

Dossier

U universidaddevida.online
Daniel Gabarró - Sergi Pérez

Universidad de Vida

EL CUERPO FÍSICO Y EL CUERPO VITAL

DOSIER 75

07 de octubre de 2019

ÍNDICE

Utilidad del dossier	3
1. Introducción	4
2. Los cuerpos sutiles	5
3. El cuerpo físico	6
3.1 La enfermedad del cuerpo físico	7
3.2 Cuidados del cuerpo físico	8
4. El cuerpo vital	9
4.1 Funciones del cuerpo vital	9
4.2 Cuidados del cuerpo vital	10
5. Propuesta semanal	11

UTILIDAD DEL DOSIER

Cada semana, recibirás un **dosier que resume los contenidos impartidos en la sesión** para que puedas completar tus apuntes.

Además, de este modo, no hará falta que tomes apuntes si no lo deseas. Para algunas personas tomar apuntes facilita aprender, para otras personas les dificulta seguir la clase. Sabiendo que recibirás el resumen de la sesión, podrás decidir si tomas muchos o pocos apuntes en clase: **¡siempre lo tendrás todo!**

Sin embargo, **el dosier no sustituye la sesión**, porque en la sesión hay cosas que se cuentan y no pueden plasmarse por escrito. A veces lo que se dice es menos importante que el lugar desde donde se dice y eso es difícil de captar por escrito. Recuerda que la **asistencia a la clase en directo o en diferido es el 80% del resultado** del mismo.

También te invitamos a hacer **preguntas sobre el tema** tratado en la sesión usando el espacio que hay para preguntas que encontrarás en la pestaña “Acceso Alumnado” de www.universidaddevida.online.

Te rogamos que solamente hagas preguntas sobre el tema y no consultas privadas: no es un consultorio personal y eso bloquearía tanto a Daniel como a Sergi. Las preguntas contestadas se enviarán los **viernes** en un boletín de dudas donde aparecerán las respuestas de **forma anónima**: así podrás preguntar libremente y, además, podrás disfrutar de las respuestas que se den sobre el tema a otras compañeras o compañeros del curso.

¡Ah! Una última cosa: no dudes en proponer temas para que sean abordados en el curso si crees que hay un aspecto que te interesa o en el que quieres profundizar. ¿Te parece?

¡Pues empezamos!

1. INTRODUCCIÓN

En UdV hemos hablado mucho, y lo seguiremos haciendo, de las funciones de nuestra máquina. Como sabemos, poseemos un centro energético, un centro emocional y un centro mental, cada uno con sus características y prestaciones.

Conocer la máquina es muy importante. Es el laboratorio donde se produce la transformación alquímica del plomo en oro. Un buen alquimista conoce bien todos los utensilios de los que dispone para promover dicha transformación.

Ahora bien, todas estas funciones (centros), son posibles gracias a los distintos cuerpos de los que está formada la máquina. Podría decirse que las funciones son el software de la máquina, mientras que los cuerpos serían el hardware.

Así pues, los centros serían las funciones de los distintos cuerpos de la máquina humana.

2. LOS CUERPOS SUTILES

En ésta sesión y en la de dentro de quince días hablaremos de la constitución real del ser humano, de su auténtica anatomía, es decir, de los aspectos físicos y metafísicos de la máquina humana.

En este sentido hay muchos puntos de vista. Hay quien afirma que poseemos cinco cuerpos, los hay que hablan de 7 y aun los que cuentan 9 o incluso 11. Personalmente, considero lógico hablar de 7: el físico, el vital, el emocional, el mental, el causal, el búdico y el átmico.

Sin embargo, como sabéis, en UdV hablamos solo de aquello que comprendemos y es por ello que solo hablaré en profundidad de los 4 primeros: el físico, el vital, el emocional y el mental. De los tres restantes haré un comentario en otra ocasión, dejando claro que mi comprensión al respecto es limitada.

En ésta primera sesión, haremos una breve introducción a los cuerpos sutiles en general, y hablaremos del cuerpo físico y el cuerpo vital.

Nuestra máquina podría compararse a una *matryoshka*, una muñeca rusa. Como sabéis, la originalidad de estas muñecas es que se encuentran huecas y, en su interior, albergan una nueva muñeca, y esta a su vez, otra, en un número variable. El cuerpo físico haría las veces de receptáculo –la muñeca más exterior-, y el resto de cuerpos estarían contenidos/integrados en él. Así pues, los cuerpos están todos conectados entre sí. Esto significa que lo que le ocurra a uno de ellos, influirá inevitablemente en todos los demás. Un pensamiento, tendrá un efecto en la esfera emocional, que a su vez, tendrá un efecto en el cuerpo energético o vital, y éste influirá también en el cuerpo físico.

Y a su vez, cualquier influencia en el cuerpo físico, como por ejemplo una enfermedad, influirá en los demás cuerpos: el vital dedicará mucha energía a reparar el físico, con lo que habrá menos energía disponible para el emocional y el mental.

Por ello, para que las funciones de la máquina puedan utilizarse adecuadamente, es importante cuidar bien los cuerpos. Hoy veremos cómo podemos cuidar el cuerpo físico y el cuerpo vital.

3. EL CUERPO FÍSICO

El cuerpo físico nos permite relacionarnos con el mundo físico a través de los sentidos.

Es el vehículo más 'denso' de todos los que poseemos, y el único claramente perceptible a través de los sentidos del propio cuerpo físico.

Tiene diferentes niveles jerarquizados. Así, está compuesto de aparatos; estos los integran sistemas, que a su vez están compuestos por órganos conformados por tejidos, que están formados por células compuestas por moléculas.

Por lo general, las personas estamos muy identificadas con el cuerpo físico. Al estar muy desconectados de lo esencial, nos identificamos fácilmente con lo más superfluo –esto es, con las capas más externas de nuestra máquina. Ubicamos nuestra “sensación de yo” en la forma más que en el fondo.

Esta identificación con lo físico hace que vivamos fascinados con el mundo de las sensaciones. Las buscamos constantemente, en especial aquellas que más nos hacen sentir vivos.

No deja de ser irónico: teniendo a nuestra disposición un espacio interior donde la Vida se expresa libremente a su través, nos conformamos con un eco lejano, con el reflejo de esa vida en una de las capas más externas de nuestra máquina.

En otras palabras, de vivir más conectados con nuestro espacio interior profundo, no estaríamos tan identificados con el cuerpo físico, y nos relacionaríamos con él como un simple vehículo a través del cual lo esencial puede expresarse y comprender parte de la realidad. Dejaríamos, entonces, de ser esclavos del mundo sensorial.

- **La enfermedad del cuerpo físico**

El cuerpo físico es un cuerpo frágil, cuyo equilibrio se altera fácilmente. ¿Qué puede desequilibrarlo? ¡Un montón de cosas! Cuando eso sucede, enfermamos.

Las tradiciones antiguas ya hablan de la relación entre las enfermedades y los aspectos mentales y emocionales. Es decir, que el desequilibrio de un cuerpo se refleja, de un modo u otro, en los demás.

La medicina tradicional china sabe que la ira es perjudicial para el hígado, el miedo lo es para los riñones, las emociones extremas perjudican el corazón, la ansiedad y las preocupaciones hacen lo propio con el bazo y la tristeza (inconsciente) sostenida perjudica los pulmones

En la medicina ayurvédica se relacionan los chakras (los órganos del cuerpo vital), con las glándulas del cuerpo físico y también con aspectos mentales y emocionales. Por ejemplo, el chakra del entrecejo, el *Ajna*, se relaciona con la pituitaria y la hipófisis, y se bloquea con el escepticismo y el materialismo. El *Vishuddha*, el chakra laríngeo, se relaciona con el tiroides y la envidia lo perjudica, etc., etc.

Obviamente, el origen de las enfermedades también puede hallarse 'solo' en el cuerpo físico. Si nos atropella un coche o si trabajamos en un lugar en el que respiramos continuamente elementos tóxicos, por muy equilibrados que estemos interiormente, acabaremos enfermando igual.

Sin embargo, es absurdo no tener en cuenta la relación de lo mental y lo emocional con lo físico, ni contemplar la posibilidad que en las enfermedades exista una relación. Esto debería ser una buena noticia, puesto que si existe la posibilidad de que el origen de la enfermedad se halle en nuestro mundo interior, nosotros también tendremos la posibilidad de transformarlo.

- **Cuidados del cuerpo físico**

Para favorecer la salud del cuerpo físico, debemos mantener unos hábitos saludables de vida: no caer en el sedentarismo, higiene adecuada, contacto con la naturaleza, etc.)

Por supuesto, también conviene alimentarlo bien. Como decía Hipócrates: “Que el alimento sea tu medicina y la medicina tu alimento”.

4. EL CUERPO VITAL

El cuerpo vital es el primero de los cuerpos sutiles que estudiaremos. Los cuerpos sutiles, como decíamos, escapan a la percepción sensorial.

Es un cuerpo desconocido por la ciencia y a menudo objeto de burla, aunque considerar su existencia probablemente abriría muchos campos de investigación útiles a la propia ciencia.

Ha recibido, y recibe, muchos nombres: doble orgánico, energético, etérico, bioplasmático, electromagnético, *lingam sarira*, etc.

Está formado por energías llamadas éteres. Existen distintas vibraciones de éter: lumínico, magnético, etc.

Es el cuerpo que nos conecta con la energía universal, el *prana* de los hindúes.

Posee su propia anatomía. Los órganos del vital son los famosos *chakras*. Un chakra es una estación receptora, distribuidora, transformadora y emisora de energía. Los canales que conectan los chakras entre sí se llaman *nadis* (del sánscrito nad- canal).

Existen grabados muy antiguos donde ya se detalla la existencia de estos chakras y nadis y que han servido de base para la moderna acupuntura y demás terapias 'naturales' que se centran en actuar sobre los cuerpos sutiles.

El cuerpo físico y el cuerpo vital están íntimamente relacionados. Lo que le sucede a uno, repercute directamente en el otro.

- **Funciones del cuerpo vital**

1. Regula muchos fenómenos que tienen que ver con el funcionamiento del cuerpo físico. Fenómenos caloríficos, eléctricos, magnéticos, necesarios para la vida. Cuando la necesidad de energía del

organismos está saciada, la energía sobrante del cuerpo vital irradia hacia fuera a través de chakras y poros, y constituye la primera fracción del aura. Éstos rayos se disponen entorno al cuerpo físico, formando una capa protectora, que tiene como función la protección de gérmenes patógenos y energías contaminantes.

2. Repara el cuerpo físico. Por lo general, un cuerpo vital en buenas condiciones equivale a un cuerpo físico en buenas condiciones. Cuando el físico enferma, es el vital el que se encarga de repararlo. Durante el sueño nocturno, el vital también regenera al cuerpo físico.
3. Pone el cuerpo físico en relación a los demás cuerpos. Es el intermediario entre los cuerpos sutiles y el cuerpo físico.

- **Cuidados del cuerpo vital**

Es importante aportar nutrientes de calidad al cuerpo vital. Básicamente, el cuerpo vital se alimenta con el aire, a través de la respiración. La calidad del aire es importante, pero más aún lo es el hecho de respirar lo más conscientemente posible. Al respirar con conciencia, se absorben muchos más elementos vitales presentes en el aire, necesarios para el buen funcionamiento del cuerpo energético.

También se alimenta el vital con el alimento que ingerimos. Los alimentos poseen también su parte energética. En una sesión de alimentación energética que haremos más adelante, lo veremos en profundidad.

Por ahora, decir que con la alimentación sucede lo mismo que con el aire. Cuanta más conciencia pongamos en el acto de comer, más principios vitales imprescindibles para la buena salud del cuerpo vital, absorberemos.

5. PROPUESTAS PARA LA SEMANA

1. Os propongo un paseo por la naturaleza, tomando consciencia de la propia respiración. Procurad sostener la atención en vuestra respiración y, simplemente, volved allí cuando os disperséis. La respiración será el ancla que os 'atará' al instante presente. Es posible que, si conseguimos sostener la atención en la respiración durante un buen rato, percibamos como entra en nosotros un mayor flujo de energía. Con la respiración consciente, estaremos facilitando la conexión de nuestro cuerpo vital con el prana o energía universal, tan evidente y palpable en entornos naturales. Una buena forma de alimentar al cuerpo vital con energía de calidad.
2. También os invito a comer mejor. No tanto en el 'qué comer' (lo veremos en otra sesión), sino en el 'cómo comer'. Pensad que la digestión de los elementos vitales de los alimentos se produce en la boca. La boca es el estómago del cuerpo vital. Por ello, os invito a masticar mejor y más tiempo de lo habitual los alimentos, para facilitar la liberación de un mayor número de elementos vitales que serán absorbidos rápidamente por el cuerpo vital. También os propongo que practiquéis la presencia mientras comáis. Es decir, cuando comáis, estad para lo que estáis. Guardad el móvil, apagad la radio o la televisión, evitad conversaciones conflictivas. Simplemente comed y gozad de la comida. Cuando hayáis establecido unos buenos hábitos en el 'cómo comer', observad el aumento del nivel de energía disponible en vuestra máquina. Es sencillamente sorprendente.