

Noticias de Rue

*CONOCIMIENTOS QUE PUEDES UTILIZAR
PARA PRACTICAR EFT CON ARTE Y CORAZON*

Volúmen 5, Número 6



Para suscribirte a mi boletín en español, haz clic en el siguiente enlace:

El siguiente enlace te llevará a la página de archivos donde puedes acceder a ediciones anteriores de mi boletín.

<http://www.intuitivementoring.com/articles/spanish-newsletter-archive/>

¡BIENVENIDOS!

Hola Queridos Amigos –

¡A todos los suscriptores a este boletín, gracias por uniros a esta bondadosa y amable comunidad de gente que están dispuestos a soñar en grande sobre lo positivo y lo posible para nuestro mundo!

Os agradecería vuestros comentarios sobre el boletín y que me contéis qué os gustaría saber y leer aquí. Me encanta tener noticias vuestras.

Si os gustaría leer más artículos sobre EFT, visitad nuestros archivos ezine (en inglés):

<http://www.intuitivementoring.com/articles/english-newsletter-archive/>

La verdad más profunda acerca de ser “tan sensible”

Frecuentemente me hacen la pregunta siguiente: “¿Cómo puedo deshacerme de esta horrible sensibilidad?” Los consultantes desean que les diga cómo hacer EFT para que su sensibilidad desaparezca, para que él o ella puedan ser simplemente “normales”.

A una persona sensible probablemente se le ha dicho o ha pensado toda su vida que simplemente es demasiado sensible, llora muy fácilmente, o se toma las cosas muy a pecho. “¿Qué es lo que pasa contigo?” es lo que otros les dicen, o ellos mismos se preguntan. Están hartos de sí mismos, cansados de sentirse tan victimizados por el mundo todo el tiempo, cansados de tratar tan arduamente de ser perfectos, cansados de tratar de salvar al mundo y hacerlo un lugar seguro en el cual poder vivir.

Escuchar esta pregunta siempre da como resultado dos respuestas de mi parte.

La primera respuesta es acerca de cómo usamos EFT. Yo creo que con demasiada frecuencia tratamos que EFT “desbarate” aquello que no nos gusta acerca de nosotros mismos con la esperanza de que sea lo que sea, desaparecerá. Para mí, eso es un uso erróneo de una herramienta muy especial. El mejor uso de EFT es abrirnos hacia la bondad que ya existe dentro de nosotros, y permitirle florecer. Esa es la intención de la frase de preparación: *Me amo y me acepto profunda y completamente*. Nadie ha decidido amarse y aceptarse más a sí mismo después de haberse enjuiciado duramente.

La otra dirección hacia la cual fluye mi pensamiento es hacia preguntarnos qué es la sensibilidad en nosotros realmente. Desde hace mucho mi sentir intuitivo ha sido que la sensibilidad excepcional apunta hacia una capacidad más profunda de ser humanos de la que habíamos estado conscientes. ¿Qué tal si nuestra sensibilidad puede apoyarnos para acceder a sentidos más profundos que van más allá de ver, oír y tocar, hacia un plano más sutil? ¿Qué tal si se nos ha dado un regalo que no hemos estado recibiendo?

Puedo decirles una historia personal para ilustrar esto.



El otro día, alrededor del medio día, noté un gran abejorro en la ventana de la cocina, encima del lavabo. ¡Enorme! Tal vez era una abeja reina. Como de dos pulgadas de largo. Nunca había visto una abeja tan grande. Me di vuelta para tomar un frasco para atraparla y liberarla, pero cuando regresé, había desaparecido. No se le veía ni se le escuchaba por ningún lado. Yo estaba muy sorprendida.

Sólo la había perdido de vista por pocos segundos. ¿A dónde podría haber ido? La busqué y la busqué. Deseaba liberarla, y realmente no quería pisarla, o descubrir que alguno de nuestros perros la había encontrado.

No hubo suerte. Proseguí con mi día, decidiendo que debió haber volado hacia afuera de algún modo a través de la puerta abierta durante esos cuantos segundos.

Al día siguiente, acababa de terminar mi almuerzo y estaba empezando a trabajar nuevamente en la computadora, cuando escuché un fuerte zumbido cerca del lavabo. Pensé en la abeja. Nuevamente, busqué y busqué, pero no había ninguna abeja en las ventanas, paredes o revoloteando por ahí. Incluso levanté el compostero pequeño para llevarlo fuera, ya que sonaba como si pudiera haber una abeja atrapada dentro.

Pero no—ahí estaba—subiendo por el drenaje del lavabo, ¡¡por la cavidad dentro de la cual está el incinerador!! Mojada, sucia, confundida, y muy irritada, ¡pero milagrosamente viva! ¿Cómo sobrevivió a virtualmente dos días de uso del lavabo?

Rápidamente puse un trapo cerca de ella y se subió directamente en él, así que la llevé a la terraza y la deposité allí, todavía sobre su trapo, en la maceta grande de jitomates.

Entonces me dispuse a hacer un proceso de trabajo energético que utiliza mi consciencia sensible de una forma nueva.

Me conecté con mi propia humanidad sagrada, mi soberanía y con la Luz de mi Ser.

Le envié aprecio a los “espacios de contención” del trapo y a la planta de jitomate y a la terraza, e incluso a las profundidades del lavabo. Invité mi conexión interna con la tierra, y con el espíritu de las abejas.

Sentí lo que deseaba para esta abeja... deseaba la sensación de una energía vital radiante moviéndose a través de su cuerpo, si eso estaba bien para ella, y la sensación de volar. Llamé al sol.

La imagen de una mariposa vino a mi imaginación para representar el vuelo (una parte de mi mente peleó con la imagen de la mariposa, pero la dejé permanecer ahí...). El árbol de trinitaria del bosque que crece junto a la terraza se apuntó como un aliado también.

Me enfoqué en la abeja, imaginándome siendo ella, atrayendo la energía sanadora y revitalizante del sol dentro de su cuerpo, alimentándola internamente, secándola en su exterior. Simplemente la sostuve en este campo de bendición, deseándole el bien. Hice tapping.

La abeja empezó a acicalarse, con sus patas delanteras moviéndose rítmicamente de atrás hacia delante, desde su parte media y hacia arriba por encima de su cara. Descansaba a intervalos, dejando a veces una pata en el aire por encima de su cabeza por algunos minutos mientras se sentaba sin moverse. Se volteó hacia el sol en diferentes direcciones. Era fascinante observarla.

Súbitamente se fue.

Pasé algún tiempo pensando en lo que esta visita co-creativa de la abeja podría significar en este punto de mi vida. Sé que ella trajo sus propios regalos y bendiciones para mí. Y me dio la oportunidad para reconectarme con su propio Ser y su Presencia vital.

Pero también pensé mucho acerca de cómo utilicé mi sensibilidad de una manera positiva, generadora que hizo una diferencia para una pequeña parte del mundo.

Me percaté de que mi sensibilidad estaba de alguna forma dándome acceso a una consciencia interna en mí que era definitivamente espiritual, sagrada y poderosa, sostenida de una forma ligera.

Consideré con mayor profundidad lo que había realizado de manera casi instintiva. Me pregunté: ¿cómo **se sintió** usar los sentidos sutiles más profundos a los que mi sensibilidad me permitió acceder? Revisé cada imagen que surgió, tratando de abrir mi consciencia hacia la información ofrecida por dichos sentidos sutiles.

El sol se sintió como se siente usualmente—cálido, vital, energético, expansivo, poderoso, invitando el crecimiento, y dispuesto.

El espíritu de las abejas se sintió como si estuviera hecho de la brillantez del sol, feroz y poderoso, una fuerza generadora. La sensación de cómo sonaría el sol si pudieras escucharlo un poco. (¡Sólo un poco de sinestesia para hacer las cosas más interesantes!)



El alma de la tierra se sintió como un gran espacio amoroso y sostenedor, un abrazo de la Presencia. Se veía como un ser femenino con una gran vestimenta fluida, que sostenía a todos los seres vivos existentes en la tierra entre sus pliegues. La abeja se encontraba ahí.

La mariposa no era realmente una mariposa, pero como imagen, representaba para mí una especie de vuelo ligero y elevado, no de la misma manera en que las abejas reales vuelan, sino una sensación que sentí de que a la abeja le era necesario eso para poder imaginarse a sí misma lanzándose al vuelo nuevamente.



El árbol de trinitaria del bosque fue una sorpresa interesante. Cuando estábamos cambiando el diseño de nuestro jardín el verano pasado, y escogiendo los árboles que plantaríamos, la diseñadora de jardines me pidió que fuera a la granja de árboles a ver una trinitaria del bosque que ella había seleccionado. Cuando lo hice, observé que era bella, pero para mi sorpresa este otro árbol simplemente como que se estiró y me envolvió. Así que ese fue el que plantamos en nuestro jardín cerca de la terraza...

Este árbol es bello y tiene un aire muy sabio y lleno de gracia. Parecía estar ofreciendo una especie de brillantez, tal vez un tipo de fuerza vital. Pero muy sutil. No tengo palabras para describir como se sentía su presencia. Fresca, expansiva, como escuchar y sentir una “brisa ligera de luz” a través de las hojas. También una gentil Presencia de comunidad.

Probablemente igual que tú, siendo una persona sensible, siempre estoy agradeciendo y bendiciendo y amando y apreciando el mundo, hablando y “salvando” pedacitos del mismo conforme puedo.

Me percaté de que cada una de mis imágenes era una colectividad de impresiones que transportaba información y significado antes de que mi cerebro supiera exactamente cómo traducirlos en palabras y entendimiento. De alguna forma, estas sutiles percepciones se registraron en mi cuerpo en su totalidad, no sólo en mi mente.

¿Podría haber estado utilizando órganos sensoriales sutiles, más allá de mis órganos sensoriales físicos, que tienen su forma única y propia de presentar información? Esto podría ser información espiritual que es tan válida como lo son las visiones y las voces. Nunca he experimentado ni visiones ni voces, pero para mí es como una segunda naturaleza obtener conocimiento a través de estos sentidos sutiles. De alguna forma los conecto también con mi sensibilidad.

Estoy descubriendo cómo funciona esta percepción sutil para mí. Para poder traducirla en palabras, tengo que sostener la imagen multinivel en mi mente, así como en mi cuerpo y en mi corazón, hasta que las palabras empiezan a surgir, trayendo el sentido que tiene la imagen. Las palabras vienen lentamente, pero sé cuando se “sienten” correctas. Y después de escribirlas o decirlas, puedo sentir su bondad en mi cuerpo, es un sentimiento maravilloso.

La sensación presente contiene todo como algo completo, y yo sé su significado de inmediato sin palabras, aun cuando hay una riqueza más profunda ahí que continuamente se abre a mi exploración. Encontrar las palabras me ayuda a hacer consciente lo que sé.

Trabajar con la percepción sutil también es claramente una forma de estar en el mundo que puede crear el cambio. Una de las características de ser “tan sensible” es sentirse avasallado por el dolor y el drama que constantemente se desarrolla a nuestro alrededor, y querer esconderse del mismo para proteger nuestro espíritu sensible.

Aprender a mantenernos presentes en una situación difícil, sintiendo lo que se necesita, llamar aliados que puedan prestar ayuda, y entonces hacer tapping para ello irradiando una presencia calmada y sanadora—esto nos da una manera de usar nuestra sensibilidad para hacer una diferencia, sin tener que aguantarnos como soldados y avanzar, tal como usualmente lo hacemos.

Ésta solo fue una abeja con la que trabajé. ¡Pero de alguna forma ella representaba al mundo! Me imagino que ustedes habrán efectuado muchos actos similares.

La próxima vez que tengan oportunidad de hacer una diferencia, sea con una sola abeja o en una situación difícil, intenten esto: céntrense, usen sus sentidos sutiles para discernir lo que se necesita, inviten a la ayuda interna. Sientan su presencia dentro de ustedes, aunque puedan o no verlos con sus ojos físicos (sabiendo que ustedes tienen el derecho a rechazar o negar cualquier energía que no se sienta correcta). Se convierten en un portal a través del cual puede fluir energía sanadora.

¡Consideren celebrar su sensibilidad! EFT o alguna otra modalidad de trabajo energético les ayudará a centrarse, y su sensibilidad les ayudará a sintonizarse con sus sentidos sutiles.

Especialmente porque AMO SER TAN SENSIBLE... Estoy profundizando y expandiendo mi sensibilidad en formas aun más poderosas y maravillosas.

Especialmente porque AMO SER TAN SENSIBLE... anhelo la profunda conexión con el mundo, y establezco como mi principal prioridad crear y mantener una relación sagrada conmigo misma/o

Especialmente porque AMO SER TAN SENSIBLE... Tengo una misión de traer paz al mundo, y tengo la intención de ser un portal a través del que puede fluir energía de ayuda amorosa.

Especialmente porque AMO SER TAN SENSIBLE... Me estoy dando mi lugar, poniendo atención hacia lo que yo perciba y honrando mi sensibilidad... estoy expresando quien soy con amor y con un corazón ligero.

Especialmente porque AMO SER TAN SENSIBLE... me amo y me acepto completamente, y aprecio y honro esta cualidad cambiadora-del-mundo de mi alma con la que he sido tan bendecida/o.

El mundo necesita lo que yo tengo que ofrecer. ¡Estoy lista/o para ser más quien soy!

Como personas sensibles estamos aprendiendo cómo navegar el mundo con mayor unificación: *Me amo y me acepto profunda y completamente.* Usando nuestra percepción sutil nos ayuda a contribuir en formas positivas en condiciones y áreas del mundo que necesitan ayuda o sanación. Esto incluye incrementar nuestra habilidad para afectar y moldear el futuro. La razón más profunda, sin embargo, es que trabajar con el aspecto sutil del mundo mejora la totalidad de todas las encarnaciones, incluyendo la de la tierra en sí misma.



Háganme saber lo que piensan de todo esto, y cuál ha sido su experiencia con respecto a la percepción sutil. ¡Realmente me gustaría saber de ustedes! Juntos estamos haciendo investigación espiritual.

Con mi amor y bendiciones para ustedes—

Rue

Mis bendiciones para ti Rue. Aunque solo he tomado el nivel I y II en EFT aquí en mi país República Dominicana, tu boletín y tu libro Abriendo la jaula del dolor han sido para mí una nueva forma de comprenderme a mí y a los demás. Pero en especial la dimensión espiritual ha sido para mí muy importante. Aprovecho la oportunidad para reiterarle lo valioso de su libro el cual aun con la traducción al español no pierde esa calidez que se siente en usted. Gracias!!!!

Laura Henríquez

¡NUEVOS LIBROS!

Me encanta compartir las historias sobre el profundo poder del cambio en la vida de individuos. Estos libros son mi manera de dar voz a esa fuerza de bondad que fluye a través de nuestra humanidad.

Si eres terapeuta de EFT, o de cualquier modalidad, estos libros te ayudarán a expandir tu percepción, imaginación y creatividad para mejorar tus habilidades.

Lee más sobre esto (en inglés) en: <http://www.intuitivementoring.com/books-dvds/>

¡MI NUEVO LIBRO! ¡DISPONIBLE EN INGLÉS Y ESPAÑOL TAMBIÉN!

Abriendo de Jaula de Dolor con EFT

Este es un práctico libro espiritual y con los pies en el suelo sobre cómo utilizar EFT para enmendar tu corazón roto, honrar tanto a tus ángeles oscuros y a nuestras buenas intenciones, y dejar volar libre a tu espíritu.

<http://www.intuitivementoring.com/books-dvds/abriendo-la-jaula-de-dolor/>

Este libro también está disponible en inglés:
<http://www.intuitivementoring.com/books-dvds/opening-the-cage-of-pain/>

Para una versión española del boletín bi-semanal de Gary Craig, contacta a David MacKay a la dirección david@eftmx.com. Él y mucha otra gente están trabajando de buen corazón para traer EFT al mundo hispanoparlante.

¡POR FAVOR TÓMATE LA LIBERTAD DE ENVIAR ESTE BOLETÍN A OTROS!

© 2011 Rue Anne Hass, M.A. Todos los derechos reservados. Eres libre de utilizar cualquier material de las Noticias de Rue que Puedes Usar Para un EFT Sincero y Compasivo en todo o en parte, siempre que incluyas un atributo completo, además de un enlace activo al sitio web. Por

favor notifícame por correo sobre dónde aparecerá el material a Rue@IntuitiveMentoring.com. El atributo deberá leerse:

‘Por Rue Anne Hass, M.A. de Intuitive Mentoring y I-Mentoring. Por favor visita el sitio web de Rue en www.intuitivementoring.com para artículos adicionales y recursos sobre EFT y Gente Sensible’ (Asegúrate que el enlace es activo si se coloca en una eZine o en un sitio web)

Si quieres cambiar tu dirección de correo electrónico o cancelar tu suscripción, por favor no me envíes un correo a mí. Haz clic en el enlace al pie del boletín. Solo se tarda unos momentos para cancelar o hacer cambios. ¡Gracias!

NORMAS DE PRIVACIDAD Y SPAM: Nunca alquilo, traspaso ni vendo mi lista de direcciones de correo electrónico a nadie por ninguna razón. No recibirás nunca un correo no-solicitado de un extraño como resultado de suscribirte a esta lista.

PARA SUSCRIBIRTE DE MANERA GRATUITA A MI BOLETÍN EN ESPAÑOL:

Visita: <http://www.intuitivementoring.com/articles/spanish-newsletter-archive/>
Rellena el formulario sencillo. Se tarda unos 20 segundos. Como regalo recibirás el primer capítulo de mi nuevo libro ‘Abriendo la Jaula de Dolor Con EFT’ además de mi mini-libro ‘Como Pasar de Cabreado a Encantado y de Quejica a Agradecido’.

<http://www.IntuitiveMentoring.com>

“Estrategias profundamente desenfadadas para desatascar cosas atascadas”

Maestra de EFT, Autora de:

Abriendo la Jaula de Dolor Con EFT (Disponible en inglés y español)

This is Where I Stand: The Power and Gift of Being Sensitive **

The 8 Master Keys to Healing What Hurts **

Discovery Book: EFT and the 8 Master Keys **

** Solo disponibles en inglés

<http://www.intuitivementoring.com/books-dvds/>

Traducido mensualmente para todos ustedes por Ana Paula Aguirre Hall. Le estoy profundamente agradecida por sus conocimientos y experiencia, su sensibilidad y confiabilidad. Escribir a Ana Paula: aguirrehall@yahoo.com.mx