

LISA CAMPION

Despierta tus habilidades psíquicas

*Una guía práctica para desarrollar
tu intuición, desmitificar el mundo espiritual
y abrir tus sentidos psíquicos*



EDICIONES OBELISCO

Si este libro le ha interesado y desea que le mantengamos informado de nuestras publicaciones, escríbanos indicándonos qué temas son de su interés (Astrología, Autoayuda, Ciencias Ocultas, Artes Marciales, Naturismo, Espiritualidad, Tradición...) y gustosamente le complaceremos.

Puede consultar nuestro catálogo en www.edicionesobelisco.com

Colección Espiritualidad y vida interior

DESPIERTA TUS HABILIDADES PSÍQUICAS

Lisa Champion

1.ª edición: mayo de 2024

Título original: *Awakening your Psychic Ability*

Traducción: *Verónica D'Ornellas*

Maquetación: *Marga Benavides*

Corrección: *Elena Morillas*

Diseño de cubierta: *Enrique Iborra*

© 2023, Lisa Champion. Título publicado por acuerdo con New Harbinger Publications, Inc., a través de International Editors & Yáñez Co'S.L.

(Reservados todos los derechos)

© 2024, Ediciones Obelisco, S. L.

(Reservados los derechos para la presente edición)

Edita: Ediciones Obelisco, S. L.
Collita, 23-25 Pol. Ind. Molí de la Bastida
08191 Rubí - Barcelona - España
Tel. 93 309 85 25
E-mail: info@edicionesobelisco.com

ISBN: 978-84-1172-156-1

DL B 5602-2024

Impreso en España en los talleres gráficos de Romanya/Valls, S. A.
Verdaguer, 1 - 08786 Capellades (Barcelona)

Printed in Spain

Reservados todos los derechos. Ninguna parte de esta publicación, incluido el diseño de la cubierta, puede ser reproducida, almacenada, transmitida o utilizada en manera alguna por ningún medio, ya sea electrónico, químico, mecánico, óptico, de grabación o electrográfico, sin el previo consentimiento por escrito del editor. Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos, www.cedro.org) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra.

Índice

Prólogo	7
Agradecimientos	11
Introducción	13
Aumenta tus habilidades psíquicas naturales	13
Capítulo 1. Desarrolla aptitudes básicas de percepción	39
Capítulo 2. Defiende tu lado psíquico	69
Capítulo 3. Abre tus sentidos psíquicos	93
Capítulo 4. Obtén información de los sueños, las señales y los presagios	131
Capítulo 5. Trabaja con tus guías	159
Capítulo 6. Explora un mapa de los reinos inferiores, medios y superiores	181
Capítulo 7. Sana con chamanes, guías y animales de poder	195
Capítulo 8. Comunícate con los espíritus de la naturaleza	211
Capítulo 9. Trata con las personas muertas y asístelas	223
Capítulo 10. Recibe el apoyo de tus ancestros y de los guías de tu familia de almas	235
Capítulo 11. Siente la orientación de los maestros ascendidos y de los ángeles	247
Conclusión. Establece tu rutina psíquica diaria	259
Bibliografía	261

Prólogo

De vez en cuando conozco a alguna persona que también es psíquica y siento como si ya la conociera y como si hubiera trabajado con ella antes. Lisa Champion es una de esas personas.

En cuanto conocí a Lisa supe que era auténtica. Fue como si me encontrara con una vieja amiga, con un espíritu afín, y supe que haríamos grandes cosas juntas. Nuestra conexión fue instantánea. Mis guías zumbaban a su alrededor, chocando sus cinco con los guías de Lisa, como si hubiesen planeado el encuentro (¡lo cual sin duda hicieron!).

Ser una psíquica profesional es algo grande y conlleva una gran responsabilidad. Los psíquicos profesionales no sólo deben tener un talento innato, sino que además deben dedicar una gran parte de su tiempo y energía a desarrollar sus habilidades para poder usarlas con exactitud y responsabilidad. Una vez que han hecho eso, tienen la responsabilidad de ayudar al mundo con lo que saben.

Eso fue precisamente lo que comprendí al leer estas páginas: La escritura es una parte importante del regalo de Lisa al mundo. En este libro, que es el tercero que escribe, ofrece lo mejor de lo que ha aprendido en los años que lleva siendo una sanadora psíquica. Ha sintetizado su propio proceso y todo lo que ha observado al dar a los psíquicos en ciernes consejos prácticos para ayudarles a despertar sus habilidades. Y dado que todos estamos continuamente aprendiendo, las ideas y los ejercicios de este libro también son muy valiosos para los psíquicos más desarrollados que estamos más adelantados en el camino.

Lisa hace todo esto de una manera que realmente desmitifica la idea de las impresiones psíquicas. Contrariamente a la creencia popu-

lar, ser psíquico no es algo raro o excéntrico; es, simplemente, el acto de agudizar la intuición. Cuando comprendemos que nuestra intuición nos habla de una forma individualizada, aprender a entender el funcionamiento interno de nuestra propia sabiduría cobra sentido. Lo cierto es que todo el mundo es al menos un poco psíquico y cada uno de nosotros desarrollará sus propios dones de una forma ligeramente distinta. Es por eso por lo que los mejores maestros no se limitan a enseñarnos qué hacer, sino que también nos ayudan a adaptar las lecciones a nuestras propias circunstancias y necesidades, al estilo de «hazlo tú mismo». Las reflexiones de Lisa nos sirven, independientemente de qué o quiénes somos, de si tenemos una predominancia del hemisferio izquierdo o derecho del cerebro, o de si somos médiums, canalizadores o sanadores. Y todos nosotros, *todos*, podemos servir mejor cuando estamos conectados con nuestra ética. Un desarrollo psíquico adecuado se apoya en nuestra ética: estableciendo y manteniendo límites firmes, poniendo el interés y la compasión hacia los demás por delante de nuestro propio ego y transmitiendo nuestros mensajes de una forma responsable. Sí, es muy emocionante darte cuenta de que eres un psíquico –y es incluso más emocionante tener la habilidad de compartir tu don de una forma que realmente beneficie al mundo. El énfasis que Lisa pone en la ética es valiosísimo para cualquier psíquico en cualquier punto del camino, porque el ego es astuto y hay que recordarle cuál es su lugar.

Estoy entusiasmada por haber encontrado todo eso y mucho más en este libro. Se convertirá en un clásico en el campo del desarrollo psíquico –un libro que continuará sirviendo a los lectores en los años venideros. Mientras leía las palabras de Lisa, me impresionó su autenticidad. Ella ha demostrado ser una psíquica experimentada y experta, y el sentido del humor y la liviandad que aporta a su trabajo tienen una cualidad transformadora que nos anima y nos ayuda a hallar lo positivo en todas las cosas. Los consejos que comparte aquí están fundamentados y son fiables. Reflejan claramente todo su trabajo duro y su dedicación a una práctica que está completamente alineada con el bien de todos.

Si tu camino como psíquico o psíquica te ha traído hasta Lisa Campion, ten la certeza de que estás en buenas manos. *Despierta tus habi-*

lidades psíquicas te dará lo que deseas recibir: consejos útiles, éticos y creativos que te pueden ayudar a desarrollar tus dones psíquicos, para tu beneficio y el de los demás.

MARYANN DIMARCO
Autora de *Believe, Ask, Act* y *Medium Mentor*

Agradecimientos

Muchas personas maravillosas han participado en la elaboración de este libro. Realmente, nunca hubiera podido escribirlo sin su ayuda. Y, dicho sea de paso, si estás pensando en escribir un libro, por favor, no lo hagas solo o sola. Es necesaria una comunidad de colaboradores, mentores, ayudantes y amigos, y los míos son espectaculares, sin lugar a dudas.

Mi más profundo y sincero agradecimiento a Ogmios Lieberman, que es un artista brillante y siempre hace unas ilustraciones perfectas, y además me ha ayudado enormemente dándome ánimos y apoyo a lo largo del camino.

Gracias a mi personal de apoyo, especialmente a Kelley Twombly, quien siempre se asegura de que llegue a tiempo al lugar indicado, incluso cuando tengo plazos de entrega para un libro. Y a mis maravillosos *coaches* Ruble Chandy y Trish Blain, que me han dado un gran apoyo y, además, me han puesto el listón cada vez más alto.

Todo mi amor para mi familia: siempre sois muy comprensivos en las ocasiones en que tengo que desaparecer por un tiempo para llevar a cabo todas las cosas que tengo que hacer. Gracias a mis hijos, Grayson, Devin y Genevieve: ¡os quiero mucho! Y a mi hermana, Sara, y a su encantadora familia, por invitarme a cenar y al *jacuzzi* para que pueda mantener la cordura. Gracias, Mamá, por ser tan feliz y afortunada, y a Papá por cuidar de mí y darme ánimos desde el más allá.

Mucho amor a mis queridos amigos, que son pacientes y amorosos, a pesar de que no siempre puedo pasar tiempo con ellos. Michelle, Maura y Raffaele, ¡bendiciones para vosotros!

Y a mi familia de la editorial New Harbinger, realmente ha sido un esfuerzo conjunto. Un agradecimiento especial a Jess O'Brien, quien

me empuja suavemente y me recuerda que es hora de escribir otro libro, y a todos los demás magos editoriales que participaron en la elaboración de este libro. Hay una magia alquímica en el proceso de edición que convierte el plomo en oro.

Gracias a Bill Gladstone por cerrar el trato.

Y un agradecimiento profundo y sentido a todos mis alumnos psíquicos, especialmente a mis aprendices. Este libro es para vosotros. Gracias a todos por ayudarme a realizar mi propósito como maestra y mentora. Quiero crear un ejército de sanadores para salir y salvar al mundo, y vosotros sois ese ejército. Continúa brillando y difundiendo la luz.

Besos y abrazos,

LISA

INTRODUCCIÓN

Aumenta tus habilidades psíquicas naturales

El otro día fui a una fiesta y estaba charlando con un grupo de personas a las que no conocía muy bien cuando una chica se me acercó y me dijo: «Perdona. He oído que eres psíquica. No quisiera molestarte en tu tiempo libre, pero realmente necesito ayuda. Creo que me están pasando cosas... ya sabes... cosas psíquicas».

Su nombre era Juliette y parecía estar preocupada, nerviosa y, quizás, un poco emocionada también. Le temblaba la mano mientras sostenía su copa de vino. Como recuerdo lo difíciles que fueron algunas de mis propias aperturas psíquicas, la invité a sentarse y a decirme qué le estaba ocurriendo.

«Desde que empecé a abrirme a mi camino espiritual, me están ocurriendo cosas extrañas. Veo por el rabillo del ojo cosas moviéndose, y cuando me giro para verlas, no hay nada ahí, pero estoy segura de que hay un fantasma o un espíritu en mi casa. Simplemente puedo sentirlo», me dijo Juliette. Luego me susurró: «Creo que estoy sintiendo la presencia de ángeles cuando medito, y también veo duendes en mi jardín». Miró a su alrededor nerviosamente, como si fueran a aparecer de la nada unos hombres vestidos de blanco para llevársela. «Sé cosas antes de que ocurran; no sé cómo las sé, simplemente las sé. Y a veces sueño cosas que después se hacen realidad. Además, mi sensibilidad emocional se ha disparado y me acabo de dar cuenta de que soy empática. Siento los sentimientos de todas las personas y me cuesta

saber cuáles son míos. A veces me siento abrumada y un poco asustada, aunque también es excitante. Pero sería más excitante si sintiera que tengo control sobre todo esto y supiera más acerca del tema. Siempre estoy tratando de que todo esto deje de ocurrir, como lo hacía en el pasado, pero ahora el genio ha salido de la botella».

Me apresuré a tranquilizarla diciéndole que todas sus experiencias eran muy normales y que debían ser celebradas. Lo que necesitaba era un poco de entrenamiento para poder entender, manejar y pulir sus dones psíquicos. Las experiencias psíquicas de Juliette comenzaron cuando empezó a acudir con regularidad a unas clases de yoga que incluían la práctica diaria de la meditación. Y, dado que tenía interés en convertirse en una sanadora energética, empezó también a tomar clases de Reiki.

En nuestra vida moderna, el yoga, la meditación y el Reiki son la trífeca de actividades que hacen que se produzca la apertura de nuestras habilidades psíquicas inherentes. Juliette me contó que, en su niñez, había sido muy intuitiva, sensible y psíquica: «En las noches solía ver esferas de luz y otros espíritus, y tenía largas conversaciones en voz alta con mi abuela, que había fallecido cuando yo tenía dos años».

Sin embargo, sus experiencias molestaban y asustaban a su familia, que era muy religiosa y conservadora. Debido a eso, tomó la decisión consciente de reprimir todo eso para poder encajar en la familia, en la escuela con sus compañeros y en la iglesia.

«Recuerdo haber estado en la iglesia siendo muy pequeña —continuó Juliette— y haberle pedido a Dios que me quitara esos dones para poder ser normal. Y funcionó. Dejé de tener ese tipo de experiencias». Al menos hasta que retomó su camino espiritual, cuando tenía veintitantos años, y sus habilidades psíquicas y empáticas naturales volvieron a aparecer.

Invité a Juliette para que se uniera a mi programa de desarrollo psíquico, y pudiera entender sus habilidades psíquicas y desarrollarlas. Creo que hay un motivo por el cual tenemos estos dones, y que forman parte de nuestro propósito de vida. Deben ser desarrollados y utilizados para ayudarnos a hacer lo que sea que estemos haciendo en el mundo. Juliette trabaja como maestra en una guardería, es artista y es una apasionada de la jardinería. Trabajó diligentemente en el pro-

grama de entrenamiento y, mientras desarrollaba sus dones, descubrió que sus sentidos psíquicos y su empatía son una herramienta maravillosa que la ayuda a comprender lo que sus pequeños alumnos necesitan cada día.

Y mientras desarrollaba su intuición, su talento creativo floreció. Realizar sus obras de arte la conectó de una forma aún más profunda con su guía interior, ya que existe una poderosa conexión entre nuestra intuición y el proceso creativo. Su amor por la naturaleza la abrió a trabajar con los espíritus de la naturaleza, que resultaron ser sus guías espirituales más íntimos y serviciales.

Cuando Juliette se embarcó en el mismo entrenamiento que tú estás a punto de experimentar en este libro, fue capaz de gestionar su energía para sentirse conectada, segura y protegida de otras personas y de cualquier energía espiritual con la que pudiera toparse a lo largo del camino. Actualmente está viviendo la plenitud de sus dones y está muy emocionada por la forma en que le sirven, no sólo para ayudar a otras personas, sino también cuando conecta con su orientación acerca de su propia vida.

Mi historia

Definitivamente, puedo comprender y simpatizar con la experiencia de Juliette, ya que es muy similar a la mía. Una gran parte del motivo por el cual enseñé desarrollo psíquico a personas como Juliette, y por el cual he querido escribir este libro para ti, es que cuando experimenté mi propia apertura psíquica, no existía este tipo de recursos.

Nací en un mundo en el que ver ángeles y hablar con personas fallecidas hacía que acabaras en un hospital psiquiátrico. Definitivamente, yo era uno de esos niños que dicen «En ocasiones veo muertos». Crecí en los años 70 y 80, en las afueras de Boston, Massachusetts, y pasé la mayor parte de mi infancia tratando de entender qué me estaba ocurriendo y cómo hacer que parara, al tiempo que intentaba parecer normal en público, al igual que Juliette.

Mis primeros recuerdos son de naturaleza psíquica: ver colores en torno a las personas, los animales y las plantas, así como experimentar

la presencia de todo tipo de espíritus. Además, crecí en una casa encantada. Era una casa victoriana preciosa, donde al despertar veía los espíritus de personas muertas de pie alrededor de mi cama, deseosos de pasar el rato conmigo y charlar. No comprendía por qué los demás no eran capaces de ver a esas tristes y solitarias «personas grises» que yo veía.

Mi madre lo atribuía a que tenía una impresionante colección de amigos invisibles y una imaginación muy activa. Al menos mis padres *hippies* estaban relativamente abiertos a mis experiencias y no trataron de suprimirlas o de rociarme con agua bendita, como le ocurrió a otros psíquicos. Pero me sentía sola, confundida y aislada, y pasaba la mayor parte del tiempo tratando de encajar y de ocultar mis dones, para evitar ser etiquetada como loca y extraña.

Me dedicaba a buscar en las bibliotecas locales libros sobre experiencias psíquicas y cómo manejarlas, especialmente cómo detenerlas. No había gran cosa, aunque me alegró encontrar el libro *Habla Seth* de Jane Roberts y las obras de Edgar Cayce y Carlos Castaneda.

La mayor parte de mi educación paranormal la obtuve viendo películas de terror, ya que tuve una experiencia que me cambió la vida cuando vi *Poltergeist*. Hay una escena en esa película en la que la psíquica Zelda explica lo que es un fantasma y cómo los fantasmas se quedan atrapados. Recuerdo estar sentada en el cine y sentir escalofríos al darme cuenta de que existían los psíquicos profesionales, y en ese momento me juré que me dedicaría a eso. Y me aferré a su breve explicación de lo que realmente son los fantasmas, cómo se quedan atrapados y cómo hacer que sigan su camino. Me sentí muy aliviada al ver que alguien sabía algo acerca de lo que estaba ocurriendo. Eso despertó en mí un amor por lo paranormal y por las películas de terror, que me ha durado toda la vida, ya que sentí validada por ellas y aprecié el hecho de que yo no era la única que estaba teniendo esas experiencias. Recibí una educación paranormal extraña viendo esas películas y aprendí algunas cosas que eran ciertas y otras que eran sumamente entretenidas al estilo hollywoodense, pero que no contenían ninguna verdad metafísica.

Tuve la fortuna de que mis padres *hippies* me llevaran a unas clases de meditación trascendental cuando tenía diez años, ya que aprender

a meditar a una edad tan temprana fue algo formativo para mí y, desde entonces, ha sido una parte vital de mi desarrollo psíquico y espiritual. Llegué a conocer a Maharishi, quien me dijo a través de su traductor que podía ver mis dones y que yo iba a tener una infancia difícil, pero que tenía que resistir porque cuando fuera adulta ayudaría a muchas personas.

Cuando estaba en el instituto, toda mi familia hizo un curso que entonces se llamaba Control Mental Silva (actualmente se llama el Método Silva de Control Mental), en el cual recibí una formación adicional en técnicas de meditación y además oí el término *espíritus guías* por primera vez. (Los espíritus guías son unos serviciales seres no físicos que nos ayudan en nuestro crecimiento personal y espiritual. Pueden ser ángeles, o nuestros queridos antepasados o unos maestros espirituales. Hablaremos de los espíritus guías de una forma más extensa en el capítulo 5).

En la universidad estudié artes marciales y recibí una información muy valiosa acerca de cómo mover la energía en mi cuerpo y sobre los enormes beneficios de estar conectada con la Tierra y de ser disciplinada y físicamente fuerte. Fue un contrapunto fantástico al trabajo más etéreo que estaba realizando en mi entrenamiento de desarrollo psíquico. Durante esa época, también le había dado la bienvenida al inicio del movimiento *new age*, el cual trajo consigo libros sobre chamanismo, canalización y desarrollo psíquico, así como maestros de estos temas. Estuve unos años trabajando en una fabulosa librería *new age* y además recibí una tutoría y una formación excelentes con un chamán y un poderoso psíquico y canalizador.

Fue aproximadamente en esa época cuando comencé a trabajar como psíquica. Tenía diecinueve años y desde entonces no he dejado de hacerlo. Cuando empecé a hacer lecturas para personas, podía transmitir un mensaje, pero no sabía cómo ayudarlas con sus reacciones emocionales a los mensajes que les daba, de manera que me formé también para ser terapeuta, y añadí eso a mi caja de herramientas. Y luego, en el año 1999, aprendí Reiki. En aquella época estaba empezando a ver colores y energía alrededor de las personas y, además, desarrollé algunas habilidades como intuitiva médica. Necesitaba ayuda para comprender este nuevo nivel de percepción psíquica y uno de mis

mentores sugirió que estudiara Reiki como una manera de entender el campo energético humano de una forma más profunda. Desde entonces he estado practicando y enseñando Reiki.

Actualmente utilizo una combinación de trabajo psíquico, Reiki y orientación espiritual en mis sesiones, y ahora me estoy concentrando en escribir, enseñar y ejercer de mentora de otros sanadores y psíquicos. Tengo pasión por formar a psíquicos, empáticos y sanadores, para que sean plenos dueños de sus dones, ya que el mundo necesita todos los sanadores que pueda conseguir cuanto antes. Mi objetivo es ayudar a las personas que están experimentando aperturas psíquicas, para que tengan una experiencia más agradable que la que yo tuve, porque lo aprendí de la forma más difícil.

Cuando estaba aprendiendo, no había dónde encontrar información, o a un mentor o mentora, o ayuda, y sufrí enormemente cuando era una niña, pues sentía que había algo malo en mí. Estoy encantada de haberme convertido en la mentora y maestra que siempre quise tener, y éste es el libro que anhelaba encontrar en la biblioteca cuando estaba buscando respuestas.

Ahora que ya sabes un poco más acerca de mi historia y de quién soy como psíquica y como maestra, vamos a hablar de lo que realmente significa para mí ser una psíquica, ya que hay muchos mitos y conceptos erróneos sobre el tema.

¿Qué son las habilidades psíquicas?

Las habilidades psíquicas evocan muchas imágenes distintas en las mentes de las personas. Es muy probable que hayas visto a los psíquicos representados en la televisión en el cine de una forma que nos parece real, pero en realidad forma parte de la variedad de Hollywood.

Las habilidades psíquicas, a pesar de la forma en que son representadas en los medios de comunicación, no tienen que ser un fenómeno extraño, poco natural, con el que el pobre psíquico tiene que cargar. No están destinadas a conectarte con todas las casas embrujadas en un radio de veinte millas o a atraer espíritus oscuros cuyo motivo es asustarte a las tres de la madrugada todos los días. Por lo general, cuando

tenemos visiones, no solemos retorcernos de una forma extraña en el suelo como si estuviéramos teniendo un ataque y tampoco somos acosados por seres paranormales terroríficos dondequiera que vamos.

Los psíquicos no están aliados con el diablo (no más de lo que podría estarlo cualquier otra persona), y las habilidades psíquicas no son un don oscuro que deba ser utilizado para planes infernales e infames ideados por el líder de alguna secta.

Tener habilidades psíquicas es algo normal; de hecho, todo el mundo tiene estas habilidades en alguna medida. Son como las habilidades atléticas o musicales; todos tenemos alguna habilidad natural y, aunque es cierto que algunas personas pueden tener más talento que otras, aun así, es necesario estudiar y practicar para maximizar nuestro potencial.

Éste es un don que tiene la finalidad de guiarnos en la vida, de ayudarnos a descubrir nuestro propósito vital y desarrollarlo, y a servir a otras personas también. Nuestra conciencia psíquica nos conecta con nuestra propia sabiduría interior y tiene como objetivo ayudarnos a navegar por la naturaleza incierta de la vida en el planeta Tierra, y además nos lleva hacia una vida más profunda y satisfactoria. Nuestra intuición forma parte de nuestro instinto de supervivencia y es también una luz que nos guía, llevándonos más profundamente hacia nuestro propósito de vida.

Prácticamente puedo garantizar que en algún momento de tu vida has tenido una experiencia psíquica, especialmente si estás leyendo este libro. Lo cierto es que la percepción psíquica es algo tan común, ordinario y útil, que probablemente te ocurre diez veces al día. Y tu vida se beneficiará enormemente si prestas atención a estas habilidades y las desarrollas aún más.

Has tenido una experiencia psíquica si...

- no sólo has sabido que el teléfono estaba a punto de sonar, sino que además sabías quién te estaba llamando, antes de que sonara;
- has tenido un sueño que luego se hizo realidad (o lo soñaste despierto);
- te has dicho: «Ya sabía que eso iba a ocurrir», o «Eso me dio mala espina»;

- juzgas muy bien el carácter de las personas y te das cuenta cuando no están siendo sinceras;
- has oído una vocecita en tu cabeza que te decía que llevaras el paraguas o que tomaras otra ruta hacia tu casa y, cuando le has hecho caso, has evitado la lluvia o un atasco;
- has tenido la corazonada de que a un ser querido le estaba ocurriendo algo y que tenías que llamarlo o visitarlo;
- has estado en el lugar correcto en el momento adecuado para ayudar a un extraño;
- has sentido miedo en un lugar que estabas visitando y has percibido que algo malo había ocurrido ahí;
- has experimentado la presencia de un ser querido que ha fallecido antes de saber que esa persona había muerto.

Éstos son ejemplos de experiencias psíquicas muy normales de las que me hablaron mis alumnos justamente la semana pasada. Lo importante es que, en su mayoría, las experiencias psíquicas son totalmente normales y no son algo que uno deba temer, aunque en breve hablaremos de cómo soltar los miedos que puedas tener. Pero primero vamos a continuar definiendo algunos términos.

Definir la terminología psíquica

Éste es en realidad un tema de semántica personal, pero es importante que todos estemos de acuerdo en lo que respecta a estos términos psíquicos.

La *percepción psíquica* es un término muy amplio que utilizo para definir un conjunto mayor de habilidades. Las dos partes principales de la percepción psíquica son la intuición y las habilidades psíquicas.

La *intuición* es nuestro saber interno, nuestra guía interior. Cuando recibimos un mensaje intuitivo, básicamente estamos conectando con nuestra sabiduría interior. Éste es un don poderoso y muy útil que está al alcance de todos, y es un don que se hace más fuerte cuando le prestamos atención. En términos más metafísicos, diríamos que la intuición es información que te proporciona tu alma.

Mientras que la intuición es algo «interno», las *habilidades psíquicas* nos permiten conectar con fuentes de información que están fuera de nosotros. Esa fuente externa de información proviene de nuestros espíritus guías, que están trabajando para ayudarnos en nuestro camino de evolución personal y espiritual.

Los *espíritus guías* son unos seres no físicos benévolos que eligen asistirnos en nuestro periplo. En las lecturas que he realizado en los últimos treinta años (más de 15 000), nunca he encontrado a ninguna persona que no tuviera un equipo de espíritus guías. Su trabajo consiste en protegernos, guiarnos, animarnos, consolarnos y sanarnos. Podría tratarse de tu querida abuela que ya falleció y todavía cuida de ti, o podría ser un unos ángeles o espíritus de la Tierra que están a tu alrededor. La mayoría de las personas tenemos un equipo de estos seres trabajando para nosotros, y ellos nos ayudan tanto si somos conscientes de su presencia como si no los somos.

Si los espíritus guías son espíritus serviciales, cuando se trata de espíritus que no nos ayudan yo utilizo el término *entidades*. Éstas son relativamente escasas, pero en ocasiones nos encontramos con ellas (en el capítulo 5 aprenderemos a manejarlas eficazmente). A lo largo de este libro exploraremos todos los diferentes tipos de guías que existen, para que, cuando termines de leerlo, tengas una idea bastante clara de quiénes son tus espíritus guías.

A través de nuestros *sentidos psíquicos* recibimos la información intuitiva y psíquica. La mayoría de la gente tiene una gama de estos sentidos, los cuales también pueden crecer y desarrollarse con los conocimientos y las prácticas adecuados. Un sentido psíquico podría ser escuchar una vocecita dentro de tu cabeza que te proporciona una información útil, o tener un presentimiento o corazonada acerca de algo. La mayoría de los psíquicos también reciben información psíquica a través de sus cuerpos y existe el clásico psíquico visual que ve cosas, como una especie de pequeñas películas, con la visión interna.

Probablemente, ya tienes algunos de tus sentidos psíquicos abiertos, y es posible que ahí residan tus talentos naturales. Y, como dije antes, los sentidos psíquicos también pueden ser desarrollados y expandidos con la práctica. En el capítulo 3 profundizaremos en la comprensión de cuáles son nuestros sentidos psíquicos singulares.

A menudo llamo *sensitivos* a quienes tienen habilidades psíquicas fuertes, pero ése es un término que utilizo de forma indistinta con el término *psíquico*. Las personas pueden tener cualquier combinación de habilidades psíquicas, pero los sensitivos tienden un poco más hacia los dones psíquicos del sentir, los cuales exploraremos en el capítulo 3.

Es muy probable que, si estás leyendo esto, hayas tenido algún tipo de apertura psíquica. Esto ocurre de distintas maneras para las diferentes personas, y tu periplo y tu experiencia son, ciertamente, únicos. Y, sin embargo, hay algunas tendencias y patrones comunes que vale la pena comentar.

Aperturas psíquicas

Una *apertura psíquica* ocurre cuando nuestras habilidades psíquicas se activan y nuestros talentos se dan a conocer. En algunos casos, esto ocurre muy rápidamente, prácticamente de la noche a la mañana, y está relacionado con algún evento en nuestra vida, como la muerte de una persona cercana o una transformación personal importante. Otras personas se abren más lentamente, a lo largo de cierto período de tiempo. La apertura psíquica gradual es una forma suave y fácil de pasar por este proceso, y es similar a ir aumentando gradualmente la intensidad de las luces a lo largo del tiempo. En estos casos, tenemos la oportunidad de acostumbrarnos a nuestros dones psíquicos a medida que van emergiendo, y de integrarlos sobre la marcha. Es posible que notes que tus sueños son más frecuentes y vívidos que antes, o que tu intuición está activándose todo el tiempo y tu vida esté llena de sincronicidades, señales y presagios que confirman tu intuición.

Vivienne describió su apertura psíquica gradual como ser cada vez más consciente de un flujo interconectado de eventos y percepciones que la ayudaban a avanzar en su camino espiritual: «Tengo sensaciones intensas acerca de cosas, y también sé cosas. A medida que iba prestando más atención y actuando en base a esa percepción con mayor frecuencia, era como un hermoso bucle de retroalimentación, y mi vida se alineaba de una forma hermosa. Y cuanto más escuchaba,

más intuitiva me volvía. Me sentía guiada hacia una vida de más alegría y significado. En un período de aproximadamente cinco años, mi vida había cambiado por completo. Ahora vivo desde mi corazón y mi instinto, y dejo que la intuición me guíe».

Vivienne es un ejemplo encantador de la forma como nuestras habilidades psíquicas pueden abrirse de una forma gradual y armoniosa. Otras personas tienen una apertura psíquica más repentina, que es más como si encendiéramos una luz. Eso puede traer consigo una gran iluminación, pero también algunos desafíos.

Aperturas psíquicas repentinas

El hecho de que tus habilidades psíquicas surjan de una forma repentina e intensa puede ser difícil y aterrador. La llamada *apertura psíquica repentina* es como una presa que rompe, y la inundación resultante de experiencias psíquicas puede ser sumamente desestabilizante.

Recientemente, trabajé con un joven llamado Kyle, quien había tenido una apertura psíquica repentina. En su infancia había sido un niño sensitivo, pero lo manejó bien hasta que fue a Tailandia para un programa de formación de profesores de yoga de seis meses de duración. «Pasé de ser un alumno universitario que estudiaba y salía de fiesta, a estar entre seis y ocho horas al día haciendo yoga y meditación. Dejé de beber alcohol, empecé a llevar una dieta vegetariana y, en unas pocas semanas, tuve un repentino e intenso despertar espiritual y psíquico», me dijo Kyle.

«Un día, estando sentado en mi esterilla de yoga, sentí que algo se expandía y se abría dentro de mi cabeza. Experimenté unas horas de éxtasis y dicha espiritual, sintiendo que era uno con el universo. Fue asombroso, pero también hizo que mis habilidades psíquicas se activaran con un estallido; tan rápidamente, que quemé mi sistema nervioso e hice estallar mis circuitos psíquicos. De repente, me sentí excesivamente abierto y expuesto, como si fuera un nervio en carne viva. Podía ver colores alrededor de todas las cosas y sabía más sobre las personas de lo que me hubiera gustado saber. Y no podía detenerlo. Estaba al borde de un colapso espiritual, mental y emocional».

Las habilidades psíquicas de Kyle se abrieron con tanta rapidez que no fue capaz de detenerlas o de integrar lo que estaba experimentando. Tenía visiones que no podía detener y temía estar volviéndose loco. Kyle reconoció que sus problemas no sanados empezaron a salir a la superficie, para que él los resolviera, y fue lo suficientemente inteligente como para volcarse en el trabajo y buscar la sanación que necesitaba. Después de trabajar con todas las prácticas para conectar con la Tierra y para centrarse (te las enseñaré en el capítulo 2), y de realizar su propio trabajo interior, fue capaz de integrar sus experiencias psíquicas de una forma sana.

La experiencia de Kyle fue extrema. Las señales de una apertura psíquica repentina pueden variar de persona a persona y dependen en gran medida de cuáles sean nuestras habilidades psíquicas. Generalmente ocurre que nuestras habilidades psíquicas se activan de una forma súbita, lo cual nos deja abrumados, confundidos acerca de lo que está ocurriendo, anhelando encontrar la manera de entender todo eso y, sobre todo, de desactivarlo cuando sea necesario.

Teisha, una de mis alumnas, comparó esta experiencia con un reflector que ilumina súbitamente una habitación oscura. Empezó a ver espíritus de personas muertas a su alrededor y podía oír conversaciones y un zumbido agudo en sus oídos. Sabía que le estaban hablando, pero no lograba oír los mensajes claramente, sino que era como un murmullo. Además, se sentía abrumada por las emociones de los demás, ya que sus habilidades empáticas se habían abierto completamente.

Las aperturas psíquicas repentinas pueden ocurrir como resultado de una práctica espiritual, como en el caso de Kyle, pero a menudo son consecuencia de una experiencia dramática, iniciática, que nos transforma. Éstos son algunos ejemplos de lo que puede precipitar una apertura psíquica repentina:

- largos períodos de tiempo dedicados a una práctica espiritual, como la meditación o el yoga;
- una experiencia de casi-muerte o una enfermedad grave que nos acerca a la muerte;
- la muerte de un ser querido o una pérdida fuerte, como una ruptura sentimental o un divorcio;

- un cambio repentino y extremo de las circunstancias, como una mudanza, una crisis o un desastre natural que, en ocasiones, también nos enfrenta a la muerte;
- drogas psicodélicas como la ayahuasca, el LSD, el DMT o las setas de psilocibina.

Estos eventos pueden abrirnos de golpe y crear una poderosa transformación en nuestra consciencia. Cualquier circunstancia que nos proporcione una experiencia directa y personal con la fuente divina puede abrir nuestros centros de energía psíquica y espiritual de una forma súbita que nos inunda con experiencias psíquicas.

Las aperturas psíquicas repentinas pueden dar un giro oscuro y aterrador cuando les ocurren a personas que tienen muchos traumas no procesados. Conocí a Becky después de que asistiera a un retiro de ayahuasca y experimentara una apertura psíquica repentina que casi hace que acabe ingresada en un hospital psiquiátrico. La ayahuasca es una sustancia psicodélica muy poderosa que puede producir experiencias hermosas con nosotros mismos y con la conciencia cósmica, pero en su caso hizo que se enfrentara a unos traumas muy profundos que había sufrido en su infancia y que no había examinado o sanado verdaderamente.

Cuando Becky combinó los traumas no sanados con la apertura psíquica repentina que le produjo la ayahuasca, sufrió un colapso emocional y mental severo, y fue incapaz de funcionar durante unas semanas. Los ángeles que habían aparecido para ayudarla a sanar le parecían demonios y, durante un breve período, Becky estuvo perdida en el dolor, la depresión y la ansiedad.

Becky fue capaz de conseguir la ayuda que necesitaba. Trabajó con sanadores, terapeutas, médicos y otros especialistas en salud mental experimentados que la ayudaron a empezar a reconocer y sanar los traumas de su niñez. Además, aprendió a moderar sus experiencias psíquicas de una forma saludable, pero ella decía que la apertura psíquica repentina producida por la ayahuasca era una experiencia desagradable y desestabilizadora. (Las plantas medicinales son muy seguras y son sanadoras cuando se utilizan con cuidado y en un entorno terapéutico). Aunque muchas personas son capaces de pasar por una aper-

tura psíquica repentina y mantenerse estables, en su caso la apertura psíquica, sumada a su trauma, creó una turbulencia psíquica y emocional que le costó integrar.

Si estás pasando por algo así, no entres en pánico. Es una gran oportunidad para tu crecimiento personal y espiritual. Las prácticas de manejo de la energía que veremos en el capítulo 2 te ayudarán a conectarte y centrarte, y también a integrar las experiencias que estás teniendo, así como a manejar el flujo de experiencias psíquicas.

Es sumamente importante reconocer que te estás sintiendo desequilibrada y tomar medidas. En general, las aperturas psíquicas y espirituales nos llaman a la sanación, y ésta es una oportunidad extraordinaria si respondemos a esa llamada. Te insto encarecidamente a que busques sanación si tienes un trauma que todavía no has abordado. Nuestro trabajo de sanación tiene que ir de la mano de nuestro desarrollo espiritual y psíquico porque, de lo contrario, corremos el riesgo de experimentar un desequilibrio como el que sufrió Becky. Además, es muy importante que te ocupes de tu salud mental y emocional a lo largo del camino, y que sea tu prioridad.

No recomiendo el desarrollo psíquico a las personas que están pasando por una crisis de salud mental.

Si tu salud mental es inestable en estos momentos, por favor, tómate el tiempo necesario para conseguir ayuda y estabilizarla antes de continuar con tu desarrollo psíquico. Las prácticas de manejo de la energía que aprenderemos en el capítulo 2 podrían ser muy beneficiosas para ti, además de una práctica suave de meditación o yoga. Pero en lugar de profundizar en el trabajo de desarrollo psíquico, es mejor que concentres tu energía en trabajar con profesionales de la salud mental que pueden ayudarte a estabilizarte. Si tu apertura psíquica también hace que salga a la superficie un trauma del pasado, es sumamente importante que reconozcas esto y recibas ayuda. En cualquier caso, por favor, busca ayuda profesional, consigue que te mediquen si es que lo necesitas, y recibe también un trabajo de sanación y terapia.

Desarrollar nuestras habilidades psíquicas: Lo que aprenderás en este libro

Ahora que ya tenemos una imagen general de lo que es realmente la percepción psíquica, vamos a hablar de lo que es necesario para desarrollar plenamente tus dones psíquicos. Llevo más de veinte años enseñando en programas de desarrollo psíquico y he encontrado un método para hacer que emerja lo mejor de tu percepción psíquica.

Necesitamos dos prácticas fundamentales para desarrollar plenamente nuestras habilidades: el conocimiento correcto y una oportunidad para ejercitar nuestras habilidades y recibir *feedback*. A medida que vayamos avanzando en el libro, iremos hablando de estas dos prácticas fundamentales, las cuales serán una combinación de conocimientos y ejercicios, reflexiones y meditaciones guiadas, que te proporcionarán la experiencia práctica que necesitas en conjunción con los conocimientos.

Revisemos rápidamente lo que vamos a aprender juntos en este libro. En el capítulo 1 estableceremos cuáles son las aptitudes básicas que necesitamos, incluyendo aprender a sintonizar y a confiar en nuestras percepciones psíquicas, y también a comunicar nuestras impresiones psíquicas de una forma ética y con integridad.

Una vez que hayamos establecido los cimientos, exploraremos cómo trabajar de una forma segura y prudente para desarrollar una auto-defensa psíquica práctica. En el capítulo 3 exploraremos el mundo con nuestros sentidos psíquicos y te proporcionaré varias técnicas para identificar tus sentidos psíquicos y activarlos.

Una vez que nuestros sentidos psíquicos estén plenamente activados, empezaremos a desentrañar cómo los sueños, las señales y los presagios actúan como indicadores a lo largo del camino. Es necesario un poco de trabajo para aprender a descifrar los mensajes que están contenidos en estas experiencias psíquicas, pero una vez que logramos hacerlo, podemos acceder a una fuente muy rica en información psíquica que puede ayudar a guiarnos durante nuestro recorrido. El capítulo 4 está lleno de ejercicios prácticos y consejos para ayudarnos a acceder a esta información. Además, aprenderemos a utilizar herramientas de adivinación como cartas de oráculo, runas y el *I Ching*,

para que nos ayuden a confirmar y ampliar nuestras percepciones psíquicas.

En el capítulo 5 trataremos el tema de cómo trabajan nuestros guías con nosotros y cuáles son las reglas del compromiso. Exploraremos las diferentes funciones que los guías pueden tener en nuestras vidas, ya sea como maestros, sanadores o guardianes. También descubriremos cómo trabajar con ellos, ya que la relación con nuestros guías debe ser cultivada. Haremos algunas meditaciones guiadas muy entretenidas que te proporcionarán la oportunidad de conocer a tus guías.

Luego, en el capítulo 6, compartiré contigo un mapa de los reinos psíquicos y luego, en el resto del libro (del capítulo 7 al 11), nos abriremos camino a través del mapa. Descompongo los mundos psíquicos tal como yo los experimento, en cuatro *reinos* distintos, y luego viajaremos juntos por ellos. Esto te proporcionará la oportunidad de experimentar cómo es trabajar con los diferentes tipos de guías, incluyendo estos:

- los habitantes del reino inferior, incluyendo los guías chamánicos y los animales de poder;
- el reino medio, con los espíritus de tus ancestros, tus almas gemelas y tu familia de almas (aquí hablaremos acerca de lo que ocurre cuando mueres y por qué algunas personas se quedan atascadas);
- también en el reino medio, espíritus como hadas, elementales y los otros habitantes del reino dévico;
- seres del reino superior, incluidos los ángeles, los maestros ascendidos y otros seres de conciencia pura.

Pasar por los diferentes reinos también nos ayuda a adquirir la habilidad psíquica del *discernimiento*, que es la capacidad de determinar con qué tipo de espíritu estás tratando. El discernimiento es una habilidad psíquica importante, y pasar por los diferentes ámbitos es una manera poderosa y divertida de aprender a discernir. Durante mi propio desarrollo psíquico, llegué a ver el proceso como algo muy similar a «tener calle». Cuanto más sabemos, más seguros estamos y menos miedo tenemos. Si tienes un buen sentido común y sabes lo que necesitas saber, puedes entrar en este mundo con seguridad. Es realmente útil tener un mapa si quieres saber moverte bien en la calle.

Aparte de saber lo que necesitas saber, el siguiente componente fundamental del desarrollo psíquico es la práctica. Las habilidades psíquicas son como los músculos, hay que ejercitarlas. Podemos saber todo lo que necesitamos saber, pero aun así tenemos que encontrar la manera de hacer trabajar ese músculo para fortalecerlo y mejorarlo. Si quieres estar en forma físicamente, tarde o temprano tienes que dejar los libros e ir al gimnasio, ¿no es así? Pues haremos el equivalente psíquico de eso con nuestros ejercicios psíquicos. Nuestro «entrenamiento» psíquico consistirá en una serie de meditaciones guiadas, en llevar un diario personal y en otras prácticas que puedes realizar a solas, o con un compañero o compañera que te ayude a hacer que tus habilidades psíquicas sean prácticas y aplicables a la vida diaria. (Puedes encontrar los audios de algunas meditaciones en la página web de este libro: www.newharbinger.com/50744. En la parte posterior del libro también encontrarás detalles).

Tener un diario psíquico

Te recomiendo que registres tus experiencias psíquicas en un diario, como parte de este trabajo práctico. Te animo a que consigas un diario dedicado únicamente a la exploración de tus habilidades psíquicas. A medida que vayamos avanzando por el material de este libro, te invitaré a utilizar tu diario para que escribas todas las impresiones psíquicas que tengas y que registres tus sueños, tus tiradas de cartas y cualquier señal y presagio que percibas. (No te preocupes, hablaremos de todo ello en los próximos capítulos).

Las percepciones psíquicas pueden tener una cualidad efímera y es posible que tengas una impresión muy intensa de algo y luego, unas horas más tarde, te olvides del tema. Si tienes una percepción un lunes y algo la confirma unos días más tarde, quizás ya te hayas olvidado del asunto, pero si lo registras en tu diario psíquico, lo recordarás y atarás cabos. Cualquier cosa a la que le prestemos atención y a la que le dediquemos tiempo y energía, se hace más fuerte y se desarrolla. Si haces esto, ¡te garantizo que te sorprenderá lo psíquico que ya eres!

Eliminar el miedo y la resistencia a nuestros dones

En ocasiones trabajo con estudiantes psíquicos que no tienen ningún miedo a sus dones. Son muy abiertos y están ansiosos por aprender con alegría y entusiasmo en sus corazones. Si estás en esa etapa, ¡estupendo! Podrás sumergirte en el tema sin ningún miedo o resistencia. Sin embargo, la mayor parte de mis alumnos trae consigo algún miedo acerca de sus propias habilidades psíquicas que deben trabajar.

Por lo general, existen dos tipos de personas que experimentan este tipo de desarrollo. En primer lugar, están las que tienen una apertura psíquica y se sienten abrumadas por tener experiencias que no pueden controlar o comprender. Necesitan aprender a modular y entender sus propias experiencias. Necesitan ayuda para «apagarlas». Y, en segundo lugar, están las personas que quieren abrir aún más sus habilidades psíquicas. Tienen momentos en los que estas habilidades están en su máxima expresión y estas personas tienen impresiones psíquicas, pero luego todo se vuelve a apagar. Sus experiencias son muy escurridizas y, por mucho que lo intentan, no parecen ser capaces de tener experiencias psíquicas con la profundidad que desean. Quieren «encender» todo.

Sin importar a cuál de los dos grupos pertenezcas, es posible que también tengas miedos que deban ser examinados. Quizás temas que, si te abres, veas cosas malas, o quizás, como eso te ocurrió en tu niñez, decidiste suprimir tus dones. O quizás estés recibiendo mensajes religiosos o culturales que dicen que no está bien ser psíquico y que esos dones provienen de fuentes oscuras. A muchas personas les han dicho que están locas por experimentar los mundos espirituales y, cuando empiezan a ver, oír y sentir cosas que otras personas no son capaces de percibir, temen tener una enfermedad mental. O quizás tienes miedo de no ser suficientemente psíquico y de que tus experiencias no sean suficientemente especiales o buenas.

Vamos a ver el caso de dos alumnos míos. Por un lado tenemos a Nina, que se siente abrumada por su apertura psíquica y está tratando de controlar sus experiencias y encontrar el interruptor para apagarlas. Y luego está Alexis, quien está frustrada porque no recibe suficientes percepciones psíquicas cuando quiere, y siente que los demás son más psíquicos que ella.