

LOS SENTIDOS

Los sentidos son los canales mediante los cuales logramos vincularnos e integrarnos con el medio. El gran propósito que estos tienen es abastecer nuestras necesidades vitales, como por ejemplo, en el caso del olfato nos permite reconocer si algún alimento está bueno o rancio.

Este proceso de abastecimiento vital a través de los sentidos es un movimiento fundamental para existir y es lo que nos permite desarrollar en armonía nuestros procesos evolutivos. Esto se debe a que siempre nos están aportando elementos que amplían nuestros campos de creación.

El propósito de los sentidos es NUESTRO BIENESTAR y lo desarrollan marcando el como nos relacionamos con la vida y como le vamos dando espacio al bienestar o al estrés a través de ellos. El uso consciente de nuestros sentidos, es la forma más concreta mediante la cual ponemos en movimiento nuestro sentir. Al realizar esto generamos en nosotros una apertura de los canales de expresión del bienestar, que comienzan a fluir con mayor libertad y fuerza, lo que se plasma como una liberación de endorfinas, con la consecuente creación de bienestar.

Veamos lo anterior reflejado en el sentido del gusto:

- Mediante la alimentación, estamos tomando del plano físico todos los componentes que se van a transformar en energía y que van a cumplir funciones vitales en el cuerpo. Pero esto además aplica a nuestro mundo de pensamientos, sentimientos y deseos, donde a través de este proceso de alimentación vamos tomando la sensación de satisfacción, plenitud, saciedad, alegría, gratitud que nos genera el comer, dependiendo de cada situación.
- En este sentido, si estamos en alguna situación donde nos gusta la comida pero estamos apurados, se modifica nuestra conciencia y esto altera inmediatamente la funcionalidad de nuestros sentidos, donde específicamente el gusto, manifestado a través del saborear, no toma espacio. Aquí la comida puede estar muy rica, pero nuestra conciencia no es capaz de disfrutarla.
- Al realizar esto impedimos que la necesidad vital de comer y saborear sea cubierta en forma armónica y cumpla su propósito completo, que no es solamente aportarnos energía a nivel físico, sino que también abastecemos de disfrute y de las sensaciones que mencionamos previamente.
- Lo anterior también aplica cuando estamos enojados, angustiados, tristes, temerosos, estresados, preocupados, es decir cuando algún campo emocional está activado intensamente en nosotros.



- Si logramos disfrutar una comida que nos guste, sentirla, saborearla con calma, con placer, darle nuestra atención estamos realizando un movimiento consciente, lo que va activando redes neuronales que nos relacionan a nivel interno con el bienestar. Si a esto le sumamos el sentir de que al comer estamos abasteciendo nuestro cuerpo de las fuerzas que necesita para mantenerse sano y vital, estamos dándole un impulso importante al amor hacia nosotros mismos.

Veamos ahora el sentido de la audición:

- Nuestros oídos están escuchando de manera constante, incluso cuando dormimos el tímpano no filtra la información que recibe, por eso es que indistintamente si escuchamos sonidos agradables, música, bocinas, palabras bonitas, críticas, chismes, buenas, malas noticias esto produce una vibración específica en nuestra membrana timpánica que luego se traduce en un impulso nervioso y le da una información a nuestra conciencia.
- Aquí se cumple el mismo criterio que con la alimentación, todo lo que escuchamos se integra a la funcionalidad de nuestra conciencia, a lo cual se le agrega que no podemos dejar de oír a voluntad. A pesar de esto si somos capaces de darle un tinte a lo que escuchamos, donde el primer paso de esa práctica es el como escuchamos y el como receptionamos lo que estamos escuchando.
- Esto lo podemos ver claramente cuando estamos complicados en algún área de nuestra autoestima, donde si nos sentimos mal con nosotros mismos, un comentario de otra persona respecto a lo que estamos haciendo mal, puede generar una reacción desmedida, dándole un tinte específico que generalmente no esta en línea con la verdad o con la intención de la otra persona.
- Otro ejemplo, es cuando escuchamos un comentario desagradable de un tercero y nos hacemos parte, esto inmediatamente va a tener un efecto en nuestro bienestar, ya que estamos permitiendo que la crítica y el juicio se integre en nuestra conciencia, lo que después altera la percepción objetiva que podemos realizar de esa persona. Si en este mismo caso no le damos importancia y no nos hacemos parte, cambiando el tema de conversación o simplemente escuchando con calma y dejando pasar, vamos a generar una gran protección de nuestra conciencia, cuidándonos de cosas indeseables y de sentir que el medio que me rodea es hostil.
- Un ejercicio que podemos realizar es poner la intención mental y sentimental de: “Tomar todo aquello que me aporta y me ayuda a construir y dejar ir todo aquello que no me aporta y genera destrucción”
- Por otra parte, el sentido de la audición es algo que podemos utilizar conscientemente de forma muy fácil, a través de el escuchar música o sonidos agradables. En este sentido podemos darnos, aunque sea un espacio al día, para deleitarnos con estos elementos ya que eso amplía nuestro espacio de bienestar.



- Existen algunas piezas musicales, que aportan un grado importante de armonía con su sola vibración, ya que son capaces de aquietar las emociones y facilitar el contacto interior. Algunas que podemos recomendar son:

JOAQUÍN BELLO	Amanecer Migración de flamencos
MOZART	Concierto para clarinete y oboe Laudate Dominum
PACHELBEL	Canon In D Major.
VIVALDI	Las 4 Estaciones – Primavera.
SCHUBERT	Cuarteto la trucha
PUCCINI	Madama Butterfly / Humming chorus
JOAQUIN RODRIGO	Concierto de Aranjuez/2° movimiento
OTRO	Música francesa – placer de amor
RACHMAMINOV	Sinfonía nº 2. Op 27 - Adagio

Todos los sentidos nos permiten conscientemente hacernos parte de la vinculación con el medio, es precisamente gracias a ellos que logramos establecer vínculos afectivos, sociales, sexuales y todo aquello que amplía nuestra conciencia a la Unidad con el ambiente, lo cual siempre se manifiesta como una liberación de endorfinas a nivel cerebral.

Es por esto que la conciencia de los sentidos nos permite alinearnos con el SENTIR, lo que nos va dando las primeras luces de cómo debemos realizar el proceso de integración consciente de aquello que necesitamos para estar bien.

