

# VISUALIZACIÓN CREATIVA



**SHAKTI GAWAIN**

Este libro fue pasado a formato digital para facilitar la difusión, y con el propósito de que así como usted lo recibió lo pueda hacer llegar a alguien más. HERNÁN



Para descargar de Internet:  
"ELEVEN" – Biblioteca del Nuevo Tiempo  
Rosario – Argentina  
Adherida a: Directorio Promineo: [www.promineo.gq.nu](http://www.promineo.gq.nu)  
Libros de Luz: <http://librosdeluz.tripod.com>

## ÍNDICE

- Prólogo del editor a la segunda edición
- Introducción a la segunda edición
- Unas palabras de agradecimiento
- Carta a mis lectores

### PRIMERA PARTE: PRINCIPIOS BÁSICOS DE LA VISUALIZACIÓN CREATIVA

- ¿Qué es la Visualización Creativa?
- ¿Cómo funciona la Visualización Creativa?
- Un sencillo ejercicio de Visualización Creativa
- Es importante relajarse
- ¿Cómo visualizar?
- Los cuatro pasos básicos para una eficaz Visualización Creativa
- La Visualización Creativa sólo funciona para el bien
- Afirmaciones
- Una «paradoja» espiritual

### SEGUNDA PARTE: UTILIZACIÓN DE LA VISUALIZACIÓN CREATIVA

- Cómo hacer de la Visualización Creativa una parte de su vida
- Existencia, acción y posesión
- Tres elementos necesarios
- El contacto con su yo superior
- Seguir la corriente
- Sensación de prosperidad
- La aceptación del propio bien
- Darnos a los demás
- La salud

### TERCERA PARTE: MEDITACIONES Y AFIRMACIONES

- Para asentarse y dejar que fluya la energía
- Para abrir los centros de energía
- La creación de su santuario
- Para encontrarse con su guía
- La técnica de la burbuja rosa
- Meditaciones curativas
- Invocaciones
- Maneras de usar las afirmaciones

### CUARTA PARTE: TÉCNICAS ESPECIALES

- Cuaderno de Visualización Creativa
- Clarificación
- Afirmaciones escritas
- Fijación de objetivos
- La situación ideal
- Mapas del tesoro
- Salud y belleza
- La Visualización Creativa en grupos
- La Visualización Creativa en las relaciones

### QUINTA PARTE: VIVIR CREATIVAMENTE

- La conciencia creativa
- Descubrir nuestros propósitos más elevados
- Su vida es una obra de arte
- Acerca de la autora
- Material recomendado

### CONTRAPORTADA:

VISUALIZACIÓN CREATIVA es el arte de usar la imagería mental y las afirmaciones para producir cambios positivos en su vida. Es utilizada con mucho éxito en los campos de la salud, la educación, los negocios, los deportes y las artes.

Con más de 2.000.000 de ejemplares vendidos en los E.E.U.U., y traducido a 25 idiomas, este pionero Best Seller ha ayudado al lanzamiento de un nuevo movimiento en el campo del crecimiento personal cuando se publicó por primera vez hace 15 años. Ahora ha sido totalmente revisado y actualizado. "Visualización Creativa" contiene meditaciones, ejercicios y técnicas que se pueden convertir en parte de su rutina diaria e incrementar su yo interno.

Los métodos de enseñanza de Shakti Gawain son prácticos y fáciles de incorporar a la vida diaria. Estas técnicas pueden ayudarle directamente a:

- Usar el poder de la imaginación para crear lo que desee en su vida.
- Cambiar patrones negativos
- Aumentar su autoestima
- Incrementar la prosperidad
- Desarrollar la creatividad
- Aumentar su salud y su vitalidad
- Experimentar una relajación profunda

¡Y mucho más!



SHAKTI GAWAIN es una pionera en el fortalecimiento mundial del llamado movimiento consciente.

Otros libros de la autora:

- "Vivir en la luz".

- "Vivir en la luz, libro de trabajo".

- "Reflexiones en la Luz".

- "Regreso al Edén".

- "Caminos de transformación".

- "Meditaciones".

- "Despertar a la conciencia".

## PRÓLOGO DEL EDITOR A LA SEGUNDA EDICIÓN

En 1977, mi amiga Shakti Gawain y yo abordamos conjuntamente la creación de una pequeña editorial. No contábamos con el capital necesario y apenas poseíamos experiencia en la materia, pero a cada pequeño paso que dábamos vislumbrábamos de inmediato cuál debía ser el siguiente. Yo sentía como si un poder superior —o como se le quiera llamar— nos estuviera guiando hacia el mundo de la edición, permitiéndonos alcanzar metas que aparentemente se hallaban por encima de nuestras posibilidades.

En 1978, Shakti escribió su primer libro, *Visualización Creativa*, que salió al mercado con una tirada inicial de dos mil ejemplares. Tuvimos que solicitar un préstamo para poder pagar a la imprenta. No recuerdo que gastásemos ningún dinero en promocionarlo, y creo que no enviamos ni una sola copia para que la reseñara la crítica. Sin embargo, aquella primera tirada se vendió rápidamente, por el mero hecho de circular de boca en boca. Los librerías nos contaban que quienes compraban el libro regresaban al cabo de unos días y les pedían cinco o diez copias para regalárselas a sus amistades. Así pues, puede decirse que el libro se vendió solo, cosa que yo atribuyo tanto al estilo claro y hermoso de Shakti como a la riqueza de su contenido. Era de ese tipo de libros que a la gente le gusta leer y releer, de esa clase de libros que la gente aprecia por todo lo que les aporta. Era uno de esos preciados libros que ayudan a las personas a emprender cambios maravillosos en sus vidas.

Al poco de su publicación, comenzamos a recibir cartas entusiastas de los lectores. Una de mis favoritas viene a resumir de una manera muy hermosa los sentimientos de un gran número de lectores:

«Otros libros de autoayuda que he leído me han hecho sentirme como si alguien estuviera señalándome con el dedo y diciéndome: "Esto es lo que debes hacer". Shakti, en cambio, me ha cogido de la mano y me ha guiado hasta un bello jardín, donde me ha ofrecido un ramo de flores escogidas una a una. De un modo suave, apacible y rebosante de cariño. Gracias por tan maravilloso libro».

*Visualizarían Creativa* lleva vendidos más de dos millones de ejemplares en los Estados Unidos y sus traducciones a otras lenguas rebasan ya la veintena. Ha servido para catapultar a la fama a Shakti, cuyas conferencias y seminarios ahora son conocidos y apreciados a nivel internacional, y en mi caso, me ha permitido adquirir prestigio como editor. El libro nos ha enseñado a ambos hasta qué punto la visualización creativa puede abrir el camino del éxito, y le estoy eternamente agradecido a Shakti por haber tenido el valor y la clarividencia de escribirlo.

Espero y deseo de todo corazón que la lectura de *Visualización Creativa* os ayude a crear exactamente la clase de vida que anhelaís, a sentirnos verdaderamente felices, realizados, saludables, radiantes, colmados de prosperidad y rebosantes de amor, alegría y energía creativa. Es la promesa que os hace el libro, y en infinidad de ocasiones ha quedado manifiestamente probado que cumple con lo prometido.

Marc Alien    Abril de 1995

## INTRODUCCIÓN A LA SEGUNDA EDICIÓN

Me resulta difícil creer que hayan pasado tantos años desde que *Visualización Creativa* se publicara por vez primera.

Por aquel entonces tenía yo treinta años, y me hallaba inmersa en el proceso de descubrir a qué iba a dedicar mi vida. Durante varios años me había consagrado activamente a la búsqueda espiritual, profundizando tanto en la filosofía oriental como en la psicología occidental, en un intento de descubrir el significado profundo y el propósito de mi vida. Algunas de las ideas y técnicas que aprendí entonces tuvieron una honda repercusión sobre mi conciencia y mi forma de entender la vida.

Soy de esa clase de personas que, cuando descubren algo que realmente merece la pena, no pueden evitar compartirlo con todo aquel que esté dispuesto a escucharlas.

De ahí que empezara a aconsejar a la gente y a dirigir pequeños grupos y talleres en los que enseñaba los conceptos y ejercicios que me estaban ayudando a resolver mis propios problemas personales y a ampliar mi conciencia.

Se me ocurrió entonces que sería una buena idea expresar esos conceptos en un pequeño libro que podría poner a disposición de mis alumnos. Conforme avanzaba en la redacción del libro, iba atravesando por fases alternativas de entusiasmo creativo y de vacilación, en las que me decía: «¿Quién soy yo para escribir un libro que le diga a la gente cómo alcanzar una mayor felicidad y plenitud en la vida? No puedo considerarme una experta en la materia: mi vida no es perfecta».

Mi amigo Marc Alien me ayudó a superar los momentos difíciles, animándome a que dejara de lado mis temores y me concentrara únicamente en mi proceso creador. Nos decidimos a publicar nosotros mismos el libro, a pesar de que nuestros conocimientos acerca del mundo editorial eran muy limitados y más escaso aún nuestro dinero. Con todo, conseguimos ponerlo en circulación en unas cuantas librerías.

El resto ya es historia. A la gente le encantó el libro y se vendió gracias a la publicidad de boca en boca. En los años que siguieron fue convirtiéndose poco a poco en un *best-seller* y hoy en día sigue gozando de una gran

aceptación en todo el mundo. Creo que una de las razones de su popularidad reside en que es breve, sencillo y práctico, y contiene técnicas que los lectores pueden poner en práctica de una manera inmediata y efectiva.

He tenido la enorme satisfacción de haber recibido miles de cartas en las que los lectores me contaban hasta qué punto les había ayudado el libro a superar sus problemas específicos, incluso problemas graves. Agradezco que se me haya brindado la oportunidad de contribuir al bienestar de tantas personas.

Desde entonces, mi labor ha ido prosperando de un modo paralelo al éxito que iba alcanzando el libro. Durante muchos años he coordinado talleres de desarrollo personal a lo largo y ancho del mundo, y he escrito y publicado varios libros más. *Visualización Creativa* me ayudó a encontrar mi camino en la vida, del mismo modo que ha ayudado a otras personas.

Ha llegado el momento de sacar a la luz una edición revisada. Los cambios realizados son relativamente poco numerosos; simplemente he tratado de aclarar algunos puntos, profundizar en ciertos conceptos, y en líneas generales, actualizar la obra.

Para aquellos que ya estéis familiarizados con la primera edición, espero que os parezcan interesantes los cambios introducidos con respecto al original. A quienes tenéis por primera vez en vuestras manos *Visualización Creativa*, os deseo que os ayude a crear todo cuanto vuestro corazón y vuestra alma anhelan.

Shakti Gawain Abril de 1995

## Unas palabras de agradecimiento

Quiero expresar mi agradecimiento a Marc Allen y Dean Campbell por el cariño y aliento que me han demostrado mientras escribía este libro y en todo momento. También a Rainbow Canyon, por su hermosa amistad. Y, de manera muy especial, quiero darle las gracias a mi madre, Elizabeth, por todo su amor, sabiduría y apoyo.

Me gustaría, asimismo, manifestar mi gratitud a los extraordinarios maestros que tanto han influido en mi vida y en mi felicidad, y en los conocimientos que se han canalizado hacia este libro.

Gurús, amigos, amantes y quienes llegasteis a mí en forma de libro: A todos os doy las gracias y os envío desde aquí mi amor y mi profunda estima.

Por último, pero no por ello menos importante, expreso mi agradecimiento a mi propio guía interior, que me muestra siempre el camino, que me recuerda lo hermosa que es la vida y que es el verdadero responsable de que haya escrito este libro.

## Carta a mis lectores

Queridos amigos:

Decidí escribir este libro porque me pareció el mejor medio imaginable para compartir con otros las muchas cosas maravillosas que he aprendido y que tanto han enriquecido y ampliado mi experiencia y mi alegría de vivir.

No me considero en absoluto una experta en el arte de la visualización creativa. No soy más que una estudiosa del tema, y cuanto más investigo y utilizo la visualización creativa, más me doy cuenta de lo vastas y profundas que son sus posibilidades..., unas posibilidades que son tan infinitamente creativas como vuestra propia imaginación.

Este libro está pensado como un manual introductorio para conocer y utilizar la visualización creativa. Son pocos los materiales incluidos que pueda considerar propios, porque he realizado una síntesis de las técnicas e ideas más prácticas y más útiles que he aprendido. Mis fuentes han sido muchas. He añadido al final una lista de libros, cintas, discos y cursos que han tenido una especial importancia para mí y que creo que os parecerán interesantes y útiles.

Como libro contiene técnicas muy diferentes; probablemente advertiréis que es mejor no tratar de absorberlas todas a la vez, sino gradualmente. Os sugiero que leáis el libro despacio, probando algunos de los ejercicios a medida que avancéis, con lo que podréis retenerlos más profundamente. También podéis leerlo de un tirón y releerlo después más despacio.

Este libro es un regalo que os ofrece mi corazón, como una bendición, y ojalá aporte más alegría, más satisfacción y más belleza a vuestras vidas, alimentando quizá la luz que resplandece en vosotros...

¡Disfrutadlo!

Con todo mi cariño, Shakti.

## PRIMERA PARTE

### PRINCIPIOS BÁSICOS DE LA VISUALIZACIÓN CREATIVA

*Cada momento de tu vida es infinitamente creativo y el universo es infinitamente ilimitado. Sólo tienes que formular una petición suficientemente clara y obtendrás todo lo que tu corazón desea.*

#### ¿Qué es la Visualización Creativa?

La visualización creativa es la técnica de utilizar la propia imaginación para crear lo que se desea en la vida. No hay nada en absoluto nuevo, extraño o desusado en la visualización creativa. La venimos usando todos los días, todos los minutos. Es nuestra natural capacidad de imaginación, la energía creativa básica del universo que utilizamos constantemente, aunque no seamos conscientes de ello.

En el pasado, muchos de nosotros hemos utilizado el poder de la visualización creativa de un modo relativamente inconsciente. Debido a unos conceptos negativos de la vida profundamente arraigados, hemos

supuesto e imaginado, de modo automático e inconsciente, las carencias, las limitaciones, las dificultades y los problemas como algo consustancial a nuestra vida. Y, en mayor o menor grado, esto es lo que hemos creado.

Este libro trata del aprendizaje de la utilización de nuestra natural imaginación creativa de un modo cada vez más consciente, como una técnica para crear lo que verdaderamente deseamos: amor, plenitud, gozo, relaciones satisfactorias, un trabajo gratificante, poder expresarnos libremente tal como somos, salud, belleza, prosperidad, paz y armonía interiores..., en definitiva, todo lo que nuestro corazón puede desear. El uso de la visualización creativa es la clave para acceder a todo lo positivo y a los dones que fluyen naturalmente de la vida.

La imaginación es la capacidad de crear una idea, una imagen mental o una sensación de algo. La visualización creativa consiste en utilizar nuestra imaginación para crear una representación clara de algo que deseamos que se manifieste. Luego, seguimos centrándonos en la idea, imagen o sensación de manera regular, comunicándole energía positiva hasta que se convierte en una realidad objetiva... En otras palabras: hasta que conseguimos realmente lo que hemos estado visualizando.

Nuestro objetivo puede ser de cualquier tipo: físico, emocional, mental o espiritual. Podemos imaginarnos a nosotros mismos en un nuevo hogar, con un nuevo empleo o manteniendo una hermosa relación, experimentando una sensación de calma y serenidad o viendo cómo mejora nuestra memoria y nuestra capacidad de aprender. También podemos imaginarnos controlando sin esfuerzo una situación difícil, o simplemente, vernos radiantes, llenos de luz y de amor. Podemos actuar a cualquier nivel y en todos ellos conseguiremos resultados. Luego, con la experiencia, descubriremos las técnicas e imágenes que, en cada caso concreto, puedan reportarnos mejores resultados.

Supongamos que está usted descontento con su actual situación laboral. Si tiene la sensación de que en líneas generales le gusta su trabajo pero hay aspectos que deben mejorar, podría empezar por imaginar esas mejoras que desea. Si esto no le da resultado o si piensa que es preferible cambiar de trabajo, concéntrese entonces en imaginarse a sí mismo desempeñando la actividad profesional deseada.

En ambos casos, la técnica es básicamente la misma. Primero, relájese hasta alcanzar un estado mental profundo, sereno y propicio para la meditación, y luego imagínese desempeñando su ocupación laboral ideal. Véase a sí mismo en un entorno físico óptimo, realizando un trabajo que le gusta y le llena, relacionándose con la gente que le rodea de una manera armoniosa, recibiendo el aprecio de los demás y la remuneración que considera adecuada en pago de su trabajo. A todo esto, añada cualquier detalle que le parezca importante, como el horario de trabajo, el nivel de autonomía y/o de responsabilidad que desee tener, etc. Trate de experimentar la sensación de que todo eso es posible; siéntase como si se tratara de algo que estuviera viviendo en el momento presente. En resumidas cuentas, imagínese las cosas tal y como le gustaría que fueran, ¡y como si ya estuvieran siendo así!

Repita este breve y sencillo ejercicio a menudo, unas dos o tres veces al día, o siempre que piense en el tema. Si tiene claro lo que desea y su voluntad de cambiar es firme, es muy probable que empiece a notar muy pronto que se producen ciertos cambios positivos en su trabajo.

Conviene sin embargo señalar que esta técnica no puede ser utilizada para «controlar» el comportamiento de los demás o conseguir que hagan algo en contra de su voluntad. Lo que esta técnica permite es derribar nuestras barreras internas —que se hallan en oposición a la armonía natural y a nuestra realización como personas— posibilitando que nos manifestemos en nuestros aspectos más positivos.

Para practicar la visualización creativa no es preciso poseer ninguna creencia metafísica o espiritual, aunque es necesaria la disposición a aceptar la realidad de algunos conceptos. Eso no implica forzosamente que haya que «tener fe» en ningún poder externo a nosotros. Lo verdaderamente necesario es albergar el deseo de enriquecer nuestros conocimientos y nuestra experiencia, y tener una mente lo suficientemente abierta para probar algo nuevo con una actitud positiva.

Estudie los principios y ensaye las técnicas con la mente y el corazón abiertos, y juzgue entonces por sí mismo si le son o no útiles.

Si llega a la conclusión de que son válidos, siga utilizándolos y muy pronto los cambios que se producirán en usted y en su vida sobrepasarán probablemente todo lo que pudo haber soñado.

La visualización creativa es mágica en el más verdadero y noble sentido de la palabra. Implica comprender e identificarnos con los principios naturales que rigen la acción de nuestro universo, y aprender a usar estos principios de la manera más consciente y creativa posible.

Si no hubiésemos visto nunca una flor abriéndose o una espectacular puesta de sol y alguien nos lo describiese, creeríamos que es algo milagroso (que es lo que es en realidad). Luego, en cuanto hubiésemos visto varias veces estos fenómenos, empezaríamos a comprender cómo se producen y nos parecerían algo natural y no especialmente misterioso.

Lo mismo se puede decir del proceso de la visualización creativa. Lo que a primera vista puede parecer asombroso o imposible para el limitado carácter de la educación que nuestras mentes han recibido, se hace perfectamente comprensible en cuanto aprendemos y ponemos en práctica los conceptos subyacentes que están implicados.

En cuanto empezamos a actuar de este modo, parece como si comenzásemos a obrar milagros en nuestras vidas... ¡Y así es!

***¿Cómo funciona la Visualización Creativa?***

Para comprender cómo funciona la visualización creativa conviene considerar varios principios relacionados entre sí:

### ***El universo físico es energía***

El mundo científico está empezando a descubrir lo que los maestros metafísicos y espirituales sabían desde hace siglos. En realidad, nuestro universo físico no está compuesto en absoluto de ninguna «materia». Su componente básico es un tipo de fuerza o esencia que podemos llamar energía.

Las cosas parecen ser sólidas y estar separadas unas de otras en el nivel en que nuestros sentidos físicos suelen percibir las. Sin embargo, a niveles más sutiles, como por ejemplo, el atómico y el subatómico, la materia aparentemente sólida se ve como partículas más y más pequeñas dentro de otras partículas que, a la postre, acaban por no ser otra cosa que pura energía.

Físicamente, todos somos energía y todo lo que hay en nosotros y lo que nos rodea está hecho de energía. Todos formamos parte de un gran campo energético. Percibimos todas las cosas como separadas unas de otras, como algo sólido, cuando, en realidad, no son más que diversas formas de nuestra energía esencial que es común a todo. Todos somos uno, incluso en el más literal y físico de los sentidos.

La energía vibra a diferentes velocidades, y por lo tanto, presenta distintas características, que la hacen más ligera o más densa. El pensamiento es una forma de energía relativamente sutil y ligera, y por consiguiente, muy sensible a los cambios. La materia es una energía relativamente densa y compacta, o lo que es lo mismo, más lenta para moverse y cambiar. Dentro de la materia también existen grandes diferencias. La carne de los seres vivos es relativamente ligera, cambia rápidamente y se altera con facilidad por muchas razones. En cambio, una piedra es una forma de energía mucho más densa, más lenta para cambiar y más difícil de alterar. Y, sin embargo, incluso las rocas se ven afectadas y cambian por la acción de la sutil y ligera energía del agua, por ejemplo. Todas las formas de energía están interrelacionadas y se alteran unas a otras.

### ***La energía es magnética***

Una de las leyes de la energía postula que una energía de determinadas características y vibración tiende a atraer energías de características y vibración semejantes.

El pensamiento y los sentimientos tienen su propia energía magnética de naturaleza similar. Podemos observar este principio en la práctica cuando, por ejemplo, nos encontramos «por casualidad» con alguien en quien acabamos de pensar, o cuando tomamos «al azar» un libro que contiene la información que justamente necesitábamos en ese momento.

### ***La forma sigue a la idea***

El pensamiento es una forma de energía rápida, ligera y móvil. Se manifiesta instantáneamente, a diferencia de otras formas de energías más densas, como la materia.

Cuando creamos algo, empezamos; hacerlo en forma de pensamiento. Un pensamiento o idea siempre precede a su manifestación real. «Pienso que voy a hacer la cena» es la idea que precede a la preparación de una comida. «Quiero un vestido nuevo» es la idea anterior a ir a comprarse uno. «Necesito un empleo» es el pensamiento previo a buscarlo.

El artista primero tiene una idea o inspiración y luego crea, por ejemplo, un cuadro. El arquitecto realiza en primer lugar un diseño y luego construye la casa.

La idea es como una película fotográfica: crea una imagen de la forma que luego se magnetiza y conduce la energía física para que confluya en esa forma y pueda llegar a manifestarse en el plano físico.

Este principio sigue siendo válido aunque no emprendamos una acción física directa para que nuestras ideas se materialicen. El mero hecho de tener una idea o pensamiento alojados en nuestra mente es una energía que tenderá a atraer y crear la forma en el plano material. Si pensamos constantemente en la enfermedad, podemos acabar enfermando. Si pensamos en nosotros mismos como algo hermoso, acabaremos siéndolo. Las ideas y sentimientos inconscientes que albergamos en nuestro interior actúan del mismo modo.

### ***La ley de la radiación y de la atracción***

Es el principio que afirma que todo lo que proyectamos hacia el universo vuelve de algún modo a reflejarse en nosotros. «Se recoge lo que se siembra».

Desde el punto de vista práctico, esto significa que siempre atraemos a nuestras vidas aquello en lo que creemos con más fuerza, lo que ansiamos más profundamente, lo que imaginamos de un modo más real.

Cuando tenemos una actitud negativa o temerosa, insegura o ansiosa, tendemos a atraer las mismas experiencias, situaciones o personas que estamos tratando de evitar. Si adoptamos una actitud básicamente positiva, con nuestra mente y nuestras expectativas orientadas hacia el placer, la satisfacción y la felicidad, atraeremos y crearemos situaciones, acontecimientos e incluso personas conforme a nuestras expectativas más positivas. Por lo tanto, cuanto más energía dediquemos a imaginar lo que deseamos, antes empezará a manifestarse en nuestras vidas.

### ***La utilización de la visualización creativa***

El proceso de cambio no se produce a niveles superficiales por medio del simple «pensamiento positivo». Implica explorar, descubrir y modificar nuestras más profundas actitudes básicas con respecto a la vida. Esta es la razón por la que aprender a utilizar la visualización creativa puede convertirse en un proceso de profundo y significativo

desarrollo. Cuando nos encontremos inmersos en este proceso, descubriremos a menudo algunas vías en las que nosotros mismos nos hemos frenado, vedándonos la satisfacción y la realización en la vida debido a nuestros temores y conceptos negativos. Pero cuando las vemos claramente, estas actitudes pueden quedar «disueltas» a través del proceso de la visualización creativa, dejándonos espacio para encontrar y vivir nuestro natural estado de felicidad, plenitud y amor.

Al principio, podemos practicar la visualización creativa en momentos concretos y para objetivos específicos. Pero a medida que adquiramos el hábito de utilizarla, descubriremos que llega a ser parte integrante de nuestro proceso de pensamiento. Se convierte en una conciencia clara de las cosas, en un estado de conciencia en el que nos sabemos constantes creadores de nuestras vidas.

Éste es el fin último de la visualización creativa. Hacer de cada instante de nuestras vidas un prodigioso momento de creación en el que de forma natural elegimos lo mejor, lo más hermoso, la vida más plena que podamos imaginar.

#### **Un sencillo ejercicio de Visualización Creativa**

Veamos un ejercicio que utiliza la técnica básica de la visualización creativa:

En primer lugar, pensemos en algo que nos gustaría conseguir. Para este ejercicio elija algo sencillo, algo cuya consecución pueda imaginar fácilmente. Puede ser un objeto que le gustaría poseer, un acontecimiento que desearía que sucediese, una situación en la que le gustaría encontrarse o bien algún aspecto de su vida que le apetecería mejorar.

Póngase cómodo, sentado o tumbado, en un lugar tranquilo donde no puedan molestarle. Relájese completamente, empezando por los dedos de los pies y ascendiendo hasta la cabeza. Concéntrese en relajar todos los músculos de su cuerpo dejando que desaparezca toda la tensión. Respire profunda y lentamente desde la zona abdominal. Cuente hacia atrás de diez a uno, relajándose cada vez más a medida que vaya contando.

Cuando se encuentre profundamente relajado, empiece a imaginar lo que desee, exactamente como le gustaría que fuese. Si se trata de un objeto, imagínese utilizándolo, admirándolo, disfrutándolo, enseñándoselo a sus amigos. Si es una situación o un acontecimiento, imagínese en el lugar de los hechos viendo que todo sucede exactamente como lo desea. Puede imaginar lo que la gente dice, o cualquier detalle que lo haga más real.

Imaginándoselo, puede pasar mayor o menor cantidad de tiempo, según lo prefiera. Disfrute haciéndolo. Debe ser una experiencia completamente placentera, como la ensoñación de un niño que piensa en lo que le gustaría que le regalasen por su cumpleaños.

Luego, conservando la idea o imagen en su mente, haga algunas afirmaciones totalmente positivas/ (en voz alta o en silencio, como prefiera) acerca de la circunstancia imaginada:

*Aquí me tienen, pasando un maravilloso fin de semana en la montaña. ¡Qué días más maravillosos!*

*O: Me encanta la vista que se contempla desde mi amplio piso nuevo.*

*O bien: Estoy aprendiendo a amarme y aceptarme tal como soy.*

Estas afirmaciones son una parte muy importante de la visualización creativa, y más adelante las comentaremos con mayor detalle.

Si lo desea, concluya su visualización formulando esta rotunda afirmación:

*Esto, o algo mejor, se manifiesta ahora ante mí de un modo totalmente satisfactorio y armonioso, para mayor bien de todos a quienes afecta.*

Esto deja lugar para algo distinto e incluso mejor de lo que en principio había deseado que sucediera, y le sirve como recordatorio de que este proceso sólo funciona para beneficio de todas las personas a las que implica.

Si le asaltan dudas o pensamientos contradictorios, no se resista a ellos ni trate de evitarlos, porque de esa manera no conseguiría más que concederles un poder que de otro modo no tendrían. Déjelos fluir por su conciencia y vuelva a sus imágenes y afirmaciones positivas.

Puede permanecer en este estado mientras le parezca placentero e interesante, ya sea durante cinco minutos o durante media hora. Repítalo cada día o tan a menudo como pueda.

Como habrá comprobado, el proceso básico es relativamente sencillo. Sin embargo, para llevarlo a cabo de un modo verdaderamente eficaz es preciso, por lo general, adquirir cierta práctica y poder de captación.

#### **Es importante relajarse**

Cuando se empieza a aprender a utilizar la visualización creativa, es importante relajarse profundamente. Cuando su cuerpo y su mente están profundamente relajados, el flujo de sus ondas cerebrales cambia realmente y se hace más lento. Este nivel más lento y profundo se suele llamar *nivel alfa* (mientras que al nivel activo y despejado de nuestra conciencia se le denomina *nivel beta*) y sobre los efectos que ejerce en nosotros este nivel se están realizando numerosas investigaciones en la actualidad.

Se ha descubierto que el nivel alfa es un estado de consciencia muy saludable, a causa de su efecto relajante sobre la mente y el cuerpo. Y, lo que es más interesante, se ha descubierto que es mucho más eficaz que los niveles beta más activos para crear verdaderos cambios en el llamado mundo objetivo, a través del uso de la visualización. En lo que concierne a nuestros propósitos, esto significa que si aprende a relajarse profundamente y a ejercitar la visualización creativa, podrá introducir en su vida cambios más efectivos que preocupándose, planificando o tratando de manipular las cosas y las personas.

Si está usted acostumbrado a algún método concreto para relajarse profundamente o para lograr un estado de serenidad y meditación, úselo sin dudar. Si no es así, puede seguir empleando el método que he descrito en el capítulo anterior (respirar lenta y profundamente y relajar uno a uno todos los músculos de su cuerpo a la vez que cuenta hacia atrás de diez a uno). Si tiene problemas para relajarse físicamente, puede que necesite recurrir al yoga, la meditación o técnicas de reducción del estrés, que le serán muy útiles a este respecto. Sin embargo, por lo general, bastará con adquirir un poco de práctica en la relajación. Naturalmente, una de las ventajas adicionales que le reportará todo esto es que comprobará lo saludable y beneficiosa que es la relajación profunda tanto a nivel físico como mental y emocional.

Lo mejor es practicar la visualización creativa por la noche, poco antes de dormir; o por la mañana, poco después de despertarse, porque en esos momentos la mente y el cuerpo se encuentran ya bastante relajados y receptivos. Puede hacerlo mientras está acostado, pero si tiende a quedarse dormido es preferible que se siente en el borde de la cama o en una silla, en una posición cómoda que mantenga recta su espina dorsal. Mantener la espina dorsal recta ayuda a que fluya la energía y facilita la circulación de un profundo flujo de ondas alfa.

Una breve sesión de meditación y de visualización creativa practicada a mitad de la jornada le relajará y le reactivará, logrando que el día discurra de un modo más placentero.

#### *¿Cómo visualizar?*

Mucha gente se pregunta lo que quiere decir exactamente el término «visualizar». Algunos se preocupan porque no «ven» absolutamente nada cuando cierran los ojos y tratan de visualizar una imagen mental. Algunas personas, cuando tratan de visualizar por vez primera se encuentran con que «no pasa nada». Lo más probable es que el hecho de poner tanto empeño en intentar visualizar les esté creando una situación de bloqueo interior. Es posible que sientan que hay una «forma correcta» de hacerlo y que no logran dar con el camino adecuado. Si así es como usted se siente, deje de preocuparse, relájese espere tranquilamente a que la visualización se produzca un modo natural y fluido.

No se aferré al término «visualizar». *No es en absoluto necesario ver mentalmente la imagen.* Algunos afirman ver muy claramente imágenes nítidas cuando cierran los ojos o imaginan algo. Otros tienen la sensación de que no «ven» realmente nada. Se limitan a «pensar en ello», a imaginar que están mirándolo o a sentir conscientemente la impresión de un sentimiento. Se trata de algo absolutamente normal. Todos usamos nuestra imaginación constantemente. Es imposible no hacerlo, y por lo tanto, cualquiera que sea el proceso que imaginemos estar experimentando, es perfectamente normal y positivo.

Si todavía no está seguro de lo que significa visualizar, lea atentamente el siguiente ejercicio y a continuación cierre los ojos y hágalo:

***Cierre los ojos y relájese profundamente. Piense en alguna Habitación que le sea familiar, como el dormitorio o el salón.***

***Recuerde algunos detalles que le sean especialmente familiares como el color de la alfombra, la disposición de los muebles o la iluminación. Imagínese entrando en la habitación y sentándose en una silla o echándose en un cómodo sofá o en la cama. Evoque entonces alguna experiencia agradable que haya tenido en los últimos días, especialmente alguna relacionada con sensaciones físicas, tales como una comida deliciosa, un masaje, nadar con un agua estupenda o hacer el amor. Rememore la experiencia lo más vividamente posible y vuelva a disfrutar de sus agradables sensaciones.***

- |   |   |
|---|---|
| 1. <i>Imagine entonces que se encuentra en un paraje idílico,</i>           | 4. <i>Puede tratarse de un lugar en el que haya estado o un lugar</i> |
| 2. <i>relajándose quizá sobre la suave y verde hierba junto</i>             | 5. <i>ideal al que le gustaría ir. Piense en los detalles</i>         |
| 3. <i>aun río de aguas cristalinas, o atravesando un bosque exuberante.</i> | 6. <i>e imagínelo en todos los aspectos tal como le gustaría.</i>     |

Sea cual sea el proceso utilizado para llevar estas escenas a su mente, será su propio medio de «visualizar».

De hecho, hay dos métodos distintos para llegar a la visualización creativa. Uno es receptivo y el otro es activo. En el receptivo nos limitamos a relajarnos y a dejar que las imágenes o impresiones lleguen a nosotros sin elegir detalles, tomándolas tal como vienen. En el activo creamos y elegimos conscientemente lo que deseamos ver o imaginar. Ambos procesos son una parte importante de la visualización creativa y tanto nuestra receptividad como nuestra actividad se ven reforzadas con la práctica.

#### *Problemas especiales de la visualización*

A veces, algunas personas tienen completamente bloqueada su capacidad para visualizar o imaginar a voluntad y, sencillamente, tienen la sensación de que «no pueden hacerlo». Este tipo de bloqueo suele proceder de algún temor que puede superarse si la persona, lo desea. Se bloquea la capacidad para usar la visualización creativa por temor a lo que podamos encontrar al mirar en nuestro interior (el temor a los propios pero desconocidos sentimientos y emociones).

En cierta ocasión, en una de mis clases, un hombre se mostraba completamente incapaz de visualizar y se quedaba sistemáticamente dormido durante las meditaciones. Luego resultó que había tenido una experiencia



profundamente emotiva durante un proceso de visualización y tenía miedo de emocionarse demasiado delante de los demás.

Uno de mis clientes, en este caso una mujer, tenía dificultades para visualizar, pero gracias a la terapia adecuada pudo llegar a descubrir y a experimentar de nuevo los dolorosos sentimientos que había enterrado en lo más profundo de su interior desde la infancia, y por fin pudo liberarse de ellos.

Lo cierto es que no hay *nada* en nuestro interior que pueda herirnos. Es solamente nuestro temor a experimentar nuestros propios sentimientos lo que puede bloquearnos. Si durante la meditación sucede algo poco frecuente o inesperado, lo mejor es afrontarlo abiertamente, asumirlo y experimentarlo tanto como pueda, y acabará descubriendo que pierde el poder negativo que pueda ejercer sobre usted. Nuestros temores proceden de cosas a las que no hacemos frente. En cuanto nos mostramos dispuestos a mirar intensa y *profundamente* a la fuente de nuestro temor, éste pierde su poder. Si sentimos que esta tarea se halla por encima de nuestras fuerzas, puede resultarnos muy útil contar con el apoyo de un buen consejero o terapeuta que nos ayude a aceptar y expresar nuestros sentimientos. Esto es algo especialmente recomendable en el caso de que nuestras vidas hayan estado marcadas por el dolor o por graves traumas.

Por fortuna, estos problemas se presentan raramente en la visualización. Por lo general, la visualización creativa llega de un modo natural y cuanto más la practicamos, más fácil resulta. Si le cuesta mucho trabajo visualizar, puede que le sea más fácil y efectivo escribir o decir afirmaciones (ver los últimos capítulos).

Los cuatro pasos básicos para una eficaz Visualización Creativa

#### *1. Decida su objetivo*

Decida algo que desearía tener, algo en lo que le gustaría trabajar o algo que le apetecería realizar o crear. Puede situar su objetivo a cualquier nivel: un empleo, una casa, una relación, un cambio en su personalidad, un aumento de prosperidad, un estado mental más feliz, mejor salud, belleza, un mejor estado físico o cualquier otra cosa.

Al principio, elija objetivos en los que le sea bastante fácil creer cuya realización considere usted posible un futuro inmediato. De este modo no tendrá en sí mismo demasiadas resistencias negativas y podrá potenciar su sensación de éxito en el proceso de aprendizaje de la visualización creativa. Luego, cuando tenga más práctica, podrá ir planteándose objetivos más problemáticos y difíciles.

#### *2. Cree una imagen o idea clara*

Cree una idea o imagen mental del objeto o situación exactamente como lo desea. Debe pensar en ello *en presente*, como si ya existiese lo que usted quiere que exista. Imagínese en esa situación tal como la desea e incluya tantos detalles como pueda.

También puede representar una imagen física real de esa circunstancia haciendo un «mapa del tesoro» (que más adelante se describe en detalle). Se trata de un paso opcional, que no es imprescindible pero que a veces es útil (¡y divertido!).

#### *3. Concéntrese a menudo en ello*

Evoque con frecuencia su idea o imagen mental, tan-to en los momentos de tranquila meditación como espontáneamente, cada vez que le surja la idea a lo largo del día. De este modo, se convertirá en parte integrante de su vida; se le hará más real y la proyectará de una manera más fructífera.

Concéntrese en ello claramente, pero de un modo despreocupado y sereno. Es muy importante no sentirse envuelto en un forcejeo demasiado violento para conseguirlo ni dedicarle demasiada energía, porque esto perjudica más que ayuda.

#### **4. Transmítale energía positiva**

Al concentrarse en su objetivo, piense en él de un modo positivo y animoso. Hágase rotundas afirmaciones positivas: que existe, que ya lo ha conseguido o que lo va a conseguir. Véase a sí mismo en el momento de recibirlo o lograrlo. Mientras hace estas afirmaciones deseche cualquier duda o desconfianza que pueda albergar, por lo menos en ese momento, y habitúese a cultivar el sentimiento de que lo que desea es real y posible.

Prosiga avanzando en ese proceso hasta que logre su objetivo o hasta que deje de desearlo. Recuerde que a menudo los objetivos cambian antes de haberse conseguido, hecho que es connatural al proceso humano de cambio y desarrollo; por lo tanto, no trate de prolongarlo más allá de sus energías. Si usted pierde interés, puede significar que ha llegado el momento de reconsiderar sus deseos.

Si uno de sus objetivos cambia, asegúrese de que realmente es así. Vea claro en su mente que ya no se concentra en su anterior meta. Dé por concluido el ciclo de ese objetivo y empiece uno nuevo. Esto le ayudará a evitar la confusión o sentirse como si hubiese «fracasado», cuando lo que sucede es que, simplemente, ha cambiado. Cuando logre un objetivo, asegúrese de tener el convencimiento consciente de que ha sido verdaderamente conseguido. Con frecuencia logramos cosas que hemos estado deseando y visualizando sin apenas advertir nuestro éxito. Por lo tanto, felicítese por ello y no deje de darle las gracias al universo por haber hecho realidad sus deseos.

La Visualización Creativa sólo funciona para el bien

No tema que el poder de la visualización creativa pueda ser utilizado para el mal. La visualización creativa es un medio para desbloquear las barreras que nosotros mismos le hemos puesto al curso del universo, que es

armonioso, amable y pródigo por naturaleza. Sólo es verdaderamente eficaz cuando se utiliza de acuerdo con nuestros objetivos y propósitos más elevados, para el mayor bien de todos los seres.

Si alguien quisiera utilizar esta poderosa técnica con intención de hacer daño o destruir, no haría más que demostrar su ignorancia de las leyes del *karma*. Es el mismo principio básico que rige la ley de la radiación y de la atracción: «se recoge lo que se siembra»; todo lo que intentemos crear para los demás revierte siempre en nosotros como un bumerán. Y esto es válido igualmente tanto para los actos amorosos, solidarios y saludables como para los negativos y destructores.

Por lo tanto, cuanto más utilicemos la visualización creativa para amar y servir a los demás así como para nuestros fines más elevados, más amor, felicidad y éxito revertirá en nosotros.

Aunque sólo sea para concienciarse de que tiene siempre presente este concepto, le vendrá bien añadir la frase siguiente cada vez que realice un proceso de visualización creativa:

***Esto, o algo mejor, se manifiesta ahora ante mí de un modo totalmente satisfactorio y armonioso para mayor bien de todos a quienes afecta.***

Así, por ejemplo, si usted está visualizando un ascenso en su trabajo, no imagine que despiden a la persona que actualmente ocupa ese puesto. Imagínela obteniendo un trabajo mejor, de manera que su deseo sea provechoso para ambos. No es necesario, sin embargo, que usted vislumbre o acierte a comprender cómo lo va a conseguir ni que trate de decidir cuál sería el mejor medio para lograrlo. No tiene más que asumir que va a producirse para bien de todos y dejar que la inteligencia universal se ocupe de los detalles.

#### *Afirmaciones*

Las afirmaciones son uno de los elementos más importantes de la visualización creativa. Afirmar significa «hacerse o hacer firme». Una afirmación es una expresión rotunda y positiva de que *algo ya es así*. Es un modo de «consolidar» lo que estamos imaginando. La mayoría de nosotros es consciente de que mantenemos un «diálogo» casi continuo en el interior de nuestra mente. La mente está ocupada en «hablar» consigo misma, entablando una interminable conversación acerca de la vida, el mundo, nuestros sentimientos, nuestros problemas y las personas que nos rodean.

Las palabras e ideas que cruzan por nuestra mente son muy importantes. Casi siempre somos conscientes de este flujo de pensamientos y conformamos nuestra experiencia de la realidad sobre la base de lo que «nos decimos a nosotros mismos». Nuestra conversación mental precisa y matiza nuestros sentimientos y percepciones sobre lo que sucede en nuestras vidas, y son estas formas de pensamiento las que, en última instancia, atraen y crean lo que nos ocurre.

Todo el que haya practicado la meditación sabe lo difícil que puede resultar acallar esta «conversación mental» en nuestro interior para poder conectar con nuestra más profunda y sabia mente intuitiva. Una práctica habitual en la meditación consiste simplemente en considerar este diálogo interior tan objetivamente como sea posible. Se trata de una experiencia muy valiosa, porque nos permite adquirir una consciencia plena del contenido de nuestros pensamientos. Muchos de estos pensamientos son como cintas magnetofónicas que registran las pautas de comportamiento de toda nuestra vida. Son como antiguas «programaciones» que seleccionamos hace mucho tiempo y que siguen influyendo en lo que hoy nos sucede. Puede ser que descubramos, por ejemplo, que a menudo tenemos pensamientos derrotistas, tales como: «no voy a ser capaz de hacer tal cosa» o «eso no tiene arreglo se mire por donde se mire».

La práctica de hacer afirmaciones nos permite empezar a sustituir los elementos de nuestro coloquio interior más caducos, erosionados o negativos por conceptos e ideas más positivos. Es una técnica poderosa que en poco tiempo puede transformar completamente nuestras actitudes y expectativas acerca de la vida, y por tanto, ayudarnos a cambiar lo que creamos para nosotros mismos.

Las afirmaciones pueden hacerse en silencio, en voz alta, por escrito o incluso cantadas o recitadas. Con sólo diez minutos diarios de afirmaciones positivas, se pueden compensar años de viejos hábitos mentales. Cuando advierta que está cayendo de nuevo en sus viejas pautas de pensamiento negativas, en ese mismo instante, pruebe a repetir mentalmente una afirmación.

Supongamos, por ejemplo, que se sorprende a sí mismo pensando: «Total, ¿para qué? Al final nunca consigo lo que quiero...». En tal caso, podría decirse a sí mismo: «Soy capaz de crear todo cuanto quiero en mi vida», o «Me merezco ser feliz y sentirme realizado».

Cualquier expresión de carácter positivo puede considerarse como una afirmación. Puede ser muy general o muy concreta. Existe un número infinito de afirmaciones posibles. Me limitaré a transcribir algunas ideas:

✚ *Cada día, en todo lo que hago, soy mejor, mejor y mejor.*

✚ *Todo me llega fácilmente y sin esfuerzo.*

✚ *Mi vida se desarrolla con absoluta perfección.*

✚ *Tengo todo lo necesario para disfrutar aquí y ahora.*

✚ *Soy el dueño de mi vida.*

✚ *Todo lo que necesito ya está en mi interior.*

✚ *La perfecta sabiduría reside en mi corazón.*

✚ *Me siento pleno y completo en mí mismo.*

✚ *Me amo y me estimo tal como soy.*

✚ *Acepto todos mis sentimientos como parte de mí mismo.*

✚ *Me encanta amar y ser amado.*

## Gracias por visitar este Libro Electrónico

Puedes leer la versión completa de este libro electrónico en diferentes formatos:

- HTML(Gratis / Disponible a todos los usuarios)
- PDF / TXT(Disponible a miembros V.I.P. Los miembros con una membresía básica pueden acceder hasta 5 libros electrónicos en formato PDF/TXT durante el mes.)
- Epub y Mobipocket (Exclusivos para miembros V.I.P.)

Para descargar este libro completo, tan solo seleccione el formato deseado, abajo:

