, Gundi Kirkovics, Anja Schönfuss, Gerald Miesera y Josef Hien. Doy las gracias a la familia Steiner porque en su casa de las montañas encontré la tranquilidad y la inspiración para escribir.





## Auténtico bienestar

En este libro la salud toma la palabra —en el sentido literal de la expresión— en ese instante especial en que todos podemos experimentar, si sabemos escuchar, que algo nos está diciendo cuál es nuestro camino de evolución. Pero muchas veces le ponemos obstáculos, y una de las finalidades de este libro es enseñar a reconocer y eliminar esos estorbos, para que la sabiduría de nuestro cuerpo pueda manifestarse. Otra es animar al lector a que dirija su vida hacia esa dirección, que realmente conduce a la salud verdadera y con ello al auténtico bienestar.

Todos lo deseamos, pero ¿sabemos expresarlo en toda su plenitud y belleza? ¿Qué es la verdadera salud o una persona auténticamente sana? ¿Conocemos a alguien de quien podamos decir que es «increíblemente afortunado» porque está sano?

Para la mayoría de las personas de hoy en día salud suele significar únicamente ausencia de enfermedad. Pero ¿acaso la salud no es algo que debemos experimentar de forma plena, algo que nos llena de energía positiva y que nos despierta ese cosquilleo llamado alegría de vivir? En este libro, no voy a abordar al fenómeno «salud» desde la perspectiva de la ciencia moderna, sino más bien desde el antiguo y siempre válido concepto de salud como un sentimiento divino, es decir, desde el camino meditativo y contemplativo. Invito cordialmente

*P*or favor, dinos quién eres, tú,  
cuya presencia anhelan todos los seres humanos.  
Dinos qué es la salud  
y cómo podemos materializarla.  
¿Cuál es su esencia?

Soy y siempre he sido la esperanza del ser humano. No podéis alcanzarme del todo, pero podéis confiar en mí; confiad también en vosotros mismos y me veréis aparecer.

No se me puede alcanzar del todo porque no soy una meta inamovible, porque nada que sea auténtico permanece quieto, todo fluye y siempre ha sido así. Como todo lo que es real y verdadero, yo no soy ningún objeto, sino más bien un camino, un «proceso», como diríais vosotros. Dejaos llevar por la corriente del vivir, permitid que vuestra vida se vuelva fluida, y me veréis aparecer.

Todo flujo tiene su ritmo: encontrad el vuestro. En el subir y bajar de las olas hallaréis una bella imagen del camino que lleva hasta mí. Moveos como las gotas de agua y permitid ser movidos, arriba y abajo: bailad vuestra danza.

Encontrad de este modo vuestra justa medida, convertíos en mí siguiendo el ritmo de las olas, subiendo, bajando, y así os acercaréis cada vez más a mí.





Regresad ahora, en un nivel de reconocimiento más profundo, a vuestra pregunta original sobre mi esencia, tomaos vuestro tiempo, sentaos o tendeos cómodamente, para permitir que surjan las respuestas de vuestro propio interior: serán mis respuestas, si confiáis en vuestras primeras percepciones. Tomadlas como verdaderas, son importantes. Son la ayuda más genuina, tanto para vosotros como para mí, que nos irá acercando unos a otros...

Preguntaos también: ¿cuál es mi posición actual en ese flujo, cuántos cambios he experimentado en los últimos años y cuántos pasos he dado hacia la evolución? ¿Cuáles son los siguientes? ¿He encontrado ya mi ritmo y la medida justa en la vida?

*S*i la salud perfecta  
no es una meta alcanzable y por tanto  
nunca podemos materializarte del todo,  
¿puedes por lo menos darnos instrucciones  
concretas y algún consejo, para que podamos  
acercarnos más a ti?

Allí donde esté vuestra propia esencia, cada vez que os acerquéis de nuevo a ella, allí estaré yo también. Pero, por ejemplo, si devoráis como animal de presa vuestra comida, en lugar de hacerlo como seres humanos, os alejaréis rápidamente de mí. Cuando reconozcáis cuál es vuestro estilo de vida y también vuestros medios de vida, que –como su nombre indica– son «medios para vivir», podréis acercaros un pasito más a mí. Pero no olvidéis que no existe ninguna receta definitiva para algo tan fluido como la vida y la salud.

Vuestro deseo de contar con instrucciones es comprensible, pero al mismo tiempo no os deja ser libres. Toda persona es única, ¿cómo podría entonces ser aplicable un único consejo general? No busquéis las pequeñas recetas sino las grandes líneas y las leyes de la vida.

Vamos a empezar: reconoced de nuevo que sois humanos y comportaos como tal. No sólo en el comer tenéis que demostrar que sois humanos, moveos también como humanos, descansad de forma adecuada, encontrad vuestro punto medio entre la actividad y el reposo, entre el trabajo y el ocio. Estáis sujetos a muchas leyes,

pero las primeras son las de la vida. Aprended a reconocerlas y seréis uno con la corriente de la vida, cuya agua sana y restablece.



Tomaos de nuevo vuestro tiempo, disfrutad de una suave música de fondo que os haga sentir bien y que pueda guiaros en vuestro viaje hacia vuestro ser. Dejad paso a vuestra intuición y a vuestra voz interior y preguntaos: ¿me alimento y me muevo como un ser humano? ¿Quién soy en realidad y cuál es mi auténtica esencia? ¿Qué es lo que no me conviene, y qué es lo que sí me conviene y que está ahí, esperándome, para conducirme a una vida auténtica?



*S*i no podemos agarrarnos a nada,  
ni tan siquiera a unas reglas e instrucciones fiables,  
¿cómo podemos esperar estar realmente sanos?

Con reglas e instrucciones fijas no me podéis alcanzar realmente, porque yo, como ya dije antes, soy la vida misma, siempre en movimiento. Todo aquello a lo que os podéis agarrar también os detiene. Si queréis asiros a muchas reglas, os sentiréis atados por ellas. Cuantas más normas sigáis, más perseguidos y ligados os sentiréis, y la corriente de la vida pasará fluyendo por vuestro lado.

Existen ya demasiadas reglas, pero poco conocimiento de lo esencial. Descubrid lo esencial. Ésa debe ser vuestra guía, que os llevará hacia la vida, y que no necesita demasiadas leyes para expresarse.

Las pautas y las instrucciones sólo sirven de ayuda cuando la persona todavía no ha aprendido a sentir hacia dónde quiere llevarla la corriente de la vida. Pero todo lo que necesitáis hacer es seguir esa corriente. Pensad en esto: ya sois muchos en este planeta que es vuestro hogar, y seréis más, ¿cómo podrían las mismas instrucciones ser aplicables a todas esas personas tan diferentes?

Vuestros políticos os someten cada vez más con sus exigencias y sus prohibiciones, y la confusión va en aumento. Es mejor que encontréis vuestras propias reglas y las grandes leyes de la vida, cuyo efecto podéis contemplar en toda la creación. Quien reconozca estas leyes se sanará.



Respirad pues el aroma de vuestro incienso, que os llevará en alas de vuestra imaginación a la vibración adecuada, y preguntaos: ¿me preocupo lo suficiente por la gran ley de la vida o estoy siempre liado con las pequeñas leyes de la sociedad, que me dejan tan poco tiempo y energía para lo importante y lo verdadero? ¿Sé realmente que todo tiene su polo opuesto y que a toda luz le corresponde también una sombra, también en mi propia vida? ¿He experimentado algún síntoma que hiciera surgir en mí el anhelo por la salud, y por tanto reconozco ahora que fue necesario?

*¿Podrías mencionar algunas leyes*  
en las que podamos confiar y después abandonar,  
cuando haya llegado el momento? ¿Podrías decirnos  
cómo sabremos que ha llegado la hora de hacerlo?

Debéis diferenciar entre las leyes globales de la vida, como la de la polaridad o de la atracción, que seguirán siendo válidas mientras caminéis por esta tierra, y las reglas de la vida que os sirven sólo para fases concretas de vuestra evolución. De estas últimas, tres son especialmente importantes: encontrar vuestra verdadera esencia y dejar que florezca; ser conscientes de vuestro miedo; y no seguir estando sujetos a reglas que ya no os pueden aportar nada.

Ante todo está el miedo, que os impide liberaros y fluir con la corriente de la vida. El miedo exige constantemente reglas con las cuales poder atormentaros. Pero, gracias a la ley de la polaridad, el mismo miedo<sup>1</sup> lleva implícita la solución. Podéis cambiar las tornas, encaminaros hacia vuestro miedo y veréis como os conduce a vuestra verdadera esencia, esa que siente curiosidad por la vida y que está dispuesta a obedecerla. Dejad que esto ocurra y que esta corriente fluya por la tierra yerma de vuestra alma. Lo que os fascina y os maravilla, lo que os encanta y lo que os supone un desafío, eso es lo que tenéis que seguir, pero no dejéis que se convierta en rutina.

Tampoco os olvidéis de esto: todas las reglas tienen su tiempo, y por ello son irregulares. No todas condu-



cen a mí. Cuando las reglas empiezan a obstaculizar el fluir de la vida, y en lugar de fomentar el crecimiento lo que hacen es ponerle trabas, entonces es el momento de darles las gracias y soltarlas, para evitar así la enfermedad y poder encontrar la verdadera salud.



Dejaos llevar por la vibración de la música que hoy habéis escogido para que os acompañe y cuando alcancéis esa zona de relajación y de liberación preguntaos: ¿cuál de mis miedos representa el mayor obstáculo para que yo pueda fluir con la corriente de la vida? ¿Cuál de mis principios hace ya tiempo que caducó y por tanto necesito soltarlo? ¿Hacia dónde me quiere llevar la vida? ¿Me ayudará eso a acercarme a ti, y por tanto también a mí mismo?

¿Quién nos impide desarrollar nuestra verdadera esencia? ¿Cómo y dónde podemos encontrarlo, en nuestro camino hacia la salud?

Es mucho más fácil de lo que creéis. En realidad no necesitáis buscarlo, porque lo tenéis en vosotros mismos, desde un buen principio lo habéis tenido. Sólo se trata de dejar que vuestra esencia se abra y se manifieste en toda su belleza. ¿Quién podría impedirnos hacer algo así, aparte de vosotros mismos?

Preguntaos quiénes sois. Inmediatamente descubriréis que sois hijos de vuestros padres, pero no sois ellos. Así que no hace falta que seáis como ellos, sino que tenéis que descubrir vuestro propio camino. Por supuesto, éste empieza en casa de vuestros padres, que debéis respetar si queréis que todo resulte fácil, tanto para vosotros como para ellos.

Por lo que se refiere al mundo exterior, pronto podéis dejar la zona de influencia de vuestros padres, con todas las consecuencias que ello implica, pero también podéis entrar en el territorio interior, algo que ya no resulta tan fácil. Por último debéis encontrar vuestro propio camino, el que sirve de alimento a vuestra alma.

Pensad que vuestro camino no tiene por qué ser el adecuado para los demás, es únicamente vuestro, y todos sois diferentes, cada uno a su manera. Las virtudes ajenas son, en mi opinión, incluso peligrosas, aun cuando las prediquen muchas religiones. Es mejor cometer

los propios errores que vivir las virtudes de otros. Porque aquel que transita demasiado tiempo por sendas ajenas descuida su propio camino y se aleja cada vez más de él y de mí. Es entonces cuando aparece alguna enfermedad que os obliga a dar marcha atrás, o incluso a volver a empezar, puesto que eso es lo que la enfermedad está intentando deciros.



Tomaos un momento, sumergíos en él y preguntaos: ¿estoy en mi camino o en el de mis padres? ¿Con qué ojos he escogido a mi pareja y mi profesión? Preguntadle a vuestra alma si está siguiendo en estos momentos un camino que os acerca más a vosotros mismos y por tanto a mí; vuestra alma siempre lo sabe y puede comunicároslo si aprendéis de nuevo a reconocer su voz y a obedecerla.

*H*ay personas que están tan enfermas,  
tan sin esperanza, que casi no tienen posibilidades  
de volver a acercarse a ti. ¿Qué ocurre con ellas?  
¿Las has abandonado?

Los síntomas de enfermedad jamás son un castigo, sino indicaciones, oportunidades y tareas que hay que aprender y que llevan hacia la evolución. Podríais recibir muchas más de estas indicaciones si estuviérais dispuestos a reconocerlas y comprenderlas, no solamente intentar libraros de ellas lo antes posible. Si aprovecháis la oportunidad que os ofrecen para vuestro crecimiento interior, serán más llevaderas y antes dejarán de ser necesarias. La mayoría de las personas no quiere saber nada sobre el tema de la enfermedad, pero eso es una lástima y resulta perjudicial, porque al no hacerles caso, los avisos tienen que ser cada vez más perentorios. Son simplemente indicios bien claros, que hablan directamente al alma.

Igual que un buen profesor no abandona al alumno que se resiste a aprender la lección, yo tampoco os abandono. Siempre y cuando dirigáis vuestra esperanza a mí, estaré allí para vosotros y para todo aquel que anhele tenerme cerca y que esté sobrellevando graves dificultades. Aun cuando no creáis en mí sigo estando ahí para vosotros, pero por supuesto si no creéis todo os resultará más difícil. Por eso me entristece veros depositar vuestras esperanzas en los medicamentos, porque es lo úni-

co que creéis tener. Buscad médicos que os den esperanza, esos que a pesar de estar rodeados de enfermedades, todavía no me han perdido de vista y saben lo que hacen.

La enfermedad es siempre un camino que conduce hacia la evolución. A veces no podéis verlo, pero todos los síntomas llevan también implícita la energía de sanación.



Tomaos un momento para reconocer cómo vuestros problemas más graves son también vuestras mejores oportunidades y cómo os han llevado de vuelta a vuestro camino, o bien están esperando hacerlo. Preguntaos también: ¿qué he aprendido hasta ahora de mis síntomas y de mis problemas, y qué puedo aprender todavía? ¿Cómo puedo seguir creciendo gracias a ellos? ¿Qué me sugieren, qué representan para mí?



¿Les está vedada la perfección  
a los discapacitados, porque no pueden dar los pasos  
más básicos hacia la salud? ¿Deben permanecer  
siempre alejados de ti?

Todavía no habéis aprendido a diferenciar, seguís con las creencias equivocadas y los prejuicios, ¿acaso no sois todos a la vez discapacitados y afortunados? Siempre es cuestión del cristal a través del que se mira. Si corréis con los caballos os creeréis cojos, si cantáis con los pájaros pensaréis que vuestra voz no vale nada, si danzáis con las hadas os notaréis pesados, si voláis con los ángeles sentiréis la fuerza de la gravedad, si nadáis con los delfines experimentaréis vuestras limitaciones. Casi todos los que vivís en vuestro planeta sois lisiados y extranjeros, sólo tenéis que cruzar las fronteras de vuestro «propio» país o continente para sentir os extraños, impotentes, mudos.

Haced todo lo posible para que la vida, con su gran diversidad, os alegre; para crecer y experimentar la humildad. Todavía tenéis mucho que vivir y que solucionar hasta poder llegar a ser uno con todo. Entonces es cuando realmente estaréis conmigo. Entonces os sentiréis, con independencia de vuestras discapacidades, sanos y felices.

El camino de la vida, que muchos desearían fuera como una autopista, es en realidad una montaña rusa, un camino lleno de curvas que van formando una larga

cadena. Cuando el alma se encuentra estancada en un punto de esa cadena le resulta difícil reconocerla y comprender por ejemplo el sentido de una discapacidad. Lo que podéis hacer de momento es aceptarla y más adelante llegar a verla como una gran oportunidad.



Sumergíos en el mundo de las imágenes del alma, que son representaciones y espejos del mundo exterior y mucho más, y preguntaos dónde experimentáis alguna discapacidad y cómo os relacionáis con los desconocidos y los discapacitados. Preguntaos también cómo podéis iluminar ese reino de sombras. Entonces cambiará vuestra relación con los desconocidos y los discapacitados y todos disfrutaréis de ello; y yo me alegraré porque veré como, paso a paso, os vais acercando a mí.

*P*uede manifestarse la sanación y la salud perfecta mientras el cuerpo todavía está aprendiendo de las aflicciones, las discapacidades o las enfermedades?

Para responder correctamente a esta pregunta primero hay que definir qué entendemos por salud perfecta. La salud anímica y espiritual, en el sentido de la autorrealización final, liberación o iluminación, va mucho más allá del nivel físico y es independiente del cuerpo. También es posible cuando el cuerpo tiene defectos.

Pero os recomiendo empezar por todos los niveles de vuestra existencia y no tener como objetivo únicamente los más elevados, descuidando así los niveles más básicos, o incluso llegando a olvidarse del todo de ellos. El cuerpo es el mejor espejo y el único instrumento real del alma en vuestro mundo físico. Si está afligido por la enfermedad hay que ayudarlo, pero también en el caso de que no haya llegado tan lejos es bueno respetarlo. Sus síntomas pueden convertirse en la mejor ayuda para la evolución, porque nunca como en ese caso veis tan claros los problemas, y con ellos el deseo y la necesidad de un crecimiento.

La iluminación no siempre implica una salud corporal perfecta. Pero una salud perfecta sí sería iluminación. La iluminación es el único estado que nos da confianza y nos tranquiliza en este universo, donde todo lo demás se encuentra en perpetuo cambio. Todo lo que cambia se dirige hacia este objetivo.

os convertiréis en refugiados. Por eso no se quiere mucho a los refugiados, a pesar de su mala suerte, porque les recuerdan a muchos que también ellos están huyendo, ¡aunque sólo sea de sí mismos!

No huyáis, ¡con ello sólo fortaleceréis el miedo! Allí donde sintáis miedo tenéis una oportunidad: dirigíos conscientemente hacia ella y sentid como el miedo<sup>3</sup> se va transformando, gracias a los pasos que valientemente dáis, en un camino más ancho. Allí donde está el miedo se encuentra el camino.



Regresad a ese lugar donde os sentís cómodos, dejaos envolver por vuestra música y vuestros aromas predilectos, dejad que los ojos físicos se cierren y abrid los ojos interiores al miedo. Permitid que aparezca y veréis como va perdiendo su fuerza. Si buscáis conscientemente el miedo, éste no vendrá a buscaros. ¡No lo temáis!

*S*i todas las reglas e incluso las leyes sólo son válidas por un tiempo, ¿cómo sabré cuáles de ellas, y cuándo, hay que romper y cuáles debo seguir obedeciendo? ¿En quién recae la responsabilidad, especialmente por lo que se refiere a las leyes de la salud?

Es muy revelador que también para romper las reglas me pidáis más reglas: eso demuestra el apego que les tenéis. Vuestra alma tiene la respuesta, sólo tenéis que preguntarle. Pero claro, también para eso necesitáis reglas, y éstas son muy fáciles: sentaos tranquilamente a meditar y preguntaos: ¿todavía me conviene esta regla? ¿De qué manera y cuánto tiempo me ha servido? ¿Puede resultarme útil todavía? ¿Será beneficioso para mi salud romperla o la necesito para seguir estando sano? Si os habéis impuesto como regla meditar mañana y tarde, es posible que os haya resultado de ayuda tener ese marco de referencia en la vida donde poder retiraros y encontrar la paz. Pero si se trata por ejemplo de que un amigo vuestro se ha puesto enfermo durante las vacaciones, debéis olvidaros de la meditación, romper las reglas e ir a buscarlo para traerlo de vuelta a casa.

Incluso el estado reconoce tales situaciones. Cuando una mujer está a punto de dar a luz, hay que saltarse las normas de tráfico. Cuando la vida está en juego incluso las costumbres se vuelven relativas, debéis tomar prestado el bote salvavidas para salvar a aquel que se está ahogando.



De todos modos la responsabilidad es vuestra, también en lo relativo a vuestra salud. Si creéis que esa responsabilidad no va con vosotros, os diré que estáis equivocados y que eso es una ilusión peligrosa.



Deslizaos llenos de confianza hacia los mundos meditativos de vuestra alma y preguntaos: ¿todavía necesito esta o aquella regla? ¿Puedo seguir siendo responsable de ella? Siempre es el primer pensamiento que aparece el que os puede ayudar, el que contiene la respuesta verdadera.

## ¿Cuáles son las leyes más importantes para poder llevar una vida completa?

Son aquellas cuyos pasos habéis seguido sin saberlo, y muchas veces sin querer saberlo. En primer lugar está la ley de la polaridad, incluso antes que la de la atracción. Lo que dice es sencillamente que en vuestro mundo para todo existe un polo contrario o un opuesto. Ambos polos están relacionados y juntos forman la unidad. Un ejemplo especialmente importante: siempre que hacéis el bien, debéis también tener en cuenta el mal, ya que inevitablemente ambos van juntos. Siempre está allí en el juego de la vida, aunque a veces no se pueda ver a simple vista, porque está escondido, acechando desde la sombra. Intentáis hacer el bien y os preguntáis qué es lo que ha salido mal. No se trata de ninguna torpeza ni casualidad, sino de la ley de la polaridad. Cuanto antes aprendáis a reconocerla más fácil os resultará la vida. Porque todo se vuelve más fácil cuando uno conoce las reglas del juego en el que está metido. Ocurre exactamente lo mismo en el juego de la vida, sólo que todo cobra más importancia.

Seguid haciendo el bien tranquilamente, pero sed conscientes de la otra cara de la moneda y reconoced las consecuencias. No podríais sentir el bien si no existiera el mal. Los buenos lo necesitan con más urgencia que nadie, es algo así como que primero hay que experimentar la enfermedad para por fin sentirse contento cuando uno vuelve a recuperar la salud.



Cuando volváis a sumergiros en el mundo de las imágenes y sonidos, de las vibraciones y de los aromas, preguntaos quién se encuentra en el polo opuesto de todas vuestras convicciones. Seguro que os habréis tropezado con alguno de ellos en este mundo. Son vuestro complemento, no vuestros rivales. ¡Sólo incluyéndolos en vuestra vida estaréis completos!

*L*as leyes de atracción y de polaridad son temas filosóficos y tienen relación con todos y con todo.

Pero ¿acaso la salud no es algo más concreto, algo que tiene que ver con el cuerpo físico?

La salud no sólo está relacionada con el ámbito del cuerpo físico, que se encuentra en un puesto bajo de la jerarquía, sino que también es un tema del ser completo, en especial de la conciencia y del alma. Éstas son superiores al cuerpo, así que la salud empieza por encima del nivel material.

La base de vuestra salud es la conciencia, que desde ese lugar influye sobre el nivel inferior del cuerpo físico. Toda ama de casa sabe que hay que barrer la escalera de arriba hacia abajo. Probadlo un día.

Siempre que la conciencia se encuentra en armonía con la creación y reconoce las leyes que son inevitables, las obedece y las vive, el alma se ve fortalecida y os ayuda a cumplir con vuestras tareas vitales. Ello a su vez da más fuerza al cuerpo físico y le ayuda a avanzar. Al fin y al cabo el cuerpo es el vehículo físico del alma, el único que tiene a su disposición. Como decía santa Teresa de Ávila, debemos ser buenos con el cuerpo, para que el alma se sienta a gusto en él.

Por otro lado, por supuesto, también un cuerpo aquejado de síntomas de enfermedad es una buena base para el alma, para que ésta aprenda sus lecciones y acumule experiencias. Un cuerpo enfermo obliga al alma a apren-



# Una obra contundente y definitiva del doctor Ruediger Dahlke, coautor del best-séller mundial *La enfermedad como camino.*

La salud es lo más importante en nuestras vidas. ¿En qué consiste? ¿Cómo podemos alcanzarla? ¿Por qué hay personas que viven más años? ¿Qué significa disfrutar de una mayor calidad de vida? ¿Puede todo ello depender de cómo reaccionamos ante nuestras experiencias?

Sabemos que estar sano y ser feliz no depende de la edad, el sexo, la cultura, la posición social o el dinero que tengamos. ¿Cuál es la clave entonces? Ruediger Dahlke, médico, naturópata, psicoterapeuta y homeópata, ha realizado conferencias, seminarios y varios libros en torno a la salud y a la manera en que pueden superarse las enfermedades y las etapas críticas de la vida. En este libro, nos ofrece un definitivo compendio de su dilatada experiencia clínica y vital.

Para Dahlke, vivir en concordancia con los deseos del alma es la manera de dirigirse directamente hacia la salud. No hay una diversidad de enfermedades, sino una sola enfermedad determinante del «malestar» del individuo. Todos los síntomas tienen un sentido profundo: transmiten mensajes de tipo espiritual, expresan conflictos psíquicos no resueltos. De su adecuada interpretación dependerá la capacidad de recuperarse. La salud, o su ausencia, es la expresión de la sabiduría del cuerpo, que de este modo nos manifiesta el verdadero camino que deseamos emprender en nuestra vida.

- \* **Descubre cómo puedes acercarte a la salud ideal.**
- \* **Averigua cuáles son las reglas que se han de seguir para llevar una vida realmente sana.**
- \* **Toma conciencia de la repercusión que el amor puede tener en tu salud.**
- \* **Investiga la importancia de una correcta alimentación.**
- \* **Explora la influencia que pueden ejercer la relajación y el sueño.**

**Grupo ROBIN BOOK**  
Barcelona - México  
Buenos Aires

[www.robinbook.com](http://www.robinbook.com)



Material protegido por derechos de autor