

A CURA SIMPLES
por Sonja Kass
do texto original "[Simple Healing](#)"

Tradução de Luiz Carlos Jacobucci (Brasil)

Eu gosto de coisas simples e tenho simplificado diferentes aspectos de minha vida nos últimos anos. Alguns dos resultados foram a organização de armários e cadernos de endereços, comer de forma mais simples comidas mais naturais e a prática da espiritualidade de forma mais simples. Mas o mais notável para mim foi um dos métodos de cura que descobri. E, como funciona muito bem, é certamente o Huna.

Tudo começou como uma mancha horrível em minha perna, quase na mesma posição onde o câncer de pele do meu pai se desenvolveu. Na primeira vez que notei, a mancha era marrom avermelhada escura, estufada, áspera e tinha um contorno irregular que, algumas vezes, ficava ligeiramente inflamado. Parecia simplesmente repugnante para mim e, mesmo não tendo mais que 1 mm de diâmetro, me encheu de medo.

Como curandeira, tentei diferentes métodos alternativos de cura sobre a mancha e parecia que, de início, estava tendo algum sucesso. Ela não cresceu e até mesmo diminuiu um pouco. Lamentavelmente, fiquei tão ocupada que me esqueci dela e 2 meses mais tarde descobri que estava com 2,5 mm de diâmetro e 1 mm de altura. Mostrei a mancha para minha médica que me recomendou que a removesse logo após um evento familiar em 2 semanas, para a execução de uma biópsia. Frequentemente pensava nela com emoções muito negativas.

Durante uma viagem xamânica para o meu jardim interno, descobri uma técnica que se adaptou bastante à minha necessidade de simplicidade. Visualizei uma boca em minha perna, exatamente na mesma posição onde estava a mancha. Em minha mente, a boca cuspiu a mancha como se fosse um caroço de cereja e a mancha descolou de minha perna e, imediatamente, se dissolveu em luz.

As visualizações não são difíceis para mim, mas esta, em particular, foi fácil. E também acredito que o Ku, a mente do corpo, assim como cada célula do corpo, podem entender esta imagem, no caso de uma pessoa que já tenha comido e gostado de cerejas.

Na semana seguinte, toda vez que a mancha vinha à minha mente ou eu tocava ou lembrava dela de alguma outra maneira, eu visualizava minha perna cuspidando a mancha e, quando ela se desprendia, eu a visualizava se desmaterializando e se reduzindo a luz, a energia original.

Mesmo pensando bastante na mancha, os medos, as preocupações e outras emoções negativas eram imediatamente neutralizadas pela visualização. A técnica é tão rápida de aplicar que mesmo durante uma conversa, o trabalho e em outras situações em que precisava estar atenta, eu podia aplicá-la. A pior coisa que aconteceu foi que eu tive que pedir às pessoas que repetissem a

última frase que tinham dito ou talvez, possivelmente, que alguém notou que eu parecia distraída. A visualização pode durar um ou dois segundos e assim, provavelmente, não é uma boa idéia aplicá-la enquanto estiver dirigindo um carro.

Como um efeito secundário, me tornei muito mais consciente de meus medos e preocupações e de outros pensamentos menos construtivos. Como reagi a eles da mesma maneira – como se estivesse cuspiendo alguma coisa – eles também diminuíram substancialmente e, em contrapartida, isto me deu a sensação de estar novamente no comando.

Depois de menos de uma semana, notei que a mancha havia encolhido até a metade de seu tamanho e, 3 dias mais tarde, quando verifiquei se tinha diminuído ainda mais, ela tinha desaparecido completamente. Havia uma pequena cicatriz branca em seu lugar e já parecia ser um ferimento antigo.

Novamente gostaria de resumir a técnica que pode ser facilmente modificada:

Visualize uma boca na área onde está o problema

Veja a boca cuspiendo o problema

Enquanto está sendo expelido, visualize o problema se dissolvendo em luz

**Se você não tem comido cerejas há muito tempo, compre um pouco, encontre um lugar escondido, coma e cuspa com vigor e alegria, como a criança do livro de histórias no ramo da cerejeira...

... e, se você não gosta de cerejas, escolha alguma coisa que as substitua.