

DESARROLLANDO LA VISTA

El desarrollo de los sentidos, abre la mente al conocimiento del mundo que nos rodea, nos vuelve más sensibles y más creativos en todos los niveles de la vida; por ende nos vuelve más humanos, amorosos y admiradores de todo cuanto existe.

He tomado algunos párrafos del libro **“EL PODER DEL ESPÍRITU”** de la médium Rosemary altea, quien al leer su escrito hace algún tiempo, me inspiro para desarrollar los sentidos en mi trabajo como pintora y crear para mis alumnos, en los talleres de creatividad, ejercicios para desarrollar los sentidos de manera más profunda. En este libro ella da pautas y ejercicios para desarrollar el contacto con el mundo espiritual y entre esas pautas y ejercicios, hay varios para desarrollar los cinco sentidos, pues no podemos pasar a un nivel de comunicación espiritual sin tener desarrollada la comunicación con nuestro mundo físico.

Comparto entonces algunos de sus párrafos:

Cap. 6 DISFRUTAR DE LOS SENTIDOS FISICOS

...“Hay que tener en cuenta, de todas formas, que incrementar nuestro nivel de sensibilidad también significa ser más conscientes de la belleza del mundo que nos rodea, de los amaneceres y de las puestas de sol o del reflejo danzarín de la luz en un estanque tranquilo, pues todas esas cosas nos conmueven con más fuerza y sentimos más intensamente la mano de Dios o de algún poder superior al nuestro. Efectivamente, sentimos más agudamente el sufrimiento, pero también la alegría y la risa se valoran más cuanto más se ha llorado.

Hay quienes dicen que somos instrumentos de Dios, y eso puede implicar que no somos más que seres inanimados a merced de la voluntad del cielo. Sin embargo, yo no me considero un ser inanimado ni creo que ninguna persona lo sea, porque Dios nos ha dado el libre albedrío y una mente para que la utilicemos como queramos, y por eso somos nuestro propio instrumento, la máquina y el maquinista, el violín y el violinista, la canción y quien la canta.

Todas las personas tenemos cinco sentidos físicos: la vista, el oído, el tacto, el olfato y el gusto; todos los días de nuestra vida los utilizamos de forma natural, espontánea y sin pensarlo; son nuestra segunda naturaleza y únicamente cuando uno de esos sentidos falla, nos damos cuenta de la bendición que constituyen y de lo que significa vivir sin alguno de ellos. Ahora bien, más que dedicarnos a pensar en esa cuestión, vamos a concentrar la mente y las energías en hacer que nuestros sentidos sean más agudos y precisos de lo que ya son. ¿Qué efectos podría tener eso en nuestra vida?

Un músico entrena el oído hasta el punto de ser lo suficientemente sensible para escuchar no solo la música sino también el instrumento que toca...Y ¿qué decir del arte o cualquier actividad que requiera una naturaleza creativa? El mejor cocinero es el que no solo combina adecuadamente el sabor y el olor del plato, sino también su color y textura, y por lo tanto ha de tener todos los sentidos armonizados y en completa sintonía

Así pues todas las personas que se dediquen a la cocina, al arte,.. o a cualquier tipo de creación han de afinar con precisión los sentidos, es decir, han de volverse

más sensibles. Como consecuencia se vuelven más temperamentales,, sufren más, tienen más angustia, y desde luego, adquieren mayor conciencia de sus propios sentimientos y de los ajenos...¿Quién puede decir lo que es el amor o cuan profundamente se puede amar, sin que tenga la experiencia de haber recibido y dado amor, de haber sentido los sufrimientos y las alegrías del amor?¿ cómo podremos saber lo alto que puede elevarse nuestro espíritu si nunca le damos alas, ni espacio, ni oportunidades, si ni tan siquiera lo reconocemos? ¿Cómo sabemos lo lejos que podemos llegar sino nos atrevemos a andar? ¿Cómo nos daremos cuenta que hemos llegado a uno de los muchos lugares para descansar y disfrutar a lo largo del camino que vamos a emprender, sino estamos en armonía con nuestros sentidos y nuestra sensibilidad?

No podemos pretender ser grandes artistas sino nos preparamos para ello, y todo el mundo sabe que una formación seria no requiere meses sino años de dedicación y de trabajo duro...aun reconociendo que somos seres espirituales, no queremos necesariamente adquirir una nueva visión, explorar el universo...,sino que nos contentamos con aprender un poco más de lo que sabemos sobre nuestro espíritu, sobre nuestra naturaleza espiritual...No debemos ignorar el hecho de que al fin y al cabo, somos seres humanos, seres físicos de carne y hueso. Tenemos cinco sentidos corporales directamente conectados con nuestro yo físico... esos sentidos nos guían a lo largo de la vida en este plano terrestre. Por supuesto no todo el mundo tiene los cinco sentidos a menudo cuando nos falla uno o más de ellos, los otros se agudizan y de algún modo compensan la carencia de los que nos faltan¿ por qué frecuentemente las personas ciegas tienen el oído más fino?... la respuesta es simple: lo necesitan y esa necesidad les lleva a ejercitar lo que tienen y hacerse más sensibles...quien no ejercite los sentidos para ver oír ,oler, gustar o tocar más allá de lo que exige nuestro mundo cotidiano, renuncia a reconocer el universo y a formar parte de él.”

El ejercicio que Rosemary propone para desarrollar la vista es el siguiente:

“todos los días plantéate preguntas, interrógate sobre tus pensamientos y sentimientos, adquiere conciencia de ti mismo y de todo lo que ves a tu alrededor. Prueba hacerte algunas de las preguntas que vienen a continuación y no tengas miedo de plantearte también tus propias preguntas con las siguientes:

- ¿Cuántas formas de ver existen?
- ¿Qué grado de agudeza puede alcanzar tu sentido de la vista?
- ¿Qué sentimientos despiertan en ti cuando empleas la vista?
- ¿Cuánta conciencia de ti mismo te produce la conciencia de esas visiones?
- ¿Qué recuerdos acuden a ti? ¿De dónde proceden?
- ¿Con que frecuencia eres consciente del sentido de la vista?
- ¿Con que frecuencia experimentas la vista?
- ¿Con que frecuencia vez cosas desagradables?
- ¿Con que frecuencia te ves a ti mismo?
- ¿Qué conciencia tienes de tu propia imagen?
- ¿Cómo es de clara tu visión?

¿Cuánto puedes ver en realidad?

¿Que ves cuando te miras a ti mismo?

A continuación te sugiero algunas visiones más para que trabajes con ellas, los colores del arco iris, un cielo estrellado, la silueta de las montañas, las flores que crecen, la luna llena, una cascada, el azul del cielo, el verdor de la hierba, una pintura, los cisnes, las plumas, la ropa tendida al viento.

Todas esas son visiones agradables.

Intenta anotar todos los pensamientos y sentimientos que susciten en ti.”

Desarrollando la vista con el dibujo.

Ejercicio de Taller de La creatividad

Adriana Baquero

Observa durante unos minutos una foto de un paisaje, un bodegón, un rostro o algo que desees dibujar, luego, quítala de tu vista y dibuja de memoria lo que captaste, luego vuelve a mirar la foto y compara lo que dibujaste, obsérvala de nuevo por otros 5 a 10 minutos con más detalle, precisión y concentración, luego vuélvela a quitar de tu vista y corrige los errores de memoria, luego vuélvela a mirar y compara lo que arreglaste, obsérvala otra vez por otros minutos, luego corrige de nuevo con tu memoria los errores y por ultimo corrige el dibujo observando la foto y el dibujo al tiempo, veras como cada vez es más fácil dibujar, encontraras que el problema de no poder dibujar o de sentirte incapaz está en la falta de observación que tenemos del mundo que nos rodea y la poca concentración que poseemos para aislarnos de todo por unos minutos y concentrarnos en el aquí y el ahora.