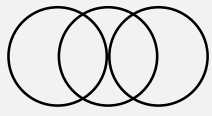


HTS 135 SANIDAD E INTEGRIDAD



SEGUNDA CLASE

*Dr. Gustavo Alberto Tejas*

V i s i ó n   e n   C i e n c i a   y   F e



## Jesús Cristo como el gran maestro

Capítulo 2 de Cartas Sanadoras de Myrtle Fillmore

- El texto se centra en la figura de Jesús Cristo como el gran maestro y fuente de inspiración para el éxito y la prosperidad personal.
- Se enfatiza que Jesús está presente hoy y que su enseñanza puede ser recibida directamente por aquellos que lo soliciten y estén dispuestos a aplicar sus enseñanzas en su vida diaria.
- Su presencia dentro de nuestra alma es representada como el Gran Médico que tiene el poder de sanar y ajustar nuestro cuerpo en orden divino.
- Se sugiere que en lugar de ver a Jesús como una entidad lejana en el cielo, considerarlo como nuestra propia mente de Cristo, siempre presente en nuestra conciencia espiritual.
- Se hace una distinción entre Jesús como hombre y la idea perfecta del hombre que Dios ha creado e implantado en cada uno de nosotros. La mente de Cristo es presentada como una mente clara, no nublada por las cosas materiales o los informes del intelecto. Se describe cómo

Jesús ejemplificó todas las cualidades de Dios, equilibrando el amor con la sabiduría, el poder, el juicio, la voluntad, el celo, la vida, la renuncia, la fuerza y el orden.

## ¿Qué principios enseñados por Jesús se recomiendan en el proceso de sanación?

- Recibir instrucción directamente de Jesús, solicitándola y acordando llevar a cabo en nuestra vida lo que él enseña.
- Desarrollar la mente de Cristo, que es clara y no está nublada por las cosas materiales o los informes del intelecto.
- Equilibrar el amor con otras cualidades de Dios, como la sabiduría, el poder, el juicio, la voluntad, el celo, la vida, la renuncia, la fuerza y el orden.
- Unir la mente, el alma y el cuerpo en el Espíritu, trayendo a la expresión el Cristo, la Mente de Dios dentro de nosotros.
- Identificarse conscientemente con el Padre, como Jesús lo hizo.
- Reconocer la presencia de Cristo dentro de nuestra alma como el Gran Médico que tiene sabiduría y poder para sanar y ajustar nuestro cuerpo en orden divino.



# Manifestación

## Curación Cistiana Capítulo 3

- Existe una ciencia en el cristianismo que permite la demostración plena de las enseñanzas de Cristo en la vida del hombre.
- La religión y la ciencia no están separadas por un abismo, sino que pueden reconciliarse a través de la comprensión de la ciencia del pensamiento y la manifestación de las ideas.
- El hombre es creado primero como un concepto ideal y luego se manifiesta.
- Se describe al hombre espiritual como "Yo Soy" y al hombre manifestado como "Yo quiero", y se explica que cuando el "Yo quiero" se centra en la manifestación, se pierde la conexión con el Espíritu.
- El cuerpo físico es la proyección de la idea del hombre, y que las condiciones del cuerpo expresan el carácter del pensamiento.

- Al cambiar las ideas sobre el cuerpo y sostener la verdad de su origen y destino, se puede lograr la perfección y la inmortalidad en la carne.

# Sanación Triple

## Cartas Sanadoras de Myrtle Fillmore. Capítulo 12

- Se enfatiza la importancia de la cooperación y la fe de los individuos en el proceso de sanación, más allá de los resultados físicos y mentales.
- La sanación espiritual implica la libertad de ansiedad, miedo y carencia; la sanación mental, el desarrollo de la inteligencia para promover la salud y el éxito; y la sanación física, el cultivo de hábitos que permitan el uso adecuado de las facultades y la energía vital.
- La sanación verdadera requiere el equilibrio y la integración de estos tres elementos, a menudo descuidados en la sociedad moderna.
- Se anima a los individuos a estudiar la verdad, orar diariamente y vivir de acuerdo con las leyes divinas de salud y vida, para lograr una conciencia que permita resultados duraderos.
- La salud radiante es el resultado de una visión espiritual correcta, el esfuerzo diario por desarrollar las cualidades del alma y el reconocimiento del cuerpo como templo de Dios.
- La enfermedad o la inarmonía son el resultado de la falta de identificación con la fuente divina y el desconocimiento de las leyes de vida y salud.

## ¿Cómo se relacionan los pensamientos y las acciones de una persona con su salud y bienestar general?

Los pensamientos y las acciones de una persona están íntimamente relacionados con su salud y bienestar general. La salud no solo se trata de la condición física, sino que es el resultado de la interacción armoniosa entre tres aspectos fundamentales: lo espiritual, lo mental y lo físico.

En el plano espiritual, los pensamientos y acciones juegan un papel crucial en la medida en que una persona se adhiere a las promesas espirituales de la ley de salud, evitando la preocupación, la intromisión en los asuntos de otros y alimentando su alma con lo necesario para su desarrollo espiritual.

En el aspecto mental, los pensamientos y acciones contribuyen a la salud al mantener la mente libre de limitaciones, como las opiniones y demandas de otros, las actitudes depresivas o apresuradas que impiden la expresión perfecta de las ideas cristianas a través del pensamiento y la acción.

Por otro lado, en el nivel físico, las acciones de una persona reflejan su comprensión y cuidado del cuerpo, asegurándose de conocer y satisfacer sus necesidades físicas con consideración y amor.



# Se Integro

## Como dejar que Dios te Ayude. Capítulo 24

- Las palabras "health" (salud) y "to heal" (sanar) provienen de la misma raíz que "whole" (entero), y que en idiomas como el sajón y el danés, la idea de sanar está íntimamente ligada a la de ser completo y santo. La salud y la santidad se presentan como estados de integridad y se sugieren como equivalentes en su significado más profundo.
- El texto describe la salud como una condición de totalidad y completitud, y establece que en el sistema de Cristo, la santidad y la salud están unidas: la primera como un estado espiritual interno y la segunda como su manifestación corporal.
- La clave del éxito en la sanación radica en la revelación espiritual de que Dios es el Padre y fuente de vida, capaz de restaurar Su creación a la perfección original.
- El documento anima al lector a aceptar su propia perfección divina, dejando atrás los errores pasados y las sugerencias falsas, y a centrarse en el Creador del patrón interno de perfección. Esto implica llevar la mente, la conciencia y la estructura física a un lugar en la mente divina donde se pueda ver como Dios ve, nombrando todo lo que está dentro según los patrones del Espíritu y utilizando estas cualidades para manifestar sus verdaderas posibilidades creativas.
- Finalmente, se sugiere que el lector examine conscientemente sus hábitos de vida, comprenda sus propósitos y determine si están en armonía con la ley divina de salud. Esto incluye explorar el subconsciente en busca de influencias pasadas que puedan estar causando disturbios en la mente. El documento implica que muchos de nuestros hábitos diarios no son el resultado de pensamientos conscientes, sino de impresiones recibidas en el pasado.

---

# El Poder Formativo del Pensamiento

## Capítulo 4 de Curación Cristiana

¿Cómo se relaciona el pensamiento con la salud y la enfermedad humana según el Charles Fillmore?

CF sostiene que el pensamiento es fundamental para la salud y la enfermedad humanas. Afirma que el pensamiento no solo mueve el cuerpo, sino que también lo construye y controla sus fuerzas internas. Los experimentos citados de la Universidad de Harvard muestran cómo el pensamiento puede dirigir la sangre y otros fluidos corporales. El documento argumenta que el pensamiento correcto puede renovar los órganos y mantener la salud, mientras que el pensamiento incorrecto o negativo puede llevar a la discordia corporal y la enfermedad.

La salud se presenta como un resultado de la armonía con la ley divina, y se sugiere que las adaptaciones externas como la dieta y el ejercicio no son suficientes para lograr una verdadera salud. En cambio, se enfatiza la importancia de entender la mente que gobierna la naturaleza. El documento también establece que las manifestaciones físicas tienen su origen en ideas mentales, y que el metafísico puede influir en la formación de átomos, moléculas y células a través del uso de ideas correctas.

El sistema nervioso se compara con un sistema telefónico, donde los pensamientos se envían a través de los nervios y se registran en centros de pensamiento en el cuerpo. Se destaca la importancia de los pensamientos puros y las afirmaciones positivas para mantener la salud y la vitalidad. Además, se identifica el centro de vida en el sistema generativo como el origen de las fuerzas vitales, y se advierte contra el mal uso de estas fuerzas, que puede llevar a la discordia corporal.

## ¿Cómo influye el estrés en la salud y la enfermedad según el documento?

El documento no menciona explícitamente el término "estrés" en los extractos proporcionados. Sin embargo, se puede inferir que el estrés, en el sentido de pensamientos y emociones negativas o perturbadoras, podría ser considerado como parte de los "pensamientos erróneos acerca de la vida" que se mencionan como origen de los males que afligen al cuerpo. El documento sugiere que la salud y la enfermedad están íntimamente relacionadas con el pensamiento y que los pensamientos negativos o el mal uso de la función generativa de la vida pueden llevar a la discordia corporal y la enfermedad.

Por lo tanto, si el estrés se considera como una forma de pensamiento negativo o perturbador, podría influir en la salud al perturbar la armonía del cuerpo y su autoajuste a la ley del Ser, lo que a su vez podría afectar la capacidad del cuerpo para renovar sus partes desgastadas y mantener la salud. El documento también indica que el sistema nervioso y los centros de pensamiento en el cuerpo actúan como un sistema telefónico, transfiriendo pensamientos a través de los nervios y registrándolos en diferentes partes del cuerpo, lo que sugiere que el estrés, al ser un estado mental, podría tener un impacto directo en la salud física al enviar mensajes negativos a través de este sistema.

## ¿Qué estrategias puedo implementar para manejar el estrés en mi vida diaria?

Para manejar el estrés en tu vida diaria, puedes implementar varias estrategias basadas en los principios que se exponen en el capítulo:

1. **Harmonización con la ley divina:** Comprender y aceptar el principio subyacente que guía la naturaleza y la vida puede proporcionar una base de tranquilidad interior. Esto implica conectarse con la fuente espiritual y buscar la armonía divina en tus pensamientos y acciones.

2. **Pensamiento positivo y afirmaciones:** Utiliza el poder del pensamiento para enviar mensajes positivos a tu cuerpo. Reemplaza los pensamientos negativos con afirmaciones de fuerza, vigor y

salud. Por ejemplo, en lugar de pensar "Estoy estresado", di "Soy capaz de manejar esta situación con calma y confianza".

3. Visualización y control mental: Imagina situaciones tranquilas y relajantes. Visualiza cómo tu cuerpo responde con calma ante situaciones estresantes. Esto puede ayudar a entrenar tu mente para que controle las reacciones físicas al estrés.

4. Autoconocimiento y meditación: Dedica tiempo a la introspección y la meditación para entender mejor la naturaleza de tu mente y cómo reacciona al estrés. Esto te permitirá identificar patrones de pensamiento que pueden estar contribuyendo a tu estrés y cambiarlos conscientemente.

5. Negación persistente de pensamientos negativos: Cuando detectes pensamientos que generen estrés o ansiedad, practica la negación persistente de esos pensamientos. Reemplaza los pensamientos sobre la pérdida de la vida, la debilidad o la impureza con pensamientos sobre la vida divina en su plenitud.

6. Alineación con la mente divina: Reconocer que las ideas tienen su fundamento en la Mente Divina y que el hombre puede limitarlas con su pensamiento negativo te puede ayudar a cambiar tu enfoque hacia lo positivo y lo ilimitado.

7. Expresión de gratitud: Expresa agradecimiento por las bendiciones en tu vida y por las capacidades que tienes para enfrentar los desafíos. La gratitud puede cambiar tu perspectiva y reducir el estrés.

8. Conectividad espiritual: Busca la rectitud de la conciencia Crística y conecta el centro de vida en tu sistema generativo con su fuente espiritual. Esto puede proporcionar una sensación de pertenencia y propósito que reduce el estrés.

# Curación Cristiana: Cómo Controlar el Pensamiento

## Capítulo 5 de Curación Cristiana

CF presenta una visión metafísica sobre la curación cristiana y el control del pensamiento, enfatizando la naturaleza dual de la mente y su poder para construir o destruir la realidad. Se describe cómo cada pensamiento tiene un centro de identidad y cómo el pensamiento original difiere del pensamiento secundario, siendo el primero espiritual y el segundo material. Se destaca la inteligencia inherente en todas las cosas como clave para el trabajo del metafísico, quien puede influir en la materia a través del pensamiento.

Se explica que la mente tiene la capacidad de negar la existencia de cosas y afirmar su presencia, lo que se refleja en el cuerpo humano. Las afirmaciones mentales se manifiestan en el organismo, mientras que la negación puede disolver problemas físicos. Se ilustra cómo la mente, a través de la negación y la afirmación, puede causar tensiones y rigideces en el cuerpo o, por el contrario, debilidad y flacidez.

El texto introduce la idea de que el propósito de la existencia humana es demostrar la verdad del ser a través de la experiencia. Se presenta la alegoría del Jardín del Edén para ilustrar cómo el ser humano eligió el camino del conocimiento dual, lo que llevó a la conciencia de la dualidad y al sufrimiento. Se sugiere que la curación y la transformación personal se logran mediante la negación de los pensamientos erróneos y la afirmación de la verdad divina.

Se discute la idea de que la negación es necesaria para corregir los errores mentales y espirituales, y que la conversión cristiana es el resultado de la negación del pecado y la afirmación de la verdad. Se describe el proceso de negar el ego personal y abrazar el ego espiritual como un camino hacia la santificación y la liberación del pecado.

## ¿Qué es la identidad central del pensamiento y cómo se relaciona con el alma?

La identidad central del pensamiento, según se describe en el texto, es el centro alrededor del cual todos los elementos de un pensamiento giran y al cual obedecen, a menos que haya una fuerza superior. Cada pensamiento tiene su propio ego, lo que significa que tiene una identidad propia y puede expresar su naturaleza. El alma, en este contexto, podría referirse a la esencia o espíritu del ser humano, que es superior a los pensamientos individuales.

La relación entre la identidad central del pensamiento y el alma es que los pensamientos son expresados por el alma o el espíritu, que es la fuente de la vida y la inteligencia. El texto sugiere que los pensamientos son obedientes a este centro espiritual cuando no hay otras fuerzas dominantes presentes. Por lo tanto, el alma o espíritu es la fuerza superior que puede influir y controlar los pensamientos, asegurando que estos estén alineados con la naturaleza divina y no con las limitaciones materiales.

El texto también indica que hay una diferencia entre el pensamiento original y el pensamiento secundario, donde el primero tiene su centro animador en el Espíritu (relacionado con el alma o ser espiritual) y el segundo en el pensamiento (relacionado con la mente humana). Esto implica que los pensamientos que provienen directamente del alma o espíritu son de naturaleza divina y son más verdaderos y puros que aquellos que surgen de la mente humana, que puede estar influenciada por el ego personal o las limitaciones materiales.

## ¿Qué papel juega el alma en la construcción de la identidad personal?

El alma juega un papel fundamental en la construcción de la identidad personal, ya que es la fuente de la vida y la inteligencia que anima a cada individuo. En el contexto del documento, el alma es representada como el centro espiritual alrededor del cual giran los pensamientos y las manifestaciones de la mente. La identidad personal se construye a partir de la interacción entre el alma y los pensamientos, donde el alma infunde su naturaleza espiritual en los pensamientos, que a su vez se expresan en la realidad material a través del cuerpo y las acciones.

El documento sugiere que la identidad personal puede estar influenciada por dos tipos de pensamientos: aquellos que provienen directamente del alma o espíritu (pensamiento original) y aquellos que son generados por la mente humana (pensamiento secundario). El pensamiento original está animado por el Espíritu, mientras que el pensamiento secundario puede estar más orientado hacia la materia y las limitaciones terrenales.

La construcción de la identidad personal también está influenciada por las afirmaciones y negaciones mentales. Las afirmaciones pueden cristalizar pensamientos en formas materiales, mientras que las negaciones pueden disolverlas. Esto implica que la identidad personal no es estática, sino que está en constante transformación a través del control del pensamiento y la alineación con el alma o espíritu.

En resumen, el alma proporciona la esencia espiritual que da forma a la identidad personal, y es a través de esta conexión que los individuos pueden expresar su verdadero ser y manifestar sus

pensamientos en la realidad, ya sea de manera constructiva o destructiva.



# Interruptores de Genes

- El documento explora la intersección entre la genética, la epigenética y la espiritualidad, desafiando la noción de que somos simples productos de nuestros genes.
- Somos más que una suma de aminoácidos y moléculas, y que nuestro espíritu y las elecciones diarias juegan un papel crucial en la expresión de nuestros genes.
- La epigenética, que estudia cómo el ambiente y las experiencias influyen en la expresión génica, ha demostrado que factores externos como la dieta y el estrés pueden modificar la actividad de los genes.
- El descubrimiento del ADN y el mapeo del genoma humano revolucionaron la comprensión de la genética, revelando que los genes no son el único determinante de nuestra biología y salud.
- Se destaca la complejidad de las interacciones genéticas y proteicas, y cómo la idea de "un gen, una proteína" es simplista.
- El análisis del genoma humano mostró que solo hay alrededor de 25,000 genes, mucho menos de lo esperado, lo que llevó a una nueva comprensión de la versatilidad de los genes y la importancia de la regulación génica.
- La epigenética nos otorga la capacidad de influir en nuestra biología a través de nuestras decisiones y estilo de vida. Factores como la dieta, el estrés y las interacciones sociales pueden activar o desactivar genes, impactando en nuestra salud y bienestar. La epigenética nos libera de la idea de un destino genético fijo y nos responsabiliza de nuestra salud, sugiriendo que podemos escribir nuestra propia historia biológica.
- El texto también aborda la programación humana a través de la "inteligibilia" y la "sensibilia", donde las influencias externas, como los memes, pueden manipular nuestra biología sin nuestro consentimiento, planteando preocupaciones éticas.
- Se recomienda la lectura de libros que elevan la conciencia en el campo de la nueva ciencia y se invita a profundizar en las enseñanzas de Unity, que promueve una programación consciente y saludable.



- En resumen, el documento propone una visión holística de la salud que integra la genética, la epigenética y la espiritualidad, destacando el poder que tenemos para influir en nuestra biología y salud a través de nuestras elecciones y creencias.



## Tarea para la casa

Para aprovechar al máximo tu aprendizaje, te invitamos a estudiar el video "Interruptores de Genes". A continuación, desarrolla respuestas a las preguntas proporcionadas. Con tus respuestas, crea un video Loom de 3 a 5 minutos que enviarás al facilitador por correo electrónico. Esta es una excelente oportunidad para demostrar tu comprensión y compartir tus ideas de manera creativa. ¡No te lo pierdas!

¿Cómo pueden las experiencias ambientales y las decisiones personales afectar nuestra biología?

¿Cómo puede la mente alterar el comportamiento de los genes?