



# COMUNICACIÓN PSÍQUICA

Escuchó al viento que decía:  
"Hay una persona enferma  
en la aldea vecina". Camino a  
la aldea el chamán preguntó  
a las plantas: "¿Cuál de uste-  
des curará al enfermo?"

***De acuerdo a la cosmovisión chamánica, todo es energía, todo está conectado y con todo nos podemos comunicar. Hoy en día la espiral evolutiva lleva a que esta cosmovisión sea nuevamente abrazada por un número cada vez mayor de personas en todo el mundo.***

## La cosmovisión chamánica

Desde la antigüedad hasta nuestros días los chamanes se han comunicado mental o telepáticamente con el Cosmos, los espíritus, los elementos de la naturaleza, las personas, los lugares y los objetos, con la finalidad de obtener información y conocimientos útiles o necesarios para la vida.

Aceptar esta perspectiva y optar por aplicarla no supone que debamos seguir el camino chamánico, regresar al estilo de vida de los pueblos originarios o tratar de ser como ellos, sino que consiste en recrear y transformar la vida actual en base a estos tres principios:

1. Todo es energía.
2. Todo está conectado.
3. Nos podemos comunicar con todo.

En Occidente, la adhesión a estos principios se ha visto favorecida por los avances de la ciencia y la ecología. La física moderna tiene, por ejemplo, postulados similares: todo es energía, todo está conectado y todo interactúa.

Hay, no obstante, un salto cualitativo en el último de los postulados: es diferente afirmar que 'todo interactúa' a sostener que 'todo se comunica'. ¿Cómo es posible comunicarse con todo? En última instancia esto es un misterio que ningún campo de conocimiento puede explicar. Sin embargo el chamanismo es una disciplina pragmática, y como tal busca obtener resultados. Lo que se comprueba por experiencia y es accesible a través de la práctica es considerado valioso, aun cuando racionalmente no se pueda comprender.

*¿Cómo es posible comunicarse con todo? En última instancia esto es un misterio que ningún campo de conocimiento puede explicar. Sin embargo el chamanismo es una disciplina pragmática, y como tal busca obtener resultados.*

© iStockphoto.com/mhavalanor



## Las condiciones

Para que la comunicación psíquica sea factible se requieren dos condiciones: un contexto y una actitud apropiados. Como ocurre con todas las cuestiones de la vida, para generar algo necesitamos saber cómo hacerlo y en qué circunstancias.

En líneas generales, para comunicarse telepáticamente es necesario creer en esta posibilidad, abrir el canal de comunicación, sintonizar con el receptor, emitir y/o recibir un mensaje e interpretar su sentido.

A continuación veremos en forma sucinta cada uno de estos aspectos. Pero antes es necesario señalar que

la comunicación mental es un arte más que una ciencia y una práctica más que una teoría. Cada persona necesita ensayar y descubrir sus propias formas de entablarla y su propia modalidad de registro.

Crear en la posibilidad implica, al menos, suspender el descreimiento. O sea, para practicar y desarrollar esta habilidad no es necesario partir de la fe o la convicción absoluta, pero sí se requiere estar abierto a la verosimilitud de este tipo de experiencias.

Abrir el canal quiere decir tener la intención, proponerse de manera consciente y deliberada esta comunicación. Disponerse, también, a una modalidad de registro más fino o sutil de la información y de los es-

tímulos que provienen tanto desde el exterior como desde nuestro interior.

Sintonizar supone primero enfocar la atención en aquello con lo que queremos conectar y luego 'buscar' esta conexión. No es fácil describir con palabras este procedimiento. Todos tenemos una parte sabia o inconsciente que sabe cómo hacerlo. De manera que lo que necesitamos hacer es permitir que esta parte se encargue de encontrar la 'frecuencia' adecuada. Es algo parecido a seguir el ritmo cuando bailamos. ¿Cómo lo hacemos? Cuando nos disponemos a bailar, sintonizamos con el ritmo y nos acompasamos con él, sin que sea necesario saber o entender cómo lo hace el cuerpo. En ambos casos se requiere estar motivados, relajados, atentos y en calma.

Para emitir en esta comunicación, es necesario pensar, sentir y/o imaginar lo que queremos decir o preguntar. Cuanto más claro y concreto sea nuestro mensaje, más clara y concreta será la respuesta.

Para recibir 'escuchamos' con la totalidad de nuestro ser, ya que los mensajes llegan por diferentes vías: voz interior, intuiciones, pensamientos, imágenes, símbolos, sentimientos y sensaciones. Cada persona tiene su forma particular de captarlos. Hay gente que es más visual y por lo tanto recibe fundamentalmente imágenes y símbolos; otra gente es más auditiva y recibe los mensajes principalmente a través de ideas o pensamientos (que pueden o no ser sentidos como propios), y otra gente es más kinestésica y tiene básicamente sensaciones en el cuerpo y en los sentidos físicos. Por último, hay gente que es más intuitiva y en este caso la información llega como una certeza, sin que la persona sepa cómo sabe lo que sabe.

Cuando lo que recibimos no es claro necesitamos descifrarlo; o sea, traducir las imágenes, los sentimientos, sensaciones, etc. a pensamientos o palabras. Para facilitar esta 'traducción' podemos dialogar telepáticamente con el ser o el objeto y pedirle las aclaraciones necesarias.

Por otro lado, el contenido del mensaje puede llegar tanto en forma literal como metafórica, por lo que a veces es necesario interpretarlo para acceder a su significado. El objeto o sujeto de nuestra comunicación también nos puede ayudar a comprender telepáticamente las metáforas, si se lo pedimos o preguntamos.

Con la actitud y el método adecuado, suficiente motivación y práctica todos podemos desarrollar nuestra capacidad de comunicación psíquica con los seres y

los objetos. Pero eso no quiere decir que siempre se establecerá según nuestras expectativas y de acuerdo a nuestros preconceptos de tiempo y forma. Se requiere, además, que las circunstancias sean favorables y que la otra parte esté también 'dispuesta'. Son demasiadas las variables que intervienen a este respecto como para que las analicemos aquí y, por otra parte, muchas de las condiciones de este proceso son, como ya dijimos, desconocidas. De manera que lo más importante es tener la disposición adecuada, estar perceptivos, calmados, abiertos y flexibles para ensayar diferentes procedimientos.

## Sugerencias para la práctica

En líneas generales (sin que esto sea una regla absoluta) resulta más fácil comunicarse telepáticamente con aquello con lo que estamos familiarizados, conocemos más, nos interesa más o pertenece a nuestro campo de acción o experiencia cotidiana; y resulta más difícil establecer comunicación con aquello que desconocemos por completo, no nos interesa, nos produce mucha aversión, conflicto o respuestas emocionales muy intensas, o bien nos suscita expectativas rígidas o excesivas.

Para quienes quieran desarrollar esta habilidad aquí van algunas pautas y sugerencias adicionales:

Resulta útil practicar primero con cosas simples e ir aumentando gradualmente el nivel de complejidad. Lo

*Para comunicarse telepáticamente es necesario creer en esta posibilidad, abrir el canal de comunicación, sintonizar con el receptor, emitir y/o recibir un mensaje e interpretar su sentido.*

más simple puede ser objetos o cosas con que nos vinculamos a diario, tales como alimentos, artefactos domésticos, objetos mecánicos, etc.

Tener alguna necesidad específica y clara que nos motive a comunicarnos.

Estar relajados. Para ello podemos tomar unas cuantas respiraciones profundas y aflojar parte por parte todos los grupos musculares del cuerpo.

Tomar cada pequeño acierto como un avance y aprender de los desaciertos a través de la observación y revisión del proceso.

Comenzar con situaciones que nos permitan algún tipo de corroboración a corto plazo.



*En líneas generales resulta más fácil comunicarse telepáticamente con aquellos con lo que estamos familiarizados, conocemos más, nos interesa más o pertenece a nuestro campo de acción o experiencia cotidiana.*

Si no pudimos descifrar o interpretar el mensaje después de algunos intentos, desviemos la atención a otra cosa y, eventualmente, volvamos a ello más tarde. A veces, desviar la atención nos permite relajarnos, y cuando estamos relajados la información se procesa y organiza con más facilidad.

No preocuparnos demasiado por discriminar si 'estamos inventando' la respuesta o si la misma es 'verdadera', ya que a veces sentimos que la 'inventamos' y es válida, mientras que otras veces sentimos que es válida cuando no lo es. Esto puede resultar decepcionante para algunas personas, ya que no hay una forma clara e inequívoca de establecer a priori la validez de la información recibida. Con el tiempo el practicante va detectando ciertas señales o sensaciones que se asocian con respuestas válidas y otras diferentes, que se vinculan con las inválidas; por ejemplo, un estado particular del cuerpo o de la mente, o bien una emoción o sentimiento específicos. Pero estas sensaciones difieren en cada persona, no siempre se presentan con claridad y pueden variar en un mismo practicante a lo largo del tiempo. Lo que podemos hacer cuando sentimos que la respuesta refleja nuestros preconcepciones o deseos es profundizar en el estado de relajación y volver a intentarlo.

Puesto que no hay forma de saber si la respuesta es exacta, es recomendable corroborar la información recibida por todos los medios posibles, sobre todo cuando nuestra vida o bienestar (o el de otras personas) estén en juego.

Recordemos que en última instancia lo que corrobora la validez de una respuesta es su efectividad, que sea útil y beneficiosa en la práctica.

## Ejemplos

Por último, compartiré aquí algunos sencillos ejemplos:

Hace algunos años tenía que desarmar un trípode de filmadora. Como que era un modelo antiguo, uno de los caños se ensamblaba a rosca. Intenté desenroscarlo de distintas maneras, pero no había caso. Estaba

como 'pegado'. Me relajé y me enfoqué en la rosca con la intención de preguntarle qué podía hacer para que se aflojara. Dejé ir todas las expectativas y permanecí tranquila a la espera de alguna respuesta. Al rato, una voz interior me dijo que golpeará el extremo de uno de los caños. De manera que puse una pila de diarios sobre el piso

y pregunté al caño de qué manera debía golpearlo. La voz interior me contestó que mantuviera el caño a unos cuarenta y cinco grados en relación al piso y que diera varios golpes secos sobre la pila de diarios. Después de esto la rosca cedió y pude desarmar el artefacto.

En otra oportunidad se trabó la llave en la cerradura de la puerta de entrada de mi casa. Después de varios intentos infructuosos, me conecté ' telepáticamente ' con la cerradura y le pedí colaboración para poder abrirla. Me relajé y me dejé llevar por sus 'indicaciones', que venían a través de sensaciones. Fui sintiendo los movimientos sutiles que necesitaba hacer y unos segundos después pude entrar.

Cuando extravió algún objeto me conecto mentalmente con él y le pido que me diga dónde está. A veces 'veo' o siento el lugar en el que se encuentra; otras veces, en cambio, necesito hacer un recorrido mental por diferentes lugares, para sentir en cuál de ellos está.

*En última instancia lo que corrobora la validez de una respuesta es su efectividad, que sea útil y beneficiosa en la práctica.*

Las posibilidades en relación a la comunicación psíquica son infinitas y hay muchas maneras de aplicarla y desarrollarla. Resulta útil tener presente que el proceso se activa con la intención y que las dudas y el escepticismo interfieren en el momento de la comunicación.

Para incrementar esta habilidad lo más importante es entender el procedimiento, observar el proceso, agradecer cada acierto, aprender de los desaciertos y aceptar el misterio.

*\*Eugenia Lerner enseña y escribe sobre chamanismo Huna, y dirige el centro Círculo Chamánico en Buenos Aires (Argentina). Contacto: eugenia@circulochamanico.com.ar*

