



Regala: Una suscripción  
 Suscríbete: A *La Palabra Diaria*  
 Anótate: Suscripción de prueba gratuita  
 Apoya: *La Palabra Diaria*



[Inicio](#) [Acerca](#) [Suscripciones](#) [Oración](#) [Retiros](#) [Artículos](#) [Recursos](#) [Preguntas](#) [Dona](#)

## Regresando del abismo



por Roy Nelson

Mis recuerdos más remotos son de temor. Crecí en un pueblo violento en el corazón de Texas y, desde que tengo memoria, estuve bajo amenaza de violencia física: de parte de mi padre, de los niños del vecindario, de los niños en la escuela e incluso de los maestros.

Desde una temprana edad, recibí el mensaje de que era tonto, malo y feo—que no merecía nada y que debía ser castigado. Los sentimientos hirientes que surgían de mis circunstancias me lastimaban profundamente, más yo tenía miedo de reconocerlos. De manera que los enterré: con comida, cigarrillos, alcohol y haciendo dinero, para nombrar unos cuantos. A la edad de 32 años, yo pesaba 275 libras y dependía de pastillas y alcohol para tratar de controlar los ataques de pánico y las fobias que me abrumaban. Por años busqué sin éxito la ayuda de doctores, psiquiatras, psicólogos e incluso de maestros espirituales. Agoté todas mis opciones.

Una noche, la pastilla que tomaba para el dolor no funcionó y estuve despierto en cama sintiéndome desesperado y sin tener adonde ir. Agarré un folleto que decía: "Aun si no crees en Dios, si Le pides ayuda, la recibirás". Yo le había dado la espalda a la idea de Dios hacía mucho tiempo, mas ahora no tenía nada que perder. Clamé a ese Dios en el cual no creía, y me invadió una paz que nunca había experimentado. Me asombré. Milagrosamente pude dormir.

A partir de ese momento, el exceso de peso, la necesidad de tomar alcohol y las otras compulsiones fueron desapareciendo. Comencé un proceso de sanación emocional y espiritual que cambió el curso de mi vida para siempre. Eventualmente, me sentí llamado a ayudar a otros usando "The Nelson Method" (El método Nelson), el cual creé y que me ayudó a superar mis problemas.

Una persona utiliza fumar, comer en exceso o beber como analgésico para el dolor emocional y, a veces, físico. Ya sean recuerdos dolorosos de la infancia, circunstancias difíciles en la vida o relaciones incompatibles, si la persona no tiene un modo saludable de lidiar con el dolor, él o ella se automedica mediante hábitos negativos. Además, las personas con personalidades adictivas tienden a ser abatidas por el temor y la ansiedad. La adicción es utilizada para escapar de las preocupaciones y los miedos. El castigo es la tercera función de la adicción; la persona adicta lleva una enorme carga de culpa, ya sea consciente o inconscientemente, y cree que merece ser castigada.

Aunque el vicio puede ser considerado una "recompensa" al final de una larga y estresante semana, si el uso crónico deteriora la salud, la autoestima, las finanzas y las relaciones, se ha convertido más en un castigo que en una recompensa.

Mi labor de vida es ayudar a las personas a afrontar el dolor, el temor y la culpa que están debajo del hábito negativo e infelicidad. Eso hace posible que el Espíritu interno las sane y libere. Establecer una práctica matutina de conexión espiritual mediante la meditación, la oración y la lectura espiritual es un aspecto vital de la sanación. Como yo he leído *La Palabra Diaria* por 40 años, siempre les recomiendo a mis clientes este recurso maravilloso, y típicamente ellos la utilizan en su rutina matinal.

Mi jornada de regreso del infierno, aunque terrible en sí, se ha convertido en el regalo más importante de mi vida. Guiar a las personas a través del proceso de despertar en

### SOCIAL



### SUSCRIPCIONES

**BAJA**  
 la  
**APLICACIÓN**  
 de  
**LAPALABRADIARIA.**  
**NUEVA Y MEJORADA**

### RECURSOS ESPIRITUALES



conciencia y experimentar la liberación de sus adicciones y dolor ha suscitado en mí inimaginables gozo y gratitud.



Roy Nelson es un sanador espiritual y fundador de "The Nelson Method". También es el autor del libro *Love Notes from Hell*. Para más información (en inglés) visita [RoyNelsonHealing.com](http://RoyNelsonHealing.com).

Este artículo apareció en la edición de Noviembre-Diciembre de *La Palabra Diaria*.

### Enlaces adicionales

[Dona](#)

[Widget](#)

[Preguntas](#)

[Reglamento de Privacidad](#)

[Unity.org \(inglés\)](#)

[DailyWord.com \(inglés\)](#)

[Unity Village \(inglés\)](#)

Síguenos



©2016 por Unity. Todos los derechos reservados.