

Artículo original de la **Revista Athanor** publicado en el número 74.

[www.athanor.es](http://www.athanor.es)

# UNA CUESTIÓN DE SENSIBILIDAD

por Zulma Reyó\*



*La sensibilidad, o mejor dicho la facultad del sentir en su forma más amplia, es característica intrínseca de nuestra humanidad, autenticidad, consciencia y desenvolvimiento espiritual. Prima sobre el conocimiento. La cuestión delicada e igualmente urgente es: ¿sentimos? Nuestra facultad de sentir se atrofia ante una programación que minimiza y camufla la propia respiración de la vida, que es infinita y profundamente 'sintiente'.*

## SENSACIÓN - SENTIMIENTO - SENSIBILIDAD

El desarrollo de la Consciencia consiste no solo en expansión, sino también en evolución en cuanto a la materia humana. Las facultades y los poderes que permiten la comunión y la colaboración con la totalidad de la Vida parten necesariamente de una capacidad sana, flexible y elástica para **sentir**. Sentir y responder acordemente requiere un máximo desarrollo del cuerpo, la mente y la emoción frente a la amplia variedad de estímulos a la que estamos sujetos.

Toda forma de vida tiene la capacidad de sentir, pero el ser humano es el único que puede hacerlo uniendo niveles complejos de sentimiento y actividad inteligente. El trabajo consiste en descodificar y evaluar la percepción, para actuar, reconstruir y refinar la creación. El colorido que damos a la vida depende enteramente del nivel y la calidad de la Consciencia humana como facultad de Presencia respetuosa y amorosa. O sea, de la capacidad de 'sentir'. Cuanto

más profundo es el sentimiento y más refinada está la consciencia, invariablemente mayor es el resultado ético y práctico.

Desafortunadamente hemos olvidado cómo sentir consciente y profundamente. En lugar de ello nuestras actitudes mentales y nuestras emociones se reducen a liberar la tensión o a satisfacer los deseos centrados en la autopreservación. La desconexión resultante de un estado tan miope nos obliga a encarar el mundo de forma temerosa y temeraria, lo que nos condena al fracaso, la frustración, el sufrimiento y la desesperanza.

En muchos idiomas el significado de las palabras 'sentir' y 'sentimiento' es ambiguo. Unas veces equivale a 'pensar' y otras a 'sentir físicamente'. Por su parte es común denominar 'amor' tanto a lo que sentimos al recibir dinero como al estimulante efecto de las hormonas. Las lágrimas de gratitud se mezclan con las de tristeza, y la risa alegre con el sarcasmo. La imaginación predomina sobre los valores humanos. No nos queda sino un escenario general dudoso de doble moral y poco sentimiento real.

Las facultades y los poderes que permiten la comunión y la colaboración con la totalidad de la Vida parten necesariamente de una capacidad sana, flexible y elástica para sentir.

## LO QUE NO ES

El verdadero sentir no se produce con la mente ni las emociones. Normalmente decimos que una persona emocional es una persona sensible, y que una persona más mental es insensible, pero ninguna de las dos 'siente' realmente. El sentimiento es algo profundo e interno y solo puede ser percibido por otro ser conscientemente 'sintiente'. Reverbera en la sensación física pero va más allá, en una sensibilidad tan presente como la misma respiración. Se percibe como emoción, y sin embargo expresa un sentimiento esencial que trasciende el yo. Es una respuesta genuina a la vida en el presente y se puede vislumbrar en la mirada o un microgesto. Su emanación verdadera es invisible: une al individuo con la red de vida 'sintiente' en todas partes, desde la humana a la estelar. No surge de una evaluación mental ni responde en consecuencia. Una persona con un umbral de sentimiento bajo no puede percibir la sutileza, y considera innecesaria o excesiva una manifestación calurosa, mientras que un adicto a los excesos emocionales no puede comprender los suaves matices de alguien profundamente sensible de carácter sereno.

El sentir verdadero no es un fenómeno parcial que se pueda encender o apagar. O sentimos completamente o no sentimos en absoluto. No podemos sentir 'un poco'. Si en algún nivel nos resistimos, todo aquello con lo que nos relacionemos se verá teñido por el color de lo que evitamos. Tampoco es algo que se pueda planear o producir. Cuando aprendemos a sentirlo todo de nuevo, con frescura y profunda neutralidad, podemos percibirnos, y a través de nosotros al mundo que nos rodea, como realmente es y no como imaginamos, queremos o tememos que sea.

## APRENDER A SENTIR

Solo hay una forma de sentir verdadera y profunda, que es a través de la unión equilibrada de cuerpo, mente y sistema emocional. Para ello hay que revertir el proceso original de 'amortiguamiento' sostenido y progresivo sufrido a lo largo de la vida. Esto significa, en primer lugar, limpiar y liberar nuestro cuerpo y

personalidad de la programación del pasado, y luego refinarlo para percibir la gama más amplia de energías sutiles que nos rodean. Requiere una desprogramación consciente; una reevaluación de la trayectoria de nuestra historia personal, en especial de los factores que determinaron nuestra manera automática de sentir y relacionarnos.

La llave está en la niñez, y en especial en los primeros años de vida. De niños absorbemos un aluvión de señales tangibles e intangibles que nos condicionan. Recibimos demasiada estimulación o demasiado poca.





permiten que sus hijos lloren desinhibidamente sin intentar calmarlos de inmediato, buscando una solución, en lugar de abrazarlos y comprenderlos, permitiéndoles y permitiéndose sentir? ¿Cuántos amigos se sientan a tu lado mientras te hundes en la rabia o la desesperación, sin precipitarse a decirte que “*todo se va a arreglar*”, cuando *para ti* no es así? ¿Cuántos de nuestros conocidos se apuran a ofrecernos soluciones cuando no las pedimos, cuando lo que de verdad necesitamos es el espacio para encontrarlas por nosotros mismos? Unos a otros nos privamos de autenticidad simplemente porque no podemos reconocer o tolerar la nuestra. Aunque lo hagan con

la mejor de las intenciones, nuestros seres queridos nos niegan el espacio seguro necesario para confiar en nosotros mismos. ¿De qué otra forma podemos aprender que invariablemente saldremos de todas y cada una de las experiencias enteros y fuertes, si no es a través del ejercicio de sentir?

El entorno es pocas veces seguro, espacioso y libre de juicio. Vivimos muchos tipos de estrés, ocultación y mentira, incluso y sobre todo ante nosotros mismos. Al final no sabemos qué sentimos ni cómo sentir, y toda nuestra existencia se ve definida por lo que vemos a nuestro alrededor, lo que nos afecta y cómo se relaciona con la idea que tenemos de nosotros mismos.

Deberíamos poder desarrollar la capacidad de sentir todos los matices, los altos con los bajos, en la seguridad del hogar. El proceso que determina cómo percibimos y evaluamos lo que percibimos comienza con el primer llanto al nacer, y continúa a través de todas las experiencias de la vida en varias etapas y grados de éxito y fracaso. La relación con otro es a menudo un incentivo fundamental para ampliar la capacidad de sentir. Solo podemos dar lo que somos. Esto significa que *solo podemos sentir en otro lo que nos permitimos sentir en nosotros mismos*. La mayoría de las personas no soporta la profundidad y recurre a algún ardid para apaciguarla lo más rápidamente posible. Los adultos de hoy son la consecuencia de un mundo que no permitió o no pudo permitir una sensibilidad profunda. La incomodidad, nuestro desasosiego ante la profundidad es sorprendente. ¿Cuántos padres

## RECURSOS Y POSIBILIDADES

Ya vemos que nuestra capacidad de sentir se ve dañada de infinitas maneras. Solo nuestra determinación puede repararlo. Además de coraje y osadía, requiere zambullirnos y explorar nuestra profundidad conscientemente. Así, pronto descubrimos que en un nivel más profundo *el sentimiento en sí mismo*

Desafortunadamente hemos olvidado cómo sentir consciente y profundamente. Los adultos de hoy son la consecuencia de un mundo que no permitió o no pudo permitir una sensibilidad profunda.





es una fuerza sanadora. Es Luz. Es Consciencia. Es tanto una facultad como un instrumento de percepción extraordinario.

El proceso en sí consiste en:

- a) sustentar la profundidad del sentimiento-percepción;
- b) emplear la vitalidad que proporciona el flujo energético de la respiración; y
- c) utilizar la capacidad de visualización, y en particular la intención y la atención.

Coordinados de un modo específico, estos recursos permiten fortalecer los tejidos nerviosos y resensibilizar las facultades disminuidas, para así reeducar las reacciones automáticas y desarrollar una visión y actitud inteligentes.

Es indispensable enseñar a niños y adultos a afinar su capacidad de sentir, que es el instrumento básico que otorga percepción y comunión con el Universo. En este proceso, libre de ideas distorsionadas y superfluas, la mente se aguza para tener acceso al mayor de los dones divinos: el **discernimiento**.

La inteligencia superior es una facultad del corazón, no del intelecto. La sensibilidad recuperada abraza la totalidad de la vida porque sabe que esta incluye alegría y dolor, amor y rabia, con tanta claridad como sabe que la noche sigue al día. Una persona así es capaz de comprender y orientarse a través de sus respuestas corporales y las fluctuaciones emocio-

nales, y encontrar la neutralidad para actuar apropiadamente. Puede entonces distinguir emoción de sensación, una premonición o un *insight* de una memoria o de un sentimiento proyectado por otros o por el entorno. La experiencia, toda ella, es preciosa. No la analizamos hasta su aniquilación, justificando todo mecanismo de escape; nos abrimos a su totalidad. Más importante aún, reconocemos que la experiencia y el aprendizaje se producen al sentir los sentimientos y las sensaciones provocados por las situaciones y relaciones, y no por *el significado que proyectamos y les otorgamos*. El tesoro está dentro de nosotros; no en el mundo exterior.

Asimismo, la calidad y profundidad de esta respuesta *sentida* marca la abismal diferencia entre vulnerabilidad y debilidad. Mientras que debilidad es la reacción automática, vulnerabilidad requiere coraje y confianza en el ser interior. Vulne-

rabilidad y fuerza son las dos caras de la misma moneda, así como debilidad y agresión son los dos aspectos de su falsificación. *El verdadero poder que cambia el yo individual y reverbera en el mundo se obtiene permitiéndonos ser vulnerables.*

La experiencia del sentir conduce a ese centro de silencio donde surgen los significados reales. Ese centro es un estado unificado de ser-sentir. Es la esencia de la paz, que va más allá de la tolerancia, y que solo llega cuando en la consciencia se han asimilado los opuestos. Entonces, sentir plenamente es un privilegio que ahora comenzamos a descubrir como algo esencial; el ingrediente crítico en la percepción, en el discernimiento y en el verdadero desarrollo espiritual.

Solo hay una forma de sentir verdadera y profunda, que es a través de la unión equilibrada de cuerpo, mente y sistema emocional. Para ello hay que revertir el proceso original de 'amortiguamiento' sostenido y progresivo sufrido a lo largo de la vida.



En un nivel profundo *el sentimiento en sí mismo es una fuerza sanadora*. Es Luz. Es Consciencia. Cuando aprendemos a sentirlo todo de nuevo, con frescura y profunda neutralidad, podemos percibirnos, y a través de nosotros al mundo que nos rodea, como realmente es.

La vida está construida con múltiples niveles de experiencia. El mundo se despliega a nuestro alrededor pero también en nuestro interior. Todo se relaciona con todo, y la sensibilidad lo cualifica. Cuando no sentimos no podemos ser fieles a nuestra Naturaleza, a la vida, o los unos a los otros. La plenitud en el sentir nos permite sentir al otro, incluso si la experiencia del otro es distinta a la nuestra. La sentimos propia porque la sensibilidad flexible nos conecta intrínsecamente con toda la existencia.

La evolución de la humanidad depende de una masa crítica de personas que comparta una visión de la realidad y trabaje unida. A medida que nuestra capacidad individual de sentir, evaluar y compartir evoluciona, la humanidad crece en Consciencia. Trabajando simultáneamente los niveles emocional, mental y físico se alcanza el estado de Ser cuyo premio es el Poder genuino.

Sin embargo el viaje a la libertad es individual y se basa en la experiencia *sentida*. Y, debido a la naturaleza misma del sentimiento, también es *intenso*. Respaldado por una sana disciplina espiritual, la energía liberada se acumula en un centro, y nutre nuestra más alta capacidad de ser. En términos prácticos, el resultado de tal reeducación revela un foco de energía en expansión en torno a sí. En una persona evolucionada esta 'presencia' no solo es capaz de tratar los aspectos prácticos y creativos de la vida diaria, sino también las realidades intangibles de la vida universal. El rescate de la sensibilidad sintiente como premio para el desarrollo de la Consciencia es un plus en sí mismo.

*\*Zulma Reyo es fundadora de la Escuela de Conciencia Alquimia Interior.*