7 RAZONES PARA DESARROLLAR LA SENSIBILIDAD Y LA PERCEPCIÓN SUTIL

TERESABOROTAU
ESCUELA DE SENSIBILIDAD

GUÍA

ÍNDICE

1- ¿Qué es la sensibilidad, quién puede desarrollarla y para qué?

2- ¿Qué facultades se pueden desarrollar?
La clarisensibilidad
La clariconsciencia
La clarividencia
La cariaudiencia

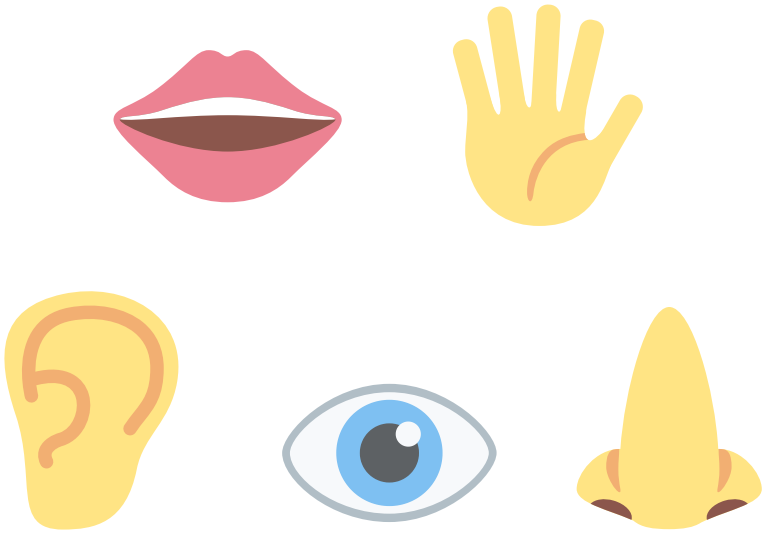
3- Las 7 razones para desarrollar la sensibilidad y la percepción sutil
Razón nº1- Es un tipo de inteligencia
Razón nº2- Es el mejor camino para el autoconocimiento
Razón nº3- Es una fuente de conocimiento directo.
Razón nº4- Equilibra tus dos hemisferios cerebrales
Razón nº5.- Facilita la toma decisiones acertadas
Razón nº6- Te conecta con el momento presente
Razón nº7- Aumenta la compasión y tu capacidad de ayuda al prójimo

4- ¿Por dónde empezar?

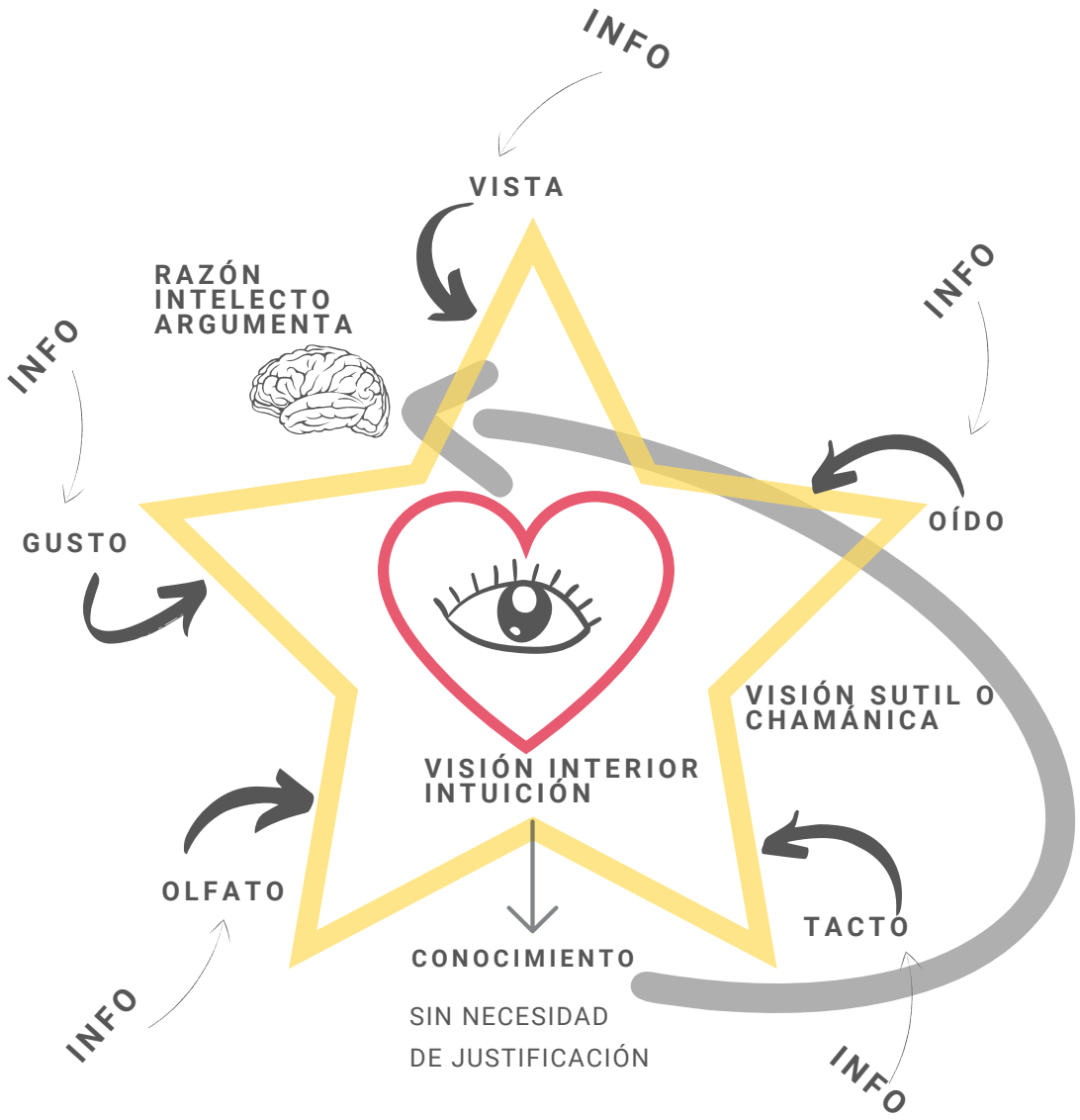
1- ¿Qué es la sensibilidad, quién puede desarrollarla y para qué?

> **TODO LO VIVO ESTÁ DOTADO DE PERCEPCIÓN Y SENSIBILIDAD**
>
> • JORDI PIGEM
> DR EN FILOSOFÍA •

La sensibilidad es una capacidad natural del ser humano que todos podemos aprender a desarrollar puesto que viene derivada de la facultad de sentir y de percibir de todos los seres animados. Esta es la primera definición de Sensibilidad. Por tanto, todos los seres animados sienten y perciben. Los humanos sentimos y percibimos a través del cuerpo físico y de sus cinco sentidos: vista, olfato, oído, tacto y gusto.

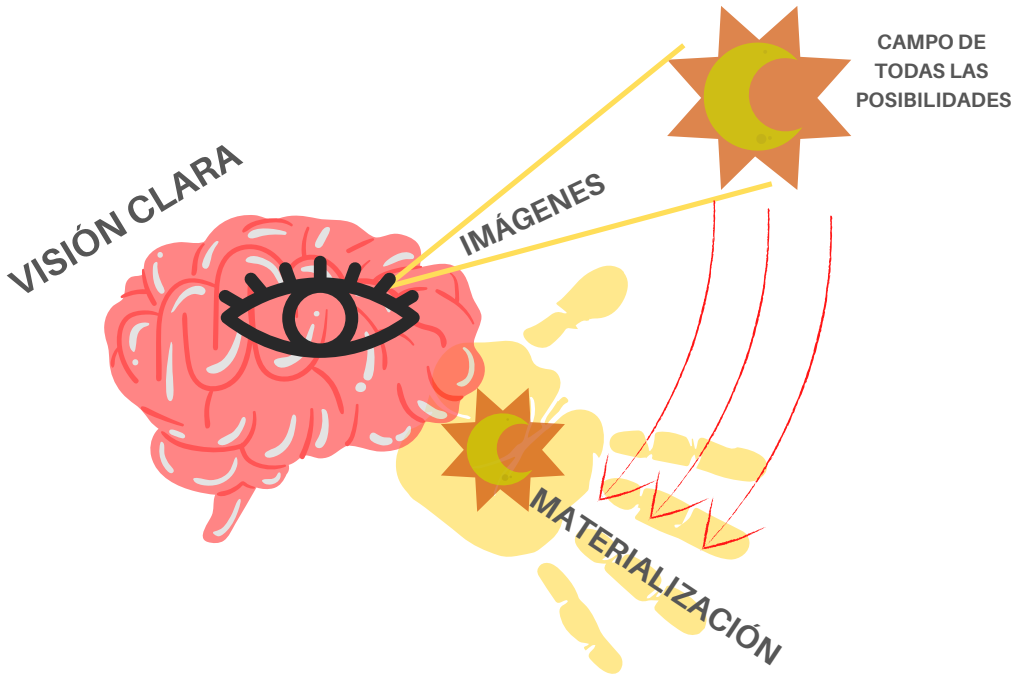


De esta forma, el **cuerpo sensorial** es un **receptor de información** y una fuente de conocimiento si aprendemos a reconocer en él las **señales** que se nos muestran. Además, con la práctica, aprendemos también a desarrollar un sexto sentido, la intuición, y las facultades extrasensoriales tales como la clarisensibilidad, la clariconsciencia, la clarividencia o la clariaudiencia.

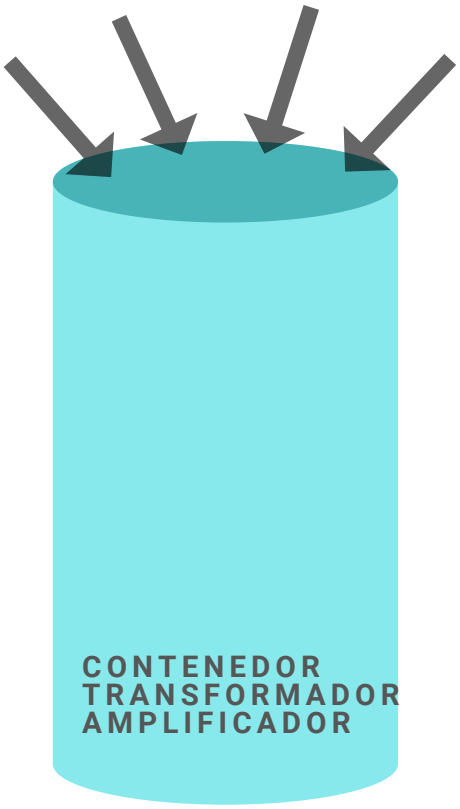


Todos poseemos una **parte espiritual** o invisible que se vehicula a través de la **mente espiritual, intuitiva o expandida** (hemisferio derecho del cerebro) y una **parte material, física** o visible que se vehicula a través de la **mente material, lógica o concreta** (hemisferio izquierdo del cerebro) y ya nadie duda de la importancia de lo sutil como algo preexistente a la manifestación de la materia (pongamos por ejemplo una catedral: antes de la construcción del edificio, alguien la proyectó en su mente y, después, eso que estaba en lo invisible, fue manifestado en la realidad material).

Cuando aprendemos a reconocer la realidad sutil y ampliamos nuestra conciencia, aumentamos también nuestra frecuencia vibratoria y empezamos a actuar desde la energía de nuestro corazón, estando en coherencia con el propósito de nuestra alma logrando **manifestar en la materia las más bellas posibilidades para nosotros.**



Muchas personas sienten miedo de desarrollar estas capacidades porque temen no saber gestionarlas y también por el temor a lo desconocido. Sin embargo, el mismo miedo bloquea el discurrir de su vida porque no se permiten desarrollar todo su potencial y se convierten en **contenedores de información y de energías densas que no les pertenecen** y que pueden llegar a causarles enfermedades psicosomáticas como trastornos de ansiedad, estados depresivos, fobias, entre otras.



Por eso es muy importante saber que todas las personas sensibles y sensitivas pueden aprender a gestionar esa sensibilidad otorgándole una finalidad práctica y útil.

7 razones para desarrollar la sensibilidad y la percepción sutil

Un 30% de la población estamos consideradas como personas **altamente sensibles y sensitivas** y tenemos, por naturaleza, la **capacidad de percibir más información** que el resto a través de los sentidos físicos y extrafísicos. Somos personas con el hemisferio cerebral derecho o intuitivo más activo, con facilidad para experimentar diversos "estados de conciencia" en los que nuestro cerebro genera diferentes patrones de ondas cerebrales, pudiendo alcanzar estados modificados de percepción que amplían la visión ordinaria de la realidad porque va más allá de las apariencias físicas y de la lógica racional.

A pesar de ser personas valiosas para la sociedad, demasiado a menudo sentimos que esas **cualidades o características** son más una **dificultad** que un **don** o **talento** y nos provoca no pocos problemas de adaptación al mundo.

Nos sentimos abrumadas por toda la cantidad de información que recibimos y no sabemos cómo gestionarla ni cómo darle una utilidad en nuestra vida cotidiana. Ante esto, en vez de aprender a gestionar estas facultades, tenemos la tendencia a cerrarnos en nosotras mismas incomunicándonos de los demás por el temor a ser rechazadas o vistas como "raras" por nuestras experiencias llamadas "paranormales" o "extrasensoriales".

La mayoría somos muy empáticas y sentimos el profundo deseo **de ayudar a los demás** para convertir el mundo en un lugar más agradable y amoroso. En el fondo, este es nuestro **verdadero propósito** y el motivo por el cual tenemos la gran **responsabilidad** de convertir estas cualidades en algo de provecho para la humanidad.

Al mismo tiempo, aprender a gestionar y desarrollar nuestra propia sensibilidad nos ayuda a aumentar la autoestima y la conexión con nuestro Ser Esencial, llenándonos de una **felicidad** que va más allá de las circunstancias específicas por las que estemos atravesando.

¿Qué vas a encontrar en esta guía?

En esta guía vas a encontrar **7 razones poderosas para querer desarrollar tu sensibilidad y percepción sutil.**

Son las 7 razones que me han permitido experimentar la percepción como un regalo y disfrutar de esa cualidad con naturalidad, sintiendo que aúno mis talentos con el propósito de mi alma, que no es otro que el servicio a los demás. Solo necesitamos comprender que, vivir desde una **Espiritualidad práctica** y una **Sensibilidad útil**, no solo es posible, sino que produce grandes beneficios individuales y colectivos.

> **TODOS TENEMOS UN PROPÓSITO EN LA VIDA, UN DON ÚNICO O UN TALENTO ESPECIAL QUE DAR A LOS DEMÁS. Y CUANDO MEZCLAMOS ESE TALENTO ÚNICO CON EL SERVICIO A LOS DEMÁS, EXPERIMENTAMOS ÉXTASIS Y JÚBILO EN NUESTRO ESPÍRITU, QUE ES LA ÚLTIMA META DE TODAS LAS METAS**
>
> •DEEPACK CHOPRA •

2- ¿Qué facultades se pueden desarrollar?

Cuando empezamos a tomar consciencia de nuestra sensibilidad y practicamos ejercicios para potenciarla, se despiertan en nosotros ciertas facultades que teníamos adormecidas por el uso excesivo de la mente racional. Necesitamos **abrir un espacio interior** para incorporar todas esas nuevas posibilidades que se nos brindan e incorporarlas en nuestro día a día.

Acceder a ellas supone **silenciar la mente material** y concreta, que solo contempla la parte de la realidad que es visible y tangible, para **acceder a nuestra mente espiritual**, que nos conecta con la expansión, la abundancia y lo absoluto.

No se trata de despreciar nuestra parte lógico-racional o intelectual, sino que se trata de que cada una de nuestras partes realice su función. Mientras que el pensamiento de lo racional tiene gran utilidad para la vida práctica, necesitamos de nuestra mente intuitiva y espiritual para acceder a las experiencias que nos conectan con la comprensión profunda del sentido de nuestra existencia y nos ayuda a responder preguntas trascendentales como: ¿quién soy? ¿para qué estoy aquí? ¿qué sentido tiene mi vida?.

Todos podemos acceder a una o varias de las siguientes facultades:

- **La clarisensibilidad**

Literalmente significa "**sentir claro**", o sea "conocer" a través de las sensaciones. Te concede el don de la empatía y la capacidad para sentir "en carne propia", a través del cuerpo sensorial, emociones, dolores, sensaciones y afecciones de las personas que tienes a tu alrededor. También te ofrece la posibilidad de percibir seres fallecidos que están en el otro plano. Algunas de las "señales" son la piel de gallina, hormigueos, escalofríos, bostezos, picores en la cabeza u otras sensaciones corporales. Otorga mucha sensibilidad emocional y corporal. Resulta múy útil para saber cómo se sienten los otros. Se utiliza en la sanación energética, el reiki o las constelaciones familiares.

- **La clariconsciencia**

Literalmente significa "tener claridad de conocimiento" y es la capacidad de saber ciertas cosas sin conocerlas de antemano y sin tener ninguna evidencia física o prueba. Las personas que la poseen tienen facilidad para acceder a información que viene de planos superiores de conciencia conectando directamente con una fuente de sabiduría infinita. Pueden canalizar sin saber de dónde les llega esa información. Pueden prever acontecimientos. Tienen facilidad para comunicar, hablar, escribir, enseñar, conectar un campo de conocimiento con otro, tienen agilidad mental y habilidad para filosofar y pueden conversar de muchos temas sin haber estudiado en profundidad sobre ellos. Se utiliza en la canalización, escritura automática y registros akáshicos.

- **La clarividencia**

Literalmente significa “ver claro”. Muchas veces se relaciona con el tercer ojo y es la facultad de “ver” más allá de lo que nuestros ojos pueden ver. Las personas que poseen esta capacidad pueden predecir acontecimientos a través de premoniciones. Reciben imágenes sobre el pasado, el presente o el futuro. Pueden ver el aura de las personas y la energía que les envuelve. También pueden ver fallecidos u otras entidades espirituales. Visualizan con facilidad, poseen una gran imaginación y tienen sueños lúcidos y proféticos. Se utiliza en la visualización creativa y en las terapias regresivas e interpretación de sueños.

- **La clariaudiencia**

Literalmente significa “oír claro” y es la capacidad de oír voces, sonidos, canciones y mensajes de otros planos de conciencia. Las personas que lo poseen tienen un oído muy desarrollado y pueden escuchar con claridad mensajes de seres de luz o guías espirituales. Es una especie de voz interna pero distinta de la habitual. Suelen ser mensajes más poéticos y un lenguaje más elevado o filosófico. Esta facultad facilita la escucha perceptiva y sensible. Puede ser un buen recurso para terapeutas.

¿Te reconoces en alguno de los aspectos anteriormente citados?

¿Alguna vez has tenido una premonición o has tenido una intuición? ¿Alguna vez te has sentido extrañ@, con un estado emocional que no parecía tuyo? ¿O quizás has visto la energía que recubre el cuerpo de las personas, o has recibido un mensaje de un ser fallecido o de un ser espiritual?

Estoy segura que sí. **Todos somos sensibles y todos tenemos alguna de estas cualidades.**

Puedes apuntar en una hoja todo aquello que resuene en ti para, más adelante, llevar un registro de percepciones.

3- Las 7 razones para desarrollar la sensibilidad y la percepción sutil

Si estás leyendo esta guía es muy probable que te hayas sentido identificad@ con alguna de las características citadas anteriormente y que aún no tengas nada claro si deberías desarrollarlas o no. A continuación te muestro 7 poderosas razones para hacerlo. Hay muchas más, pero estas son, para, mí, fundamentales.

RAZÓN Nº1

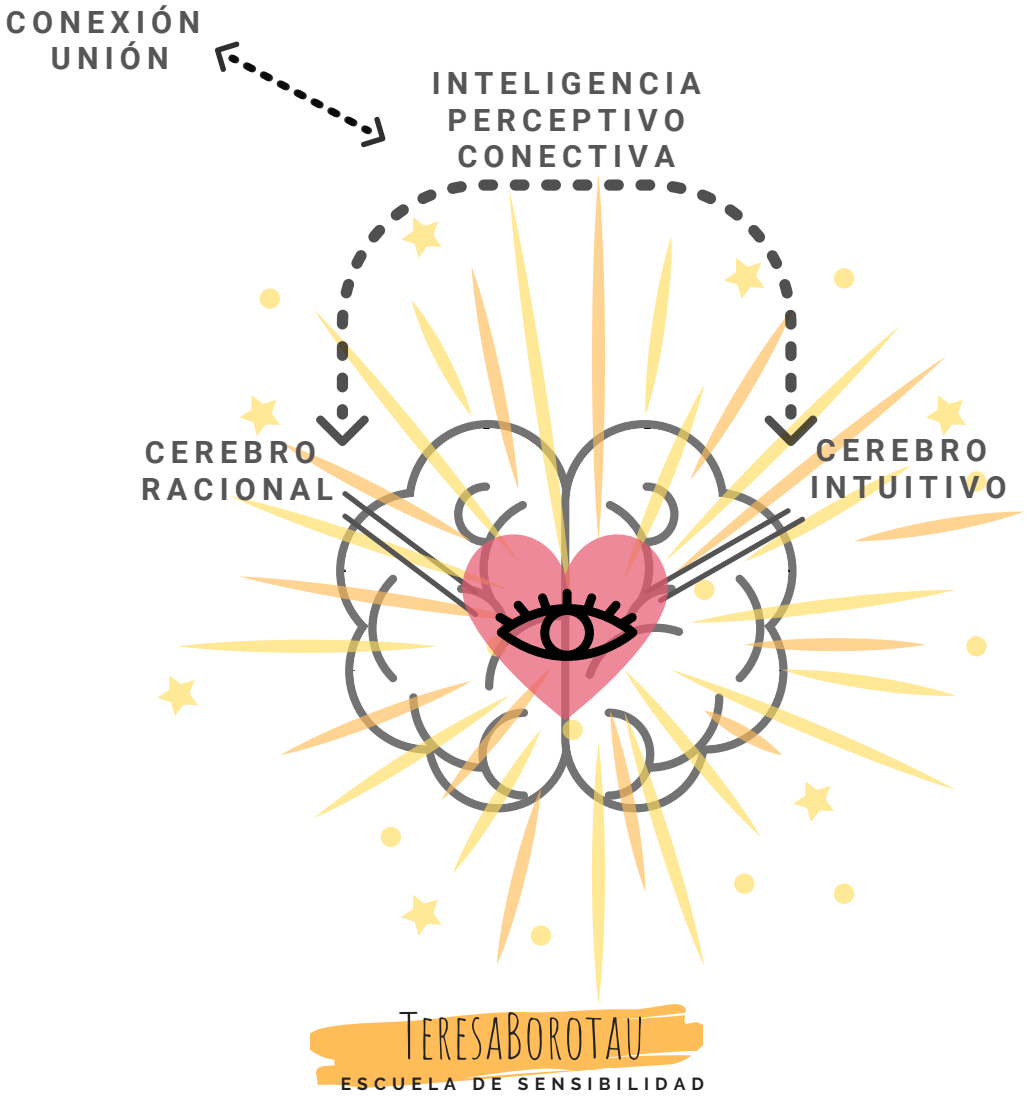
Es un tipo de inteligencia: la inteligencia perceptivo-conectiva

Sin inteligencia, no hay vida. La vida es pura inteligencia. Tener una sensibilidad y percepción sutil bien desarrolladas y enfocadas favorece enormemente la respuesta creativa a las situaciones normales que podemos encontrarnos en nuestra vida. **La inteligencia perceptivo-conectiva** es aquella que tiene la capacidad de percibir información de los mundos sutiles para conectarla con el contexto o situación concreta dándole un sentido y utilidad.

7 razones para desarrollar la sensibilidad y la percepción sutil

Hay que tener en cuenta que el grado de inteligencia no viene determinado por el hecho de percibir mucho ni de acumular mucha información para guardarla en el intelecto a modo de enciclopedia, sino de **saber conectar, comprender, interpretar y dar sentido** a aquello que se percibe de forma clara y útil. Por eso, la inteligencia perceptivo-conectiva es una **respuesta creativa al momento presente**, capaz de dar una explicación y una resolución sin la necesidad de un proceso de análisis y argumentación lógica.

Eso es posible porque tiene la facultad de conectarse con una sabiduría que está por encima del entendimiento racional.



Por eso, la **inteligencia perceptivo-conectiva** también podría denominarse **la inteligencia del ahora**, generada por la confianza en los propios recursos y en una **conexión** con lo que está sucediendo en el momento presente y también con algo superior, ayudando a eliminar el pensamiento repetitivo de la mente.

Es la suma de diferentes tipos de inteligencias y supone un conocimiento holístico o global:

INTELIGENCIA PERCEPTIVO-CONECTIVA=
I. Espiritual (Torralba) + I. práctica (Piaget) + I. Intrapersonal con la interpersonal (H. Gardner) + Inteligencia Analítica + I. Emocional (Golemann).

Recibe la información (percepción-claridad-revelación) conecta la información del momento con el resto de información (conexión) analiza instantáneamente y sintetiza para dar una interpretación entendible desde el punto de vista racional (comprensión) y da una respuesta creativa a los problemas (acción).

PERCIBE + CONECTA + INTERPRETA+COMPRENDE+ACTÚA

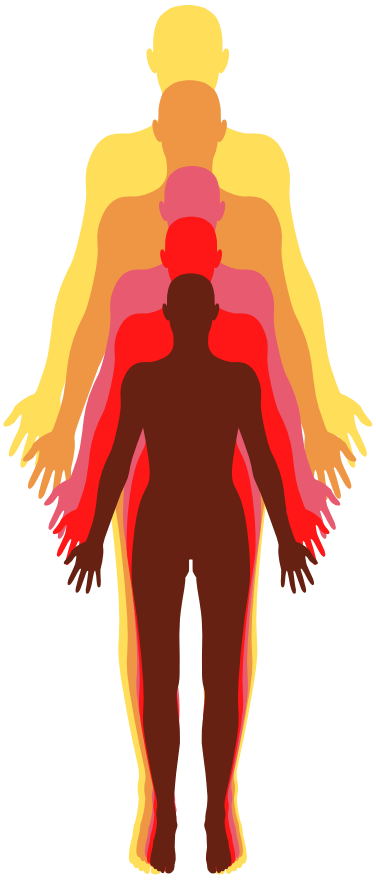
¿Con qué tipo de inteligencia te identificas más? ¿Cómo sueles procesar la información? ¿Eres más creativ@ o más metódic@? ¿Sabes interpretar las señales que te llegan?

RAZÓN Nº2

Es el mejor camino para el autoconocimiento

> **LO QUE ESTÁ DETRÁS DE NOSOTROS Y LO QUE ESTÁ DELANTE SON DIMINUTAS COSAS COMPARADAS CON LO QUE ESTÁ DENTRO DE NOSOSTROS**
>
> • RALPH WALDO EMERSON •

A través de los diferentes ejercicios prácticos y meditaciones guiadas para aprender a desarrollar la percepción sutil, cada persona va adquiriendo un profundo conocimiento de sus distintos cuerpos: material, emocional, mental, energético y espiritual.



Cuando somos conscientes de nuestro cuerpo, de nuestras emociones y de nuestros pensamientos a través de la autoobservación, podemos tomar una distancia suficiente de ellos hasta llegar a experimentar la vida desde nuestro **Ser Esencial**, aquél que está por encima de aquello que nos pasa y de las circunstancias en las que nos encontramos.

Y cuando experimentamos la existencia de esa parte esencial que permanece a pesar de la variabilidad de las circunstancias, nuestra sensación de paz y bienestar aumenta notablemente alcanzando un profundo sentido de trascendencia.

Tener la capacidad de distinguir aquello que es esencial en nosotros de aquello que es circunstancial aumenta exponencialmente nuestro nivel de consciencia y de conexión con un mundo multidimensional de no-tiempo, no-espacio y no-mente que facilita la cocreación de nuevas realidades más satisfactorias para nosotros y nuestro entorno.

Algunas preguntas poderosas que puedes plantearte de forma habitual serían: ¿Hay alguna tensión en mi cuerpo?¿Qué estoy sintiendo ahora mismo? ¿Qué estoy pensando? ¿Qué hay dentro de esta emoción, dolor o pensamiento?

Obsérvate a menudo y verás cómo se abre un mundo infinito ante ti. Solo si te conoces sabrás quién eres, qué necesitas, hacia dónde quieres ir y con quién. Del autoconocimiento nace el camino con sentido.

RAZÓN Nº3

Es una fuente de conocimiento directo e instantáneo

> **PARA CAPTAR EL SENTIDO PROFUNDO, EL ALMA DE LAS COSAS, ES NECESARIO RECURRIR A LA VISIÓN INTUITIVA, DESLIGADA DE LOS DATOS ARCHIVADOS EN EL CEREBRO**
>
> • ENRIQUE BARRIOS•

Desarrollar la sensibilidad y la percepción implica aprender a estar en un estado de apertura y receptividad que hace posible la entrada de información valiosa y relevante sin la necesidad de que intervenga la mente con sus argumentaciones o análisis.

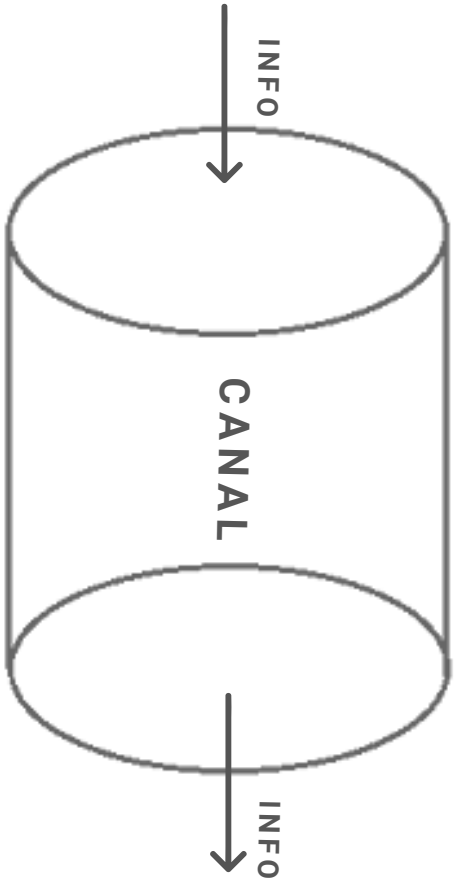
NO SE MODIFICA LA INFORMACIÓN

NO INTERVIENE EL INTELECTO

NO ME SUPONE NINGÚN ESFUERZO

YO ME APARTO Y LA ENERGÍA PASA A TRAVÉS DE MÍ

EJ: "ELLOS" Y "REIKI"



Cuando uno aprende a desarrollar sus facultades extrasensoriales es capaz de convertirse en un **canal** pudiendo transmitir y reproducir mensajes e informaciones de forma natural y espontánea.

Hay muchos tipos de canalizaciones y, en todos los casos, supone una especie de **estado de inspiración o conexión** con algo exterior o superior a nosotros.

Podemos aprender a canalizar los estados de ánimo de las otras personas, o bien a canalizar mensajes de seres fallecidos y, también, mensajes de seres espirituales o de la llamada **fuente superior**. Asimismo, es posible canalizar música, danza o pintura.

Una canalización es una **información útil y concreta** que favorece la comprensión del individuo y su futura transformación en un ser más libre de prejuicios sociales y más cercano a la energía de la **belleza** y del **amor**.

Las canalizaciones que provienen de la fuente primordial suponen un nuevo encuentro donde lo racional y lo espiritual puedan confluir en pro de la construcción de una sociedad más justa y responsable.

Aprender a canalizar nos conecta con esa fuente primordial y nos convierte en agentes de transformación de consciencias.

¿Te ha pasado alguna vez que, sin saber cómo ni por qué, has dado una respuesta automática o has recibido un mensaje directo de algún lugar desconocido? Eso es porque eres un canal.

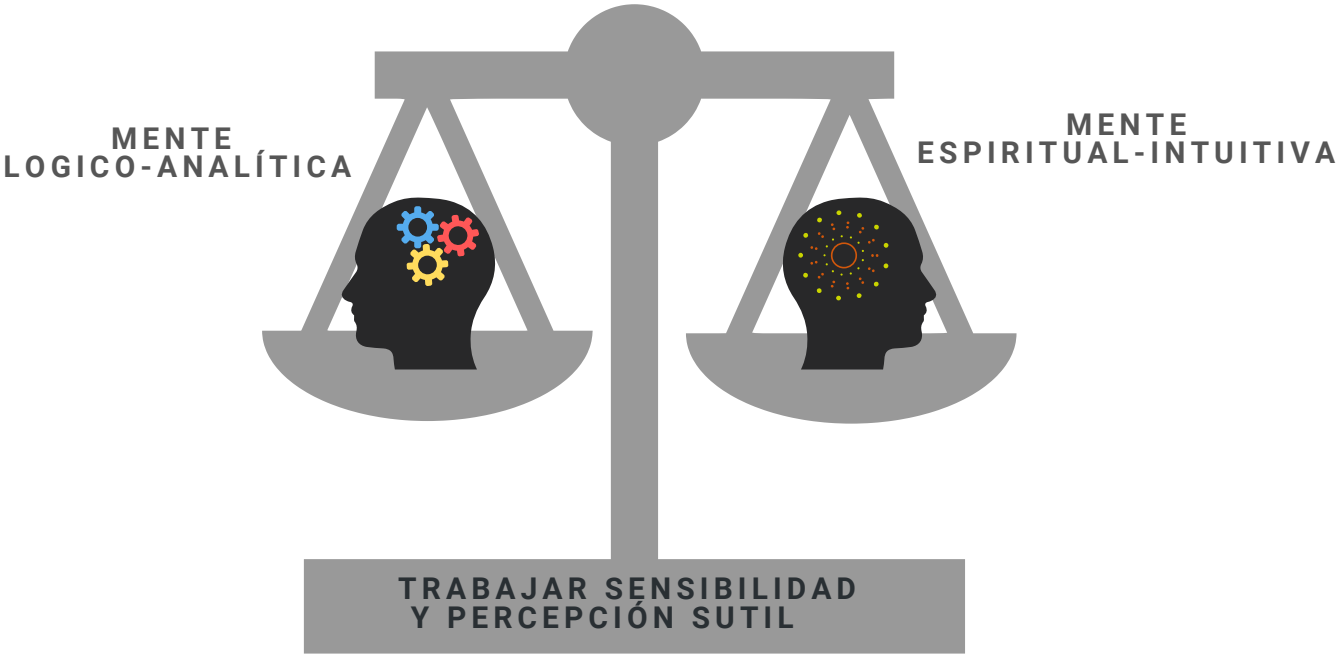
RAZÓN Nº4

Es la llave del equilibrio entre tus dos hemisferios cerebrales

> **HAY UNA NECESIDAD DE RECONCILIACIÓN ENTRE LA RELIGIÓN Y LA CIENCIA, IGUAL QUE ES NECESARIO RECONCILIAR LA INTUICIÓN Y LA RAZÓN, LA EXPERIENCIA Y EL CONOCIMIENTO**
>
> • DR JONAS SALK•

En nuestros sistemas educativos tradicionales se ha priorizado el desarrollo y cultivo de la mente lógico-racional y las metodologías de aprendizaje se han basado más en la memorización de información que en el desarrollo de una inteligencia completa basada en el desarrollo de la intuición, creatividad, emocionalidad y, después, la clasificación, ordenación y argumentación racional de los datos. Lo ideal es disponer de una **intuición analítica.**

7 razones para desarrollar la sensibilidad y la percepción sutil



El aprendizaje basado en conceptos teóricos nos ha alejado de la percepción y exploración directa de la realidad. **La vida es una experiencia** y nada mejor que desarrollar la sensibilidad para disfrutarla. La inteligencia perceptivo-conectiva combina a la perfección las funciones de ambos hemisferios:

7 razones para desarrollar la sensibilidad y la percepción sutil

Mente lógico-analítica	Mente espiritual-intuitiva
• Se hace preguntas, cuestiona y desconfía de las respuestas buscando nuevas soluciones.	• Está abierta a aquello que está sucediendo: confía en aquello que percibe.
• Tiene una información más focalizada y parcial. Sabe utilizar técnicas y metodologías para desarrollar procesos de mejora continua.	• Tiene una información global, “sabe” sin necesidad de comprobación.
• Se basa en un sistema de creencias y aprende en función de las experiencias pasadas. Utiliza la repetición para el aprendizaje.	• Se basa en el conocimiento directo de los hechos en el momento presente (es una inteligencia instintiva o primordial). No emite juicios y tiene confianza.
• Se basa en un razonamiento analítico basado en las coordenadas espacio-temporales, donde las posibilidades se reducen a lo ya conocido por uno mismo o bien por otros.	• No siente la limitación espacio-temporal y, por tanto, atraviesa el límite de lo posible o imposible llegando a planos de realidad no tangibles.

7 razones para desarrollar la sensibilidad y la percepción sutil

Mente lógico-analítica	Mente espiritual-intuitiva
• Se fundamenta en los hechos tangibles y visibles. Apoya a la personalidad en su necesidad de individualización.	• Sustenta al alma en su anhelo de formar parte de un todo. La mente intuitiva o espiritual sabe que forma parte de la conciencia pura o unidad.
• Planifica, establece objetivos, analiza y controla con datos objetivos.	• Tiene la capacidad para improvisar porque cree en una energía de naturaleza superior y también cree en sus propios recursos. Suelta el control y no se aferra a una sola posibilidad, accede al campo de la potencialidad pura, donde todas las posibilidades pueden llegar a materializarse.
• Tiene una visión finita del mundo porque solo se fija en el mundo físico, y el mundo físico es limitado. Se basa en el principio de escasez. Solo tiene en cuenta lo que ya se ha manifestado. Accede a soluciones previstas en base a lo conocido.	• Tiene una visión infinita del mundo porque se fija en el mundo energético que subyace al mundo físico. Se basa en el principio de la abundancia. En el mundo energético todo crece, se expande y se multiplica. Tiene en cuenta lo manifestado y lo no manifestado, por eso accede a soluciones creativas, originales y nuevas.

RAZÓN Nº5

Facilita la toma decisiones acertadas

> **HAZTE A TI MISMO, Y A TI SOLO, UNA PREGUNTA: ¿TIENE CORAZÓN ESTE CAMINO?**
>
> • CARLOS CASTANEDA•

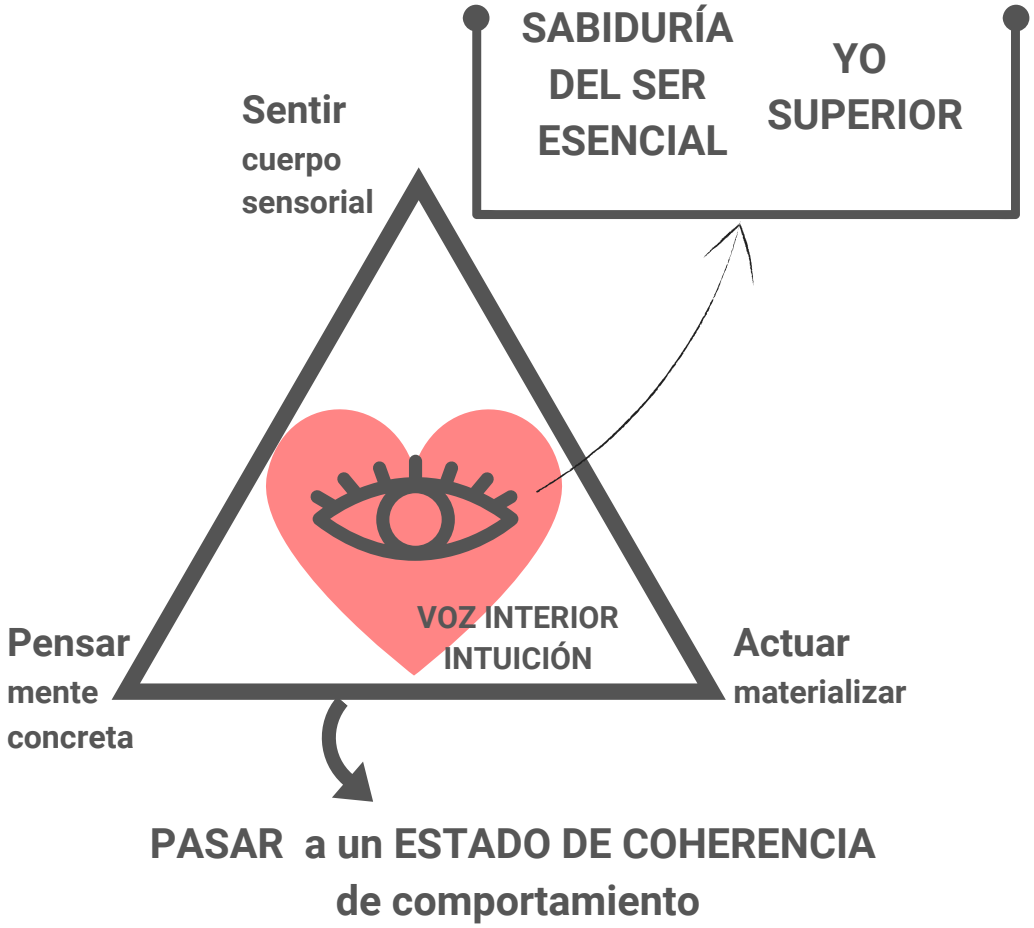
¿Te imaginas poder contar con alguien, las 24 horas del día, los 365 días del año con una **visión panorámica** y una **experiencia contrastada** que pudiera aconsejarte siempre que lo necesitaras?

Ese alguien está dentro de ti. Tienes en **tu interior** esa **voz de la sabiduría** que "sabe" qué camino hay que tomar y cuál es la mejor decisión para ti en cada momento. Ese "**consejero**" es tu **corazón**, solo tienes que estar alineado con él, puesto que es él quien tiene la capacidad de conectarse con la sabiduría del cosmos y quien reconoce las **leyes espirituales de la manifestación**.

Cuando tenemos que tomar una decisión intervienen muchos elementos y, a menudo, la dilatamos por miedo, confusión, qué dirán los demás, sentimiento de no poder afrontarla, demasiadas opciones, parálisis por análisis, etc...

Sin embargo, cuando estamos conectados a nuestra **intuición** y nos dejamos guiar por ella, todo resulta más sencillo. Nos resulta fácil reconocer esas “corazonadas” que nos empujan y dan fuerza para decidir.

Si tus pensamientos, emociones y acciones no están alineadas con los designios de tu corazón, las decisiones resultarán menos satisfactorias. A continuación te muestro el **triángulo de la coherencia** y su circulo virtuoso de comportamiento, ese que te permite sentirte como una unidad. Cuando uno se siente **unido en todas sus partes** y está guiado por la frecuencia vibratoria de su corazón, emerge una fuerza extraordinaria y una capacidad de automotivarse para afrontar las consecuencias de esa decisión.



Recuerda que no hay error y no hay acierto, solo aprendizaje.

¿Te cuesta tomar decisiones? ¿Desde dónde sueles tomarlas: desde el corazón o desde la razón? ¿Desde el miedo o la oportunidad? ¿Cuándo te sientes satisfecho de una decisión? Antes de tomar una decisión, recuerda: ¿este camino tiene corazón?

RAZÓN Nº6

Te ayuda a conectarte con el momento presente

> **EL PODER DEL AHORA ES EL PODER DE TU PROPIA PRESENCIA CONSCIENTE**
>
> ·ECKHART TOLLE ·

Estar en el aquí y ahora es entrar en el no-tiempo y acceder a lo eterno e inmutable. El presente es lo único que existe. Y solo desde ese presente puedes sanarte.

Desarrollar tu sensibilidad y percepción es un trabajo de **presencia**, de atención plena a aquello que está sucediendo dentro y fuera de ti. Es una oportunidad de revivir el pasado para sanarlo y de proyectar un futuro libre de condicionamientos.

La **presencia calma la mente** y ayuda a disminuir la ansiedad y el estrés que la mente, con sus idas y venidas al pasado y al futuro, nos impone.

Los ejercicios de respiración y voz nos instalan instantáneamente en el presente y nos hacen conscientes de lo que somos: energía y frecuencia vibratoria. Las ondas vibratorias de tu propia música elevan la frecuencia de tu alma.

Gracias a la práctica cotidiana, adquieres el hábito de sentirte en el presente, amplificando la percepción de tus sentidos físicos. Te sientes más vivo y vigoroso. Eres el observador y el observado y, desde ese punto, la magia de la vida empieza a operar en tu beneficio. Las sincronicidades se hacen habituales y un sin fin de causas-efectos beneficiosos pasan a formar parte de la normalidad de tu vida.

Has entrado en el estado de **presencia** y eres capaz de sentirte **agradecido** por la vida que has recibido. Y **ese agradecimiento** se convierte en tu máximo aliado porque te permite reconocer todo aquello de positivo que sucede en tu vida.

Hazte la pregunta ¿Aquí y ahora, qué problema tengo?

Si quieres puedes iniciar un diario de agradecimientos. ¡Es algo mágico!

RAZÓN Nº7

Aumenta la compasión y tu capacidad de ayuda al prójimo

> **LA VIDA COMIENZA CON AMOR, SE MANTIENE CON AMOR Y TERMINA CON AMOR**
>
> •TSOKNYI TINPOCHE •

Si eres una persona cuya profesión es la atención a terceros, desarrollar la percepción sutil te ayudará a crear **vínculos sanos** con las personas a las que acompañas porque tu **empatía** y capacidad para comprender qué les sucede aumentarán.

El desarrollo de la percepción aumenta la **inteligencia interpersonal** puesto que, saber cómo se siente el otro y acceder a una información más allá de lo visible, te lleva a una mejor comprensión y entendimiento de su situación o problemática. Desde esa perspectiva más cercana, podrás acompañarle más amorosamente, sin juicio ni crítica. Esa cercanía hace que, quien es acompañado, acceda a mostrar sus zonas más dolorosas para ser sanadas.

Gracias al desarrollo de la percepción sutil puedes crear un **apego seguro**, como explica el psicólogo clínico Daniel A. Hughes en su

libro "*Construir los vínculos del apego*" a través del cual la persona que acompañes podrá desarrollar una vida sana y funcional.

No hay que olvidar la necesidad vital del ser humano de sentirse comprendido y aceptado. Conocer las causas ocultas de sus bloqueos y ser canales, amplificadores e intérpretes de esa información sutil nos ayuda a esa **comprensión y solidaridad**.

La **empatía** puede dar paso a la **compasión**. La primera nos hace sentir con la otra persona y la segunda nos hace sentir por ella.

Practicar una "Empatía consciente" aumenta nuestra compasión por el otro y, como dice Marian Rojas Estapé en su libro "*Cómo hacer que te pasen cosas buenas*", cuando ejercitas la compasión, conectas con el sufrimiento ajeno y, al sentir ese dolor, buscas todas tus herramientas personales para ayudarle a salir adelante, haciéndote mejor persona y aumentando tu sentido de propósito en la vida.

Practica esa empatía consciente y atrévete a expresar a los demás qué sientes de ellos. Así verificas que tus percepciones son acertadas y vas discriminando tus propios sentimientos de los de los demás. Eso sí, ¡no te olvides de poner límites! Sientes por ellos pero no eres ellos. Una vez hayas ayudado vuelve a ti.

4- ¿Por dónde empezar?

Se puede empezar a desarrollar la percepción de muchas formas pero hay algo que considero muy importante: **liberarte de los juicios y criterios preestablecidos**. Entrar en contacto con la realidad sutil y avanzar en ella supone una actitud de "no saber", de inocencia, de juego y curiosidad donde no se puede dar nada por hecho.

Es probable que te sorprendas de algunas experiencias que puedas protagonizar. Tu mente racional intentará boicotearte intentando clasificar, comparar y ordenar los datos, pero tus ganas de "**ver más allá de lo que se ve**" tienen que ser más fuertes que tu necesidad de explicaciones lógicas.

Puedes utilizar la frase siguiente:

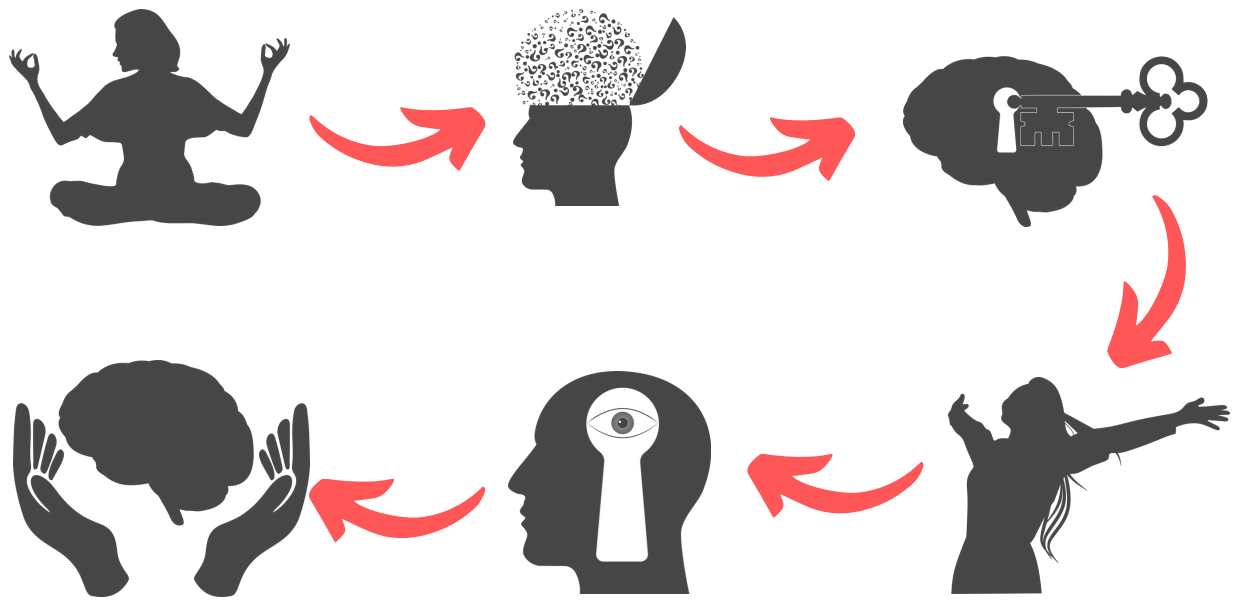
Aunque no tengo una explicación lógica para esto, permito que se muestre aquello que tenga que mostrarse y estoy abiert@ a este nuevo conocimiento.

En segundo lugar, es importante tener unos **hábitos saludables** para que tu cuerpo, tus emociones y tus pensamientos sean lo más limpios posibles. De esta forma, tu canal de entrada será más fiable y las percepciones serán más claras y nítidas. También podrás reconocer informaciones que no te pertenecen y podrás gestionar mejor incomodidades derivadas de la percepción.

A continuación te propongo una secuencia básica para empezar a sentir tu sensibilidad y permitir que las informaciones entren en tu canal y un sencillo ejercicio preparatorio de conexión con el mundo sutil:

SECUENCIA BÁSICA

- RELAJARSE (a través del cuerpo)
- VACIARSE (de toda la información previa)
- ABRIRSE (a aquello que se quiera manifestar)
- DEJARSE SENTIR PARA RECIBIR (en el cuerpo y en los cinco sentidos)
- RECONOCER y HACERSE CONSCIENTE DE (cualquier señal o información sutil)
- TRANSFERIR Y DAR SENTIDO (a mí mismo o a otra persona a través del intelecto)



EJERCICIO PREPARATORIO

Conexión rápida con la glándula pineal

Busca un lugar cómodo donde poder sentarte con la espalda recta.
Colócate una moneda de 10 céntimos en el entrecejo para sensibilizar la glándula pineal.
Pon tus manos en el corazón.
Cierra suavemente los ojos.
Respira profundamente tres veces y siente cómo inspiras y espiras.
Visualiza un tubo de luz brillante que proviene de la parte superior de tu coronilla y que te atraviesa hasta salir por el corazón.Siente esa luz brillante en tu interior.
Empieza un recorrido de reconocimiento de tus partes internas (cráneo, piel, orificios de los ojos, fosas nasales, boca, laringe) y observa las conexiones que se establecen así como el espacio vacío que hay en tu interior.
Emite el sonido ing nueve veces, el sonido eng otras nueve veces y finaliza con el sonido om.
Vuelve al silencio y observa en la parte del entrecejo. Permite que surjan formas, colores, imágenes, palabras. Todo está bien.
Respira profundamente tres veces y, cuando lo creas oportuno, abre suavemente los ojos y vuelve a la realidad tridimensional.

Este ejercicio puede realizarse en silencio absoluto o con una música suave de fondo.

Últimas recomendaciones

- Anota tus percepciones en un registro e intenta verificarlas.
- Incorpora las prácticas progresivamente
- Aprende a poner límites sanos y ¡Disfruta del proceso!

La Escuela de Sensibilidad para el **desarrollo de las facultades sensitivas** surge a raíz de la petición de muchas de las personas que acudían a mi consulta y a mis talleres de constelaciones canalizadas. Me pedían que les enseñara a gestionar su sensibilidad porque sentían que la información del exterior les desbordaba. Tanto insistieron que, en el año 2016, decidí crear una formación específica, destinada a ayudar a personas sensibles a encauzar todo su potencial de forma práctica en la vida cotidiana. Primero en talleres presenciales y, ahora, también en formato online. Me gusta hacer fácil lo complejo y fomentar el aprendizaje como un juego, solo desde ese lugar podemos disfrutar de lo que somos y ayudar a los demás.

Si quieres más información no dudes en visitar mi página web
https://teresaborotau.com/talleres-sensibilidad-percepcion/

Y por si decides apuntarte a mi taller, te dejo un código con un 10% de descuento.

CÓDIGO DESCUENTO: ESCUELASENSI20

Foto de portada: Txus Hidalgo
Maquetación y diseño gráfico: Helena Llovera
Idea y texto: Teresa Borotau
©www.teresaborotau.com 2020

TERESABOROTAU
ESCUELA DE SENSIBILIDAD