

CRECIMIENTO PERSONAL

LA ESENCIA

13 – La VISUALIZACIÓN CURATIVA como otra herramienta de cambio y de poder.

Definición sencilla sobre **que es la visualización**: “Es el pensamiento de la mente en imágenes”.

La Visualización es un trabajo de imaginación. Visualizar, imaginar o pensar dan el mismo resultado.

Una **imagen mental** o forma imaginada posee todas las características de un hecho u objeto de la realidad consciente. La única diferencia es que no tiene volumen ni masa, ¡pero **posee energía!** Por la **energía que atesoran las imágenes visualizadas, si las manejamos adecuadamente, podrán estimular procesos de curación por sí mismas.**

Aunque la imagen que creemos en una visualización pertenece a una realidad subjetiva, es una realidad con poder energético suficiente para poder afectar nuestro cuerpo.

El proceso de visualización requiere que dejemos libre la mente y la aventuremos a lugares, a situaciones e historias que nos hagan sentir bien, haciendo de los sueños una realidad. Las experiencias en este campo siguen constatando que **aprender a visualizar correctamente produce realidades**, lo que muchos calificarían como “**milagros**”, permitiéndonos tomar parte activa en el cuidado y reestablecimiento de la salud propia, tarea que solemos delegar a personas ajenas a nosotros.

Recordemos un par de cosas sobre la mente:

- **Somos lo que pensamos**, o mejor dicho, **somos lo que creemos**. De aquí la importancia del pensamiento positivo y de hablarnos positivamente.

- **La mente no sabe distinguir entre una cosa real y una imaginada o pensada. No existe ninguna diferencia entre ver un objeto o visualizarlo.** Está constatado científicamente que si a una persona conectada a un escáner cerebral se le enseña un objeto, se ven las zonas del cerebro que entran en acción y si a continuación se le pide que cierre los ojos y visualice el objeto ¡se encienden las mismas zonas cerebrales!, la mente lo “capta” igualmente.

Con el uso frecuente de la herramienta de la visualización curativa se suelen obtener cambios fisiológicos constatables más rápidamente y con mayor intensidad que con la herramienta de las afirmaciones. Además, está demostrado que **si la visualización se realiza en estado de relajación**, en estado de ondas alfa cerebrales, **la mente vive mejor la visualización como un hecho real**, asumiéndola más fácilmente como si la hubiese vivido.

La Visualización Mental, al igual que la Intuición, es una forma de pensamiento “ilógico” que nos libera de la rueda de Causa-Efecto:

El trabajo de visualización tiene lugar fuera del reino mecánico de las causas y efectos. Tiene lugar, por así decirlo, por encima del suelo, característica por la que nos eleva (nos saca) del mundo físico, nos hace escapar de las consecuencias físicas.

Del libro de Gerald Eipstein “Visualización Curativa”:

“Cuando la doctora me pidió que identificara la dirección de un tren, le hice un gesto horizontal. Ella movió su brazo hacia arriba, creando así un eje vertical, y me preguntó qué ocurriría si un tren se desplazara siguiendo ese eje. Vi que el tren se liberaría de las causas y efectos ordinarios.

Experimenté una sensación abrumadora, lo que se denomina una experiencia “¡ajá!”. **El movimiento vertical me liberaba** de la prisión horizontal de lo dado, de los modelos ordinarios de causa y efecto cotidianos. **Accedía a la libertad**, y observé que la labor de la terapia contribuiría al conocimiento de la libertad, **a traspasar los límites de lo dado** hacia la novedad de la que todos somos capaces, y hacia nuestra **capacidad de renovar y recrear**. Eso es lo que la visualización mental, como he tenido ocasión de descubrir, hace posible”.

¡Imaginos lo que significa esto!: **tenemos un ejercicio – la visualización – capaz de cortar la cadena de causas-efectos.** Normalmente asumimos que si hago tal cosa lo normal es que tenga tal efecto, pero la visualización lo puede mejorar y hasta crear otro efecto distinto. (Supongamos el caso de los efectos de la quimioterapia). ¡Es como escapar de la realidad!, en el mundo de ahí arriba (la mente) todo es posible, ¡y encima la mente lo va a creer!

En el mundo ordinario, de la física, todo está predeterminado por leyes, no cabe lo novedoso. Pero el reino humano es distinto del reino de la física, obedece a algo más que a causas y efectos. **Poseemos la capacidad de hacer algo nuevo, de influir en la materia física que forma nuestro cuerpo. Podemos cambiarnos a nosotros mismos.**

El trabajo de visualización intenta siempre situar a las personas en el eje vertical permitiéndoles huir de las restricciones ordinarias de la vida vinculada a la tierra. Aún en las propias imágenes creadas y utilizadas para la autocuración, nos sentimos con frecuencia moviéndonos hacia arriba.

Del libro de Gerald Eipstein “Visualización curativa”:

“Un amigo vino a verme porque padecía una conjuntivitis. Le sugerí que imaginara que se sacaba los ojos de las órbitas, los lavaba en aguas curativas, y proyectaba una luz azul sobre las cuencas. Varios días después, me informó que su ojo había mejorado en cuanto inició el ejercicio. Me preguntó cómo era posible que se encontrara siempre moviéndose hacia arriba para llegar a las aguas curativas. Le expliqué que el desplazamiento hacia arriba era la dirección de la libertad y la curación. Mi amigo había descubierto el eje vertical por sí mismo”.

En una visualización nos moveremos hacia el mundo donde todo es posible, notaremos que casi siempre está hacia arriba. Nos veremos casi siempre subiendo a un lugar, volando hacia arriba, veremos que la luz viene de arriba,..., **siempre hacia arriba o desde arriba.**

Todas las culturas han relacionado el movimiento hacia arriba con la trascendencia, con la huída de las ataduras, con el descubrimiento de nuevas sendas y nuevos modos de ser.

Claves de la visualización (los grandes milagros de la visualización):

- **Todo es posible en la visualización.** Todo depende de la imaginación y podemos imaginar lo que sea por imposible que parezca en el mundo físico que nos rodea. Rompemos así el mundo de causa-efecto. (No escatimar nada a la hora de echar mano, puede ser todo lo ilógico que queramos). “La imaginación al poder”.

- **Todo deja huella en nuestro cerebro (mente),** porque la mente se cree todo lo que imaginamos o visualizamos por imposible que sea.

Preparación para el trabajo de visualización:

Hay **cuatro aspectos** en la preparación de la mente para la visualización curativa. Los dos primeros forman parte de todo ejercicio de visualización: **intención y tranquilización.** Los otros dos forman parte de la experiencia visualizadora en su conjunto: **lavado y cambio.**

A. Intención y voluntad dirigida hacia el interior

La visualización tiene una eficacia directamente proporcional a la eficacia con la que podamos apartar los sentidos del exterior y dirigirlos hacia nuestro interior. Vueltos hacia dentro, podremos crear una imagen mental que estimule el cuerpo físico. La imagen acudirá por sí sola en tanto que dirijamos la atención hacia el interior.

Por tanto, cuando realicemos un ejercicio de visualización, **empezaremos siempre por definir y aclarar nuestra intención:** ¿qué es lo que espero con este ejercicio? Así, si por ejemplo tenemos un hueso roto, antes de iniciar el ejercicio nos diremos que nos disponemos a hacer soldar el hueso. Nos estamos dando una instrucción interna. La intención es lo que deseamos conseguir.

La intención es pues la voluntad dirigida hacia nuestro interior para encontrar nuevos caminos por nosotros mismos que nos conduzcan a una salud y vida mejores.

La voluntad despierta y la intención consciente están en el centro de la visualización curativa.

B. Tranquilización

El segundo requisito para la preparación de la mente para la visualización es lo que se llama tranquilización.

El entorno curativo requiere **dos clases de tranquilización: externa e interna.**

- **La externa nos ayuda a concentrarnos** en la tarea de profundizar en uno mismo. Las distracciones y preocupaciones de la vida diaria impiden este tipo de atención.

No necesitamos una cueva o un monasterio para visualizar, pero debemos evitar los ruidos perturbadores. Determinados sonidos pueden contribuir a la tranquilización interna: el canto de los pájaros, sonidos de la naturaleza...

Si estamos realizando esfuerzos activos por aislarnos del ruido bloquearemos el proceso.

La visualización funciona mejor en un espacio aislado y en un momento aislado.

- **El aspecto interno de la tranquilización es la relajación.** Exhalar e inhalar varias veces conscientemente, suele ser suficiente para crear el grado de relajación apropiado.

Se hace imprescindible un estado de relajación consciente. Cuando nuestro cerebro está en estado de ondas alfa, está demostrado que en mayor medida no distingue entre realidad e imaginación, luego todo lo que vivamos en la visualización será una vivencia real para el cerebro y obrará en consecuencia dando las instrucciones físicas necesarias.

C. Lavado

No todos los ejercicios de visualización implican un lavado, pero éste es uno de los primeros pasos más importantes en abrirse uno mismo para reestablecer la unidad propia.

La respuesta general al lavado se experimenta como una sensación de alivio, parecido a lo que la mayoría de nosotros siente cuando tomamos un baño o una ducha.

Cuando hablamos de lavado hablamos de algo más que la higiene física. Mediante el uso de imágenes, podemos desterrar la visión negativa de que algo marcha mal. Podemos visualizarnos en aguas curativas lavando la enfermedad, lavando las heridas del pasado, las creencias e ideas que están bloqueando la salud en nosotros...

Un ejercicio visualizador de lavado supone una forma excelente de prepararse para cada jornada.

D. Cambio

La enfermedad es sinónimo de bloqueos de flujo, de resistencia a la naturaleza cambiante de las cosas. Tratamos de aferrarnos a lo que consideramos “situaciones positivas” y nos resistimos a la posibilidad del dolor o el sufrimiento. De este modo nos introducimos de cabeza en el mismo dolor que tratamos de evitar.

Aferrarse a algo impermanente, pretendiendo que sea permanente, resulta lógico que traerá dificultades, que muchas veces adoptan forma de dolencias físicas.

“Sentirse mejor” viene como consecuencia de “liberarse” de cosas, de ideas, prejuicios sobre uno mismo o los demás..., **de abandonar el esfuerzo por interrumpir el flujo de los sucesos propios de la vida.** “Liberarse” de la identificación con experiencias, objetos y situaciones. Conforme se profundiza en el proceso de liberación, aumenta la sensación de bienestar.

La Visualización Mental y la implicación en el proceso del cambio, están indisolublemente unidas. El hemisferio derecho del cerebro está conectado con la intuición y la imaginación, mientras que el izquierdo está vinculado a la lógica y al pensamiento racional. Dar rienda suelta a la creación, a las imágenes, sitúa a la imaginación a la misma altura que el pensamiento lógico, y nos abre al cambio y a la renovación. Nos capacita para entregarnos al flujo de las cosas.

Si pudiéramos considerar un hecho por sí mismo, sin juzgarlo, ni disfrutarlo o detestarlo de la manera a la que estamos acostumbrados, no seríamos prisioneros de las “identificaciones sentimentales” que generan la enfermedad y la infelicidad. **Una buena salud en la vejez es sinónimo de una elevada capacidad para adaptarse a los cambios de la vida.**

El cambio no se produce en personas que se limitan a cambiar sus circunstancias externas.

Técnicas para conseguir una visualización eficaz:

1. Postura corporal

La postura más efectiva para la práctica de la visualización es **sentarse con la espalda recta.**

Una buena forma es sentarnos en una **silla de respaldo recto** con los brazos cómodamente recostados sobre los brazos del asiento o sobre las ingles, con las manos abiertas, receptivas. Los pies deben descansar en el suelo. No cruzar los brazos ni las piernas durante la visualización.

La posición recta de la espina dorsal infunde una sensación consciente en nuestra atención. La postura tendida, horizontal o recostada se asocia con el sueño y reduce la elevada consciencia que se requiere para una correcta visualización. La espalda erguida facilita la respiración y sintonizamos mejor con nuestra vida interna cuando nos hacemos conscientes de nuestra respiración.

2. Respiración para la visualización

Sabemos que para realizar un ejercicio de relajación o meditación se hace imprescindible **empezar por dirigir la atención sobre la respiración, para enfocarla del exterior hacia nuestro interior**. Comenzaremos pues siempre un ejercicio de visualización contactando con la respiración y ordenándonos estar tranquilos y relajados.

La respiración no debe ser forzada pero sí **las exhalaciones más largas y lentas que las inhalaciones**, para estimular el principal nervio relajador del cuerpo: el nervio vago.

(Este nervio nace en la base del cerebro, baja por el cuello y se ramifica hacia los pulmones, el corazón y el tracto intestinal. Con la exhalación prolongada, el vago rebaja la presión sanguínea y reduce el ritmo cardíaco y respiratorio).

Conectando con la respiración y llevando nuestros sentidos hacia dentro, estimulamos el sistema nervioso parasimpático que ayuda al cuerpo a relajarse y regenerarse. El sistema parasimpático es nuestro médico interior, el que arregla las cosas en el organismo. Por eso son tan importantes los periodos de relajación y visualización a lo largo del día.

Se recomienda la fórmula de **exhalar primero y luego inhalar**. Exhalar de nuevo e inhalar. Por último exhalar. Son tres exhalaciones por dos inspiraciones. Si empezamos inhalando activamos el sistema nervioso simpático. Sin embargo, esta fórmula de exhalar-inhalar activará con eficiencia el sistema nervioso parasimpático en pocas respiraciones.

Cuando hayamos alcanzado, a través de la respiración, un estado de sosiego, comenzaremos la visualización. Durante el ejercicio sólo prestaremos atención a las imágenes y la respiración seguirá su propio curso. Debemos mantener los ojos cerrados en la práctica totalidad de los ejercicios.

3. Obtención de resultados

Se debe hacer un esfuerzo por realizar los ejercicios de visualización con frecuencia, pero **no por alcanzar resultados**. Muchos de nosotros sentimos una preocupación prioritaria por los resultados, que consideramos el aspecto más importante de la vida. Este no es el caso cuando se trata de la curación. Se ha de mantener la concentración en el “proceso” de visualización y en la “intención” de curarse. **Cuanto más preocupados estemos por el restablecimiento, más difícil haremos el proceso de autocuración**.

La acción de curar tiene lugar en el instante presente, el hecho de dirigir la atención al futuro, a los resultados, nos aleja de la acción curativa presente. Tan pronto nos preocupamos por las consecuencias, nos sentimos ansiosos, asustados o inquietos, o todo junto.

En la visualización, **debemos hacer nuestra parte y dejar que el universo cumpla con la suya**. Cuanto más deseamos resultados, más se acentúa el sufrimiento. Porque cuando las esperanzas no se materializan, nos sentimos decepcionados, desesperados, y la dolencia empeora. Lo importante es no perder el ánimo y dejar los resultados al universo. Así nos liberaremos de presión y experimentaremos enseguida alivio y recuperación.

Olvidemos las consecuencias y limitémonos a asumir la responsabilidad del propio esfuerzo.

Si no se logran olvidar los resultados podemos usar una visualización para conseguirlo: “tome consciencia de todas las esperanzas que tiene e imagínese cortando la esperanza con unas tijeras o arrojándola al mar, o vea como la esperanza se aleja por el cielo como si fuera un globo.”

La visualización es uno de los mejores métodos para reforzar nuestra fe y confiar en nosotros.

4. Duración de los ejercicios

El principio de oro de la medicina visualizadora afirma que **MENOS ES MÁS. Cuanto más breve sea la visualización, más poderosa resulta**.

Experimentar una sensación no requiere mucho tiempo. Cuando hayamos experimentado una sensación, la visualización ha hecho su efecto. Si no se percibe alguna sensación o emoción al cabo de un periodo relativamente corto, no debemos esforzarnos por conseguirlo alargando el trabajo con esa imagen. En lugar de eso, se puede probar con otra imagen o simplemente aparecerá la imagen adecuada con la que trabajar.

La mayor parte de los ejercicios propuestos en los libros requieren **de 1 a 5 minutos**. Quizá pensemos que ese tiempo es poco frente a una enfermedad. Pero, en cuanto se ha completado un ejercicio inicial de visualización, precisaremos tan sólo pequeños recordatorios para estimular la memoria del cuerpo respecto a la actividad curativa. (Paulov condicionó perros para que salivaran al oír el sonido de una campana).

Tendemos a creer que un mayor esfuerzo aporta más resultados, pero la visualización funciona en sentido inverso. Utilizamos un pequeño impulso, una semilla, por así decirlo, para estimular nuestras respuestas poderosas.

Un ejemplo de reacción positiva intensa a un estímulo inmediato sería la de un abuelo cuando oye mencionar el nombre de su nieto o nieta. Así, cada vez que recordemos la imagen, sentiremos ese estímulo curativo inmediatamente sin usar mucho tiempo.

Se recomienda hacer un ejercicio de visualización en ciclos de 21 días y luego 7 días de descanso. Este ciclo es paralelo a un ritmo biológico que está en todas las personas, de forma más visible en las mujeres, acostumbradas a un ciclo de tres semanas de regulación hormonal y formación de tejidos, seguido por una semana de ruptura que se manifiesta en la menstruación. (Se ha demostrado que se requieren 21 días para interrumpir un hábito).

5. El momento de visualizar

Se recomienda que los ejercicios de visualización se realicen **al principio del día**, antes del desayuno y **al anochecer o al final del día**, antes de acostarse.

Es conveniente efectuar la visualización antes de iniciar la rutina cotidiana. La visualización en este momento del día establece una actitud positiva a la hora de afrontar la jornada. Comenzar así cada día ejerce una profunda influencia en nuestro rendimiento y relación con las personas.

6. Otras consideraciones

Se pueden trabajar tantas afecciones como se deseen al mismo tiempo. Daremos con el ritmo adecuado conforme avancemos, sobre todo cuando encontremos nuestras propias imágenes.

Puede ocurrir que en transcurso de un ejercicio lo modifiquemos espontáneamente. Debemos seguir adelante y descubrir a dónde lleva ese camino. Si encontramos nuestra propia visualización debemos utilizarla. Como estamos implicados en la propia curación, **todo lo que descubramos en nuestro interior resultará muy útil para esa curación.** Llegará un momento en que inventaremos nuestros propios ejercicios. No hay restricciones, ni tampoco límites.

Debemos estar atentos a lo que la visualización nos revele acerca de nuestra vida y considerar cómo podríamos cambiar los aspectos de ella que van asociados al propio trastorno.

- **Al terminar un ejercicio de visualización siempre deberemos visualizarnos curados, reestablecidos de la enfermedad, llenos de energía y felices.** Luego respirar unas tres veces y deciros mentalmente al abrir los ojos: “me siento contento, curado y feliz”, por ejemplo.

- Y por favor, **estar totalmente convencidos de que nuestro poder interior es tan fuerte que lo que visualicemos o imaginemos se va a convertir en realidad.** Jamás duden de que lo vayan a conseguir.

Ejemplos prácticos de visualizaciones:

Presentamos aquí algunas **visualizaciones de tratamiento general.** Pueden sin duda ser particularizadas para focalizarlas a zonas del cuerpo específicas que estén afectadas, o usarlas como tratamientos generales de limpieza y reestablecimiento o de energetización.

1. LA CASCADA

Visualiza o imagina que estás en un campo rodeado de flores, árboles, mariposas.... Observa los colores y disfruta los sonidos, la luz.... Tú estás en el centro y te sientes feliz. Delante de ti hay una gran cascada de agua pura y cristalina que emana de una montaña.

Te levantas y vas hacia ella, te pones debajo de ese agua. Nota que la temperatura es ideal. Éste agua curativa va cayendo por encima de todo tu cuerpo, limpiándolo de impurezas negativas que puedas tener. A continuación, junto con el agua, va cayendo luz blanca que es pura energía, y que la mezcla del agua y la luz entran por el centro de tu cabeza hacia el interior de tu cuerpo. Lo van limpiando interiormente y visualizas el lugar exacto de tu cuerpo donde se encuentra la enfermedad. Ve, siente, nota, como ésta se va reduciendo y desapareciendo hasta que, al cabo de varios ejercicios, imaginas su total desaparición. Tómate el tiempo que necesites.

Después imagina que el agua y la luz acaban de recorrer todo el interior de tu cuerpo y te sale por la planta de los pies, llevándose todo lo malo que tenías dentro. Delante de ti ves un río con las aguas un poco movidas, que se llevan todo lo negativo lejos, muy lejos, al centro de la tierra. Y es allí donde todo se disuelve sin hacer daño a nadie.

Imagina tu cuerpo cada vez más limpio, cada vez más brillante por dentro y por fuera debido a la luz blanca que es la energía pura del amor. Abra los ojos en cuanto vea que el agua que sale por sus pies está limpia.

2. EL SOL Y LA PLAYA

Visualiza una playa. Tú estás en ella tumbado en la arena. Hace sol y calor, la temperatura es ideal. Los rayos del sol con su potente energía van entrando en tu cuerpo directamente allá donde tú lo necesitas.

Están limpiando la zona que tienes enferma o todo el cuerpo. Su poder es tan fuerte que notas su calor y sientes cómo todo tu cuerpo empieza a sudar.

Visualiza cómo estás tumbado cerca del mar. El agua es azul, transparente, y poco a poco las olas te van tocando. Imagina que cada ola que llega te va lavando un poco más: primero te moja sólo los pies, luego las piernas,..., así hasta que cada ola lava todo tu cuerpo suavemente. La temperatura del agua es ideal.

Cada ola que viene te va limpiando la enfermedad una y otra vez, arrastrando hacia dentro del mar la enfermedad y todo aquello de ti que ya no te vale. Allí todo lo negativo se disuelve.

Sigue así hasta que notes que te encuentras muy bien. Imagínate que estás nadando y que te sientes libre de toda enfermedad. Abre los ojos.

3. LOS ÁNGELES

Esta es la visualización del amor, la fuerza curativa más potente que existe.

Visualiza que bajan del cielo unos ángeles para ayudarte a que te cures. Vienen llenos de amor hacia ti, imagínate cómo hacen un círculo a tu alrededor, extienden sus alas. Tú quedas dentro, tranquilo, porque estás totalmente protegido por ellos.

Visualiza cómo extienden sus manos sobre todo tu cuerpo. De sus manos salen unos rayos de luz que van penetrando por todo tu interior y van limpiando todo tu organismo. Esta luz que te pasan los ángeles es puro amor y energía. Como te aman y desean que te cures, estarán siempre contigo durante la visualización y también después. Siempre que les necesites pídeles ayuda, ellos siempre estarán a tu lado.

Visualiza cómo te van soplando suavemente y que a cada soplido de ellos tu cuerpo se siente mejor y mejor.

Les das las gracias y te despides de ellos con un beso o un abrazo hasta la próxima visualización, pero recordando que siempre estarán a tu lado.

Abre los ojos.

(Otra versión puede usar la figura del mismo Dios, un Buda o una imagen a la que demos gran poder curativo. Algunos niños han puesto a supermán que con los rayos de los ojos les quema la enfermedad, o a un mago que con la barita mágica les hace desaparecer la enfermedad)

4. LA PIRÁMIDE CURATIVA

Imagina que te encuentras en un lugar donde te sientes maravillosamente. Mira a tu alrededor y observa todo cuanto veas. Fíjate en los sonidos, los colores.... Cuando hayas reconocido la zona, adéntrate en un sendero que encontrarás a la derecha.

Pronto llamará tu atención una inmensa pirámide tetraédrica (3 caras laterales) de cristal de cuarzo que resplandece con el sol. Se trata de la pirámide curativa, la cual tiene el poder de ayudarte en tu sanación. Acércate y anda a su alrededor. Enseguida verás la entrada y podrás pasar al interior.

Una vez dentro encontrarás una piscina de aguas termales. Despójate de tus ropas y sumérgete en la piscina. Nota lo agradable de su temperatura. Se trata de un baño purificante como preparación a la sesión sanadora. Permite que el agua lave tu mente y la deje confiada y abierta al cambio. Después tu aspecto emocional, que queda en paz, tranquilo y sosegado.

Ya puedes salir y secarte con las toallas que hay a tu disposición. Colócate una túnica de lino blanco que encontrarás a tu lado. Penetra hacia el interior. Una tenue luz violeta, muy acogedora, ilumina el interior de la pirámide. En el centro de la estancia hay unos grandes almohadones blancos. Instálate cómodamente. Te embarga un profundo bienestar.

Visualiza la zona que deseas sanar. Del vértice superior de la pirámide se destaca un rayo de luz blanca que se posa sobre la zona afectada. Siente su cálido contacto sobre ti. Siente su acción benefactora. Se está operando en ti el cambio positivo que te reconduce a la salud. Despréndete de todo sentimiento negativo. Ve como el rayo disuelve todo el daño. Habla mentalmente con tus células y con dulzura dales la orden de que se regeneren, ellas saben cómo hacerlo.

La sesión sanadora ha llegado a su fin. Da las gracias a la pirámide curativa por su ayuda y disponte a salir del recinto. Antes de salir te verás reflejado en un gran espejo. Observa como resplandece tu cuerpo. Nota que te sientes fuerte y animado y tu paso es ligero y decidido. Abre los ojos.

5. EL ALTAR DE OPERACIONES

Imagina que encuentras la puerta, en medio de un entorno natural, a un lugar mágico de curación. En él hay grandes sabios sobre medicina de las plantas, seres mágicos con poderes de regenerar órganos, expertos de todo tipo. Te reciben alegremente y te invitan a subir hasta un altar blanco, rodeado de flores. Te tumbas allí y varios seres te rodean pasándote mucha energía a través de sus manos (hadas, dioses, ángeles...). Se localiza el daño y abren la zona. La lavan, extirpan todo el mal, ponen los mejores ungüentos y remedios, regeneran la zona con el poder de todos juntos y cierran de nuevo la zona. Te sientes liberado, muy alegre, y te abrazan y te despiden. Deshaces el camino y abres los ojos.

6. LAVAR Y REGENERAR ÓRGANOS

Una poderosa visualización curativa es sacarte los órganos dañados y lavarlos cuidadosamente en aguas curativas muy energéticas, o limpiarlos con un objeto, como por ejemplo un pequeño peine dorado que arrastre las células dañadas. Limpiar, lavar y por último exponer los órganos a rayos de energía que los regeneren, o ponerlos de nuevo dentro de nosotros y tendernos bajo la influencia de rayos de sol o de energía que regeneren la zona, la sequen....

Siempre puedes pedir ayuda, o puede aparecer un ser que te ayude a limpiar y regenerar la zona, pero si lo haces tú mismo mejor.

7. EL LÁSER CURATIVO

Cierra los ojos y exhala. Obsérvate entrando en tu cuerpo a través de cualquier abertura que elijas. Lleva una luz contigo y llega hasta la zona del tumor. Toma un tubo de rayos láser azules y enfócalo directamente sobre el tumor. Mira cómo éste se arruga y se encoge. Retira con la mano las cenizas de haberlo quemado.

Busca ahora el tubo de rayos láser del color adecuado para propiciar el desarrollo de células sanas en la zona afectada (verde esmeralda), proyéctalo y observa cómo ésta se cura y toma el mismo aspecto que el tejido sano de alrededor. La curación es un hecho.

Abandona ahora tu cuerpo por el mismo sitio por el que entraste. Cuando salgas, exhala y abre los ojos.

Etc.

Para casa:

- Elige una visualización curativa de las propuestas y practícala diariamente, si te es posible (querer es poder), o con la mayor frecuencia posible.

¿Cuál es tu vivencia experiencial? ¿Cómo te sientes?

- Elabora una visualización curativa novedosa que te guste y te sientas satisfecho para exponer (desde la memoria o léída) en el grupo.

LO QUE TIENE QUE SER, SERÁ

(Facundo Cabral)

Nacemos para encontrarnos. La vida es el arte del encuentro. Encontrarnos para confirmar que la humanidad es una sola familia y que habitamos un país llamado Tierra.

Somos hijos del amor, por lo tanto nacemos para la felicidad. Fuera de la felicidad son todos pretextos.

Y debemos ser felices también por nuestros hijos, porque no hay nada mejor que recordar padres felices.

Hay tantas cosas para gozar y nuestro paso por la Tierra es tan corto, que sufrir es una pérdida de tiempo.

Además, el universo siempre está dispuesto a complacernos, por eso estamos rodeados de buenas noticias.

Cada mañana es una buena noticia.

Que nada te distraiga de ti mismo. Debes estar atento porque todavía no gozaste la más grande alegría ni sufriste el más grande dolor.

Vive de instante en instante porque eso es la vida.

Se gana y se pierde, se sube y se baja, se nace y se muere. Y si la historia es tan simple, ¿por qué te preocupas tanto?

No te sientas aparte y olvidado, todos somos la sal de la Tierra.

En la tranquilidad hay salud, como plenitud dentro de uno.

Perdónate, acéptate, reconócete y ámate, recuerda que tienes que vivir contigo mismo por la eternidad. Borra el pasado para no repetirlo. Si estás atento al presente, el pasado no te distraerá, entonces serás siempre nuevo.

Tienes el poder para ser libre en este mismo momento. El poder está siempre en el presente porque toda la vida está en cada instante.

Pero no digas “no puedo” ni en broma porque el inconsciente no tiene sentido de humor, lo tomará en serio y te lo recordará cada vez que lo intentes.

Si quieres recuperar la salud abandona la crítica, el resentimiento y la culpa, responsables de nuestras enfermedades.

Perdona a todos y perdónate, no hay liberación más grande que el perdón, no hay nada como vivir sin enemigos.

Nada peor para la mente y por lo tanto para el cuerpo, que el miedo, la culpa, el resentimiento, la queja y la crítica que te hace juez y cómplice de lo que te disgusta.

Culpar a los demás es no aceptar la responsabilidad de nuestra vida, es distraerse de ella.

El bien y el mal viven dentro de ti, alimenta más al bien para que sea el vencedor cada vez que tengan que enfrentarse.

Lo que llamamos problemas son lecciones, por eso nada de lo que nos sucede es en vano, todo tiene su porqué. Cuida el presente porque en él vivirás el resto de tu vida.

“Libérate de la ansiedad, piensa que lo que debe ser será, y sucederá naturalmente”