



# Cardiovascular Health Month

www.spiritist.com

## Programa de Educación para la Salud Integral

### Punto de Reflexión:

“Nadie ha sido predeterminado al crimen y todo crimen resulta de la voluntad y del libre albedrío”

### El elevado costo de la venganza

Si algún egoísta intenta sacar ventaja de ti, bórralo de tu lista, pero no intentes vengarte, porque cuando alguien intenta vengarse, se hiere mas a si mismo que al otro individuo.



Estas palabras parecen que hubieran sido pronunciadas por algún poeta, algún gurú o sabio de la Tierra.

Pero no fueron. Estas palabras

aparecen en un boletín publicado por el departamento de la Policía de Milwaukee, Estados Unidos.

Como es que al querer vengarnos, nosotros podemos herirnos? Por diversas maneras.

Según la revista Life, eso podría arruinar hasta nuestra propia salud.

Sobre este tema, un artículo publicado en esta revista afirma que:

“La principal característica de la personalidad en los hipertensos es el resentimiento. Cuando el resentimiento es crónico - añáde- se producen la hipertensión crónica y los problemas cardiacos.”

Hoy en día, las ciencias de la

salud, han descubierto una fuerte conexión entre el estado del alma y la salud del cuerpo, esta afirmación no es nueva.

Las culturas orientales ya habían hecho esta conexión, y aseguraban eso hace mucho tiempo.

Jesús, igualmente, cuando dijo que : Amen a sus enemigos, o perdonen setenta veces siete, no estaba solamente enseñando un principio elevado de la moral.

Nos estaba enseñando a todos nosotros, la manera de cómo evitar las enfermedades del Corazón, la hipertensión, las úlceras del estomago y muchas otras enfermedades.

Pensemos: no será que nuestros enemigos se frotaran las manos de emoción, si supiesen que

### Concepto de salud y enfermedad

Siguiendo la corriente de pensamiento que determina que lo que ocurre en el cuerpo de un ser viviente es la expresión de una información de la imagen correspondiente, cuyo punto de partida es la conciencia, tenemos que salud es el resultado de la armonía entre un conjunto de funciones comandadas por el alma o inconciente, que permanecen en armonía

entre sí. Así pues enfermedad es la pérdida o trastorno de esa armonía que se origina en el alma o espíritu y se manifiesta en el cuerpo físico como síntoma.

El antiguo concepto de “enfermedades del espíritu” es erróneo ya que el espíritu nunca enferma; se trata exclusivamente de **síntomas** que se

manifiestan en el plano psíquico o conciencia individual. La medicina académica ha tratado de convencer a los enfermos de que un síntoma es un hecho fortuito y que por sí sólo no tiene significado por lo que no hay que interpretarlo sino eliminarlo. Se destinan muchos recursos para tratar órganos y partes del cuerpo dañadas, descuidando al individuo enfermo que requiere

### Proximos Eventos

Septiembre	Prevencion de Diabetes
Octubre	Cancer
Noviembre	Vacunas y Control de ETS
Diciembre	Nutricion
Enero 2012	Salud Mental
Febrero	Feria de la Salud y Bienestar

## Concepto de salud y enfermedad (cont.)

atención.

En el libro "En el mundo mayor", de André Luiz y psicografiado por Fco. Candido Xavier, encontramos una explicación del Instructor Calderaro al respecto de una persona diagnosticada de esquizofrenia: "El sistema nervioso, que se une a la cámara encefálica a través de procesos indescribibles en la técnica de la ciencia humana, no es más que la representación de importante sector del organismo periespiritual. La mente fallida de Fabricio, experimentando insistentes remordimientos y afflictivas preocupaciones, intoxicó esos centros vitales con la incesante emisión de energías corruptoras. Consecuentemente, se verificó lo que en buena psiquiatría podríamos designar como "lesión generalizada del sistema nervioso". Tal desastre alcanzó, en primer lugar, las sedes de las conquistas más recientes de la personalidad, esto es, las células y los estímulos más jóvenes, que se localizan en los lóbulos frontales en la corteza motora, inutilizando temporalmente a nuestro amigo, para la meditación elevada y para el trabajo saludable, y

obligándolo a retroceder en el terreno espiritual, hacia dentro de sí mismo."

La Dra. Marlene Nobre, en El Alma de la Materia, nos dice al respecto de la enfermedad llamada cáncer: "Las producciones mentales negativas generan irradiaciones impropias, semejantes a las proyecciones de rayos X o de rayos ultravioleta, que son lesivas a las células, perjudicando el trabajo sinérgico de ellas, y provocando consecuentemente, su desarticulación."

Sólo una visión del hombre integral puede darnos la respuesta a las dolencias que afectan al hombre. Nuestro cuerpo, mente y espíritu están interconectados entre sí formando una sola unidad y un síntoma es una señal o aviso de que algo "invisible" "no palpable" reclama nuestra atención. Necesitamos ampliar nuestra visión parcial para comprender la dimensión de las cosas que nos ocurren.

Extraído del libro Vision Espiritista de la enfermedad Teresa Vazquez—Centro Espirita Amalia Domingo Soler, Barcelona

Visite nuestro blog <http://bmhealth-salud.blogspot.com>

## El elevado costo de la venganza (Cont.)

nuestro odio por ellos nos está acabando las fuerzas poco a poco?

No será que ellos se emocionaran sabiendo que ese sentimiento nos está tornando nerviosos y cansados, arruinando nuestro aspecto físico hasta ocasionarnos disturbios cardiacos y, probablemente, acortando nuestra vida?

Así que, no les concedamos ese placer. En primer lugar, protéjamos a nosotros mismos, evitando la venganza y el resentimiento.

Trabajemos la rabia. Racionalicemos la rabia. Expulsándola de nuestro ser a través de diversas maneras, sin agredir a nadie ni a nosotros mismos.

Aunque no podamos amar a nuestros enemigos por completo, amémonos, por lo menos, a nosotros mismos.

Amémonos tanto que no permitamos que nuestros enemigos controlen nuestra felicidad, nuestra salud, nuestra apariencia.

Y así, recordando las palabras de Shakespeare:

"No enciendas una fogata tan caliente para tu enemigo, al punto que tú mismo serás quemado."

El desquite, la venganza se nos presenta con un elevado costo, costo que no vale la pena asumir.

El capricho y la amargura

crónica son los venenos que tomamos esperando que el otro muera.

Así que, amémonos un poco más, protegiendo nuestro ser de esos verdaderos enemigos de nuestra evolución- los vicios morales.

Redacción del momento espírita, con base en el cap. 13 del libro Como evitar preocupaciones y comenzar a vivir, de Dale Carnegie, ed. Compañía Editora Nacional.

**Bezerra de Menezes  
Kardecian Spiritist  
Association**

La Misión del BM Salud Congregacional es brindar informaciones a la comunidad en general sobre prevención de enfermedades y hábitos saludables, desde la perspectiva científica y espiritual promoviendo la salud integral del ser.

"No hay fe inquebrantable sino aquella que puede encarar, frente a frente, a la razón, en todas las épocas de la Humanidad". Allan Kardec

**Bezerra de Menezes Kardecian Spiritist Assn**  
6450 NW 77th CT Miami Florida 33166  
Phone: (305) 477-4148  
E-mail: [info@spiritist.com](mailto:info@spiritist.com)

