

Transformar la imaginación en realidad

Publicado el 06/11/2009 por lukranaxem |

Visualización creativa

El arte de transformar la imaginación en realidad:

¿Qué es la Visualización Creativa?

La Visualización Creativa es la técnica que implica utilizar su imaginación para crear aquello que desea en la vida. No hay nada nuevo, extraño o inusual acerca de la visualización creativa. Ya la ha utilizado cada día y, a decir verdad, cada minuto. Es su poder natural de imaginación, la energía creativa básica del universo que usted usa constantemente, esté o no consciente de ello.

En el pasado, muchos de nosotros hemos utilizado nuestro poder de visualización creativa de una manera relativamente inconsciente. Debido a nuestros profundos conceptos negativos en relación a la vida, esperamos e imaginamos ausencias, limitaciones, dificultades y problemas como parte de nuestra vida, de manera automática e inconsciente. Hasta cierto grado, esto es lo que nos hemos creado nosotros mismos.

Este libro trata de cómo utilizar su imaginación creativa innata de una manera más y más consciente, como una técnica para crear lo que verdaderamente desea: amor, satisfacción personal, diversión, relaciones plenas, trabajo compensador, auto expresión, salud, belleza, prosperidad, paz y armonías internas... sea lo que sea que su corazón desee. El uso de la visualización creativa le proporciona la llave para liberar la bondad natural y los manjares de la vida.

Imaginación es la habilidad para crear una idea o imagen mental. En la visualización creativa usted utiliza su imaginación para crear imagen con regularidad, dotándola de energía positiva hasta que se convierte en una realidad objetiva... en otras palabras, hasta que realmente consiga aquello que ha estado visualizando.

Su meta podría estar a cualquier nivel físico, emocional, mental o espiritual. Podría imaginarse en una nueva casa, o en un nuevo empleo, o tal vez que tiene una hermosa relación, o sentirse tranquilo y sereno, o quizá con una mejor memoria y habilidad para aprender. O podría verse manejando una situación difícil sin mucho esfuerzo, o simplemente verse a sí mismo como un ser radiante, lleno de amor y luz. Puede usarla a cualquier nivel y siempre obtendrá resultados... A través de la experiencia encontrará las imágenes y técnicas particulares que mejor le funcione a usted.

Por ejemplo, digamos que tiene dificultad para relacionarse con alguien y desearía crear una situación más armoniosa con esa persona.

Después de relajarse a través de un estado mental profundo, silencioso y meditativo, imagine mentalmente que ustedes dos se relacionan y se comunican de una forma abierta, honesta y armoniosa. Trate de imaginar que esa situación mental es factible; siéntala como si realmente estuviera pasando.

Repita este pequeño y sencillo ejercicio con frecuencia, tal vez dos o tres veces al día o en cualquier momento que se acuerde de hacerlo. Si es sincero en su deseo e intención y está realmente abierto al cambio, encontrará muy pronto que la relación se torna más fácil y se desarrolla con más fluidez, y que la otra persona parece tornarse más accesible y es más fácil comunicarse con ella. En poco tiempo se dará usted cuenta que el problema se empieza a resolver completamente, de una u otra forma, para beneficio de todos los involucrados.

Debemos hacer notar que esta técnica no puede ser utilizada para “controlar” el comportamiento de los demás o provocar que hagan algo contra su voluntad. Su efecto es romper nuestras barreras internas contra la armonía natural y la autorrealización, permitiendo a todo el mundo manifestarse en su aspecto más positivo.

Cómo funciona la Visualización Creativa

El universo físico es energía

El mundo científico está empezando a descubrir lo que los maestros espirituales y metafísicos han sabido durante siglos. Nuestro universo físico no está realmente compuesto por ninguna “materia”; su componente básico es un tipo de fuerza o esencia que podríamos llamar energía.

Las cosas parecen ser sólidas y apartadas unas de otras a nivel al que nuestros sentidos físicos normalmente las perciben. A niveles más finos, sin embargo, niveles atómicos y subatómicos, la materia que aparentemente es sólida parece estar hecha de partículas más y más pequeñas, dentro de partículas que eventualmente terminan por ser únicamente energía pura. Físicamente, somos todo energía, y todo dentro y alrededor de nosotros está hecho de energía. Todos somos parte de un gran campo de energía. Las cosas que nos parecen ser sólidas y estar separadas son en realidad únicamente diferentes formas de nuestra energía esencial, la cual es común a todos.

Todos somos uno, aun en un sentido literal y físico.

La energía es magnética

Una de las leyes de energía es la siguiente : La energía de un cierto tipo o vibración tiende a atraer energía de un tipo y vibración similar.

El pensamiento y los sentimientos tienen su propia energía magnética, la cual atrae energía de una naturaleza similar. Podemos probar este principio, por ejemplo, cuando “accidentalmente” se topa uno con alguien en quien estábamos pensando o cuando “de repente” toma uno un libro que contiene la información perfecta que necesitamos en este preciso momento.

La forma es la continuación de la idea

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

Cuando creamos algo, siempre lo hacemos en un principio en forma de pensamiento. Un pensamiento o idea siempre precede a la manifestación. “Creo que voy a hacer de cenar” es la idea que precede la creación de alimento. “Quiero un vestido “, precede el ir y comprar uno; “Necesito un nuevo empleo” precede encontrar uno, y así sucesivamente. El mismo principio se pone de manifiesto aun si no ejercemos una acción directa para manifestar nuestras ideas. El simple hecho de tener un pensamiento o idea y retenerlo en la mente, es energía que tiene a atraer y crear esa forma en el plano de lo material. Si

piensas constantemente en una enfermedad, llegara un momento que enferme; si usted se siente atractivo, lo será.

La ley de radiación y de la atracción

Este es el principio que dice que sea que usted lance al universo, se le regresará. “Con la vara que midas serás medido”.

Lo que esto significa desde un punto de vista práctico es que nosotros atraemos a nuestras vidas aquello en lo que más pensamos, en lo que creemos con mayor fervor, esperamos con mayor convencimiento, y/o imaginamos en forma más realista.

Cuando somos negativos y medrosos, tendemos a atraer precisamente las experiencias, situaciones o a la gente que tratamos de evitar. Así que mientras más energía positiva pongamos en imaginar lo que queremos, más se manifestará ésta en nuestras vidas.

Utilizar la visualización creativa

El proceso del cambio no se sucede a niveles superficiales, a través únicamente de “una manera de pensar positiva”. Involucra la exploración, el descubrimiento y el cambio de nuestras actitudes básicas y más profundas acerca de la vida.

Durante el proceso frecuentemente descubrimos las formas mediante las cuales nos hemos estado reprimiendo, bloqueándonos para no alcanzar la satisfacción y la alegría de la vida a través de nuestras fobias y conceptos negativos.

Al irse acostumbrando a utilizarla y al empezar a tener confianza en los resultados que le dé, encontrará que se convierte en parte integral de su proceso mental. Se tornará en un aviso constante, un estado consciente en el que sabrá que usted mismo es el creador constante de su propia vida.

Un ejercicio fácil de Visualización Creativa

Piense en algo que a usted le gustaría. Para este ejercicio elija algo simple, que pueda imaginar obtenerlo con facilidad.

Póngase en una posición cómoda, ya sea sentado o acostado, en un lugar silencioso donde no lo molesten, Relaje su cuerpo completamente. Empezando por los dedos de los pies y subiendo hasta su cuero cabelludo, piense en relajar cada músculo por turno, dejando que toda la tensión abandone su cuerpo. Respire profunda y lentamente desde el estómago.

Cuando se sienta profundamente relajado, comience a imaginar aquello que desea, exactamente como lo desea. Si es un objeto, imagínese con el, utilizándolo, admirándolo, disfrutándolo, mostrándoselo a sus amigos. Si es una situación o evento, imagínese usted ahí y piense que todo está sucediendo de la manera tal cual usted lo desea. Imagine lo que la gente está diciendo, o cualquier otro detalle que lo haga más real.

Puede tomarse un periodo de tiempo relativamente corto o algunos minutos para imaginar todo esto lo que le sea más conveniente. Diviértase haciéndolo. Deberá ser una experiencia memorable.

Ahora mantenga la idea o la imagen quieta en su mente y piense en algo muy positivo, afirmando pensamientos para sí mismo (en voz alta o en silencio, como lo prefiera), acerca de su idea, como esto:

“Heme aquí, pasando un maravilloso fin de semana en las montañas. ¡Que fantásticas vacaciones!.

Si surgieran dudas o pensamientos contradictorios, no oponga resistencia ni los evite. Esto sólo les daría mayor poder que de otro modo no tendrían. Simplemente déjelos fluir a través de su conciencia, y usted regrese a sus pensamientos e imágenes positivas. Como ve, el proceso básico es relativamente sencillo. Para usarlo con efectividad verdadera, sin embargo, se requiere generalmente de un poco de comprensión y refinamiento.

Una Paradoja Espiritual

Al abandonar un estado de vacío, de ansiedad y de manipulación, la primera lección y la más importante que se debe aprender es a desprenderse. Deberá relajarse, dejar de luchar, dejar de tratar intensamente, dejar de manipular cosas y gentes para tratar de conseguir lo que quiere y necesita. En suma, sólo deje de tratar de hacer tanto y experimente únicamente el ser durante un tiempo.

Al hacer esto, de pronto descubrirá que en realidad está usted perfectamente. De hecho se siente maravillosamente bien siendo únicamente usted, dejando ser al mundo, sin tratar de cambiar las cosas. Esta es la experiencia básica de ser aquí y ahora y es lo que la filosofía budista quiere decir con “desprenderse de las ataduras”. Es una experiencia liberadora y básica para emprender el camino del conocimiento de uno mismo.

Una vez que haya comenzado a experimentar esto más y más a menudo, estará abriendo el canal hacia su yo más alto y tarde o temprano una gran cantidad de energía creativa natural comenzará a fluir dentro de usted. Se dará cuenta que la vida es básicamente buena, abundante y divertida y de que obtener lo que desea, sin luchar y esforzarse es parte de su derecho natural como ser vivo que es.

Generalmente la visualización creativa es útil para imaginarse como una persona más abierta y relajada, flotando, viviendo aquí y ahora y siempre conectada con su esencia interior.

BENDITO SEAS CON TODO LO QUE DESEES

Haga la Visualización Creativa parte de su vida

Lo principal que debe recordar es utilizar la visualización creativa a menudo para hacerla una parte regular de su vida.

Si se da cuenta de que está preocupado o nervioso por algo, o que se siente decepcionado o frustrado por algún problema, pregúntese si habrá forma de utilizar la visualización creativa para ayudarse a sí mismo. Fórmese el hábito creativo de usarla en el momento apropiado.

La visualización creativa es un proceso natural tan poderoso que aun cinco minutos de meditación consciente y positiva pueden contrarrestar horas, días e incluso años de patrones negativos.

Ser, Hacer y Tener

Podemos considerar que la vida está compuesta de tres niveles y que podemos llamar estos niveles el ser, el hacer y el tener.

El Ser es la experiencia básica de estar vivo y consciente. Es lo que experimentamos al meditar profundamente y al estar en paz total con nosotros mismos.

El Hacer es movimiento y actividad, proviene de la energía creativa natural que fluye a través de cada ser viviente y que es la fuente de nuestra vitalidad.

El Tener es estado de ser en relación con otras gentes y cosas del universo. Es la habilidad de permitir y aceptar cosas y personas dentro de nuestras vidas; de poder ocupar con comodidad el mismo espacio que ellas.

El ser, hacer y tener son como un triángulo, cuyos lados se apoyan unos a otros.

A menudo la gente trata de vivir su vida al revés: Tratan de tener más cosas o más dinero para poder hacer todo lo que quieran para poder ser felices.

En realidad como esto funciona es al revés. Se debe ser quien es en realidad, luego hacer lo que se debe, para poder tener lo que desea.

El propósito de la visualización creativa es:

Conectarnos con nuestro ser

Ayudarnos a enfocar y facilitar nuestro hacer

Incrementar y expandir nuestro tener

Tres Elementos Necesarios

Existen tres elementos dentro de usted que determinan qué tan exitosamente le funcionará la visualización en una situación determinada:

1.- Desear. Un sentimiento fuerte y claro de propósito. Pregúntese a sí mismo:
¿Realmente quiero, de corazón, que esta meta se realice?

2.- Creer. Mientras más confíe en que la meta de su elección es posible de obtener, más seguro será esto.

3.- Aceptar. Debe estar dispuesto a aceptar y tener aquello que busca.

La suma total de estos tres elementos es lo que se llama su intención. Cuando tiene una firme intención de crear algo esto es, un profundo deseo, una creencia absoluta en que puede hacerlo, o tenerlo a su disposición total a tenerlo simplemente no puede evitarse y lo hace generalmente en muy poco tiempo.

Entre en contacto con su yo más alto

Uno de los pasos más importantes a seguir para lograr que su visualización creativa dé resultados efectivos y exitosos es tener la experiencia de provenir de una “fuente”.

Fuente significa el suministro de amor, conocimientos y energía del universo. Para usted, fuente podría significar Dios, o la mente universal, o el ser uno con todo, o su verdadera esencia. Como sea que lo conceptualicemos, pues de estar aquí y ahora dentro de cada uno de nosotros, en nuestro ser interior.

A mí me gusta comparar el establecer contacto con la fuente con establecer contacto con el yo más alto, con el ser que es imagen y semejanza de Dios que vive dentro de uno.

La conexión entre su personalidad y su yo más alto es un canal de doble sentido y es importante desarrollar el flujo en ambas direcciones.

Receptivo: Cuando su personalidad está en paz durante la meditación, y se hace uno con el espacio, usted abre el canal de la alta sabiduría y dirección para que le lleguen a través de su mente intuitiva. Puede hacer preguntas y esperar respuestas a través de palabras, imágenes mentales o de sentir impresiones.

Activo: Cuando usted siente ser el creador del universo, toma decisiones acerca de lo que desea crear y canaliza la energía infinita, poder y sabiduría de su yo más alto para manifestar sus elecciones, a través de visualización y afirmaciones activas.

Vaya con la corriente

No debe tener que esforzarse para llegar a donde quiere ir; simplemente debe exponer claramente al universo a dónde se dirige y entonces paciente y armoniosamente debe seguir la corriente del río de la vida hasta que lo lleve a su destino. El río de la vida a veces tiene desviaciones antes de llegar a su meta. Incluso podría temporalmente ir en una dirección completamente distinta, pero a la larga será una manera más fácil y armoniosa de llegar que ir luchando y peleando en el camino.

Ir con la corriente significa aferrarse a su metas ligeramente y estar dispuesto a cambiarlas si algo más apropiado y satisfactorio apareciera en el horizonte.

Si hay un cúmulo de emociones profundas involucradas respecto al logro de su meta (es decir, si le entristeciera no lograrla) podría estar tratando de sabotearse a usted mismo. En su miedo por no lograr lo que desea, podría en realidad energetizar la idea de no conseguirlo, tanto o más que si energetizara la meta en sí.

Si se encuentra muy involucrado emocionalmente a su meta, podría resultar efectivo y apropiado trabajar primero con sus sentimientos acerca del asunto. Posiblemente tendrá que revisar qué es lo que siente acerca de no lograr su meta y llevar a cabo afirmaciones que le ayuden a sentirse con más confianza y seguridad o que le ayuden a enjugarse las lágrimas.

Acepte su bien

Para poder usar la visualización creativa para crear lo que desea en la vida, debe estar dispuesto y en posibilidad de aceptar lo mejor que la vida le ofrece: su “bien”.

Muchos de nosotros tenemos dificultad para aceptar la posibilidad de tener lo que queremos en la vida. Esto se deriva de algunos sentimientos intrínsecos de devaluación personal que adquirimos a una edad temprana.

Esta creencia generalmente está mezclada con otros sentimientos a veces contradictorios sobre el hecho de que sí se es perfectamente bueno y merecedor. Pero si se da cuenta que tiene dificultad para imaginarse en las circunstancias más maravillosas posibles, o que tiene pensamiento como “Yo nunca podría lograr eso” o “Eso nunca podría sucederme a mí”, podría resultar convenientemente echar una mirada a su imagen de usted mismo.

Su auto imagen es la forma como usted se ve a sí mismo, cómo se siente acerca de usted. Comience Por preguntarse ¿Qué opinión tengo en este momento?, a diferentes horas del día y en distintas situaciones. Únicamente comience a notar qué tipos de ideas o imágenes

tiene en la mente acerca de usted en distintas ocasiones, ¿Cuál es mi propia imagen en este momento? Si se da cuenta de que se siente feo, raro, gordo, flaco, demasiado alto, demasiado bajo o lo que sea, podría ser una indicación de que no se ama usted lo suficiente para darse lo que merece: lo mejor.

Empiece a aprovechar cada oportunidad para decirse cosas positivas, de apreciación y que le demuestren cariño. Note cuando esté criticándose o siendo duro consigo mismo mentalmente y conscientemente empiece a ser más dulce y demostrarse más aprecio. Encontrará que estoy ayuda inmediatamente a querer también a los demás.

Piense en cualidades específicas de las que sí está consciente. De la misma forma que puede querer a un buen amigo a pesar de estar consciente de sus defectos, usted puede amarse a sí mismo tal y como es, aun sabiendo que hay áreas en las que necesita crecer y desarrollarse. Es muy satisfactorio hacer esto y realmente puede lograr maravillas en su vida.

La visualización creativa es una buena forma de luchar contra cualquier problema físico que piense que tiene. Por ejemplo, si piensa que esta demasiado gordo, necesitará hacer dos cosas en forma simultánea:

- 1.- A través de afirmaciones y energía amorosa, comience a quererse y apreciarse más tal y como es en este momento.
- 2.- A través de la visualización creativa y las afirmaciones, comience a crearse tal y como debe ser. Esbelto, delgado, saludable y feliz. Estas técnicas son extremadamente efectivas para hacer que realmente cambien las cosas.

Proyecciones

Nunca podemos nada, sino que ganamos constantemente.

Una vez que empezamos a aceptar el bien del universo, naturalmente desearemos compartirlo también, al darnos cuenta de que mientras más energía demos a los demás, más espacio tendremos para que fluya más energía hacia nosotros.

Cuando debido a la inseguridad y a un sentimiento de que “no hay suficiente”, tratamos de aferrarnos a lo que tenemos, comenzamos a cortar ese maravilloso flujo de energía. Al aferrarnos a lo que tenemos, no permitimos la energía fluir y no tenemos espacio para que la nueva energía llegue a nosotros.

Cuando encontramos ese lugar dentro de nosotros mismos que está dando, empezamos a revertir el flujo. El dar felicidad no proviene de un espacio de sacrificio o de auto justificación, o de una idea de espiritualidad, sino del simple y puro placer de hacerlo porque es divertido. Y sólo puede provenir de un espacio lleno y amoroso.

Debemos aprender a entrar en contacto con nuestra fuente interior de felicidad y satisfacción y proyectarla hacia fuera para compartirla con los demás no porque sea virtuoso hacerlo, sino porque realmente se siente muy bien.

Al proyectar nuestra energía amorosa, creamos espacio para que más energía fluya hacia nuestro interior.

Mientras más comparta de su propio espacio, más sentirá que recibe del mundo, debido al principio de dar y recibir. El dar se convierte en su propia recompensa