

VISUALIZACIÓN CREATIVA



PHILLIP COOPER





EDAF

MADRID - MÉXICO - BUENOS AIRES - SAN JUAN - SANTIAGO

PHILLIP COOPER

EL PODER MENTAL
DE LA VISUALIZACIÓN
CREATIVA

Título del original inglés:
SECRETS OF CREATIVE VISUALIZATION

- © De la traducción: Julia Fernández Treviño
- © 1999. Phillip Cooper
- © 1999. De esta edición, Editorial EDAF, S. A., por acuerdo con Samuel Weiser, York Beach, ME (USA)

Editorial EDAF, S. A.
Jorge Juan, 30. 28001 Madrid
<http://www.edaf.net>
edaf@edaf.net

Edaf y Morales, S. A.
Oriente, 180, n.º 279. Colonia Moctezuma, 2da. Sec.
C.P. 15530 México, D.F.
<http://www.edaf-y-morales.com.mx>
edafmorales@edaf.net

Edaf del Plata, S. A.
Chile, 2222
1227 Buenos Aires (Argentina)
edafdelplata@edaf.net

Edaf Antillas, Inc.
Av. J. T. Piñero, 1594 - Caparra Terrace (00921-1413)
San Juan, Puerto Rico
edafantillas@edaf.net

Edaf Chile, S. A.
Huérfanos, 1178 - Of. 506
Santiago - Chile
edafchile@edaf.net

Queda prohibida, salvo excepción prevista en la ley, cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública y transformación de esta obra sin contar con la autorización de los titulares de propiedad intelectual. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (art. 270 y siguientes del Código Penal). El Centro Español de Derechos Reprográficos (CEDRO) vela por el respeto de los citados derechos.

2.ª edición, marzo 2004

Depósito Legal: M. 10.694-2004
ISBN de la colección: 84-414-1156-5
I.S.B.N.: 84-414-1163-8

PRINTED IN SPAIN

IMPRESO EN ESPAÑA

Anzos, S. L. - Fuenlabrada (Madrid)

Inspiración

Alguien afirmó que era imposible realizarlo,
pero él, sonriendo, respondió
que acaso fuera cierto, pero él
no lo afirmaría antes de intentarlo.

Y se puso manos a la obra, en su cara
se insinuaba una mueca burlona;
si estaba preocupado lo ocultó,
y comenzó a cantar mientras abordaba la tarea
que «era imposible realizar», ¡y lo logró!

KENNETH HORNE¹

¹ Kenneth Horne, *Somebody Said That It Couldn't Be Done* (Alguien afirmó que no era posible realizarlo) (Kings Langley, England, Paper Publications, 1995). Se ha autorizado su reproducción.

Índice

	<u>Págs.</u>
Prefacio	13
Introducción	15

PRIMERA PARTE: EL ESQUEMA CÓSMICO

Capítulo 1. En busca del poder	19
Capítulo 2. Las creencias dan forma a la realidad	37
Capítulo 3. Descubriendo su ser real	49
Capítulo 4. El increíble poder de la mente interior	59

SEGUNDA PARTE: DAR FORMA A LA REALIDAD

Capítulo 5. Relajación y afirmaciones	73
Capítulo 6. La visualización creativa	85
Capítulo 7. Simbolismo	95
Capítulo 8. Centramiento y limpieza del espacio ritual	101

	<u>Págs.</u>
Capítulo 9. Los círculos de poder	103
Capítulo 10. Un paradigma de la visualización creativa	115

TERCERA PARTE: PERFECCIONAR EL ARTE

Capítulo 11. El camino hacia la recuperación ...	123
Capítulo 12. Necesidades y deseos	135
Capítulo 13. Imágenes y poder	145
Capítulo 14. Las cuatro puertas de la realidad ..	157
Capítulo 15. Ayudas para la concentración	163
Capítulo 16. Su templo interior	171
Capítulo 17. El estanque mágico y la fuente del poder	183
Capítulo 18. Estableciendo un límite de tiempo para conseguir el éxito	189

CUARTA PARTE: VISUALIZACIONES CREATIVAS

Capítulo 19. Dinero	193
Capítulo 20. Riqueza	201
Capítulo 21. Amor	213
Capítulo 22. Sanación	223
Capítulo 23. Poder	231
Capítulo 24. Protección	235
Capítulo 25. Profesión	241
Capítulo 26. Resolución de problemas	247
Bibliografía	261

	<u>Págs.</u>
Acerca del autor	267

Lista de ilustraciones

Figura 1. Señal de tráfico	99
Figura 2. El ritual de centramiento del disco solar/esfera lunar	102
Figura 3. La cruz rodeada por un círculo	105
Figura 4. La esfera cósmica	109
Figura 5. Ejemplo de la lista de cosas que usted necesita	137
Figura 6. Ejemplo de la lista de cosas que usted desea	139
Figura 7. Ejemplo de la lista de las cualidades personales que usted necesita y desea .	139
Figura 8. El triple anillo del cosmos	177

Prefacio

ESTOY CONVENCIDO de que todos tenemos poder o al menos disponemos del acceso al poder. No existe restricción alguna con relación a cuánto poder es posible usar o con qué frecuencia utilizarlo. Con el fin de ganar algo, es preciso esforzarse, intentarlo. Lo mismo sucede con el poder, es necesario hacer un esfuerzo por conseguirlo. Si está usted interesado/a en que la visualización creativa sea efectiva, debe practicar dicho arte. Si desea obtener resultados consistentes, debe hacer algo para alcanzarlos.

La vida ofrece energía y la energía puede transformar su vida, brindarle éxitos, felicidad y la realización de sus sueños más entusiastas. Sin embargo, nada se modificará a menos que usted se esfuerce por aceptar y emplear dicho poder.

Usted puede conseguir todo lo que se propone, pero debe hacer un esfuerzo por lograrlo. No se siente a esperar las dádivas de la vida ni se resigna a soportar las circunstancias. Esfuércese. Cualquier esfuerzo (por pequeño que sea) realizado con el fin de acercarse al poder y cualquier deseo real sostenido por la acción, mejorarán la situación. No se sien-

te sin hacer nada; póngase de pie, demuestre lo que vale y advierta que la vida le ofrece constantemente una oportunidad para mejorar. En cada problema reside la solución. Así es como se identifica el problema en primer lugar —buscando la solución. No tiene usted que ser un/a practicante activo/a de un complejo conocimiento mágico para realizar cambios sustanciales, pero debe dedicarle tiempo. Este libro sobre la visualización creativa está dedicado a quienes se atreven a actuar y, por consiguiente, reclaman su derecho a vivir de verdad.

P. COOPER, 1999

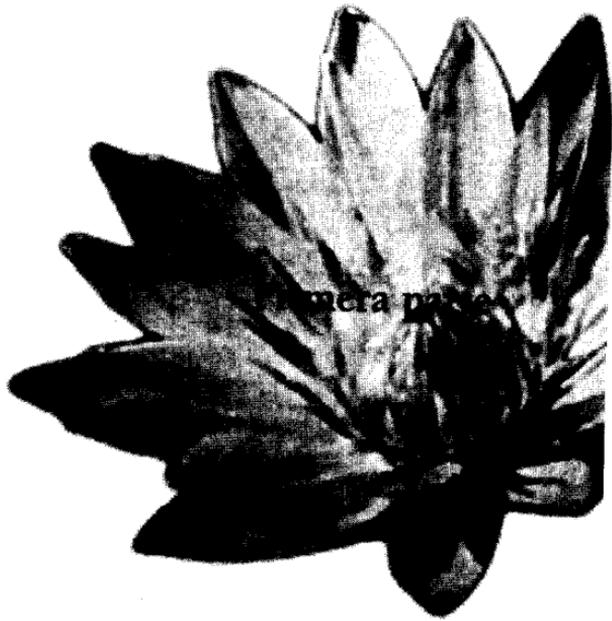
Introducción

NO ES DIFÍCIL aprender la visualización creativa, un método que puede ofrecernos una alternativa para un futuro que de otro modo estaría predefinido. Es posible modelar y controlar la realidad mediante la visualización creativa y el poder de la mente interior.

El camino hacia el éxito comienza y termina en usted mismo/a. Sus pensamientos, deseos y necesidades le han permitido descubrir este libro. Esos mismos pensamientos pueden conducirlo/a hacia el éxito como jamás lo había soñado. Aunque este es un libro especial, no es en sí mismo, mágico. Obviamente, no pretendo que la mera posesión de este libro modifique su vida. El secreto para lograrlo radica en su capacidad para asimilar y aplicar los paradigmas que ofrecemos. Una vez que haya comprendido y aplicado sus enseñanzas, ellas pueden modelar su futuro y, por consiguiente, su realidad.

He escrito este libro, teniendo en cuenta lo antedicho, para brindarle las mejores técnicas de poder mental que pueden utilizarse eficazmente con el fin de destruir la ilusión de la materia y manifestar sus

deseos más acariciados. Para este fin, basta definir con precisión su aventura en el reino del conocimiento mágico, aunque por necesidad nos ocuparemos de algunos hechos esotéricos para que disponga usted de una completa representación de la práctica de la magia. Sin embargo, cualquier trabajo «teórico» se limita a los temas esenciales que atañen a la tarea que se tiene entre manos. Por lo tanto, es fundamental que estudie y asimile este conocimiento para comprender ciertos hechos antes de que su trabajo práctico resulte absolutamente efectivo. En los libros de autoayuda a menudo se omite esta sabiduría, que constituye el fundamento para un procedimiento correcto. En este libro nos ocupamos de ella en su totalidad; estúdiela atenta y detenidamente.



EL ESQUEMA CÓSMICO

CAPÍTULO I

En busca del poder

ESTE NO ES UN LIBRO sobre magia; es un libro que le ofrece paradigmas mágicos y técnicas de poder mental para ayudarle a resolver los problemas que pueden presentarse en la vida. Lo/a animo a dejar de lado las ideas preconcebidas y olvidarse de lo que le hayan enseñado o inducido a creer. Lea este capítulo con la mente abierta y reflexione sobre lo que lee. No pretendo que acepte estas ideas sin cuestionarlas; eso sería tonto y además dogmático. Por el contrario, debe usted cuestionar estas ideas pero no rechazarlas de plano. No solo son correctas y se basan en la verdad, sino que también son efectivas; ofrézcales una oportunidad.

Su búsqueda de poder personal

La palabra «poder» se ha convertido en un sinónimo de fuerza bruta y opresión. ¿Y por qué no? En la mayor parte de nuestra historia, aquellos que «están

en lo más alto» han dirigido, gobernado e incluso abusado de quienes «están en lo más bajo» de la escala social. No cabe duda de que las personas han renunciado a creer que la prudencia es la madre de la ciencia y han aceptado una inversión del paradigma de «luchar-huir» que asume que el poder está mejor en manos de quienes saben cómo gobernar nuestras vidas.

Cada día nos embarcamos en situaciones en las que se reprimen las primitivas, pero aún muy poderosas reacciones de «luchar» o «huir», para emerger más tarde en forma de un tamborileo de los dedos, al morderse la lengua o conducir de forma errática. Si es usted consciente de sus propias tendencias emocionales y desea mejorar su autoestima o su autocontrol, este libro lo/a ayudará a conseguirlo. Más aún, pondrá en evidencia hasta qué punto usted se condiciona a sí mismo/a o es influenciado por los demás.

Mientras los supuestos magnates luchan por mantener los reinos del poder o intentan escalar una posición social a empujones, algunos individuos eligen un camino alternativo para alcanzar un poder diferente —una opción frente a la opresión y una vía hacia la libertad.

¿Quiénes son estas personas y qué las motiva a desviarse de las normas aceptadas corriendo con frecuencia riesgos personales? La historia solo nos ofrece un escaso número de dichos buscadores de la verdad, mientras que muchos que la han descubierto han permanecido en silencio. Sin embargo, existen aquellos que se han convertido en personajes destacados y, a pesar de los riesgos, han dejado un legado de valiosas claves e ideas en relación con dónde debe realmente buscarse el poder. Una de esas personas fue el Nazareno: Jesús¹.

Es importante darse cuenta de que si alguna vez existió alguien como Jesús, solo enseñó la verdad en relación con el poder y con nuestra inherente habilidad para utilizarlo en beneficio propio. En realidad han existido muchos de esos profetas, gentes de sabiduría, y maestros. Cada uno de ellos buscaba el *saber*; cada uno descubrió el poder; todos eligieron enseñar cuál es nuestro verdadero papel en el universo. Por diversas razones, algunas que hasta hoy son válidas, enseñaron mediante parábolas, alegorías o acertijos, en vez de expresar directamente sus ideas. Pero no fue porque consideraran que las personas eran tontas o inferiores, sino con el fin de estimular sus mentes de una forma especial y ocultar ciertos hechos ante aquellos que pudieran utilizar estos secretos para infligir daño a los demás. Un vestigio de este estilo de enseñanza lo encontramos entre los modernos esotéricos.

En dicha enseñanza es esencial la idea de que existe una inteligencia global o una fuerza creativa conocida como «Dios» y que dicha fuerza puede ser contactada por los seres humanos. Puedo asegurar que el concepto existente de Dios no tiene valor real. Es inexacto y engañoso.

¹ Jesús o alguien a quien «San» Pablo decidió llamar Jesús, estableció un pequeño culto carismático y consiguió que lo martirizaran. De hecho, esto era algo común en aquella época. En el Imperio Romano existió una plétora de místicos, carismáticos, profetas y adivinos. Jesús puede haber sido uno de los muchos que existían entonces o acaso haya sido un personaje compuesto por diversas historias. Pablo nunca admitió haberlo conocido aunque creó una religión en su nombre. Sin embargo, en el Nuevo Testamento existen numerosos ejemplos de sabiduría.

Todo en la creación está vivo, aunque usted no piense en ello. Incluso una piedra supuestamente muerta tiene una dimensión activa. No es sólida, en el verdadero sentido de la palabra. Se mueve constantemente. En verdad, la ciencia ha demostrado que los objetos llamados sólidos consisten en minúsculas partículas denominadas moléculas. Además, en cualquier tipo de material, todas las moléculas son iguales. La única diferencia entre el plomo y el oro o el agua y el vino reside en el tipo de moléculas que los componen. El plomo y el oro tienen moléculas diferentes y, por lo tanto, *son* diferentes. De cualquier modo, ¿qué es lo que hace que una molécula sea diferente a otra? ¿Y por qué son tan diferentes? La respuesta se basa en la estructura de la molécula.

Cada molécula contiene átomos que a su vez consisten en electrones que se mueven alrededor de un núcleo, como si de un pequeño sistema solar se tratara. El número de electrones en cada átomo determina la naturaleza esencial, las cualidades y las características del átomo. Por ejemplo, el hidrógeno tiene solamente un electrón; es altamente inflamable y puede ser explosivo. Si se agrega otro electrón al átomo, para obtener un total de dos, se produce helio. Este gas es más pesado que el hidrógeno, y además es inerte. Un electrón único ha supuesto una enorme diferencia en el producto final. Agregando un electrón, un átomo de hidrógeno se convierte en helio. Esto puede parecer una gran simplificación y, sin embargo, es totalmente cierto. Más aún, esta observación pone en evidencia la posibilidad de una «transmutación». Acaso los intentos de los alquimistas para transmutar el

plomo en oro no era algo tan tonto como algunos de nosotros podríamos suponer. ¿Y si Cristo convirtió el agua en vino conociendo y aplicando la capacidad de cambiar los patrones energéticos y produciendo de este modo un efecto físico? ².

Los átomos se mantienen unidos debido a la energía. A través de ella, a menudo denominada electricidad o magnetismo, el átomo vive. No es preciso forzar demasiado la imaginación para advertir que ya que la materia se compone de átomos, todo en la creación está vivo mediante esta energía innata. El universo en toda su extensión no es nada más que materia inerte activada por el poder de la energía vital. La apariencia, las características y las propiedades de una sustancia son gobernadas por la naturaleza de sus moléculas, cuya estructura atómica se ajusta a los patrones de energía. Desde un punto de vista científico, se podría decir que todo en la existencia está gobernado por los patrones energéticos. Por consiguiente, el poder (la energía) modela y controla la materia (las moléculas). El universo no solo está vivo gracias al poder, sino que además está gobernado por leyes precisas, aunque aparente ser algo caótico.

Desde los albores de la civilización, ciertos individuos han sido instintivamente conscientes de estas leyes, aunque la vida pareciera estar guiada por una pura casualidad. Si el poder existe y se rige por leyes, entonces debe haber «algo» detrás de ese orden. ¿Qué es lo que ha causado ese orden en primer lugar?

² Gerald J. Schueler, *Enochian Physics: The Structure of the Magical Universe* (St Paul, MN, Llewellyn, 1988), p.141.

¿Quién o qué ha creado la materia y luego le ha dado forma de acuerdo con leyes precisas? Dichos pensamientos han configurado la historia de la raza humana, aunque no siempre en un sentido positivo.

A través de la contemplación y la observación, ciertos individuos han llegado a la idea de que debe existir algo detrás de ese orden. Póngase en el lugar de un hombre o una mujer que vivió hace miles de años. En aquella época se ignoraba todo lo referente a la teoría atómica, pero sus instintos les decían que existía un poder y un orden y que debía existir un modo de ponerse en contacto con ellos y utilizarlos.

Es parte integral de la naturaleza humana personificar lo intangible y preferir tratar con figuras antropomórficas antes que con abstracciones. Incluso en la actualidad podemos observar este hecho en todo tipo de fenómenos, como creer en los duendes, en las hadas, en los «seres minúsculos», en los espíritus-guía, en monstruos peludos, en el monstruo del Lago Ness, en los platillos volantes y en los alienígenas, que pueden ser el resultado de la patología de una psicosis de la era espacial o una creación puramente ficticia de la mente. Dichas cosas pueden sencillamente ser parte de una compleja comunicación de dos vías entre la mente, que es capaz de ser percibida por los demás, y una especie de realidad alternativa.

La humanidad siempre ha construido imágenes mentales, aunque dicha tendencia es a menudo mal interpretada y se abusa de ella. Los antiguos reconocieron el poder a sabiendas de que se regía por ciertas leyes e intentaron contactar con aquello que lo causaba. Los seres primitivos razonaban que la fuente de

este poder debía haber sido un ser extraordinario que vivía «en el espacio exterior», allende las estrellas o en algún «otro mundo» más allá de lo físico. Este tipo de pensamiento los llevaba a concebir una imagen de esta fuente de poder que, debido a la necesidad humana de personificar los conceptos, se convertía en «Dios», o, para ser más exacto, en los dioses. Por lo tanto, el mejor lugar por donde empezar nuestra investigación de este poder es por la presunta fuente de todo poder, es decir Dios.

La fuente del poder

¿En qué clase de Dios cree usted? ¿Cree en un Dios o, como muchas personas cuyo pensamiento es mágico, cree en varios dioses? No se trata de una pregunta trucada. Existen diversas posibilidades:

- Puede rechazar absolutamente a Dios o a cualquier otra entidad.
- Puede no estar realmente seguro/a pero pensar que hay algo que es «responsable» de la vida; o
- Puede estar convencido/a de que existen uno o varios dioses.

¿Cuántas personas se han preocupado por analizar el concepto de Dios en un esfuerzo por descubrir qué es esta entidad? Permítame asegurarle que la mayoría no se ocupa de averiguarlo, aunque dichas preguntas son una parte vital de la comprensión de uno mismo. Al cuestionarlo a menudo se descubre

mucho más que lo obvio. Haga de esto una nueva regla en su búsqueda de poder personal. Dios no está detrás de esa pregunta. ¿Cómo puede usted comprender la fuente aparente de poder y su relación con él si no formula preguntas? Si de verdad desea aprender algo sobre un tema determinado, debe hacer preguntas, de lo contrario permanecerá en la oscuridad.

Debo en principio afirmar, para aquellos que dudan, que no es mi intención convertirlos al cristianismo ni a ninguna otra religión ni «ismo». Se trata de la técnica empleada en ciertos libros de «poder mental», y aunque es obvio que hay algo de mérito en ella, les aseguro que no constituye mi objetivo. Una vez aclarado este punto, pregúntese por qué duda de la existencia de Dios o de los dioses. Quizá se deba a alguna de las siguientes razones:

- Acaso esté cansado/a del adoctrinamiento recibido a edad temprana y esté reaccionando contra él.
- Quizá en su fuero íntimo acuse a Dios de todos los problemas del mundo o de sus propias dificultades personales, y estime que Dios es algo demasiado remoto que no merece la pena su atención o que a Él no le importa si usted está vivo o muerto.
- En el fondo, usted es creyente, pero teme hacer el ridículo y, a fin de que no lo tilden de tonto/a, niega la posibilidad de la existencia de Dios.
- Es posible que simplemente rechace esta tesis sin haber pensado seriamente en ella.

- Después de una profunda consideración del tema y de sopesar todos los datos disponibles, puede haber llegado a la conclusión de que Dios es simplemente un mito que no ha sido fundamentado. Para decirlo brevemente, acaso haya decidido que Dios no es algo científico ni demostrado y que, por lo tanto, no existe.

No tienen importancia alguna definir cuáles son los motivos que sustentan su rechazo del concepto de Dios, lo principal es que usted los conozca. Y ciertamente le gustará saber que, independientemente de cuáles sean sus razones, en cierta medida usted no está equivocado/a. De hecho, puedo afirmar categóricamente que los conceptos actualmente aceptados de Dios no solo son errados, sino que revelan una falta de comprensión de la verdadera naturaleza del poder. Dios, tal y como normalmente se percibe, sencillamente no puede existir. Sin embargo, existe otra respuesta.

Para todos aquellos que creen en Dios, hay algunas preguntas que requieren respuestas. Es posible creer en Dios por diversas razones.

- Quizá nunca haya pensado en ello, pero debido a que la mayoría de las personas creen en Dios, usted también lo acepta para no ser «diferente».
- Probablemente le han enseñado a no cuestionar las «verdades» religiosas, de manera que ha aceptado la existencia de Dios y «la voluntad de Dios» como algo inevitable.

- Acaso simplemente ha asumido que debe haber *algo* detrás de la creación y que debe ser Dios.
- Es posible que tenga usted un pensamiento mágico o pertenezca a una tradición pagana que busca el contacto con los dioses.
- Debido a una larga reflexión sobre el tema, usted está convencido/a de que Dios existe.

Si usted ha meditado sobre la existencia de Dios o de diversos dioses, también le complacerá saber que, cualesquiera sean sus razones, también de alguna manera está en lo cierto al asumir que existe un Dios o varios dioses. Seguramente estará usted pensando: «¿Sabrá este hombre realmente de lo que está hablando? Primero nos dice que no existe Dios ni tampoco dioses; luego afirma que sí existen». Antes de que se rinda ante la confusión y abandone este libro, debo explicarme: Dios (o los dioses) es (son) aquello que usted piensa que es (son). Sí, exactamente: *lo que usted piensa*.

Desde nuestra aparición en este planeta, hemos procurado mejorarnos, mediante la pura fuerza bruta y la ignorancia o bien elevando nuestra mirada a las estrellas. Hace mucho tiempo las personas se dieron cuenta de que existía «algo» que sustentaba la vida, algo con lo que se podía establecer contacto. Este contacto se practicó en principio como algo personal. En otras palabras, se asumía que el poder de la creación estaba controlado por un «ser extraordinario» cuya existencia no estaba al alcance de la comprensión de todos los mortales. Esta idea primitiva de los dioses fue luego reemplazada por el concepto de un Dios único. De este modo se constituyó una imagen

humana del poder, o para ser más exactos, una imagen «superhumana». Es evidente que la imagen de Dios fue creada por hombres y mujeres. Dios no inventó a los hombres y las mujeres.

La razón por la que existen tantos dioses, o tantas versiones diferentes de Dios, es que cada persona tiene un punto de vista distinto y ve a Dios de diferente forma. No se debería olvidar que Dios es simplemente una imagen que existe en nuestra mente. ¿En qué consiste esta imagen? En un poder que asume la forma de energía vital, un poder que se ajusta a leyes precisas y que tiene inteligencia, un poder que puede ser moldeado por los pensamientos —sus pensamientos. Los antiguos concibieron una imagen mental y luego se convencieron de que era real. Esto aún se hace en la actualidad, y, lo que es más importante, estas creencias tienen efectos físicos, como tendremos ocasión de ver.

Tanto los creyentes como los no creyentes deberían meditar sobre la imagen mental que tienen de Dios o sobre la imagen que tienen de cualquier otra deidad «externa». Sus creencias dan color a su vida. Por este motivo, es preciso que sea usted muy cauto con el fin de poseer la imagen correcta —quiero decir la imagen que sea correcta para usted. Las leyes cósmicas sencillamente afirman que lo que usted considera mentalmente verdadero, es verdadero. Una actitud realista en relación con Dios y su poder es, por lo tanto, un prerrequisito indispensable para la comprensión de uno mismo.

Se puede creer de un modo incuestionable en Dios o negar tajantemente su existencia, sin embargo

ambas perspectivas son una pérdida de tiempo. Un uso adecuado de la imagen de Dios es un medio eficaz para lograr resultados en el plano físico. El primer paso es admitir que existe el poder o la energía, como se prefiera denominarlo, y que esta fuerza gobierna el universo. Una buena palabra para definir ese poder es *vida*. Esta energía vital se encuentra en todas las cosas, desde una mera roca hasta un ser humano maduro. Por añadidura este poder se ajusta a leyes precisas, muchas de las cuales escapan a nuestro entendimiento; otras son más obvias. Es como si la Naturaleza estuviera controlada por un «reloj» cósmico que, en determinados momentos, activa y desactiva la energía. En primavera podemos observar cómo de una madera aparentemente seca empiezan a brotar nuevas hojas. A menos que el árbol esté muerto, esto sucede cada primavera —nunca en verano o en otoño—, año tras año. ¿Cuál es la causa de que así sea? ¿Acaso las reacciones químicas? Y si se trata de una reacción química, ¿qué es lo que la provoca? La respuesta es: las leyes que gobiernan las mareas cósmicas de la energía. Es muy fácil creer que existe algún «ser» detrás de aquello que conocemos como Dios o, en el caso de que usted sea pagano/a, «espíritus naturales». La gente de la Antigüedad no tenía concepción alguna sobre la ciencia mágica o la astrología (que es la ciencia que registra el flujo de la energía cósmica), de modo que suponían que el fenómeno era producido por «alguien» —Dios.

Es muy sencillo elaborar imágenes mentales para explicar lo imposible o aquello que no se llega a comprender. Es aún más fácil construir una imagen per-

sonificada. Reflexione sobre su propia imagen de Dios. O bien es abstracta (pura luz, por ejemplo), o más personal (un hombre de amplias vestiduras que está en el cielo). En ambos casos, usted tiene una imagen, y cuanto más piensa en ella, más claramente la define. Inténtelo, le enseñaré cómo hacerlo.

Las imágenes mentales producen un profundo efecto en la mente, en particular en la mente interior, de la cual hablaré detenidamente un poco más adelante. Basta decir que el tipo de imagen mental que usted construye moldea su vida, para bien o para mal. El poder de las imágenes es muy fuerte. Este hecho es de sobra conocido por quienes practican la magia, que utilizan lo que se conoce como imágenes telemáticas³. El arte de construir imágenes podría suponer material para escribir un libro dedicado exclusivamente a él y excede el objetivo de este trabajo. Es suficiente con afirmar que las personas que investigaban el esoterismo advirtieron tempranamente que era posible utilizar el poder a través de las imágenes mentales.

El error más común que se comete al trabajar con las imágenes es no reconocer la imagen por lo que es. Cuando esto sucede, puede originar efectos no deseados y puede otorgar un poder negativo a la imagen. Cualquier experimentado practicante de magia sabe que sería una tontería otorgarle a la imagen un poder que pudiera destruir la propia vida. Y, sin embargo, otorgamos a Dios este poder a través de la ignorancia.

³ En el libro *Inner Traditions of Magic*, de William G. Gray (York Beach, ME, Samuel Weiser, 1978), se explica cómo es el trabajo con las imágenes telemáticas.

El resultado es que Dios se convierte en un concepto contradictorio y confuso. Si ha leído la Biblia, ya sabe qué es lo que quiero decir.

Desde un punto de vista personal, su imagen de Dios (o la ausencia de dicha imagen) es extremadamente importante. Independientemente de cuál sea la forma en que usted conciba a Dios, no cabe duda de que tendrá un profundo efecto en su vida. Recuerde que Dios es una imagen muy especial. La imagen que usted tiene de Dios es su concepto de lo que significa el poder total. Más aún, usted provocará ciertos efectos en su vida según la imagen de poder total que haya adoptado. Una imagen equivocada puede ocasionar resultados erróneos. Piense detenidamente cuál es el concepto o imagen que tiene, o no tiene, de Dios, ya que en ello reside la clave fundamental para el éxito en la vida. ¿En qué Dios cree usted? Descubrirá que la mayor parte de lo que está sucediendo en su vida —o de aquello que no se cumple— está asociada con esa concepción esencial. La lección trata, por lo tanto, de meditar sobre esta importante imagen con la consciencia de que su concepto de Dios es todo lo que usted desea ser y que es posible modificar esa imagen para adaptarla a sus necesidades. Para decirlo brevemente, *usted puede construir una mejor relación con el poder alterando dicha imagen.*

Estableciendo contacto con el poder

Una manera realista de ponerse en contacto con el poder es relajarse y luego considerar el esquema de

la energía cósmica con el fin de sintonizar su mente. Medite sobre el hecho de que la energía está en todas las cosas, que se rige por leyes precisas y de este modo proporciona inteligencia además de vida. Advierta y acepte que dichas leyes no son restrictivas, sino creativas. Y debido a que la Naturaleza simplemente crea, usted tiene la libre elección de crear lo que desee. El abundante flujo de energía vital está siempre a su disposición, cualesquiera sean sus razones. Por ende, es totalmente beneficiosa, ya que suministra un poder que su mente interior puede utilizar de acuerdo con sus creencias. El poder es suyo; fluye libremente, sin restricciones y es infinito. Para establecer un vínculo con ese poder debe sencillamente construir un puente entre usted y él. Y ese puente puede edificarse de diferentes formas, aunque la mejor es construir una imagen personificada y forjar una relación con ella.

En primer lugar piense en la pura vastedad del universo y en la enorme cantidad de poder que alberga. Cualquiera sea la forma en que dicho poder haya sido creado, es potente más allá de toda concepción. No se ha creado a sí mismo, pero se ha manifestado mediante la inteligencia universal —que no es una inteligencia fija e inflexible, sino una inteligencia que se genera a sí misma, de manera que la creación podría continuar libremente guiada por las leyes del cosmos. Estas leyes permiten el máximo de creatividad al no pretender controlar ni restringir, sino proporcionar canales por los que circule libremente el poder hasta precipitarse en una forma física. La inteligencia universal proporciona poder junto con innumerables vías por las que este circula. Sería erróneo

suponer, insinuar o creer que esta inteligencia no es generosa —es absolutamente generosa.

No es difícil aproximarse a ella, y tampoco requiere la intervención de un mediador. Usted es parte de la creación; tiene la capacidad de crear; está en constante contacto con dicha inteligencia. Hasta el momento, su imagen de ese contacto ha restringido su capacidad de mejorar su vida y crear todo aquello que necesita. Le han enseñado a creer que la inteligencia universal, o Dios, es algo lejano e inalcanzable. O acaso haya aceptado las imágenes «tradicionales» de Dios o de diversos dioses que, por su verdadera naturaleza, son inadecuadas, inexactas e inútiles para usted como individuo.

No es necesario pensar en Dios como una forma humana para concebirlo como un hombre sabio sentado en el firmamento, aunque, si le sirve de ayuda, puede usted utilizar esa imagen siempre que no incluya rasgos humanos negativos. Si su imagen de Dios asume una forma humana, concíbalo como si de una persona caritativa se tratara que siempre brinda una ayuda práctica y que responde sinceramente a todas las preguntas. Asegúrese de que la imagen es positiva y digna de confianza. ¿Cómo? Creyendo en ello. Una alternativa es concebir una imagen no humana que se puede utilizar con éxito. Aceptando simplemente que el único fin de la inteligencia universal es crear en perfecta armonía y que solo persigue descubrir la verdad y alcanzar los deseos que usted alberga en su corazón, será usted capaz de construir ese importante puente.

Antes de practicar la visualización creativa, o siempre que goce de algún tiempo libre, relájese y

medite sobre su imagen de Dios según le he indicado. Si su imagen pertenece a una persona, converse con ella, formule preguntas y espere las respuestas. Pida ayuda para resolver sus problemas y tenga fe en que llegarán los resultados. Confíe en esta imagen, crea en ella, y con el paso del tiempo, demostrará que merece toda su confianza. Cuanto más la utilice, mayor será su vínculo con ella y mejores serán los resultados obtenidos. La misma idea se aplica al emplear una imagen «no humana» para establecer contacto con Dios. Aunque pueda usted visualizarlo simplemente como una inteligencia sin forma, o como una luz brillante, esto no excluye el hecho de que debe usted establecer un contacto personal con dicha imagen. Usted desea ese *contacto* en el más elevado sentido de la palabra. Me resulta imposible describir detalladamente un modo preciso para crear ese contacto, ya sea a través de una imagen personificada o abstracta. Cada uno debe encontrar su propio método, ya que Dios es diferente para cada individuo. Por esta misma razón fracasan los sistemas religiosos. Son demasiado impersonales y extremadamente rígidos. Al pensar en Dios bajo una perspectiva realista y dedicar tiempo a la búsqueda de contacto con esa inteligencia tan poderosa, usted se beneficiará enormemente.

Su imagen de Dios puede producirle infelicidad si se concentra en una imagen equivocada. Y a la inversa, su Dios puede transformar su vida y otorgarle el poder real. La sublime verdad es que al cambiar de imagen usted puede cambiar su vida. La ciencia ha intentado durante siglos comprender el misterio de la vida. ¡Ahora posee usted uno de los grandes secretos! *¡Utilícelo!*

CAPÍTULO 2

Las creencias dan forma a la realidad

EL ESQUEMA CÓSMICO y sus leyes no tienen la intención de castigarlo/a, hacerle pagar por sus «pecados» ni forzarlo/a a acatar el destino. Solo pretenden impartir perfección y jamás se equivocan. Sus creencias son la clave, no solo han dado forma a su vida, sino que seguirán haciéndolo. ¿Cómo puede usted mejorar su vida? La respuesta reside en dos sugerencias que no suponen ninguna dificultad.

La primera acción supone advertir que sus actuales creencias tienen una poderosa influencia sobre su vida. Reflexione detenidamente sobre ellas y se sorprenderá al descubrir las ideas negativas que pueblan su mente. Algunos de ustedes las reconocerán de inmediato; a otros quizá les llevará más tiempo. Pero, si persiste en esta tarea, descubrirá la verdad de sus imágenes mentales y será capaz de deshacerse de las que son negativas. ¿De qué modo? Una vez que emerge la verdad es como una brisa fresca. Tiene la capacidad de iluminarlo/a y de estimularlo/a para que su vida se pueble de cosas positivas. Como resultado, las viejas convicciones cederán su puesto a las nuevas ideas y, obviamente, su mente interior responderá en consecuencia.

Su propósito al comprar este libro, presumiblemente, haya sido conseguir poder. La verdad es que usted ya lo posee, aunque quizá no sea consciente de ello. Y lo más importante: el poder trabaja a su favor o en su contra, sin que usted lo advierta. En su búsqueda del poder existen ciertos hechos que debe conocer. Hablaremos de ellos detalladamente.

Como ya hemos dicho, es importante establecer un vínculo con una imagen personal de Dios, construir un puente entre usted y esta fuerza creativa. Una parte de nuestro pensamiento condicionado es la presunción de que debemos luchar, sudar y enfrentarnos a incontables contrariedades antes de alcanzar el éxito. El pensamiento precondicionado existe en todas partes y gobierna la vida humana. Anima a hombres y mujeres a actuar de las formas más absurdas, limita su visión y, como consecuencia, su potencial.

Sus pensamientos más íntimos —es decir, los que son dominantes en su vida y en los que cree firmemente— son los que moldean su vida y seguirán haciéndolo hasta que usted los modifique. Para decirlo simplemente, todo aquello que usted cree que es verdad, lo es. Por lo tanto, sus creencias controlan su futuro.

He dicho anteriormente que usted ya tiene poder. Parte de ese poder reside en su capacidad para creer. No desestime esto ni acepte mis palabras sin cuestionarlas. Reflexione sobre ello. Piense también en las palabras de un sabio llamado Cristo. Nos ofreció una gran verdad al afirmar: «Si podéis creer esto, al que cree todo le es posible» (Marcos, 9:23)¹. Usted adver-

¹ Esta cita bíblica y las siguientes proceden de la versión autorizada de la Biblia del Rey Jaime.

tirá que la afirmación es bastante específica. La sentencia sostiene que «todo» es posible. No existe diferencia entre lo bueno y lo malo, ni define límite alguno. Incluye y se refiere a todas las cosas.

Consideremos también la siguiente cita bíblica: «Por lo tanto, os digo que todo lo que orando pidieris, creed que lo recibiréis y os vendrá» (Marcos 11:24). Otra referencia al poder de la fe.

Esto tiene importantes implicaciones y consecuencias trascendentales, ya que, si las creencias se convierten en realidad, existen dos posibilidades: ellas están trabajando a su favor o en su contra, independientemente de que usted tenga o no tenga consciencia de ello. De esto se infiere que usted puede cuestionarse sus propias convicciones con más determinimiento. Si son erróneas y no responden a sus mejores intereses, existe una fuerza negativa que se opone a la consecución de sus deseos. ¿Comprende ahora por qué no le salen bien las cosas? Ninguna entidad ni fuerza exterior es responsable de que así sea. Lo hace usted mismo a través de sus convicciones.

¿En qué cree usted? Pregúnteselo seriamente, pues es un tema de vital importancia porque tiene una estrecha relación con su potencial y también con su futuro. Lo que le haya pasado en la vida hasta el momento está directamente relacionado con sus creencias y usted continuará creando su futuro basándose en ellas. Su felicidad futura está literalmente en sus manos. Lo han condicionado para que atribuya la responsabilidad de sus desdichas a algo exterior a usted y resulta muy fácil hacerlo. Pero de ahora en adelante evite culpar al destino, a la suerte o

incluso a los dioses. No debe usted culpar a nadie, sino ocuparse de sus propios pensamientos. La primera regla de toda filosofía es «Hombre, conócete a ti mismo». Este «conocerse» es saber cómo es realmente, libre de creencias heredadas y conceptos aceptados que no han sido analizados. En otras palabras, debe usted atravesar barreras artificiales que le han sido impuestas e introducirse en un nuevo estado de consciencia. Debe extenderse hasta ciertas dimensiones en las que solo se aventuran pocos seres humanos. Considérelo un nuevo nacimiento. Y de hecho, a esta acción se la ha comparado con «haber nacido de nuevo» o a introducirse en el «Reino del Cielo» o en una vida interior. Este último punto es de enorme relevancia para su futuro. Desde su nacimiento ha recibido valores, patrones e ideales junto con un gran número de ideas que usted ha aceptado —es decir, en las que usted ha creído. Proviene de los padres, los maestros, los curas, los parientes y los amigos, para nombrar solo unos pocos. ¿Existe alguna razón que permita pensar que dichas ideas y convicciones eran verdaderas? Incluso aunque algunas lo fueran, ¿son verdaderas para usted? ¿Cuántas de las cosas que le han enseñado han demostrado ser erróneas, aunque se las considerara como una verdad absoluta? No hace mucho tiempo se nos decía que la penicilina podía curar cualquier tipo de dolencia. Y el resultado ha sido: que hemos llegado a ser inmunes a ella.

El miedo es uno de los grandes problemas que existen en el mundo y, sin embargo, gobierna el mundo. Este es el entorno en el que usted ha crecido y en el que se le han comunicado las «reglas». El

resultado neto es que cada uno de ustedes puede tener diversos problemas «interiores». En el fondo, usted conoce la verdad y busca desesperadamente expresarla. Y a la inversa, posee usted una cantidad de convicciones que no son correctas junto a valores y patrones aceptados desde su nacimiento. Este hecho no solamente le ocasiona dificultades reales en un sentido físico, sino también luchas y conflictos interiores. Como la mayoría de las personas, usted se siente «tironeado» desde ambas direcciones opuestas y se ve obligado a elegir. El problema real es que usted no era consciente de que existía la posibilidad de decidir, debido al agobiante número de creencias negativas que para usted representaban lo «obvio».

Considere el siguiente «paradigma» de la diferencia entre lo supuestamente «bueno» y lo «malo» y analice como lo explica la «tradición». Se describe una batalla entre Dios y el demonio, representando las fuerzas de la luz y de la oscuridad luchando por la supremacía. Considérelo desde un punto de vista lógico. En primer lugar, ¿parece probable que el Dios creador, onnisapiente y que todo lo ve sea tan estúpido como para crear un demonio? Recuerde que Dios es perfecto y no puede cometer errores. Es obvio que algo falla en este concepto. ¿Cómo es posible que Dios no haya advertido esto *antes* del hecho en sí? ¿Es Dios imperfecto? La respuesta, si existe algo que sea Dios, es no. Lo que es imperfecto es nuestra imagen de Dios, como ya hemos explicado. También se debería destacar que la imagen del demonio ha sido creada para personificar el mal. El problema es que a esta imagen se le ha otorgado más poder que al paradigma

de Dios. Medite profundamente sobre estas cuestiones. El paradigma central es que Dios *ha creado todas las cosas*. Si esto es cierto, también debe haber creado al demonio.

La verdad, una vez más, reside en las imágenes construidas para representar la idea del bien en oposición al mal y en la consideración de la imagen como un ser *real*. En realidad, no existe tal diferencia entre el bien y el mal. Se trata de una cuestión de elección y perspectiva. Lo que es bueno para una persona puede ser malo para otra. Reflexione en ello. ¿Quién tiene el derecho de decir qué es lo que está bien o lo que está mal? Es una simple presunción. Peor aún, esta diferenciación es una violación del derecho de pensar y decidir por uno mismo. Impugna la obligación vital de meditar sobre la propia vida, de pensar y decidir de qué forma uno desea vivir.

Las concepciones originales de lo bueno y lo malo tienen orígenes tribales y pertenecen a un pasado lejano. El tiempo sigue adelante, pero parecería que esos patrones continúan vigentes en pleno siglo xx. Aún se los considera verdaderos y se los acepta sin cuestionarlos. El resultado es que hombres y mujeres intentan destruir todo aquello que ha sido definido como «malo» y, al mismo tiempo, restringen su vida a aquellas cosas que representan lo «bueno». Un ejemplo de este pensamiento atrofiado lo encontramos en las guerras «santas», en las que se sacrificó a personas inocentes a fin de que triunfara el «bien». He aquí un típico caso de los poderes del bien fomentando el mal. Si tuviera que elegir un camino diferente al cristianismo, ¿consideraría justa una guerra que

se librara en su contra? Por supuesto que no. Entonces, ¿quién tiene razón —la Iglesia o el infiel?

Todo se debe a una cuestión de diferentes puntos de vista —o al menos así debería ser. Debido al limitado pensamiento de quienes hace mucho tiempo definieron el bien y el mal, una facción, creyéndose poseedora de la verdad, se sintió justificada para destruir a todos los que pensaban de otra manera. Todavía en la actualidad suceden estas cosas. Es importante reconocer los diferentes puntos de vista porque es nuestro derecho y nuestra obligación decidir por nosotros mismos qué es lo correcto. Sin embargo, con bastante frecuencia, no ejercitamos este derecho porque el «bien» y el «mal» ya han sido definidos. La estupidez final tienen lugar cuando trasladamos este equivocado concepto a nuestro trabajo creativo.

Una cosa es sugerir, en un sentido general, lo que *acaso* sea bueno o malo y ofrecer alternativas. Muy diferente es establecer leyes rígidas e imponerlas a los otros. Y aún peor es inventar imágenes para comunicar nuestros conceptos personales (imágenes como las del diablo) e instar a otros a que actúen en consecuencia. Los que están familiarizados con la Biblia recordarán a Cristo diciendo: «Apártate de los que me siguen, Satanás» (Mateo, 16:23). Esto implica que existe una especie de criatura, Satanás o el Diablo, que no tiene otra cosa que hacer más que tentar a quienes están en el buen camino. Esto es absolutamente incorrecto. En la búsqueda del ser superior, que requiere la máxima conexión con la mente interior, la concentración resulta vital y, por ello, es preciso desconectarse del mundo. Pero recuerde que el

mundo material reacciona ante usted según cuáles sean sus creencias. Si son erróneas, sus efectos serán negativos. Por lo tanto, es esencial aislarse y deshacerse de convicciones equivocadas cada cierto tiempo; la frecuencia dependerá de sus necesidades individuales. No todo el mundo puede o debería retirarse completamente del mundo ya que, mientras para algunos sería lo idóneo, para otros sería contraproducente. La decisión personal es en todos los casos el factor primordial.

La idea de Satanás o del Diablo puede ser válida. Sin embargo, no es correcta en la forma en que nos es presentada por la religión. Cristo no estaba tratando con una entidad conocida como Satanás. Estaba utilizando una técnica poco conocida para conectar con la mente interior. Se trata de una técnica que se conoce como el arte de las imágenes telemáticas. Resulta muy poco útil un símbolo humanoide deliberadamente fabricado como es el de Satanás, que se ha desarrollado gracias a la ignorancia hasta llegar a ser una fuerza que representa los efectos indeseables de la anticuada relación de fe/materialidad/reacción. Usted puede utilizar esta imagen personificada, si así lo desea, pero con cierta reserva.

Por otro lado, puede resultar muy práctico. En su imaginación usted puede ordenar a ese símbolo que realice ciertas acciones, tal como «Apártate de los que me siguen». En otras palabras: «Te hago desaparecer de mi mente, eliminando de mi realidad todo aquello que representas».

Si estudia detenidamente esta técnica, comenzará a descubrir sus obvias ventajas en comparación con

otros métodos. Es posible establecer comunicaciones más rápidas con su mente interior; obviamente también los resultados serán más rápidos. Desde el punto de vista opuesto, si desea emplear energías positivas para cumplir cierto deseo en particular, puede construir una imagen mental de la clase de «ser» que sería capaz de conseguirlo en su nombre. Es una técnica interior perfectamente válida.

La gente cree en este tipo de imágenes. Cualquier cristiano cree en algún paradigma del demonio. En la magia existe el mismo problema. De hecho, se aplican las mismas distinciones y se cree en ellas. Oímos hablar de magia «blanca» y magia «negra» o de ángeles y demonios. Parece ser que las fuerzas de la «luz» libran una constante batalla con las hordas de la «oscuridad». Más aún, todo esto tiene lugar en el vasto escenario universal y usted es el premio. Se trata, en efecto, de un ejemplo clásico de los buenos contra los malos, tan venerados por los productores de Hollywood. Pero ¿quién ganará?

La respuesta es que ganarán aquellos que tienen fe en que han de ganar. La fe es probablemente la fuerza más poderosa del universo. Cuando se cree en dioses dadivosos, los resultados son positivos. Cuando se modifican esas convicciones, es posible cambiar las circunstancias reales que se convierten en algo perjudicial. Los dioses no han cambiado, ni tampoco tienen la voluntad de castigarlo/a. Esas son simplemente sus propias imágenes mentales. Lo que se ha modificado son las convicciones y con ellas, las imágenes. Pero en primer lugar están las convicciones, que dieron vida a los dioses, y ellos, a su vez, fueron autorizados a gober-

nar su futuro. Los dioses pueden modelar su vida, pero al ser sus propias ideas las que dan forma a los dioses, debemos concluir que son ellas las que dan forma a su vida. He aquí una verdad absoluta:

Si puedes creer, todo es posible.

Marcos, 9:23

La fisura entre la parte material y la parte espiritual de la vida está relacionada con la diferencia establecida en el síndrome del bien como opuesto al mal. Y es igualmente irreal. El mayor problema que usted tiene es, y siempre lo ha sido, su errónea relación con la parte material de la vida. Esto se debe en gran medida a la falta de comprensión y a la aceptación de los ideales equivocados. Espero fervientemente que este libro le ayude a descubrir el conflicto entre lo material y lo espiritual y definirlo como lo que es: ¡una tontería!

La máxima locura reside en desdeñar la parte material de la vida a favor de lo espiritual. Ese no es el camino hacia la verdad. No se puede rechazar lo material porque vivimos en un mundo material y estamos hechos de materia. Por lo tanto, es preciso aprender a controlar su realidad material empleando las leyes naturales. Si no aprende a hacerlo, surgirá el caos. El control se adquiere utilizando la mente de distintas formas que se describen como mágicas.

El papel que juegan las creencias nunca será suficientemente destacado.

«Te convertirás en aquello en lo que crees desde lo más profundo de tu corazón». Esta afirmación es un

absoluto cósmico y no puede ser alterado. Por lo tanto, es preciso utilizarla o seguirá actuando de un modo incorrecto. Considere detenidamente el enorme impacto que esta ley puede tener, y tiene, en su vida. Si usted estima que se encuentra aprisionado en su «carne» y que debe «evolucionar» para salir de ese encierro, ¿qué es en realidad lo que está haciendo? Al afirmar que su cuerpo es una prisión, está usted estableciendo una cadena de imágenes que lo conducirán a sucesos que le confirmarán que se ha convertido en un prisionero. Sus convicciones moldearán su vida y usted se convertirá en aquello en lo que imagine. Si usted se empeña en creer que es preciso rechazar la parte material de la vida, en virtud de esa idea desestimaré lo material —y será más pobre. Esto es aún más lamentable si consideramos que muchas veces esa idea ni siquiera le pertenece y que posiblemente la ha «heredado» de alguna otra persona. Pero lo que es más importante, es una concepción *equivocada*. No cabe duda de que las personas que piensan de este modo están algo confusas por los problemas que la vida les plantea y buscan una vía enigmática para acceder a un estado espiritual en un mundo físico. Al mismo tiempo, causan sufrimiento a los demás e incluso se dañan a sí mismos.

El individuo normal que no tiene ninguna aspiración, tiene un problema similar porque la ley de la fe se aplica a todo el mundo, independientemente de quién sea cada persona o quién considere que es. Lo más frecuente es que las personas no sean conscientes de sus convicciones más profundas. Simplemente las han aceptado y sufren una gran cantidad de problemas para los que aparentemente no hay solución

posible. Se resignan a su destino, pensando: «Así es la vida», o culpan de su infortunio a cosas intangibles como la voluntad de Dios. Naturalmente, el problema persiste. De hecho, este tipo de ideas solo consigue añadir más leña al fuego porque impiden llegar a comprender la verdad e impiden todo cuestionamiento de las propias ideas. Cuando usted considera que son las convicciones las que hacen que se produzcan los acontecimientos y que dichas ideas y sus efectos se proyectan hacia el futuro, ¿existe alguna duda de que el destino, el karma o el castigo divino parecen ser los conceptos válidos? La verdad, sin embargo, es que cada individuo crea en realidad su propio futuro de acuerdo con sus más íntimas creencias.

Desde un punto de vista mágico, aquellos que optan por negar lo material, aunque se consideren iluminados o adeptos «iniciados», están sometidos a la misma ley. Aspiran a lo inalcanzable, cuando incluso su propio símbolo, el Árbol de la Vida, les indique que, en primer lugar, es preciso buscar la realidad en el mundo físico. Intentan rechazar lo material sin advertir que la primera iniciación es aprender a controlar su entorno físico. El Árbol de la Vida tiene sus raíces en tierra sólida. La ley establece que, a menos que usted aprenda a controlar la parte física de la vida, no se beneficiará mucho en la así llamada búsqueda espiritual.

La visualización creativa y la magia comienzan por observar el ser, aprender la verdad sobre la vida en la Tierra y siendo, en principio, prácticas. En otras palabras, se trata de aprender a controlar el lado físico de la vida.

CAPÍTULO 3

Descubriendo su ser real

DURANTE SIGLOS, la humanidad ha perseguido el poder, pero muy pocos han logrado descubrir su secreto porque han mirado en la dirección equivocada. Obsesionados por esta búsqueda, no han mirado en el lugar más evidente: en el interior de sí mismos. Cristo intentó advertirles, pero no le prestaron atención. Se les aconsejó buscar en principio el Reino del Señor: «Mas procurad el reino de Dios y todas estas cosas os serán añadidas» (Lucas, 12:31). Pero ellos siguieron buscando en el plano físico y osaron imponer un reino mundano a los demás: «Ni dirán: Está aquí o Está allí, porque el reino de Dios está en medio de vosotros» (Lucas, 17:21). Se les dijo que el reino estaba dentro de sí mismos y, sin embargo, ellos lo buscaron fuera. Tal es el sino de los que son tontamente «sabios». En la búsqueda del poder los misterios se fueron acumulando y también los errores. Parece ser que el poder sigue eludiendo al que lo busca.

Aunque de este libro no surgiera ningún otro saber, usted al menos habrá aprendido uno de los mayores secretos de todos los tiempos: que tiene la

capacidad de cuestionar las cosas y preguntar por qué. Al hacerlo, y al negarse a aceptar otra cosa que no sea la verdad, descubrirá los secretos que desconciertan a las mentes más destacadas. Cuestione todo, especialmente lo que se acepta como normal o que se presenta como un «hecho».

En la búsqueda del poder, debemos seguir el consejo de los sabios y mirar dentro de nosotros mismos en vez de detenernos en lo obvio. ¿Y qué es lo que desde nuestro interior permite que el poder fluya de acuerdo con nuestras creencias?

¿Ha pensado alguna vez en su ser *real*? Existen tantos conceptos errados sobre este tema como estrellas hay en el cielo. Sin embargo, antes de que usted tenga derecho a utilizar su poder, debe descubrir su verdad. Después de todo, es gracias a ella como se puede conseguir la libertad, ya que conocerla significa que las convicciones erróneas que lo/a limitan ya no volverán a interponerse en su capacidad para ejercer el poder.

¿Quién o qué es usted? En todas las épocas los profetas, sabios y filósofos han intentado encontrar la respuesta. Desafortunadamente, las comunicaciones en los tiempos pasados no eran particularmente eficientes, y las respuestas han estado envueltas en el misterio. ¿Quién o qué es usted? Si es absolutamente sincero/a consigo mismo/a, la imagen que tiene de su persona concordará con una norma establecida, cualquier cosa que eso signifique para usted, o será una imagen vaga e insatisfactoria. Acaso debería observarse con más detenimiento y analizar cuál es su papel en el esquema cósmico.

Usted es un ser eterno que en esta vida ha elegido vivir en un planeta físico y en un cuerpo físico. Usted *no* es su cuerpo. Él es un simple vehículo que usted deja atrás al morir —usted continuará existiendo. Es extraño que la mayoría de la gente tema la muerte —o la considere como un final absoluto. No hay nada que temer, ya que la muerte es una mera transición a otro estado de existencia. La vida continúa, independientemente de la muerte del cuerpo físico. Las fobias a la muerte son tan comunes en nuestros días y están tan profundamente arraigadas en la mente de hombres y mujeres, que resultan una actitud de «muerte». ¿Por qué preocuparse por vivir o intentar alcanzar algo mejor si estamos condenados? ¿Cuál es el sentido de intentar mejorar cuando, aparentemente, no existe nada más allá de la muerte? Estas ideas son conceptos inexactos sobre lo que es la divinidad y cómo funciona.

Cristo nos enseñó que somos eternos, y también hubo otros que dieron el mismo testimonio. Es la única respuesta lógica para la pregunta de cuál es el sentido de vivir en la Tierra con el único fin de perecer y dejar de existir. Sencillamente, la Creación no actúa de esta manera, su objetivo es perpetuar la vida y no exterminarla. En cualquier caso, ningún Dios sería tan sádico como para dar vida y luego arrebatársela. No tienen ningún sentido suponer que la muerte física es el fin absoluto. De igual modo, también es absurdo pensar que estamos forzados a vivir aquí como una forma de penitencia. De hecho, desafío a cualquier persona a que lo demuestre. Suscribirse a una doctrina que impone la obediencia es limitarse y

restringir el propio potencial. Esto no es verdad aunque se ha aceptado como un patrón de pensamiento desde tiempos inmemoriales. Usted es eterno y libre para elegir cómo y dónde vivir —a menos que usted crea otra cosa.

La creencia es la clave para todas las cosas. Puede facilitar o dificultar la vida: «Una persona ha de ser todo aquello en lo que crea con el corazón». La palabra «ser» es fundamental para el sentido de este versículo, ya que, de acuerdo con esta afirmación que es verdadera, podemos ser cualquier cosa. Más aún, ¿acaso no tiene un profundo sentido «ser» aquello que realmente uno es y que además realmente desea ser? Reflexione sobre ello, ¿qué es lo que *desea* ser? ¿Desea ser una patética criatura condenada a una vida de dolor y sufrimiento cuyo único fin es la extinción o el tormento eterno? ¿O acaso aspira usted a ser poderoso, creativo, llevar el control de su vida y gozar de felicidad? Solo hay una elección y usted tiene el derecho y la obligación de elegir.

Usted no es su cuerpo. Simplemente lo utiliza durante su vida terrenal. Es el vehículo más idóneo para el entorno en el que se encuentra. También posee usted una mente que puede utilizar para pensar, sentir y evaluar las impresiones recibidas a través de los sentidos. Es un maravilloso mecanismo —pero no es *usted*. Piense en algo y luego dígame quién está pensando. La respuesta es usted —su ser real. Nunca olvide que su ser real no es una figura brillante, angélica y remota a la que es preciso acercarse con reverencia y sobrecogimiento. Esta es una impresión creada por ciertos «adeptos», pero debo afirmar que es

errónea. Su ser real es simplemente *usted* —el/la que piensa. Usted puede elegir pensar todo lo que desee. En verdad, puede usted *hacer* todo lo que desee. Lo único que le impide hacer algo exitosamente son sus propias convicciones. ¿Cree usted que puede caminar sobre el fuego? Por supuesto que no. Y, sin embargo, bajo hipnosis sería capaz de hacerlo.

Usted puede pensar y con esos pensamientos puede crear. ¿Cómo? Mediante el vasto poder y el potencial que se encuentra en su mente interior. A través de esta increíble parte de su ser interior tiene usted acceso a los vastos recursos del universo, siempre que sea consciente de ello. Este es el principal problema de la raza humana, los hombres y las mujeres han olvidado quiénes son en realidad y de qué son realmente capaces. «Vosotros sois Dioses» (Juan, 10:34). Cristo y otros hombres lo sabían y lo transmitieron, pero fueron ignorados. Si ha aceptado usted mis razonamientos, seguramente habrá llegado a una encrucijada en su vida. Puede optar por seguir escuchando y aceptando dogmas, postulados erróneos o un pensamiento irreal, o puede empezar a pensar por sí mismo/a. Si lo hace, ya no habrá vuelta atrás. Aprenderá el significado de la palabra «libertad» y, lo que es más importante, estará ante el inicio de una vida más creativa.

La verdad es que si usted ejercita su libre elección, podrá vivir de una forma creativa. En otras palabras, es posible materializar sus deseos utilizando el poder de su mente interior. No hay nada nuevo en todo esto. De hecho, usted ya lo está haciendo y lo ha hecho a lo largo de toda su vida. El problema es que

no ha sido consciente de ello. Como todos, usted ha supuesto que la vida estaba predestinada o, al menos, que se escapaba a su posibilidad de controlarla. ¡Qué equivocado/a estaba!

Durante toda su vida, sus creencias han sido activas, han actuado de acuerdo con este ingrediente oculto que es su mente interior. Para decirlo brevemente, todo lo que usted es en la actualidad, todo lo que experimenta y lo que le sucede (para bien o para mal), es un resultado directo de sus convicciones —a las que su mente interior ha dado vida.

Deténgase a meditar sobre aquello en lo que cree fervientemente. ¿Se ha convertido en realidad? Con esto no me refiero a lo que usted esperaba que se hiciera realidad, sino a sus convicciones más profundas. Sea sincero/a. ¿Qué es lo que espera de la vida? ¿Qué es lo que puede anticipar que probablemente sucederá en las próximas semanas o en los próximos meses o años? Usted ya conoce lo que puede suceder si se basa en lo que piensa que es verdad para usted. Este conocimiento moldea su futuro con tanta precisión como un ordenador realiza una determinada función. Usted, y solo usted, es responsable de lo que ocurrirá, ya que sus pensamientos más profundos están dando forma a su futuro empleando el vasto potencial de su mente interior.

Piense en ello. Si es cierto que sus pensamientos moldean su futuro, solo hay dos posibilidades. Ha heredado sus creencias de otras personas, es decir, de sus padres, maestros o de la sociedad, o sus convicciones son religiosas o devocionales, en cuyo caso probablemente no ha reflexionado sobre ellas. Y, sin

embargo, ellas dan forma a su futuro, ya que todas las creencias originan lo que nos sucede. ¿Existe alguna duda de que usted no está satisfecho/a con su vida? Por un lado, aspira a mejorar aunque parece no conseguirlo. Usted conoce sus deseos y, sin embargo, no parecen estar a su alcance. Si ignorara la verdad, hubiera pensado que esos objetivos «no son para usted» o que el «destino» está en su contra. Incluso acaso haya aceptado el «hecho» de que usted «no es una persona afortunada». Quizá haya culpado a objetos intangibles como Dios o haya aceptado que el lado material de la vida debe ser rechazado a favor de lo espiritual. Usted ha acentuado sus errores originales, y además los ha fortalecido. No cabe duda que continuarán ejerciendo influencia en su vida y que causarán una fisura en su ser. Una parte de usted desea ser muy feliz y busca expresarse completamente, pero mientras esa parte sabe que es posible conseguirlo, otra parte origina todo tipo de dificultades de una forma inadvertida. Como resultado, usted experimenta el caos, el estrés, la incertidumbre, la desesperanza y la depresión. En el fondo, usted solo ansía ser usted mismo/a y tener aquello que verdaderamente le pertenece, pero en lo exterior parece estar sometido/a al capricho de fuerzas externas que le niegan la posibilidad de conseguir sus metas. Esas fuerzas «externas» no existen. El problema real reside en usted mismo/a, y esos problemas continuarán vigentes hasta que modifique su realidad interior.

Si las creencias gozan de semejante poder (y no cabe duda de que así es), la respuesta a su problema debe residir en el problema en sí mismo. Todo lo que

debe hacer es *pensar*. Y cuando digo «pensar», me refiero a «meditar sobre las propias convicciones» y luego modificarlas por otras mejores. Usted está autorizado/a para hacerlo. Como consecuencia, cambiarán las circunstancias, ya que es un hecho científicamente comprobado que «eres aquello en lo que crees».

No es tan complicado modificar esas creencias antiguas que están desactualizadas. Es posible lograrlo adoptando una perspectiva más realista basada en la verdad y no en lo que es aparentemente verdadero. Aprenda a reconocer quién es usted realmente en vez de ser lo que usted piensa que es. Acepte conceptos más realistas en relación con su papel en la vida y con los objetivos que puede materializar. Admita que es «semejante a Dios» y que, por lo tanto, posee el «poder de Dios», ya que esto es literalmente cierto. Si piensa de esta manera, reemplazará viejas creencias negativas por nuevas y mejores convicciones. Más aún, considerando el hecho de que las convicciones siempre obtienen resultados, no fracasará en el intento de mejorar su vida de diversas maneras.

Cristo afirmó que existe el «Reino de Dios» dentro de nosotros. ¿Qué clase de reino espera usted que sea? Si realmente es el reino de Dios y nos atenemos a la idea real de Dios, entonces todo es posible. De hecho, nos han informado que es verdad. «Mas procurad el Reino de Dios y todas estas cosas os serán añadidas» (Lucas, 12:31). Todas estas cosas, y no algunas de estas cosas. Se afirma que son todas las cosas. El mensaje es bastante obvio. Este «reino» interior garantiza que todos los deseos y todas las peticiones se cumplirán, sin excepción. Respondioles

Jesús: «¿No está escrito en vuestra ley: Dioses sois?» (Juan, 12:34). Dentro de cada individuo existe un reino en el que se puede utilizar el poder de Dios. El poder reside en el vasto potencial de la mente interior.

Usted es en realidad una entidad indestructible que vivirá eternamente. Usted «vive» en este momento en el planeta Tierra. Ha decidido vivir aquí para experimentar la existencia física. No fue forzado a hacerlo debido a un determinado «pecado» ni por las leyes del karma. Usted ha elegido esta vida. Como ser eterno, es usted un ser creativo. En otras palabras, puede alterar su vida para adaptarla a sus necesidades creando a su alrededor lo que desea obtener. Este proceso creativo se activa mediante las creencias que, a su vez, logran que su mente interior modifique las circunstancias a la medida de sus deseos. Cuanto más positivas sean sus ideas, más positivos serán los resultados. La vida solo persigue el fin de satisfacer sus deseos —esos deseos que usted cree posibles o verdaderos. Esta es la verdad sobre la vida y, si comienza a usted a considerar las cosas de este modo en vez de aceptar dogmas y medias verdades, le prometo que conocerá el poder de una forma que jamás ha considerado posible.

CAPÍTULO 4

El increíble poder de la mente interior

AHORA que ya nos hemos ocupado de eliminar supersticiones y falsos conceptos, vamos a dedicarnos a observar la visualización creativa bajo una luz realista. La visualización creativa es una ciencia —la ciencia de comprender y utilizar el vasto potencial de la mente interior. Ciertos profetas y sabios nos han ofrecido claves muy valiosas para descubrir el vasto potencial de la mente interior. Una de esas personas fue Cristo. Se afirma que dijo: «Mas procurad el reino de Dios y todas estas cosas os serán añadidas» (Lucas 12:31). Él sentenció que el reino de Dios está en medio de nosotros. «Ni dirán: Está aquí o está allí, porque el reino de Dios en medio de vosotros» (Lucas, 17:21). A menudo ese reino se interpreta como una parte distante de la galaxia o de algún ideal de «Cielo» que debemos buscar deshaciéndonos de supuestas «tentaciones» y «debilidades» de la carne. Nada más lejos de la verdad. Lo cierto es que lo primero que debemos buscar es el reino que hay en nuestro interior. ¿Qué reino y dentro de qué? El reino de Dios (el poder) reside en la mente interior. En otras palabras, en su mente preconsciente o subconsciente.

Eso era todo lo que Cristo intentaba transmitir. Trató de comunicarlo de forma tal que pudiera ser comprendido por las personas más simples (es preciso tener en cuenta que en la época de Cristo no se conocía el concepto de subconsciente). Es probable que la expresión «en el interior» haya significado más cosas para los orientales debido a su tendencia natural hacia el misticismo, pero, de hecho, fue otra manera de decir «dentro de la mente».

No me ocuparé de las afirmaciones de Cristo más que para señalar que Él debía conocer el poder de la mente interior, puesto que se empeñó en transmitir su conocimiento, y, lo que es más importante, en aplicarlo. Cristo era, ante todo, un gran pragmático. Una vez descubierto el reino, prometió: «Todas las cosas se os darán». Todas las cosas. Esto es verdaderamente importante, ya que no existen restricciones explícitas ni implícitas. Una vez descubierto el reino, ¿cómo se utilizará el poder?

Una vez más Cristo tenía la respuesta. En primer lugar se expresó a través de parábolas, que son simplemente historias breves que traen imágenes a la mente. Son representaciones mentales que tienen un efecto directo sobre la mente interior. En segundo lugar, dio instrucciones precisas de una forma muy comprensible. «Si podéis creer esto, al que cree todo le es posible» (Marcos, 9:23). Una vez más, es importante destacar la palabra «todo». La clave para comprender la mente interior, por lo tanto, es accesible desde dos perspectivas: por medio de representaciones imaginarias o símbolos (visualización) y de las creencias. Se trata de dos importantes vías para alcan-

zar el poder interior del que nos ocuparemos a continuación y que más tarde aplicaremos.

Poco se sabe de la mente interior, además de que existe y que posee algunas destacadas características. Debido a que nuestro conocimiento es tan limitado, tendemos a subestimar su potencial, especialmente en términos pragmáticos. Aunque los libros sobre el «poder mental» han demostrado desde hace tiempo su potencial, los modernos practicantes de la magia la han ignorado, mientras que la religión ha intentado acabar con todo aquello que estuviera relacionado con «el mundo de lo extraño». Ha llegado el momento de que se conozca la existencia de la mente interior, que se sepa que su potencial supera todo lo sospechado previamente, y lo que es incluso más importante, que dicho potencial no solo ha sido demostrado, sino también aplicado. La ciencia ha verificado que la voluntad y el poder mental pueden interactuar directamente con el universo. Además, la utilización de estas fuerzas no se contrapone a las leyes que gobiernan la vida. Este potencial está al alcance de todos los que deseen reflexionar más en profundidad acerca de su vida, de actuar más allá de lo obvio. No es necesario que se disponga de ningún título en ciencias o psicología para emplearlo. La palabra clave para la mente interior es «simplicidad». Quienes estén interesados en estudiar este tema, acaso lo consideren muy complejo, pero existe un hilo fundamental de simplicidad en ese potencial. La vida es, en realidad, un asunto simple. También lo es la mente interior.

¿Qué es lo que usted piensa que mantiene su corazón latiendo al ritmo correcto, al margen de lo

que usted esté haciendo? ¿Qué es lo que permite que sus ojos parpadeen de forma automática y que su digestión se lleve a cabo? ¿Qué gobierna el oxígeno que usted respira o lo/a hace temblar cuando tiene frío? ¿Qué controla las miles de células y nervios de su cuerpo y un incalculable número de funciones orgánicas sin que usted tenga que ocuparse de nada? La respuesta es la mente interior. Piense en la inconcebible tarea de tener que controlar una fracción de minuto todas esas funciones. Sería totalmente imposible y, aunque obtuviera algún éxito, no le quedaría tiempo para pensar ni hacer ninguna otra cosa. Si usted se corta un dedo, la mente interior se pone inmediatamente en marcha para detener la hemorragia. Es una tarea fundamental que incluye diferentes funciones corporales. Pero observemos qué otra cosa sucede: una vez detenido el flujo de sangre, la mente interior inicia la tarea de reparar el tejido dañado.

Lo que debemos recordar es la enorme versatilidad de la mente interior además de su habilidad para efectuar tareas que, si se piensa detenidamente en ellas, son casi milagrosas, aunque las consideremos algo natural. Controlar las funciones corporales es, sin embargo, solo uno de los aspectos de esta parte de su mente. Tiene muchos otros secretos y, en nuestra búsqueda del poder «ilimitado», debemos dedicar nuestra atención a comprenderlos.

Mediante la observación, es posible asumir que hay algo que es responsable de la curación, de los reflejos automáticos y, por supuesto, de los fenómenos extraños como la «inspiración», la telepatía, la clarividencia o la proyección astral. La mente interior

es «algo» cuyo potencial es mayor de lo que pueda usted sospechar. Una analogía justa sería compararla con un ordenador, ya que controla miles, y acaso millones, de funciones orgánicas del mismo modo que un ordenador controlaría el funcionamiento de una fábrica o de una nave espacial. Igual que el ordenador, la mente interior está programada para llevar a cabo ciertas tareas que, en nuestro caso, se refieren a mantener nuestro bienestar y protegernos de posibles daños. Todos tenemos «instintos» que nos advierten del peligro o experimentamos ocasionalmente la «sensación» de que algo va mal. Se trata de la función protectora de la mente interior que también tiene otros tipos de «programación». Uno de ellos se refiere al potencial creativo, el otro a la toma de consciencia. Para aprender a gobernar las dificultades que nos presenta la vida debemos ocuparnos del primer aspecto.

Es posible programar un ordenador para que ejecute cualquier función, desde controlar un conjunto de complicadas maquinarias a resolver el más complejo de los problemas matemáticos. El mismo ordenador puede ser fácilmente programado para detonar una bomba de hidrógeno. Existen dos puntos a tener en mente: es el programa el que indica al ordenador lo que debe o no debe hacer, ya que este no distingue un programa constructivo de uno destructivo, simplemente ejecuta las funciones para las que ha sido programado. Un ordenador no es «malo», ya que simplemente acata las órdenes recibidas, pero un programa puede hacer que ejecute tareas que se clasificarían como «dañinas». Por lo

tanto, lo que verdaderamente cuenta es lo que se introduce en el ordenador.

Bien, ¿a qué nos lleva esta disquisición? Su mente interior es en realidad una especie de ordenador «espiritual» que está programado para garantizar su bienestar, pero a la que en cualquier momento se le pueden dar otras instrucciones. Este es el verdadero secreto de la visualización creativa, ya que esta no es más que la ciencia de utilizar el vasto potencial que le ofrece la mente interior para «reprogramar» su vida.

Independientemente de que cualquier religión, educación, ciencia, o cualquier «ismo» o «logía» se pueda presentar como un hecho o una verdad, lo cierto es que tenemos un ordenador incorporado con un enorme potencial creativo y un poder incalculable. A esta altura, seguramente usted desea preguntar: «Si este es el caso, ¿por qué sufrimos y pasamos dificultades disponiendo de este poder? Para responder a esta pregunta, debemos adentrarnos aún más en la mente interior para conocer su forma de actuar.

No olvide la analogía con el ordenador. Los ordenadores son muy complejos, pero su forma de operar es muy simple. Incluso los niños pequeños pueden trabajar con ellos sin dificultad a pesar de que haya sido necesario un genio para diseñarlos. Igual que un ordenador, la mente interior acepta las instrucciones y actúa de acuerdo con ellas. No hace juicios morales (sobre lo que está bien o lo que está mal, por ejemplo), ni acepta órdenes que no comprende. De manera que para que un ordenador funcione, es preciso acatar ciertas referencias específicas en un «lenguaje

de programación» determinado. Ya hemos mencionado algunas de dichas referencias.

Usted se comunica con el ordenador enviándole instrucciones a través del teclado. El ordenador no responderá si no comprende sus órdenes. El mismo problema existe cuando se trata de la mente interior, y por una buena razón: la mente interior responde a los pensamientos, de ahí la idea de que los pensamientos son un arma muy poderosa que se transmite en los libros que tratan del poder mental. Sin embargo, esto no es tan categórico. Los pensamientos son meros medios de comunicación con la mente interior. Es ella la que posee el poder y produce resultados. Usted piensa y la mente interior, responde. De esto se ocupa básicamente la Magia. Más aún, no todos los pensamientos alcanzan la mente interior por la sencilla razón de que, si así fuera, la vida sería prácticamente imposible. Reflexione sobre ello. Imagine los problemas que existirían si se materializara cualquier pensamiento. A menos que usted fuera un individuo con una mente absolutamente positiva, no le interesaría perder la concentración. La vida sería una locura para la mayor parte de las personas y, con toda seguridad, un desafío para el resto.

Por esta razón, la mente interior tiene un mecanismo de seguridad que solo permite que un tipo específico de pensamientos llegue hasta ella. ¿Y cuál es ese tipo de pensamientos? Cristo, y otros sabios, nos han legado valiosas claves a fin de utilizar el poder de la mente interior. Las enseñanzas de estos profetas son tan válidas hoy en día como lo fueron en la Antigüedad. La verdad es la verdad. Es inalterable.

Se la puede ocultar entre dogmatismos, y de hecho ha sido completamente omitida por aquellos cuya función era enseñar. Esta verdad se ofrece ahora en los términos que corresponden al siglo xx.

Cristo habló de fe y confianza, que son dos tipos centrados e inquebrantables de pensamiento y que no tienen en consideración lo «obvio». Son como un rayo de luz que se proyecta en línea recta, negándose a desviarse. Muchas personas afirman que las cosas van a mejorar, ¿pero lo creen de verdad? En la mayoría de los casos, la respuesta es no. Esas mismas personas pueden creer en ideas que son autorre restrictivas y, sin embargo, niegan esta verdad esencial. Nuestras ideas sobre la fe deben, por lo tanto, someterse a análisis.

La verdad absoluta es que, cualquier cosa que usted piense que es verdad, lo es. Cuanto más aprenda de los poderes de la mente, más se convencerá de esta verdad esencial. La clave para la solución de los problemas de la vida, para conseguir el goce, la realización y la felicidad reside en sus creencias y en su capacidad para creer en algo mejor. Recuerde, su mente interior no tiene límites, barreras ni restricciones. Usted debe volcarse en su propio «reino de Dios» para conseguir el poder real. Cuando lo haga, el poder estará a su disposición porque el deber de la mente interior es servirlo/a y colmarle todas sus necesidades. ¿Por qué suceden entonces cosas malas? ¿Por qué hay tanta desdicha? ¿Por qué la suerte, la riqueza, el amor y la felicidad parecen eludir a las personas? La respuesta es bastante simple —tan simple que la mayoría de la gente se niega a aceptarla. Medite detenidamente sobre ello y luego se enfrentará con una

opción: continuar aceptando las cosas como son por considerar que las ideas que acabo de exponer son una tontería, o aceptar el desafío y empezar a cambiar las cosas.

La fe tiene influencia sobre la mente interior que a su vez intenta que esta fe sea un hecho. Si sus convicciones son negativas, los resultados también lo serán, simplemente porque su mente interior no realiza juicios morales. En otras palabras, si realmente desea creer en la pobreza, las carencias, las restricciones o las enfermedades atroces, su mente interior intentará ofrecérselas.

¿Por qué? Porque la ley de la libre elección lo anula todo. Su opción determina lo que ha de suceder —no hay otra respuesta. Por un momento intente ignorar lo que se supone que es «obvio» —¡si fuera posible, olvídelo para siempre! La simple verdad, si quiere aceptarla, es que usted tiene libre elección para creer en lo que desee. Como resultado de su convicción recibirá la consecuencia de su fe «sometida a presión y luego desbordada», para bien o para mal, puesto que su mente interior no distingue entre lo bueno y lo malo, simplemente actúa según las instrucciones que recibe de usted.

Un hecho que se deriva de lo mencionado es que cualquier cosa que se considere verdadera puede convertirse en realidad. ¿Por qué? Sencillamente porque su mente interior no emite juicios, no evalúa ni asume un punto de vista moral. Solo intenta convertir en realidad aquello en lo que usted cree. Si usted tiene fe en un Dios cristiano y en todo lo que se deriva de él, su mente interior simplemente se abocará a la tarea de

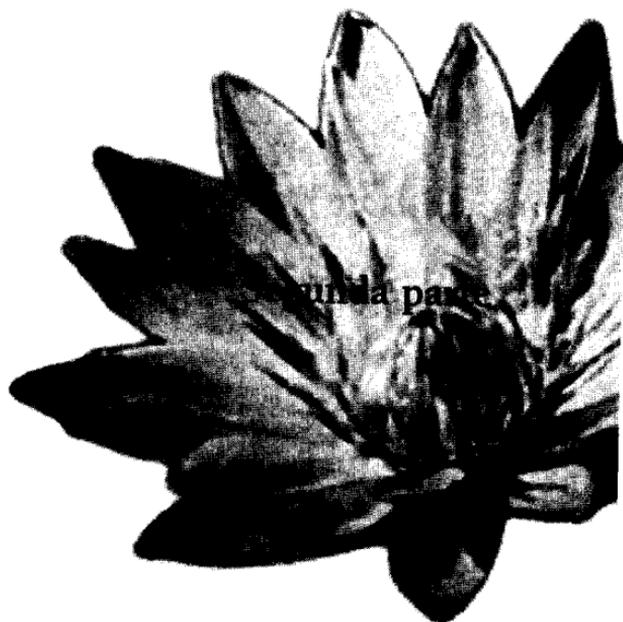
materializar sus creencias. Usted ha aceptado una idea; su mente interior intentará ponerla en práctica. Las creencias se forman fundamentalmente de dos maneras. Se puede creer en «hechos» físicos a los que se puede ver, tocar o saborear, o en objetos intangibles, tales como la suerte, el destino o «el orden de las cosas». Ambas formas constituyen una verdad, si así se las considera. De cualquier modo, al modificar sus convicciones, usted tiene la posibilidad de cambiar los hechos. Las dos formas están relacionadas.

¿Qué sucede cuando una persona que padece una enfermedad «incurable» experimenta una mejoría? Esa persona se niega a aceptar los supuestos «hechos» —en otras palabras, adopta una postura de incredulidad en relación con ellos. Su empeño en rechazar lo «inevitable» es, obviamente, un nuevo modelo de creencia. Como resultado, la mente interior acepta una nueva perspectiva y se produce la «cura». Lo que es importante comprender, a partir de este ejemplo, es que si se mantiene un pensamiento, se convierte en realidad. Esto es una convicción, y funciona porque la mente interior no establece diferencias entre un «hecho» y un «hecho elegido». He aquí la clave para el éxito. Desde un punto de vista físico, es posible observar la vida y creer en lo que se ve; de este modo lo que se observa se constituye en una «verdad». Pero, debido al poder de la mente interior, también es posible optar por no creer en lo «obvio» y adoptar un nuevo modelo de pensamiento. Si reflexiona sobre esto, concluirá que no existe el puro descreimiento. Decir: «Yo no creo en eso» significa que usted piensa que algo no es verdad. Tomemos

el caso de los ateos, quienes afirman que no creen en Dios cuando lo que realmente quieren decir es que creen que no existe Dios —he aquí una gran diferencia. Todos creemos en algo, incluso cuando pensamos que algo no es posible.

Con el fin de cambiar su vida, es preciso, por lo tanto, que usted modifique sus creencias. Hay dos formas de hacerlo: simplemente puede aceptar una idea mejor o puede intentar creer en lo que usted desee. La primera forma no resulta fácil al principio pero lo será con la práctica. Nosotros nos ocuparemos de analizar la segunda forma. No es necesario deshacerse de las viejas convicciones ni luchar contra nuestra alma, sencillamente se trata de adoptar la postura científica.

¿Cómo se hace? ¿De qué forma puede usted lograr que su vida goce de abundancia, amor y poder? Siga leyendo.



**DAR FORMA
A LA REALIDAD**

CAPÍTULO 5

Relajación y afirmaciones

LA VISUALIZACIÓN CREATIVA es la ciencia de utilizar el vasto potencial de la mente interior. Esta ciencia se basa en dos presunciones: que la mente interior responde a las creencias y que somos capaces de modificar nuestras convicciones. ¿Ha intentado alguna vez creer que algo va a suceder cuando los hechos indican que es imposible? Como ejemplo, intente imaginar que va a conseguir un trabajo mejor cuando en realidad aparentemente no existe ninguna perspectiva para ello. O intente imaginar que va a adquirir un coche muy caro que usted no se puede permitir el lujo de comprar. En primer lugar se enfrentará con una serie de obstáculos basados en «hechos». Es su mente la que le presenta estos hechos —su mente consciente. Su razón le dice que ciertas cosas no son posibles. ¿De dónde obtiene esta información? De su propia memoria que, a su vez, reside en su mente interior. Estos recuerdos, que actualiza su mente consciente, se basan en «hechos» aceptados por usted —en otras palabras, en sus propias creencias.

Inmediatamente surge un problema. Si usted desea modificar algún aspecto de su vida —digamos,

tener más dinero—, tiene que estar convencido/a de que es factible. Sin embargo, si en lo más profundo de su mente interior está seguro/a de que esto es imposible, el resultado es un punto muerto que solo mediante la ciencia de la visualización creativa y la flexibilidad de la mente interior puede llegar a buen fin. Para la mayoría de las personas ese punto muerto persistirá hasta que adviertan que el destino, la suerte o la «voluntad de Dios o de los dioses» no son más que patrones de creencias de la peor clase. Aquellos que optan por mirar más allá de lo «obvio», tarde o temprano se cuestionan esas creencias y, en el momento oportuno, es muy probable que lleguen a conocer la verdad.

El problema con los «hechos» y lo «obvio» es que pueden o no ser verdaderos para el individuo. Lo más normal es que no lo sean. Para que la visualización creativa sea efectiva, es preciso aprender a ignorar los hechos supuestos a favor de una nueva línea de pensamiento basada en la verdad absoluta de que los hechos siempre se pueden modificar. Esto se debe a la capacidad de la mente interior para producir en primer lugar esos hechos. La mente interior puede alterar los patrones de energía en la materia de manera que se ajusten a sus creencias. Por consiguiente, resulta obvio que si los hechos se pueden crear, también se pueden modificar. Lo «obvio», por lo tanto, es transitorio. Es un error considerar que es inalterable. Usted desea modificar algo; incluso puede esperar con todo el corazón que sea posible hacerlo. Sin embargo, observa lo obvio y estima que no es capaz de modificarlo en vez de escuchar los hechos que su

propia mente le presenta y creer en ellos. De este modo nada cambia, ya que los hechos evidentes sustentan lo que usted piensa que es verdad. Como sucede con todos los problemas, la solución reside en el mismo problema. Si modifica sus creencias originales, será capaz de cambiar los hechos y, lo que es más importante, su pensamiento consciente sustentará las nuevas creencias. Es evidente que usted se beneficiará mucho al hacerlo. ¿Pero cómo puede modificar sus convicciones cuando existe tanta oposición de su propia mente?

Al comienzo de este capítulo afirmé que la visualización creativa se basa en dos presunciones. La primera es la capacidad que usted tiene para modificar sus creencias. La segunda es el mecanismo por el cual su mente acepta esas creencias. Pensemos en el hipnotismo, que actúa introduciendo una sugestión en la mente interior. Cuando se acepta esto —es decir, cuando se cree en ello—, todo se modifica de acuerdo con la nueva instrucción. Por ejemplo, supongamos que durante una sesión de hipnotismo se sugestiona al sujeto indicándole que se encuentra en el polo Norte. Siempre que el sujeto esté predispuesto a aceptar esta sugestión, experimentará que la situación es real. De hecho, estará convencido hasta un punto tal que visualizará ese paisaje y sentirá frío. El hipnotizador no advierte ningún cambio a su alrededor, pero el sujeto se comporta como si lo hubieran transportado realmente al ártico. Por alguna razón, se ha engañado a la mente consciente, y esto nos da la clave de cómo usted puede modificar sus convicciones y, por lo tanto, su vida.

El hipnotismo es efectivo porque atraviesa la mente consciente y trata directamente con la mente interior. Durante la sesión de hipnosis se somete al sujeto a un profundo trance en el que se relaja. La visualización creativa utiliza el mismo principio, pero sin el trance hipnótico. El acceso a la mente interior se consigue mediante la relajación, que permite calmar y controlar la mente consciente, evitando los obstáculos que esta normalmente presenta. Cuando hablo de relajación, no me refiero a mirar televisión o a leer un libro, quiero decir una relajación deliberada de mente y cuerpo. Esto no es difícil de conseguir, pero requiere práctica.

Es esencial que usted aprenda la técnica de la relajación. Uno de los mayores problemas a los que usted se enfrenta es la imposibilidad de controlar su mente consciente. Cuando aprenda a relajarse, adquirirá poder. La imposibilidad de hacerlo será causa de dudas, ansiedad, preocupación e incertidumbre que le impedirán conseguir el éxito en su trabajo creativo. La primera regla de la visualización creativa es por lo tanto:

Paz = Poder

Cuanto más sereno/a esté, más fácil será controlar su mente consciente y acceder a su mente interior. Esta fórmula arroja buenos resultados.

Preparación

El primer paso en la visualización creativa es aprender el arte de la relajación. Para hacerlo es preciso encon-

trar un lugar tranquilo donde nadie lo/a moleste. Puede ser una habitación libre que utilice como lugar de trabajo o un dormitorio. Lo principal es que sea capaz de dedicarse a esta tarea sin que nadie lo/a perturbe, ya que no es posible relajarse totalmente o concentrar su mente en la visualización creativa en un estado de caos o con una parte de su mente pendiente de la posibilidad de una interrupción. Toda su mente debe estar concentrada en la tarea, y por ello es por lo que se debe evitar el riesgo de interrupciones o distracciones. Esto puede requerir una planificación o un cierto ingenio.

Relajación

Es sencillo aprender a relajarse, y además no requiere esfuerzo alguno. En vez de luchar por controlar su mente y su cuerpo, debe aprender a hacer lo contrario. En la técnica de la relajación se trata de abandonarse en vez de intentar provocar que algo suceda. Siéntese en una silla con las manos sobre su regazo. Cierre los ojos y dirija su atención a su respiración. Inhale y exhale sin esfuerzo durante algunos minutos, concentrándose en su respiración. Mientras lo hace, descubrirá que algunos pensamientos aparecen en su mente. No permita que lo distraigan. Para lograrlo, vuelva a concentrarse en su respiración, y observará que pronto comenzará a tranquilizarse y se sentirá descansado/a.

Ahora, mientras exhala, imagine que se está liberando de la tensión y los problemas. No se preocupe

por el origen de esos problemas; simplemente imagine que se alejan. Usted se deshace de ellos. Mientras inhala, imagine que el poder se acerca a usted y que se siente más fuerte y más capaz de controlar su vida. Condense esta idea en palabras claves tal como: (al inhalar) «Consigo poder» y (al exhalar) «Elimino problemas». Mientras repite mentalmente esas palabras intente sentir que realmente está sucediendo eso. No se esfuerce; sencillamente relájese y medite sobre estas ideas positivas tal como se ha indicado. Práctiquelo tanto tiempo como desee.

Ahora, relaje su cuerpo apartando su atención de su respiración y respirando con normalidad. Concéntrase en sus pies y, con la misma idea de abandonarse, imagine que son cada vez más pesados. Una vez más, no se esfuerce y simplemente imagine esa situación. Piense: «Mis pies son cada vez más pesados. Son de plomo. Se hunden: y yo no me opongo, les permito que se relajen». Práctiquelo lenta y conscientemente hasta que sienta que es eso lo que realmente sucede. Luego piense: «Los dejo ir. Los aparto de mi mente, porque ya no me preocupan». La mejor manera de lograrlo es pensar que esto está sucediendo de verdad en vez de intentar realizarlo o concentrarse en ello. Para decirlo brevemente, usted imagina que eso es lo que sucede y luego lo aparta de su mente.

Ahora preste atención a sus piernas y concéntrese en la misma idea de pesadez para luego apartarla de su mente. Trabaje con todo su cuerpo, en sentido ascendente, completando el proceso con la relajación de los músculos faciales, la frente y finalmente la coronilla.

Es probable que, en principio, algunos de ustedes encuentren dificultades para relajarse. De hecho, resultaría sorprendente que alguien alcanzara un gran nivel de relajación tras uno o dos intentos. Practique con frecuencia y pronto gobernará esta nueva idea de abandonarse. De hecho, practique con la frecuencia que desee, ya que es una valiosa introducción para el trabajo creativo real, y además disminuye el estrés y mejora su salud general. De modo que no se rinda, recuerde los beneficios que la visualización creativa puede ofrecerle y no olvide que toda nueva habilidad debe practicarse con frecuencia antes de dominarla. No existen atajos. Cuando se sienta seguro/a y considere que puede relajarse (se trata de una cuestión de criterio personal), pase a la siguiente etapa, que es la del pensamiento creativo.

Afirmaciones

El pensamiento creativo, como implica su nombre, no es simplemente un pensamiento ordinario que no tiene ningún efecto sobre la mente interior, y no lo es por una buena razón: si cada idea tuviera acceso a la mente interior la vida sería simplemente imposible. Afortunadamente, existe un «filtro» que impide que los pensamientos que no son importantes lleguen a la mente interior y que, por lo tanto, se conviertan en realidad. Ese «filtro» bloquea los pensamientos conscientes y actúa como una llave que abre la puerta del poder de la mente interior. ¿Qué es ese filtro de seguridad? Es la capacidad de su mente inte-

rior para juzgar la calidad de sus pensamientos y que permite que solo pasen los correctos.

Existen muchos métodos que se pueden utilizar para conseguir la ayuda de la mente interior. Uno de ellos supone el uso de afirmaciones. ¿Qué es una afirmación? Es el uso de una frase o de la pronunciación repetitiva de los propios deseos con el fin de producir un impacto en niveles subconscientes. Cuando la repetición se realiza correctamente, se obtienen buenos resultados. Voy a darles un ejemplo.

Si usted dice o piensa: *Estoy sano/a*, no sucederá nada porque se trata simplemente de un pensamiento fabricado y, por lo tanto, no tiene poder. Si usted ahora se dice, «*Yo estoy sano/a*» y realmente quiere decir eso, existe una gran diferencia porque en este segundo caso su intención está vinculada a ese pensamiento. La mente interior estará pues receptiva a esta idea. Si utiliza el proceso denominado afirmación —repetir una y otra vez con convicción la misma frase— la mente interior responde ante esto. La repetición arroja resultados si se la realiza con convicción y determinación. Podemos observar este efecto en acción cuando alguien aprende algo nuevo como por ejemplo a tocar un instrumento musical. El aprendizaje se lleva a cabo mediante una práctica constante y reiterativa. Una vez «aprendida» la nueva habilidad se hace automática porque la mente interior ha almacenado esta información en la memoria. Ya no es necesario pensar qué nota tocar puesto que ya lo ha «aprendido».

Con el fin de utilizar las afirmaciones debe enunciar su deseo de un modo aceptable y luego repetirlo deliberadamente con un determinado ritmo siempre

que sea posible. Los mejores momentos son inmediatamente después de levantarse por la mañana o antes de dormirse por la noche. La afirmación debe repetirse intencionadamente y con sentimiento. Si lo desea, puede utilizar gradualmente la imaginación para visualizar su deseo convirtiéndose en realidad. No se apresure, tómese su tiempo y repita con frecuencia la afirmación. Si tiene inclinación a la música puede convertirlo en un cántico de modo que tenga un cierto ciclo o lirismo. También es aconsejable convertirlo en una autodisciplina. En otras palabras, repita el cántico cada día en momentos específicos o utilícelo en un marco simbólico o como una base de poder. Más adelante le enseñaré a hacerlo.

Las afirmaciones pueden producir resultados sorprendentes, y no existen restricciones para su ámbito o cobertura. Por ejemplo, si usted desea riqueza, puede decir: «Cada día atraeré como un imán más dinero a mi vida». Si desea salud, puede expresar: «Con el amanecer de cada día atraeré todas las energías sanadoras vitales». Es indiferente que pronuncie la afirmación en voz alta o mentalmente. Lo que sí es importante es que usted haya reflexionado detenidamente en lo que dice y que pronuncie la afirmación con convicción. Solo así tendrá la posibilidad de obtener resultados. Es un hecho comprobado que una de las formas en las que «aprendemos» es por repetición y, como ya sabemos, la mente interior puede aprender muchas cosas. Después de todo, usted ha aprendido a leer y escribir, a sumar y otras muchas cosas. A pesar de lo útiles que puedan ser estas habilidades, son puramente mundanas.

¿A qué nos conduce todo esto? Seguramente habrá escuchado alguna vez lo siguiente: «Si sigues diciendo que estás enfermo/a, llegarás a estarlo». O quizá: «Se ha convencido a sí mismo/a de que no puede hacerlo». ¿Cómo es que la gente se convence de que algo es cierto? Simplemente repitiendo la idea mentalmente una y otra vez hasta excluir los pensamientos que se oponen a dicha idea. La lección aquí es que si usted se convence de que va a suceder algo malo, también puede convencerse de lo contrario.

Voy a expresarlo de otro modo. Nada avanza en este mundo hasta que alguien se convence de que una determinada idea es posible. Para ello es necesario creer y afirmar que algo es posible, a pesar de los «hechos supuestos» o de lo que otros puedan pensar. La persona que está convencida triunfa. El resto piensa que lo verdadero es lo obvio, y para ellos, por desgracia, es así. Para convencerse de que es posible lograr algo a pesar de los obstáculos, es preciso repetir insistentemente la idea hasta que la mente interior la «aprenda». Una vez hecho esto, los resultados son inevitables.

Se puede utilizar esta misma idea para conseguir cualquier resultado. Todo lo que se necesita es tiempo para practicar. Recuerde que la técnica se rige por un patrón:

1. Debe ignorar los «hechos» aparentes y lo «obvio», teniendo siempre en mente que son verdaderos porque así se lo cree. Como verá, los hechos siempre responden a las creencias.

Por tanto, si las creencias se modifican, también lo harán «los hechos» supuestos. Antes de que empiece a dudar de ello, al menos pruebe la teoría. Es posible obtener grandes beneficios.

2. Una mente serena facilita el acceso a la mente interior. Antes de realizar este ejercicio, relájese. Esta técnica frecuentemente es utilizada por los atletas antes de una prueba. Se relajan, se concentran y se condicionan psíquicamente pensando en el evento de una manera positiva. Es decir, intentan convencerse de que pueden ganar. ¿Qué oportunidad tendrían de hacerlo si se presentaran a la prueba con una actitud despreocupada? La respuesta es que tendrían muy pocas posibilidades.
3. Elija una frase clave que resuma su intención, utilizando el número mínimo de palabras para obtener la máxima claridad. Por ejemplo, si su intención es tener confianza en sí mismo/a, repita una frase como: «Cada día que pase me *sentiré* más seguro/a». Observe el énfasis en la palabra *sentiré*. Es lo más importante. Todas las frases deben ser positivas para ser completamente eficaces.
4. Una vez elegida la frase, relájese completamente y repítala mentalmente de forma pausada y consciente durante algunos minutos. Usted decide cuánto tiempo va a dedicar a esta actividad —no existen reglas inflexibles. No repita simplemente las palabras, intente sentir lo que dice. Cuanto más sincero/a sea, mejores resultados conseguirá.

El arte de las afirmaciones es muy efectivo si se practica con convicción y perseverancia. Se puede utilizar a fin de conseguir cualquier deseo. En primer lugar, piense qué es lo que desea. Reflexione sobre ello hasta que sea claramente comprensible. Luego elija una frase adecuada para resumir su deseo y con el procedimiento indicado, repita su afirmación una o dos veces al día de una forma positiva y con regularidad. Los mejores momentos son al despertarse por la mañana o a última hora del día. El método es más efectivo por la noche, especialmente si realiza el ejercicio de relajación mientras está tumbado en la cama y repite su afirmación antes de dormirse. No tiene ninguna importancia si el sueño lo vence en ese momento, de hecho, es probable que la afirmación sea aún más efectiva debido a la menor resistencia de la mente consciente.

Las afirmaciones son extremadamente útiles y pueden ser un instrumento muy valioso en la práctica de la visualización creativa. Con experiencia llegan a ser muy efectivas y, una vez aprendido el procedimiento, se pueden aplicar en cualquier momento —mientras está dando un paseo o en cualquier momento libre. Las afirmaciones no solamente le ayudarán a utilizar de un modo constructivo sus momentos de ocio, sino que también le ofrecerán excelentes resultados.

CAPÍTULO 6

La visualización creativa

EL FUTURO no se resuelve en una lápida. Por medio de la visualización creativa —con sus visiones de éxito— usted posee la llave para conseguir todo lo que desee. La visualización creativa es una técnica relativamente simple que requiere práctica y perseverancia. Si usted está preparado para aventurarse en ese compromiso, puede conseguir una nueva vida plena de felicidad y prosperidad.

Ahora nos ocuparemos del instrumento más poderoso que usted posee —su imaginación—, que no solo es poderosa, sino también fácil de usar. Si le pido que describa un narciso sin la posibilidad de observar uno, surge una representación mental de dicha flor. Usted puede verla en su imaginación. Cuanto más piense en ella, más claramente la verá. Muchos de ustedes no tendrán dificultad alguna en mantener esta representación, mientras que otros solo serán capaces de verla fugazmente; aunque todos serán capaces de visualizarla puesto que la imagen de un narciso está firmemente almacenada en la memoria —en otras palabras, en la mente interior. Repita este procedimiento con otros objetos como, por ejem-

plo, su coche, su hogar, o incluso un amigo o amiga. Se pondrá en acción el mismo proceso. Cuando usted piense en algo, su memoria le ofrecerá una representación de ese objeto y cuanto más se relaje y concentre su mente en un tema, más se «involucrará» y más vívidas serán las imágenes.

Aplicar su imaginación a un trabajo creativo simplemente amplía su capacidad natural para ver imágenes mentales. Cualquiera puede verlas. De hecho, la mayoría de ustedes consienten en soñar despiertos, que es una forma incontrolada de utilizar la imaginación. En la visualización creativa, en cambio, se trata de controlar la imaginación. En realidad, usted puede convertir una ensoñación diurna en un poderoso instrumento para perfeccionarse a sí mismo/a. En un sueño diurno, su mente divaga de un tema a otro de una forma aleatoria y sin ningún control. Preocuparse o amargarse por los problemas es simplemente una forma más potente del acto de imaginar. Analice lo que sucede cuando usted se preocupa: se generan imágenes mentales, pero, a diferencia del ejemplo del narciso, no necesariamente emergen de su memoria, sino que son fabricadas por su mente. De este modo, la imaginación no se limita únicamente a la memoria. Su mente puede producir representaciones de acontecimientos que aún no han sucedido. La visualización creativa utiliza esta capacidad de la mente.

Cuando usted está preocupado/a o amargado/a, las imágenes que su mente inventa no son ciertas; son imágenes inventadas, presumiblemente verdaderas, y basadas en «hechos» aparentes. El peligro es que pueden llegar a ser ciertas, porque la mente interior res-

ponde a la imaginación. Para decirlo brevemente, las imágenes negativas pueden fácilmente convertirse en realidad, pero, por fortuna, también sucede lo contrario. Las fantasías diurnas, y en cierto sentido las dificultades imaginadas, son en gran medida ignorados por la mente interior debido al mismo mecanismo de seguridad que filtra diariamente los pensamientos erráticos. Sin embargo, la mente no ignora el uso deliberado de la imaginación, y cuando las imágenes son sostenidas se llevan a la acción.

Usted no experimentó ninguna dificultad para imaginar el narciso. Si ahora le pido que imagine mil dólares en billetes, probablemente tampoco tendrá muchos inconvenientes para hacerlo. Inténtelo. La diferencia con esta imagen es que no surge de la memoria, sino que usted la construye deliberadamente. Es simplemente una representación de su imaginación que no ejerce influencia en la mente interior porque no es una orden; para cambiar la imagen por una orden, simplemente debe modificar su pensamiento. En el caso del narciso la intención al generar la imagen era describir la flor. Con los mil dólares usted orientó su pensamiento hacia la idea de esta cantidad de dinero. Pero para conseguir realmente los mil dólares, la mente interior debe disponer de la imagen de una forma específica para poder actuar sobre ella y convertirla en realidad. Usar la imaginación de esta forma es lo que se conoce como visualización creativa. Nos ocuparemos de ello en detalle y analizaremos la forma de activar ese mecanismo que moldea la realidad empleando los disparadores adecuados. Dichos disparadores disponen del potencial

para convertirse en órdenes que autorizan a su mente interior para que materialice lo que usted más desea. Este proceso utiliza tres aspectos de su mente: el poder del pensamiento, el poder del sentimiento y el poder de la imaginación.

La primera etapa de este proceso es crear una intención. En otras palabras, usted debe saber exactamente lo que quiere, reflexionar sobre su intención y tomar una decisión. Una de las mayores causas de fracaso en la visualización creativa es que la gente no sabe lo que quiere. ¿Cómo puede entonces su mente interior realizar sus deseos? Los pensamientos desordenados o inconclusos producen resultados erráticos —en el caso de que lleguen a producir resultado alguno. Cuando esté dispuesto a crear su intención, es importante que no se deje influenciar por dificultades aparentes. Su mente interior solo reconoce los obstáculos y las dificultades si usted le informa que existen, en caso contrario las ignora. Tenga siempre en cuenta que las únicas limitaciones reales son las que usted piensa que pueden evitar el éxito. Asuma una actitud positiva para obtener resultados positivos.

Al tomar una decisión sobre una intención, usted abre un canal a través del cual su mente interior puede funcionar en su nombre. El siguiente paso es adherirse a ese pensamiento independientemente de cuales sean las circunstancias. Persevere en presentar este deseo a su mente interior. Esto es posible lograrlo mediante el uso de afirmaciones, tal como he indicado, y nunca permita que sus pensamientos negativos se entrometan con el fin de evitar el éxito. Pronto descubrirá que las dudas y las incertidumbres insisten

de tiempo en tiempo. Cada vez que se presenten en su mente, apártelas y advierta que no son ciertas, a menos que usted las convierta en algo real; a continuación reafirme su intención. Puede ser de gran ayuda repetir mentalmente que los resultados llegan con la perseverancia y que en tanto se modifique la forma de pensar se logrará cambiar las circunstancias. Cuanto más positivamente piense sobre su deseo, más rápidos serán los resultados. El tiempo real que se tarda en materializar los deseos no se puede especificar, puesto que son muchos los factores que influyen. Lo importante es recordar que es preciso perseverar para triunfar.

Para asegurar el éxito y acelerar los resultados, puede poner en juego su imaginación a través de la visualización creativa. Esto se consigue construyendo una representación mental de lo que pretende conseguir, y se trata de un procedimiento que no supone ninguna dificultad. Todo lo que tiene que hacer es pensar deliberadamente en aquello que desea y su imaginación le ofrecerá las imágenes. Es mucho mejor si usted está relajado/a y si ha pasado algún tiempo pronunciando una afirmación para concentrarse en su deseo. Es esencial que sea positivo/a al emplear su imaginación y que la utilice de un modo tal que su mente interior incorpore esas imágenes como una instrucción y no como una fantasía diurna. La mejor forma de conseguirlo es utilizar la visualización creativa. Como su intención es *poseer* el objeto deseado, sólo tiene que imaginar que usted realmente dispone de dicho objeto. Suponga que usted quiere conseguir esos mil dólares. En primer lugar piense en esa suma

de dinero. Es posible que visualice un montón de billetes o acaso un talón. No adopte una actitud rígida ni fuerce la imaginación, déjela trabajar en un amplio espectro. Para pasar de este acto imaginativo a la visualización creativa solo tiene que pensar que ya dispone de los mil dólares, pero piense en ello como si fuera verdad, simule que lo es y, en su imaginación, véase realmente con ese dinero en su poder e incluso gastándolo. Consienta esta visión todo el tiempo que desee e incluya los sentimientos. Después de todo, si realmente tuviera esa suma de dinero, ¿cómo se sentiría? Como poco, ¡eufórico/a!

No se trata de un juego de niños ni de un divertimento, sino de un método científico para conseguir que su mente interior coopere. ¿De qué forma? Explotando el simple hecho de que su mente interior no conoce la diferencia entre lo que usted ve (y por lo tanto cree que es real) y lo que usted imagina que es verdad. ¡Un hecho muy útil! Así pues, el uso persistente de la visualización creativa es científico y ha demostrado arrojar buenos resultados cuando todo lo demás fracasa. Conviene tenerlo en consideración, incluso aunque requiere un poco de práctica. En cualquier caso, ¿cuál es la alternativa? ¿Renunciar a la oportunidad que se le ofrece?

La visualización creativa es el primer paso en el camino de restablecer el principio de que la conexión acausal de los hechos a nivel macrocósmico puede ser influenciada por el uso de técnicas que moldean la realidad a un nivel microcósmico. En otras palabras, aunque resulta más fácil producir pequeños cambios en el cosmos que grandes modificaciones, una acu-

mulación de los cambios microcósmicos con el paso del tiempo generarán modificaciones a nivel macrocósmico. La clave reside en saber dónde y cuándo realizar los pequeños cambios. Es más sencillo modificar una situación en estado «embrionario» o mejor aún, una que ni siquiera ha tenido lugar, que intentar influenciarla más adelante. La visualización creativa mantiene que, una vez que una intención visualizada y formulada ha establecido una serie de condiciones iniciales mediante el uso continuado, con el tiempo se convertirá en realidad. Esto le otorga a usted el poder de controlar la parte material de su vida, y es un hecho destacado ya que nunca puede haber una verdadera comprensión de los misterios de la vida hasta que se gobierne este primer paso. Observe la vida y luego tenga el coraje suficiente para modificar las cosas mediante el uso sostenido de la visualización creativa y las afirmaciones. En particular, obsérvese a sí mismo/a, a la forma en que reacciona ante la vida, a sus hábitos y a su forma particular de abordar los problemas. Sea sincero/a. ¿Es usted positivo/a o negativo/a? Cuanto más positivo/a sea, mejor será su vida y disfrutará de una mayor capacidad para controlarla.

Por medio del condicionamiento, usted ha sido entrenado/a para creer que la mayoría de las cosas son imposibles. No lo son. Sin embargo, todo lleva su tiempo. No existe el éxito «instantáneo». Por esta razón es preciso perseverar, y negarse a aceptar lo que parece obvio. Nunca se rinda ni abandone su deseo a no ser que exista una razón muy fundada. El único motivo para abandonar es que su deseo resulte pernicioso para usted o para alguna otra persona. ¿Cómo se dará cuen-

ta de que una intención es potencialmente dañina? Su mente interior se lo hará saber, ya que ella pretende servir solamente a sus mejores intereses. Por consiguiente, si algo es inadecuado o existe un modo mejor de conseguir el éxito, su mente interior encontrará la forma de hacérselo saber. De modo que, a menos que tenga una buena razón, persevere y empéñese en ganar.

Con tiempo y práctica aprenderá a eliminar los pensamientos negativos y a deshacerse de los problemas aparentes. Es su responsabilidad hacerlo y, aunque pueda aprender de los demás, se trata de su vida y su mente. Usted debe hacer el esfuerzo y entrenar su mente del mismo modo que los atletas se entrenan para que su cuerpo responda o un músico se ejercita para aprender a tocar un instrumento. Todas estas habilidades suponen un proceso gradual de perfeccionamiento y expansión de los dones naturales. Ningún atleta podría aspirar a superar un récord mundial si no dedicara mucho tiempo y esfuerzo a ese fin. Esto es lo que distingue a alguien capaz de marcar un nuevo récord del resto de los atletas. Más práctica, más dedicación, más entusiasmo —mejores resultados. Y detrás de todo esto está el poder de la fe, ya que aquellos que confían tienen más oportunidades de triunfar donde otros fracasan. Esta es la verdadera diferencia entre una persona normal y un campeón. Este último está motivado por convicciones positivas y tiene la habilidad de ver más allá de sus límites actuales. Su mente necesita entrenamiento, no mediante un trabajo agotador, sino a través de un control firme y perseverante y mediante la reeducación de los hechos reales de la vida, algunos de los cuales se citan en este libro. Al hacerlo, usted descubrirá el poder de la mente, ya que

sucede con ella lo mismo que con un músculo, quiero decir que puede lograr más cosas cuando se la ejercita que cuando simplemente se la deja anquilosar.

Control de imágenes

Si acepta el paradigma multidimensional de tiempo/espacio en el que se funden la física einsteiniana y la teoría cuántica para ofrecer una representación de un cosmos en el cual puede suceder cualquier cosa —y finalmente es exactamente eso lo que ocurre—, entonces debe usted controlar mejor sus imágenes mentales. Si el coche que estuvo a punto de atropellarlo en su camino al trabajo lo atropelló en una realidad diferente, o el número de la lotería que nunca ha salido, en algún lugar y de algún modo, lo ha hecho más rico de lo que jamás había soñado, entonces debe usted entrenar su facultad de visualización para que lo ayude a elegir una realidad más positiva para usted. Una vez que su capacidad para visualizar llegue a un nivel satisfactorio, debe poner en práctica la técnica para asegurarse de que puede maximizar su realidad física. Como es evidente, en los ejemplos que hemos citado, su mente interior debería actuar para conseguir esa realidad en la que usted evita ser atropellado por el coche y gana la lotería.

Para toda persona que esté interesada en comprobar si un poco de práctica de visualización puede marcar una diferencia, le sugiero los siguientes ejercicios. Es una buena forma de aprender a visualizar, especialmente si tiene un pensamiento concreto y dificultades para imaginar cosas. Acaso le resulte difícil mantener una imagen

fija en su mente debido a diversas distracciones. Pero la visualización, o la capacidad para imaginar con una intención, significa ser capaz de mantener una representación razonablemente clara en el ojo de su mente.

Para practicar, coloque algunos objetos frente a usted y relájese. Puede ser cualquier objeto: una botella, una taza, un anillo o un adorno. Ahora mire fijamente uno de los objetos e intente recordar todos sus rasgos, el color y la forma. Luego «cierre» los ojos e intente visualizar el objeto. Si desaparece, intente evocararlo. Al principio solo será capaz de hacerlo durante unos pocos segundos, sin embargo, cuando adquiera experiencia mediante una práctica regular conseguirá mantener la imagen visualizada más tiempo hasta que finalmente podrá visualizar todo lo que quiera, y también será capaz de retener la imagen todo el tiempo que desee. El propósito del ejercicio se alcanzará cuando sea capaz de mantener un objeto en el ojo de su mente sin interrupción durante dos minutos.

Cuando llegue a este punto, puede empezar a imaginar objetos con los ojos «abiertos». Una vez más, visualice un objeto sin interrupción durante alrededor de dos minutos. Cuando llegue a esta etapa, reconocerá que puede visualizar correctamente si realiza todos los pasos indicados. Todo lo que tiene que hacer es mirar lo que quiere visualizar el tiempo suficiente como para que se fije en su memoria ¹.

¹ De forma alternativa, puede utilizar los cuatro símbolos tattva y los métodos señalados en el libro de Ophiel para desarrollar esta facultad. Véase *Arte y práctica de lograr cosas materiales con la visualización creativa*, colección Tabla de Esmeralda, Editorial Edaf.

CAPÍTULO 7

Simbolismo

LA DIFERENCIA entre «poder mental» y magia es que la última es solo una parte de la representación, una pequeña aunque importante rama de la gran ciencia de la Magia. La Magia es la ciencia al completo y ofrece una dimensión adicional que a menudo es desestimada, aunque es capaz de producir grandes acontecimientos. Esa dimensión extra se conoce como simbolismo.

¿Qué es el simbolismo? Cuando C. G. Jung habla de los símbolos, afirma: «De este modo una palabra o imagen es simbólica cuando implica algo más que su significado inmediato y obvio¹. La mente interior trata tres tipos diferentes de símbolos. En primer lugar, los símbolos abstractos, como el pentagrama, el hexagrama, el círculo, el triángulo o el cuadrado. También existen símbolos personificados que a menudo asumen una forma humanoide, como dioses, demonios y ángeles. Dichos símbolos personifican un tipo de poder y su construcción se conoce como el arte de las imágenes telesmáticas. Surgieron cuando los indivi-

¹ C. G. Jung, y otros: *El hombre y sus símbolos*.

duos construyeron imágenes personales y específicas para representar un tipo determinado de energía, forjando de este modo un vínculo con los poderes que resultaban inaccesibles por otros medios. En gran parte esto depende del individuo y de sus necesidades a lo largo de este proceso. El tipo exacto de imagen producida depende de la persona que proyecta la imagen. No hay dos personas que sean iguales ni tampoco que tengan el mismo punto de vista en relación con la energía y su utilización.

El tercer tipo de símbolos que puede abordar la mente interior es la imaginería puramente geográfica: imaginar algo —representaciones. Estos símbolos son muy potentes, no porque provengan de los dioses, sino por la sencilla razón de que pueden representar un lenguaje de poder, que la mente interior comprende perfectamente. Los símbolos son las llaves que abren las puertas hacia el poder —si se emplean correctamente.

C. G. Jung considera que los procesos inconscientes pertenecen a dos sistemas. Según él, el aspecto consciente de la psique se puede asemejar a esa parte de una isla que vemos por encima del agua. Pero existe una parte infinitamente mayor que no podemos ver. Esa parte representa al inconsciente. También puede ser que una parte de la isla no haya estado previamente cubierta por el mar, y esa parte representa lo que Jung llama el inconsciente personal. La parte de la isla que siempre estuvo cubierta por el mar representa el inconsciente colectivo. El ego —la parte pensante y consciente de la mente— no es más que una ínfima parte de la psique total.

El inconsciente colectivo de la psicología jungiana está en correlación con el nivel astral de las enseñanzas esotéricas. Se trata de una vasta reserva de tendencias formadas mediante las experiencias arraigadas en el pasado remoto de la raza humana. Jung las denominó arquetipos. Emergen como imágenes y símbolos en los sueños y existen también en las mitologías de todas las culturas y razas.

Estas imágenes primordiales del inconsciente colectivo ejercen una poderosa influencia en nuestras vidas; influencia que a menudo se interpreta incorrectamente porque es desconocida para la mente consciente. El lenguaje hablado es un desarrollo evolutivo comparativamente reciente, y estos niveles inconscientes de la mente lo preceden, sus orígenes se remontan al pasado primitivo de la raza. Por consiguiente, la única forma de comunicarse con la mente inconsciente (mente interior) es a través de los símbolos.

El simbolismo es un medio esencial y sencillo de expresar el conocimiento, la visión o las sensaciones subconscientes que resulta difícil o imposible expresar simplemente con unas pocas palabras, afirma A. O. Spare.

*El simbolismo es por naturaleza una representación real o arbitraria reducida a una simplicidad pictórica, análogo a un resumen*².

Para comprender lo que es un símbolo, piense en el número «1». Aunque no lo crea, es un símbolo.

² Austin Osman Spare, *The Book of Pleasure (Self Love). The Psychology of Ecstasy* (Northampton, England, Sut Anubis, 1987), p. 52.

Este simple número transmite una gran cantidad de información que se condensa en el familiar símbolo «1». Por ejemplo, cuando usted ve «1 huevo» significa un huevo y no dos ni ninguno —significa un huevo único. El símbolo «1», por lo tanto, ofrece una información precisa y define límites exactos. Otro ejemplo es el de la nota musical. Según su forma y posición, ofrece al músico una información precisa en cuanto al tono y duración de la nota. Esta información solo puede ser comprendida por nuestra mente consciente si la hemos educado para hacerlo. Por ejemplo, la nota musical mencionada no significaría nada para alguien que no sea músico. El símbolo es constante y contiene información muy específica. Nuestra capacidad para comprender y utilizar esa información depende del entrenamiento.

Consideremos cualquier señal de tráfico. Como símbolo, ofrece mucha información a los viajeros de una forma muy concisa —mucho más rápidamente de lo que sería posible transmitir con palabras. Esta información condensada permite que los conductores actúen de acuerdo con ella sin necesidad de pensar. Este es el real valor de un símbolo —su habilidad para pasar por encima de la mente consciente, que es más lenta. Las ventajas de los símbolos hechos por el hombre son bastante evidentes. Por ejemplo, ¿qué es más conveniente colocar antes de un cruce: una gran señal explicando que, antes de seguir adelante, debe usted detenerse y mirar a ambos lados, o una cruz negra sobre fondo blanco? El símbolo (véase la figura 1 de la página 99) es más fácil de ver y de interpretar y, por lo tanto, mucho más seguro.

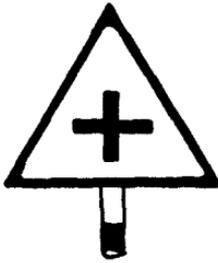


FIGURA 1. Señal de tráfico.

Los símbolos fabricados por el hombre ofrecen mucha información evitando el empleo de un método verbal que es mucho más lento. De un modo semejante, los símbolos creativos transmiten información a la mente interior. Estos, igual que los símbolos hechos por el hombre, se deben estudiar y aplicar antes de conferirles un valor real. Mas aún, resulta esencial que se trabaje correctamente con estos símbolos, libres de trasfondos religiosos u otros estorbos.

CAPÍTULO 8

Centramiento y limpieza del espacio ritual

ESTE EJERCICIO de centramiento es adecuado para contrarrestar sensaciones de impureza (especialmente antes de erigir la esfera cósmica, un proceso que se explicará en detalle en el próximo capítulo). También puede ayudar a disipar residuos psíquicos de la zona en la que tendrá lugar su visualización creativa.

Tómese algunos minutos para serenar su mente. Sienta y visualice una esfera lunar nacarada y brillante, o un disco solar incandescente que resplandece por encima de su cabeza. Mientras inspira, comience a hacer descender el Sol o la Luna suave y lentamente a través de su cuerpo llenándolo/a de un brillo puro y limpio. Cuando haya atravesado completamente su cuerpo en dirección hacia el suelo, invierta el proceso y eleve el disco de luz a través de su cuerpo sincronizando el movimiento con cada exhalación (esto es opcional) hasta que brille una vez más por encima de su cabeza (véase la figura 2 de la página 102).

Puede concentrarse en cualquier parte del cuerpo que necesite limpiar o sanar. Esmérese especialmente cuando se sienta cansado/a, estresado/a o agotado/a.

Puede ser de gran ayuda escuchar una música adecuada y encender incienso. Este ejercicio se puede realizar como introducción y conclusión del ejercicio de la esfera cósmica.

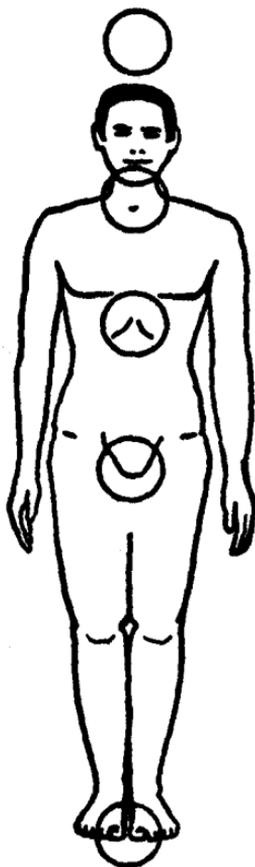


FIGURA 2. *El ritual de centramiento del disco solar/esfera lunar.*

CAPÍTULO 9

Los círculos de poder

EL SIGUIENTE EJERCICIO es importante por dos razones: ayuda a relajarse y a alejar los pensamientos que distraen, y sirve como un potente símbolo totalmente comprensible por la mente interior. Con paciente práctica, este ejercicio llega a motivar una respuesta de la mente interior que no es posible lograr por otros medios. Todo lo que debe usted hacer es manipular su conciencia a fin de crear lo que desea, en vez de resignarse a lo que se le ha ofrecido. Como ya sabe, los símbolos son el lenguaje de la mente interior. Usando el símbolo maestro del círculo de poder, usted se comunica directamente con esta potente parte de sí mismo/a. El símbolo actúa como un interruptor de «encendido/apagado» para el poder.

Este ejercicio se debe considerar con escrupulosidad, aunque no parezca ser particularmente «sensacional» o sorprendente. El secreto de la verdadera visualización creativa, o del modelado de la realidad, reside en el uso de principios simples y naturales. La verdad es simple, y también lo es el camino al poder. Según las palabras de un gran hombre que dejó muchas claves para esto: «De cierto os digo, que el

que no recibiere el reino de Dios como un niño, no entrará en él» (Marcos, 10:15). La verdad es simple para un niño antes de que la sociedad lo introduzca en un molde. Para los adultos, la verdad a menudo es difícil de percibir debido a la creencia condicionada de que la vida es «compleja».

Como sucede con toda la visualización creativa efectiva, debe usted comenzar este ejercicio relajándose en un ambiente que favorezca la concentración. El ejercicio se puede realizar sentado, y sus ojos pueden permanecer abiertos o cerrados. Con su imaginación debe construir una esfera cósmica en la que usted realizará más tarde una visualización creativa con un efecto aún mayor. Esta esfera se conoce a veces como el «mundo interior cósmico». El entorno es una extensión de esta condición imaginaria. Su lugar de trabajo solo sirve para recordarle que existe un mundo interior real dentro de su mente. También es un taller desde el que puede excluir el mundo exterior y en el que puede trabajar sin perturbaciones en un ambiente en el que se siente a gusto.

Los símbolos son las llaves de las puertas hacia el poder, y por eso debemos recurrir al simbolismo si queremos descubrir un plan realista que nos conduzca al éxito.

El símbolo maestro

El símbolo maestro es una cruz rodeada por un círculo (véase la figura 3 en la pág. 105). Como el diagrama de circuitos del ingeniero electrónico, este

símbolo es un plan de poder para aquel que sabe cómo utilizarlo. Lo estudiaremos en detalle para conocer cómo funciona.

El centro

El punto central del círculo representa el poder de su mente interior; esa parte que actúa de mediadora del poder y que se conecta con todo lo que existe o ha existido. El poder del centro es *suyo*. No es

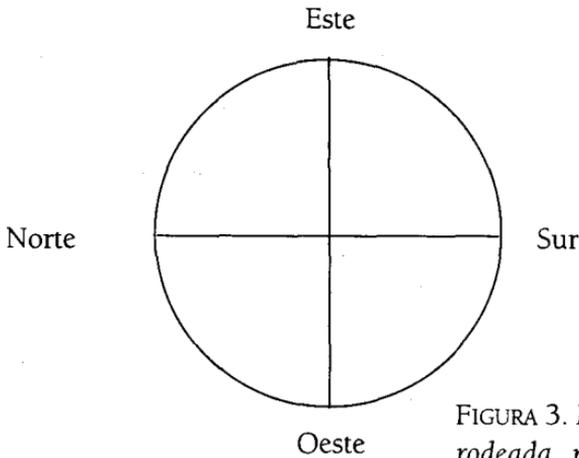


FIGURA 3. *La cruz rodeada por un círculo.*

algo distante ni tampoco difícil de contactar. Sea realista cuando trata con el poder central de su mente interior adoptando creencias positivas y fundamentalmente beneficiosas. De este modo, usted abre los canales de poder en vez de bloquearlo con ideas infundadas.

La cruz

La cruz es un símbolo del poder en acción que fluye desde el centro hacia el exterior a lo largo de cuatro vías que forman los brazos de la cruz. Una comparación razonable podría hacerse con los cables o los circuitos impresos que conectan los componentes electrónicos y permiten que fluya la electricidad. Cada vía está «gobernada» por un elemento —aire, fuego, agua y tierra. En los tiempos modernos, estos cuatro vértices pueden representar el espacio, el tiempo, la masa y la energía, o las cuatro fuerzas fundamentales que gobiernan la naturaleza del cosmos: el electromagnetismo, la fuerza nuclear potente, la fuerza nuclear débil y la gravedad. Todos ellos confieren al cosmos su forma básica. Si se suprime cualquiera de ellos o se alteran sus cualidades, aunque sea solo ligeramente, se crea un universo completamente diferente. Sin el electromagnetismo, no existiría la química ni la biología, como tampoco el calor del Sol. Si eliminamos la fuerza nuclear potente, no habría núcleos —no podrían existir. No existirían los átomos ni las moléculas; el Sol y las estrellas no podrían generar calor y luz a partir de la energía nuclear. Si desapareciera la fuerza nuclear débil, no podrían existir los elementos pesados generadores de vida que son esenciales. Si se elimina la gravedad, no podría haber galaxias, estrellas ni planetas. El universo entero no podría existir.

Los cuatro elementos se asemejan poco a sus homólogos físicos y deberían ser considerados como cuatro modos diferentes de expresar el poder. No hay

ninguna necesidad de que nos ocupemos aquí de las complejidades de estos elementos. Es suficiente con reconocer que existen, si bien es cierto que a un nivel simbólico, y que permiten a la mente interior actuar a través de estos cuatro canales. En pocas palabras, si hacemos que el poder fluya a través de sus canales elementales y naturales, el poder mental responderá y lo hará con mucha más eficacia que si ignoramos al conjunto de los elementos.

El círculo

De la misma forma que el punto central del círculo representa el inicio, el círculo en sí mismo representa el fin y la culminación. Todo lo que es creado por el centro está contenido en el círculo. A lo largo de la vida, producimos círculos en mayor o menor grado. Si mira a su alrededor, podrá observarlo. Los círculos se enlazan y, al mismo tiempo, excluyen todo lo que queda fuera de su tema principal. Todo tipo de círculos, desde las amistades estrechas hasta las sociedades secretas, muestran estas tendencias. Los círculos, por lo tanto, *abarcan* y *excluyen* al mismo tiempo. Este principio se utiliza en la visualización creativa, que tiene el potencial de ridiculizar la ciencia física ofreciendo un acceso directo a la mente con el fin de activar un mecanismo que moldea la realidad. La mente interior comprende perfectamente la verdad interior del círculo. Por consiguiente, podemos utilizar este simbolismo para conseguir la cooperación total de la mente interior.

La cruz rodeada por un círculo conforma una base de poder adecuada debido a varias razones. La mente interior reconoce este hecho y reacciona a él, pero, a pesar de su simple diseño, este símbolo contiene también muchos misterios que lo convierten en un admirable soporte para la meditación. Sin embargo, limitaremos nuestro estudio al tema más pragmático de utilizarlo dentro de un contexto ritual¹.

La esfera cósmica

Aunque la cruz rodeada por el círculo es una imagen plana es de inestimable valor. Como vivimos en un mundo tridimensional, a partir de esa imagen debemos construir una base de poder simbólico de tres dimensiones para la visualización creativa. Esto nos conduce al concepto de *esfera* cósmica en vez de a un círculo. No se deje amilanar por la aparente complejidad del siguiente procedimiento. Con un poco de práctica y paciencia le resultará muy simple, y los resultados, como podrá comprobar, merecen el esfuerzo adicional. La figura 4 le ayudará a visualizar la esfera cósmica.

¹ La ceremonia de la Iglesia contiene un alto grado de ritual. El inicio de una nueva sesión escolar normalmente supone un ritual que puede consistir en cantar unas canciones y repetir el tributo a la bandera nacional. Una representación teatral comienza con la orquesta tocando una pieza musical, acaso el himno nacional. La utilización del ritual es simplemente un proceso formal por medio del cual comenzamos a realizar determinadas acciones. Puede relacionarse con actos materiales o mentales. Podríamos decir que el ritual es la puesta en acción o escenificación habitual de una idea.

La construcción de una esfera cósmica comienza a partir de su punto central desde el cual parten seis vías unidas por tres círculos concéntricos conocidas como el anillo triple. Ritualizar su construcción es muy sencillo. Se consigue mediante fórmulas de apertura y cierre que son el soporte del proceso. La validez de esta estructura de apertura y cierre demostrará ser efectiva si se la practica con regularidad. Es especialmente importante que no pierda de vista que está trabajando con su imaginación, utilizando un «estado interno» imaginario. Al comienzo, debería practicar la esfera cósmica de pie y, después de haber adquirido suficiente experiencia, puede probar otras posiciones.

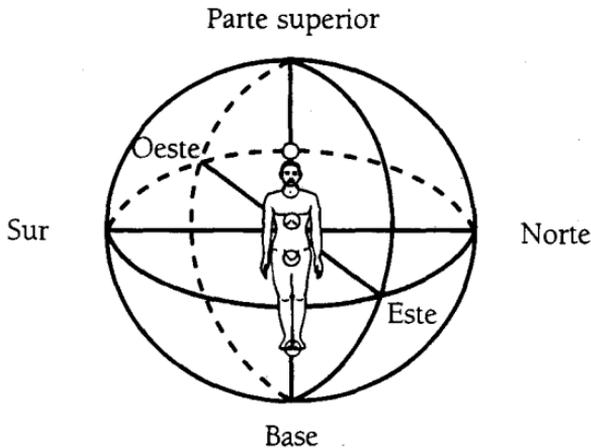


FIGURA 4. La esfera cósmica.

Visualización creativa: Fórmula de apertura

Como en todo los casos, comience por relajarse, liberando su mente de los pensamientos mundanos. Antes de iniciar cualquier trabajo de visualización creativa debería realizar una meditación preliminar. Puede hacerlo utilizando el ritual de centramiento solar/lunar como introducción y como conclusión (véase la página 101).

El tiempo es relativo y lo creamos nosotros mismos. De modo que, en un sentido temporal, el ritual de centramiento solar/lunar puede trasladarlo suavemente del tiempo real al tiempo onírico. En este momento del proceso, imagine un punto de luz brillante en su interior, aproximadamente a nivel del corazón. Visualice un rayo de luz que se eleva hasta una distancia adecuada (1,80 a 2,40 metros), formando de este modo la primera vía. Repita el procedimiento en dirección descendente para construir la segunda vía. Tras unos minutos, observará que la luz fluye simultáneamente en ambas direcciones. El rayo es una corriente continua y no un breve resplandor. Sienta esta energía recorriendo su cuerpo. A menudo se experimenta una sensación de calidez, un cosquilleo, o también una sensación de fuerza y poder. Puede visualizar este rayo de un color translúcido y blanco.

Ahora forme los brazos de la cruz imaginando un rayo de luz que desde el centro de la esfera se dirige hacia un este imaginario situado frente a usted. (El rayo debe desplazarse a la misma distancia mencionada previamente -1,80 a 2,40 metros.) Sienta cómo esa

energía recorre su cuerpo, y repita el procedimiento en dirección a un Sur imaginario (a su derecha), a un oeste imaginario (detrás de usted) y, finalmente, hacia un norte imaginario (a su izquierda).

Solo resta completar la esfera agregando el triple anillo del cosmos. El primer anillo comienza en el punto superior. Puede imaginarlo como un anillo de luz con un movimiento en el sentido de las agujas del reloj que recorre el sur, la base, el norte, y finalmente vuelve al punto superior. El segundo anillo también comienza en la parte superior, pero se desplaza hacia delante pasando por el este, la base, el oeste y luego retorna al punto superior. El tercer anillo, que es el del medio, forma el centro interior. Su función se asemeja al del círculo mágico. Con él usted puede concentrarse en su poder y desplazarse hacia el centro de su propio universo interior. (Recuerde que, según Einstein, cualquier punto es el centro del universo). Este tercer anillo inicia su desplazamiento en el este y, con un movimiento en el sentido de las agujas del reloj, se dirige al sur, al oeste, al norte y luego vuelve al este.

La esfera cósmica está completa. Este es su espacio interior sin el cual no dispondría usted de un fondo sobre el cual visualizar las manifestaciones de su mente interior.

Visualización creativa: Fórmula de cierre

Para cerrar la esfera cósmica, simplemente invierta el procedimiento, y al final visualice que la luz cen-

tral que se halla en su interior desaparece. Recuerde que no es esencial que tenga una representación mental vívida ni que se esfuerce por conseguir verla. Siga las instrucciones ofrecidas para utilizar la imaginación en el capítulo de la visualización creativa. Relájese e imagine que la esfera se está construyendo a su alrededor. Su mente interior comprenderá lo que hace porque usted está pensando de una forma creativa. Los niños, que tienen el don de la imaginación, no tienen muchas dificultades para vivir en «otros» mundos. Saben simularlo. No hay nada malo en la simulación si se realiza constructivamente. De modo que simule que está construyendo la esfera cósmica y haga caso omiso de la sensación de que esto es una tontería. Le aseguro que no lo es. De hecho, en muchos libros de «poder mental» se defiende esta técnica en la que usted debe actuar y pensar como si realmente poseyera aquello que desea. Esto puede sonar a psicología, ¿pero no es acaso también una simulación positiva? Al practicar y aplicar este patrón simbólico de la esfera cósmica ha preparado el camino para que esta simulación tenga un efecto más potente, ha encontrado un terreno fértil en el que plantar las semillas del deseo.

Este patrón simbólico práctico se puede acoplar a la imaginación, y además se puede utilizar en cualquier parte, porque todo lo que hay que hacer es construirlo y luego empezar a imaginar de una forma creativa. Si lo practica, todo tipo de cosas se materializarán rápidamente. El ejercicio tiene un montón de aplicaciones cotidianas. Practicándolo he conseguido muchas cosas, y lo mismo les ha sucedido a otras per-

sonas. Algunos han citado ejemplos tan curiosos como conseguir un lugar para aparcar el coche donde no lo había y lograr una entrevista con el gerente del banco cuando no existía la mínima posibilidad de hablar con él. Mi historia favorita es la de una encantadora viejecita que tenía un terrible dolor en el hombro que no remitía con ningún medicamento. Se sentó, construyó la esfera cósmica mentalmente y trabajó para su curación (dentro de la estructura de la esfera cósmica); a los diez minutos, el dolor desapareció definitivamente. Esta es la clase de cosas que es posible realizar.

La esfera cósmica, como se desprende de su descripción, puede servir como una protección psíquica, a modo de apertura y cierre, y como una carga energética, especialmente antes y después de sesiones intensas de visualización creativa.

CAPÍTULO 10

Un paradigma de la visualización creativa

LA TÉCNICA DE LA VISUALIZACIÓN creativa no es nueva. Siempre ha sido la base real del entrenamiento para practicar la magia. La mayoría de los denominados libros de psicología popular la utilizan sin explicar detenidamente los principios que supone.

La visualización creativa, con su versión de una realidad alternativa, actúa en un paradigma de biorrealimentación. Lo que usted visualiza como su deseo tiene un efecto real en su vida, es como un motivador subconsciente que guía sus pasos a través del futuro que usted visualiza.

La visualización creativa es un arte particular empleado por los magos. Mediante este procedimiento realizan casi todos los milagros aparentes. Con la visualización creativa, los poderes más grandes del mundo se convierten en sus colaboradores. Es de gran ayuda en todos los asuntos de la vida, es decir, para mantener la salud, triunfar, conseguir riqueza, amor y felicidad. He aquí un modelo que debería seguir toda vez que necesite visualizar algo, indepen-

dientemente de cuáles sean sus objetivos. Sin embargo, debo prevenirle que existe una aparente anomalía en estas indicaciones en relación con otras que ofreceré más adelante.

1. El deseo visualizado debe referirse solo a un sujeto, un objeto, una causa, un resultado o una intención. Debe concentrar sus poderes creativos, tal como la luz que atraviesa una lupa se enfoca en un único punto u objeto. No es posible combinar varios deseos ni propósitos diversos en un solo acto de visualización¹. Se trata de unos de los errores más graves que pueda cometer una persona. Se cree que, en tanto se esté dedicando media hora a una visualización silenciosa, es posible combinar diversos objetivos para ahorrar tiempo. Sin embargo, esta combinación de pensamientos impide la concentración. Durante la visualización solo se debe tener en mente un pensamiento.
2. Si ha hecho caso del consejo que ofrecen la mayoría de los escritores al hablar de la visualización creativa, estará usted tan concentrado

¹ Las intenciones múltiples se pueden conseguir cuando se haya ganado experiencia y se haya conseguido el éxito con objetivos únicos. Normalmente fracasan debido al problema inherente del pensamiento negativo y la falta de perseverancia. El pensamiento superficial, las presunciones o una vaga esperanza no conseguirán el éxito. Su mente es un poderoso instrumento, y, a fin de utilizarlo con el máxima de efectividad, debe ser «propaganda» correctamente.

en las reglas de la visualización que no conseguirá ningún logro. Esa concentración solo causa un diálogo interno que no le permite prestar atención a ninguna otra cosa. De modo que, a cualquiera que se embarque en este tipo de trabajo, le advierto que el mejor método es no aplicar método alguno. Un principio de la visualización es que cuanto más piense en lo que hace con su mente interior, más interfiere con el proceso que hace posible los resultados. En otras palabras, cuanto más consciente esté de los pasos y detalles de la visualización, menos probabilidades existen de ofrecer la instrucción correcta a la mente interior. Esto se denomina sintonización.

3. La manera correcta de conseguir esa sintonización es *detener* el pensamiento objetivo, y esto es precisamente lo más difícil para los principiantes. ¿Ha intentado alguna vez dejar de pensar? Después de intentarlo durante medio segundo, comenzará a preguntarse por qué ha dejado de pensar. Su mente se convertirá en analítica, comenzará a pensar si está consiguiéndolo, y así sucesivamente. Todo ello produce interferencias, y debe concluir antes de que usted consiga la sintonización correcta. Debe dejar de pensar quién es, dónde está y por qué usted es como es o incluso *que* usted es. Debe perder la consciencia de su propia existencia y tener un único y

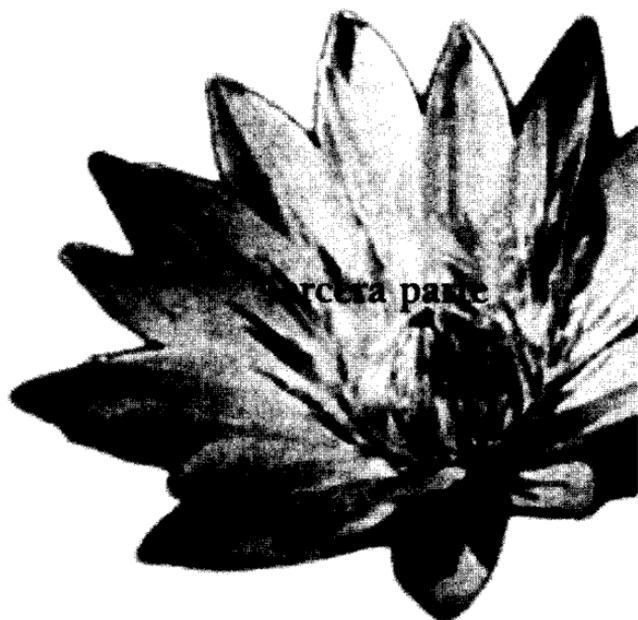
simple pensamiento: lo que usted está visualizando.

4. Después de haber leído este capítulo, olvídense de las reglas y siga sus propias inclinaciones, recordando que pensar en las reglas y leyes no conseguirá su objetivo. En cuanto se haya concentrado en una única intención, céntrese y construya la esfera cósmica, tal como se describió en capítulos anteriores. Luego siéntese en un lugar tranquilo, y cuando haya alcanzado un estado de serenidad satisfactorio, encienda una vela blanca que simboliza la paz interior y la fuente eterna de poder. El simbolismo es muy importante en la visualización creativa, ya que los símbolos y los actos simbólicos significan mucho para su mente interior. Ahora mire la vela encendida usándola como un punto de concentración (nos extenderemos sobre este tema más adelante). Después de una práctica continuada será capaz de concentrarse en la oscuridad o a la luz del día sin necesidad de mirar ningún objeto. Sentado/a en silencio, esboce una representación mental de lo que desea obtener de la visualización. En otras palabras, visualice claramente lo que desea y luego deje de pensar en ello.

Al construir su imagen mental, imagine que es un artista a punto de dibujar en un lienzo lo que desea, ya sea literal o simbólicamente. Trate que el dibujo aparezca lentamente en el lienzo de la mente y en la

realidad. ¡Véalo! Intente que sea lo más real posible. ¡Luego *deténgase!* Es esta una línea peligrosa, ya que es muy difícil detenerse, pero es preciso hacerlo para que la mente objetiva pueda producir la imagen; y no podrá hacerlo mientras usted siga pensando en ella. Cierre los ojos y *no piense en nada*, ni siquiera en sí mismo/a, como tampoco en la persona que se ha de beneficiar, el cosmos, el mundo, la habitación ni ninguna otra cosa. Cuando deje de pensar y rechace todos los pensamientos, hágalo con la sensación de que «todo está bien y sus deseos se cumplirán». Cuando termine, cierre la esfera cósmica y céntrese.

Se necesita práctica para adquirir el hábito de visualizar de esta forma. Es necesario que supere la costumbre de pensar en el deseo que está visualizando. Mire la vela el tiempo suficiente como para tener una representación mental de lo que desea ver en su llama. Luego deje de pensar en ello y mire la vela como si estuviera en blanco, evitando cualquier tipo de análisis. Gradualmente surgirá una respuesta. Si desea recibir noticias de un amigo o si pide salud, amor, un favor o cualquier otra cosa, visualícela y luego olvídense de ella. Siéntese un momento sin pensar en nada —preferiblemente durante tres minutos, pero incluso un minuto será suficiente para que la mente comunique su deseo, su representación simbólica, a la mente interior. Luego abandone la visualización sin volver a pensar en el tema. Confíe en que se cumplirá. Si usted tiene dudas o se siente escéptico/a durante la visualización o inmediatamente después de ella, transmitirá esas dudas a la mente interior —usted duda de que su deseo se haga realidad y esa duda interfiere el resultado positivo.



PERFECCIONAR
EL ARTE

CAPÍTULO 11

El camino hacia la recuperación

COMO YA HEMOS EXPRESADO, la mente interior ejerce influencia sobre su vida principalmente a través de sus creencias y pensamientos dominantes. La visualización creativa es la ciencia que permite comprender y aplicar el vasto potencial de la mente interior, que actúa de intermediaria para ejercer el poder en su nombre y, como consecuencia, es capaz de influir en las circunstancias. ¿De qué forma? Sin abordar un análisis profundo del funcionamiento de la mente interior, ofreceré una breve explicación. Quienes estén interesados en un conocimiento más profundo del tema pueden conseguirlo mediante el empleo de diversas técnicas mágicas de las que me ocupo en otros libros que he publicado ¹.

Existe un suministro abundante de energía vital que no tiene límite ni fin. Aquí en la Tierra, todo lo que existe contiene parte de esa energía. No existe un único patrón energético, sino que hay un número

¹ Phillip Cooper, *The Mangickian: A Study in Effective Magick* (York Beach, ME, Samuel Weiser, 1993), y *Basic Magick: A Practical Guid* (York Beach, ME, Samuel Weiser, 1996).

incalculable de diferentes tipos de energía. La manera más fácil de comprender esa energía es compararla con una luz blanca que puede descomponerse en los conocidos colores del espectro. Con la energía vital sucede lo mismo que cuando mezclamos colores para producir miles de tonos. Las permutaciones del espectro energético son infinitas. Obviamente, cada una de ellas afecta a la materia de diferente modo y la materia será «coloreada» en consecuencia. El resultado neto es la profusión de plantas, flores, árboles, rocas y metales tan evidentes en la naturaleza. La mente interior conoce todas las combinaciones posibles de los patrones energéticos que dan vida a las cosas. Como un enorme ordenador, la mente interior puede «sintonizarse» con estas combinaciones para hacerlas reaccionar afectando de este modo su composición. Cuando la mente interior registra una orden, a menudo en forma de creencia, intenta influenciar todo aquello que facilite la ejecución de dicha orden, y lo hace de una manera sencilla. De hecho, podemos afirmar que la mente interior no conoce límites y puede materializar todas las instrucciones que recibe.

Los límites para la mente interior son las creencias. Para decirlo brevemente, si usted cree que algo es imposible, la mente interior lo aceptará hasta que reciba una nueva orden. Intente desplazar un objeto sólido utilizando solo su mente. Las posibilidades no están a su favor, resulta «imposible». Sin embargo, algunas personas pueden hacerlo simplemente porque lo han *considerado* posible. Por esta razón es esencial cuestionar las propias creencias. Si usted cree que

algo es difícil, completamente imposible o que está fuera de su alcance, así será. Usted ha definido los límites y los ha considerado reales. Su mente interior, cuya necesidad es servir, simplemente actúa de acuerdo con esta convicción.

La visualización creativa es el arte de dar instrucciones a la mente interior con la intención de que sean aceptadas y, como consecuencia, se conviertan en un hecho. Esto se puede lograr de diversas maneras. El ritual es (o debería ser) el arquetipo de una buena técnica, pero no todos desean involucrarse en la comprensión de las leyes cósmicas, las correspondencias y otros temas esenciales para este procedimiento. Otros métodos incluyen la hipnosis, el estado alfa, las afirmaciones y el poder puro de las propias creencias. En las etapas iniciales es mejor simplificar las cosas y aventurarse por caminos conocidos. He aquí algunas sugerencias e ideas, que pueden ayudarle a conseguir el éxito sin un coste elevado de tiempo ni de materiales.

Si le pido simplemente que crea que mañana será rico, acaso piense que es una tarea en extremo difícil, si no imposible. ¿Por qué? Por la sencilla razón de que en las presentes circunstancias es obvio que no es posible —en otras palabras, aparenta ser imposible. ¿Pero qué es lo «obvio» sino una manifestación de las creencias? Los hechos dependen de los pensamientos. La primera regla de la visualización creativa es:

Aprenda a ignorar lo obvio

y

nunca acepte lo imposible como un hecho.

¿Por qué? Si ha comprendido lo que acabo de exponer, sabrá cuál es la respuesta.

La mente interior siempre intenta materializar lo que usted cree que es verdad. Lo que aparenta ser verdad o lo «obvio» existe solo como resultado de sus convicciones; modifíquelas, y lo «obvio» también se modificará para adaptarse a ellas. Lo obvio, por lo tanto, no se debería aceptar como algo absoluto o inmodificable. Es un grave error pensar que las circunstancias son inalterables. Este tipo de pensamiento, aunque es popular entre los racionalistas, es completamente erróneo. El mundo puede afirmar que «lo que está hecho, está hecho» o que «hay que ver para creer». Yo estoy aquí para decirles que quienes creen en ello son estrechos de mente, y que quienes lo transmiten son tontos. Lo que usted ve con sus ojos no es necesariamente cierto. Desde otro punto de vista, ¿cómo sabe usted que el color que ve como rojo, es rojo? ¿Tiene alguna prueba? Por supuesto que no. La única «prueba» de la que dispone es que le han enseñado a creer que un determinado color es rojo. Los racionalistas tampoco pueden explicar que los objetos sólidos puedan ser desplazados únicamente por medio del pensamiento, que ciertas personas caminen sobre el fuego sin quemarse y que otras se curen de enfermedades terminales cuando la ciencia médica se ha rendido. No pueden explicarlo, ni serán capaces de aclarar estos hechos «imposibles» hasta que acepten la verdad del poder de la mente y lo poco fructífero que resulta analizar los efectos en vez de las causas.

Aplicar este principio es inicialmente difícil, pero con una práctica continuada pronto se convierte en

un hábito. Reemplaza viejos hábitos por otros nuevos, pero también forma parte del arte de la visualización creativa. ¿Quién necesita hábitos negativos, especialmente cuando son dañinos? ¿Acaso usted? Es evidente que no y, por lo tanto, debe estar dispuesto a realizar este próximo ejercicio hasta que se convierta en parte de su pensamiento y su vida cotidiana.

¿Cómo empieza el día? ¿Preocupándose por sus deudas, devanándose el cerebro para conseguir más dinero o abandonándose a la depresión? Este es su primer error —y posiblemente el peor. ¿Qué sucede cuando usted se comporta de ese modo? Usted empieza a pensar y, como resultado, tiene representaciones mentales lúgubres o sombrías. Las representaciones mentales son muy poderosas ya que al crearlas usted está enviando instrucciones a su mente interior. Recuerde que en los capítulos anteriores afirmé que la única forma de que la mente interior responda es hablarle en un lenguaje que pueda comprender. Y la mente interior reacciona a las representaciones mentales —los símbolos. Es probable que haya leído algo sobre la «visualización». Se trata de una técnica muy valiosa, aunque el proceso en sí mismo no es fácil de aprender debido a una falta de información básica. Visualizar simplemente significa ver algo en su mente. Un ejemplo son las fantasías, también llamadas sueños diurnos, si bien es cierto que, a diferencia de lo que sucede con la visualización creativa, no son productivas. Parece existir una impresión errónea de que para utilizar correctamente las representaciones mentales se deben ver vívidamente las cosas, aunque esto no es estrictamente cierto, ya que depende mucho de

cada individuo. Hay quienes consiguen representaciones imaginarias con gran facilidad, mientras que otros no llegan a verlas. No es en absoluto necesario tener representaciones mentales vividas. Lo que sí es preciso es que usted piense de un modo determinado, ya que la calidad de su pensamiento determina si dichas ideas llegarán o no hasta la mente interior. Permítame explicarlo.

Si le pido que imagine que es usted muy rico y que intente mantener esa representación mental, quizá tenga considerables dificultades para lograrlo. Lo asaltarán todo tipo de distracciones, incluso preocupaciones, y como el ejercicio no parece tener mucho sentido, pronto se tornará caótico, ya que faltan ciertos elementos esenciales para realizarlo con éxito.

El procedimiento correcto

La mente interior es más receptiva cuando usted está sereno y relajado. La inquietud, la tensión, la agitación y los pensamientos negativos, tal como las preocupaciones, siempre interfieren. La primera regla es buscar la paz y la tranquilidad mental. Como todo, esto requiere práctica y cierto grado de paciencia. Persevere y pronto aprenderá a relajarse.

La relajación es simplemente un proceso para abandonarse. Para comenzar, encuentre un sitio tranquilo, adopte una posición cómoda —sentado/a o tumbado/a— y luego empiece a respirar suave y lentamente. Inspire profundamente, pero no se esfuerce.

Conserve en su mente la idea de «aminorar la velocidad». Después de unos momentos, dirija su atención a sus pies e imagine que cada vez son más pesados. Luego olvídelos como si ya no existieran. Conserve mentalmente la idea de abandonarse. Deje que los pies se relajen, y luego permita que desaparezcan de su mente. No intente forzarlos a abandonar su consciencia, siga trabajando suave y lentamente a lo largo de su cuerpo y en dirección ascendente hasta llegar a la coronilla. Con la práctica esto será cada vez más sencillo.

La siguiente etapa, que consiste en relajar la mente, es a menudo el mayor escollo para el éxito. Esto no constituirá un problema en tanto usted se haya introducido en el espíritu del ejercicio, puesto que su mente estará ocupada en la tarea de relajar su cuerpo. Libre de dicha tarea, ahora puede ser asaltada por pensamientos negativos y no deseados. Existe un principio simple y natural que se puede aplicar para superar este problema y conseguir la paz mental:

*No es posible pensar en
dos cosas a la vez.*

Aplicar esta ley es muy sencillo. Solo necesita apartar su atención de las distracciones, ofreciéndole algo en qué concentrarse. Una posibilidad es una música suave o una narración grabada que resulte interesante. La forma más sencilla es retrotraer su mente hasta un momento placentero, por ejemplo las vacaciones, y revivirlo con la imaginación. Esto se puede hacer con los ojos abiertos o cerrados. No

importa cuál sea la forma que usted elija, ya que lo fundamental es que se sienta cómodo/a en vez de intentar ajustarse a una técnica rígida.

Otra posibilidad es imaginar una escena puramente ficticia, que sugiera paz y tranquilidad. Una playa imaginaria o un bosque son dos posibilidades, aunque usted puede elegir lo que desee. Invierta algo de tiempo, dejando que su mente deambule en ese escenario imaginado hasta que se sienta tranquilo y relajado. El tiempo necesario varía de una a otra persona. No existen reglas fijas ni que abrevien el proceso.

Aprender a relajarse completamente puede ser en principio un proceso lento. Si es perseverante, lo logrará al cabo de unos pocos minutos. El siguiente paso es aplicar su imaginación de una forma más poderosa. Aunque usted lo ignore, las representaciones mentales que ha construido afectan a su mente interior, por el simple hecho de que esas representaciones también transmiten una orden —la de buscar la paz mental. Observe la diferencia que existe entre la ensoñación y el uso deliberado de representaciones imaginarias para lograr un efecto, en este caso la tranquilidad. En la ensoñación el único propósito es evadirse. En este ejercicio hay una *intención*. Las representaciones están relacionadas con esa intención, aunque sea de un modo indirecto. Ahora utilizaremos la imaginación conjuntamente con una intención específica —la de aumentar sus ingresos.

El ejercicio de relajación debe conseguir eliminar preocupaciones y otras distracciones. Es muy importante que los pensamientos negativos no interfieran

su trabajo, y para ello es necesario practicar. De modo que no se desanime si al principio experimenta algunas dificultades. Finalmente, aprenderá a controlar fácilmente estos problemas. En caso de no obtener ningún otro resultado, al menos habrá aprendido a permanecer sereno/a y a liberarse de su ansiedad y de preocupaciones innecesarias. Los pensamientos negativos no solo resultan perturbadores, sino que también son contraproducentes porque las representaciones mentales que construya tendrán un efecto en su mente interior. Actúan, por lo tanto, como instrucciones. No cabe duda de que la preocupación no resuelve nada; de hecho, no hace más que aumentar el problema. Tome consciencia de que la preocupación origina imágenes mentales y que detrás de estos pensamientos hay una poderosa intención que tiende a obtener resultados aunque no sean lo que usted realmente espera. Observe detenidamente los pensamientos negativos. Al mostrarse indulgente con ellos, usted está admitiendo que la situación es desesperada, que no hay nada que hacer, que no hay esperanza y que es imposible encontrar una solución. De este modo practica el arte de la creencia sin tener consciencia de ello, y, como ya sabe, todo lo que usted piense que es verdad, *se convierte* en realidad.

Mientras analiza la técnica de relajación que hemos explicado, podrá observar que es muy natural. En primer lugar piense en algo hasta que esté tan concentrado/a que comience a involucrarse emocionalmente con las imágenes que aparecen en su mente. Cuanto más piense, mayor será el efecto emocional hasta que la idea lo absorba completamente.

¡Prácticamente no requiere esfuerzo! Solo debe pensar en facturas, deudas o cartas amenazadoras, y, antes de que pase mucho tiempo, estará completamente concentrado/a en el tema. En el fondo existe una firme convicción de que a la vuelta de la esquina lo espera un desastre. Naturalmente, nada parece funcionar correctamente porque usted no espera que la situación mejore. Ha pasado tanto tiempo compadeciéndose por su propia versión de lo que le espera del futuro que se sorprendería si las cosas no se desarrollaran como usted cree. Ahora quizá advierta lo que puede producir la insistencia de ese tipo de pensamientos. El pensamiento negativo logra que usted dedique la mayor parte de su vida cotidiana a una visión del futuro que es falsa, pero que usted convierte en algo muy real. Piense qué sucedería si cambiara esa visión negativa por una positiva. Inténtelo. Será imposible que fracase. La verdad es que nunca dejará de conseguir todo que ve mentalmente y aquello en lo que piensa constantemente. La *calidad* de su pensamiento determina qué tipo de resultados obtiene usted en el plano físico. Por consiguiente, es importante que tome consciencia de lo que piensa que la vida tiene para ofrecer y, por supuesto, lo que usted desea de ella.

Enviar una orden a la mente interior es fácil de conseguir. Lo ha hecho durante toda su vida, aunque de un modo equivocado. Es hora de asumir el control. Analice lo que sucede. Primero está el pensamiento, luego las representaciones imaginarias seguidas por las reacciones emocionales. En términos negativos, esto sería darle vueltas a un problema. En términos positivos, es la visualización creativa.

Es posible practicar la visualización creativa en cualquier momento y en cualquier lugar. No hay momentos determinados para preocuparse por algo o deprimirse. Del mismo modo, no existen lugares ni momentos especiales para dedicarse a la visualización creativa. Siempre que esté usted despierto/a, puede utilizar su mente.

Recuerde que es esencial tener una actitud positiva en todo momento. No deje de recordárselo y pronto se transformará en un hábito. Y por encima de todo, haga caso omiso de lo aparente y lo obvio por la sencilla razón de que, si continúa pensando que son la «realidad», seguirán siéndolo. Es importante considerar que debe empezar a pensar en lo que *desea* y no solo considerándolo como algo posible, sino como un hecho real. No intente afirmar que no es capaz de hacerlo. Si lo intenta, lo conseguirá. Su mente es una herramienta, y para poder utilizarla, necesita practicar y abandonar viejos hábitos. Seguramente no lo conseguirá de la noche a la mañana, pero si persevera, lo logrará. De manera que dispóngase a hacerlo cueste lo que cueste.

CAPÍTULO 12

Necesidades y deseos

¿QUÉ ES LO QUE USTED DESEA? Obviamente todas las personas son diferentes, y debido a ello me resulta difícil ser preciso. Usted debe, por lo tanto, decidir por sí mismo/a. Sin embargo, le ofreceré algunas sugerencias. El dinero es simplemente una unidad de intercambio que compra mercancías y servicios. Si usted tuviera suficiente dinero, ¿qué compraría? ¿Un coche nuevo, una casa más grande o acaso disfrutaría de unas vacaciones más largas? Piense en ello, y al hacerlo no se limite ni acepte restricciones. Recuerde que los únicos límites que comprende la mente interior son lo que usted le ofrece. Una buena idea es pretender que tiene una cantidad ilimitada de dinero para comprar todo lo que desee. Piense expansivamente. Cuando más expansivo/a sea, mejor será el resultado.

Deje que su mente divague libremente y luego sabrá lo que desea. Antes de hacer este ejercicio no tenía la menor idea de lo que quería. Si usted está sumido/a en la incertidumbre, ¿cómo puede su mente interior ofrecerle algo mejor? Pronto descubrirá que sus ideas sobre el dinero eran muy limitadas. Todo lo

que había pensado seriamente hasta el momento era ganar el dinero suficiente para vivir, pagar sus facturas y quizá ahorrar un poco para el futuro. Pronto descubrirá que esta visión del futuro es irreal y restrictiva. Es una imagen en la que usted cree —por lo tanto es verdad para usted. Sea expansivo/a, piense «a lo grande» y deje que las viejas imágenes cedan su puesto a las nuevas. Una ventaja adicional que ofrece este tipo de pensamiento es que usted, de algún modo, transmite órdenes a su mente interior porque está comenzando a definir nuevos horizontes y a ampliar los viejos límites. Piense profundamente en este tema, tome notas y haga listados hasta conseguir involucrarse con la idea básica. Cuanto más trabaje mejores resultados obtendrá.

¿Qué es lo que usted desea?

Existen solamente tres tipos de fracaso. Uno es el resultado de una búsqueda infructuosa de objetivos bien definidos. Otro se deriva de intentar agresivamente alcanzar metas mal definidas. El tercero, y el más penoso, se produce cuando la búsqueda no es efectiva y los objetivos no están bien definidos.

Analice lo que está sucediendo en su mente. Es muy común que las personas no sepan definir lo que desean, su deseo no es firme y se pierden entre contradicciones y confusiones. Una de las reglas de oro de la visualización creativa es: antes de realizar un trabajo creativo, piense qué es lo que desea y reflexione cuidadosamente sobre ello. Este proceso es muy

importante, porque el pensamiento que tiene lugar en su imaginación pasará a su memoria, como cortesía de la mente interior. De este modo, en su memoria se almacena toda la información y también sus reflexiones sobre sus deseos, sus miedos y demás. Al final del día, sin embargo, su memoria estará en posesión de aquello que nos interesa —una decisión que también se almacenará para un uso futuro.

Establecer los objetivos

En este ejercicio, usted creará un listado de todas las cosas por las que tiene una necesidad inmediata. Imagine que alguien se ha ofrecido a colmarle todas sus necesidades. Esta es la lista que usted le entregaría. La figura 5 (véase a continuación) ofrece algunos ejemplos, pero usted debería ser creativo/a y confeccionar su propio listado en el que incluirá todo lo que necesita. No piense de un modo «limitado». Para facilitar la tarea, puede escribir cinco o seis de sus necesidades más importantes. Recuerde que puede revisar y modificar la lista en cualquier momento.

Cosas que necesito

Sugerencias:

Necesito:

Pagar la renta o la hipoteca

Muebles nuevos

Pagar mis facturas

Una estufa nueva

Un seguro médico	_____
Ingresos regulares	_____
Un nuevo trabajo	_____
Ropa nueva	_____
Una intervención quirúrgica	_____
Reparar el coche	_____
Una nueva lavadora	_____
Ir al dentista	_____
Una casa o un apartamento propios	_____
O cualquier otra cosa necesaria para satisfacer los requisitos actuales	_____

FIGURA 5. *Ejemplo de la lista de cosas que usted necesita.*

Cuando haya completado esta lista, puede hacer otra de las cosas que desea. Ya no se trata de lo que necesita, sino de sus deseos —y el límite está en el cielo. Incluya todo aquello que desea ahora o que pudiera desear en el futuro (véase un ejemplo en la figura 6 en la página 139). Puede incluir objetivos a corto o largo plazo —un año, tres, cinco o lo que sea— que lo ayuden a satisfacer todos los deseos enumerados. Ya sean objetivos a corto o largo plazo, asegúrese de que estén sincronizados con su proyecto total de tener una vida exitosa. En otras palabras, asegúrese de que se pueden materializar en un proceso gradual. No ambicione demasiadas cosas al mismo tiempo.

Es evidente que usted desea otras cosas además de las posesiones materiales, que no constituyen la suma total de una vida satisfactoria. Usted necesita

ciertas cualidades y atributos relacionados con la personalidad. Precisa características intangibles que garanticen su éxito y, por lo tanto, debe hacer otra lista de las cualidades personales que necesita. (Véase la figura 7 en la página 140).

Una vez elaboradas estas listas, cuando comience a activar deliberadamente su mente interior, ella dispondrá de una clara decisión para entrar en acción, además del apoyo de todo su pensamiento previo. Si practica la visualización creativa de un modo irreflexivo y sin el detenimiento requerido para confeccionar las listas, puede generar problemas. Su mente interior ignora lo que usted desea, no se puede guiar por una decisión ni dispone de un propósito definido. Lo primero que debe hacer es observar el conjunto de su vida —todo lo que realmente desea y necesita y, por supuesto, lo que ya no quiere. Imagine que realmente tiene un poder ilimitado, fondos ilimitados. Deje que su imaginación se e-s-t-i-r-e hasta el límite y comience a escribir la lista de sus deseos. Si lo prefiere, puede dividirlos en dos categorías—: necesidades y deseos. Si su salud no es muy buena, es evidente que será prioritario recuperar la salud en vez de atender la necesidad o el deseo de cambiar de coche. Por lo tanto, enumere sus necesidades y deseos en orden de prioridad; medite constantemente sobre ello.

Cosas que deseo

Sugerencias:

Un nuevo coche Mercedes
500.000 dólares en el banco

Deseo:

Mi propio negocio	_____
Un matrimonio feliz	_____
Un crucero alrededor del mundo	_____
Una casa de campo	_____
Un yate de lujo	_____
Un escondite para las vacaciones	_____
Una propiedad en el extranjero	_____
Estar libre de deudas	_____
Pasar más tiempo de calidad con mi familia	_____
Más salud	_____

FIGURA 6. *Ejemplo de la lista de cosas que usted desea.*

Cualidades personales que necesito y deseo

Sugerencias:	Necesito y deseo:
Más confianza en mí mismo/a	_____
Dejar de posponer las cosas	_____
Ser capaz de terminar lo que empiezo	_____
Gozar de buena salud	_____
Más pensamiento original —creatividad	_____
Dejar de perder el tiempo	_____
Ser más valiente	_____
Tener más amigos	_____
Ser más agresivo/a	_____
Ser más perseverante	_____
Alcanzar más objetivos	_____
Tener una memoria excelente	_____
Ser entusiasta	_____

Ser un/a excelente orador/a	_____
Ser el centro de atención	_____
Estar a gusto en compañía del sexo opuesto	_____
Ser un/a líder	_____

FIGURA 7. Ejemplo de la lista de cualidades personales que necesita y desea.

Es importante que enumere sus objetivos de un modo correcto. Es el requisito principal para el éxito.

1. Asegúrese que sus necesidades o deseos no se contradicen. (En otras palabras, ¿desea un estilo de vida de champaña con un salario de cerveza?) Solución: privilegie el objetivo relacionado con los ingresos.
2. Exprese detalladamente sus necesidades y deseos. (No escriba solo «un coche nuevo». Comprométase con su deseo describiendo cada detalle como si dependiera únicamente de esta descripción después de darle a la empresa su dinero.)
3. Sus necesidades y deseos deben ser realistas. (¿Es posible que un ser humano lo consiga o lo realice?)
4. Cite cada objetivo como si ya se hubiera cumplido. (En otras palabras, ¿los objetivos se han expresado en imperativo: «yo tengo... yo soy... yo poseo...»?)

Invierta todo el tiempo que desee, pero escriba cada cosa. Así es como funciona la mente. Hemos perdido la capacidad para creer y debemos volver a conquistarla.

Su mente interior responde a sus deseos y a sus indicaciones, pero solo lo hace de determinadas maneras. Por ejemplo, no comprende el lenguaje hablado a menos que esté emocionalmente cargado y se utilice con simbolismo. Responde a las imágenes mentales. El poder mental es. Funciona porque usted sostiene una representación mental de aquello que desea, y además porque usted ignora los hechos aparentes. Al hacerlo de un modo positivo, creyendo en esas imágenes, consintiendo que existan, usted las convierte en realidad. Si quiere adquirir un coche nuevo, siéntese a pensar en sus características: el color, la marca, la tapicería o la velocidad que alcanza. Mírelo con el ojo de su mente, en su imaginación. No es necesario cerrar los ojos ni ver realmente el coche. Puede hacer esta tarea de un modo imaginativo pensando en el coche. Gradualmente esa representación mental ganará firmeza en su mente. Luego avance un poco más y transmita a su mente interior una orden positiva que refleje lo que usted desea. Esto se consigue afirmando la imagen mental al imaginar que ya posee el coche, que ya lo conduce, que lo está observando y que puede sentir la textura de la tapicería.

Permítase esta visión y repítala cada día. Sea perseverante con esta imagen en particular y en un breve periodo de tiempo comenzará a materializarse mediante canales naturales. De hecho, se revelará en

las formas más sorprendentes. El error es detenerse en lo obvio: «Nunca podré pagar el anticipo» o «No puedo permitirme ese lujo». Esa es la forma normal en que las personas consideran las cosas, pero, como podrá comprobar, es el camino incorrecto. Lo conveniente es adoptar el enfoque de creer en una imagen. Si lo hace con un patrón simbólico adecuado, uno que la mente interior sea capaz de comprender — lo que llamamos la esfera cósmica—, el proceso se acelera considerablemente, ya que usted le ofrece a su mente interior una llave maestra que abre las puertas al poder.

Durante la lectura de este libro, ocúpese de reflexionar en cada uno de sus problemas y deseos y defínalos exactamente. Aplique el poder de su mente interior a cada uno de ellos y los resultados serán inevitables. Inevitable debería ser una palabra clave en la visualización creativa. Mi idea es que todos descubren lo que son y lo que son capaces de crear al utilizar su capacidad creativa.

CAPÍTULO 13

Imágenes y poder

EN LA SIGUIENTE etapa usted agregará más poder a sus imágenes. Esto no es complicado si se practica con perseverancia y en un estado mental relajado. Usted ahora ya sabe lo que quiere, y solo le falta aprender a darle a su mente interior las instrucciones precisas para que consiga lo que usted desea. No se aparte de la verdad. Si fuera necesario, considere cuidadosamente sus deseos una y otra vez hasta que esté absolutamente seguro/a de cuales son los verdaderos. Una forma de conseguirlo es incluir la imagen en una afirmación que luego se pueda escribir y leer. Otra posibilidad es memorizar esa afirmación y luego repetirla en voz alta o mentalmente. Usted puede aceptar esta sugerencia o inventar métodos alternativos propios.

Las siguientes palabras son afirmaciones de hecho y se las debe tratar como tales. No las repita simplemente sin pensar en ellas y acaso esperando que *puedan* convertirse en realidad, pues no es ese el enfoque correcto. Las palabras son muy importantes porque con gran facilidad pueden afectar la mente interior —si se usan correctamente. Algunos de ustedes seguramente habrán leído o escuchado algo sobre las «palabras de poder». Se

trata de palabras a las que se ha *otorgado* poder. Si su lengua materna es el español, utilícelo. Las palabras en griego, latín o hebreo antiguo no significarán nada para su mente interior, ya que usted no comprende esos idiomas. Y si no los comprende, ¿cómo podría emplearlos para transmitir órdenes a su mente interior? Olvídense de las así llamadas palabras de poder, de extraños cánticos «antiguos» o de todo lo que pueda ser considerado como «poderosos» conjuros, invocaciones «garantizadas» o «hechizos» demostrados. Puedo asegurarles que rara vez funcionan, si en verdad alguna vez lo hacen. Las verdaderas palabras de poder son simplemente palabras que contienen algo oculto— la sinceridad.

Déjeme ilustrar este tema. Usted puede comprar un libro muy caro sobre magia que le ofrezca el hechizo que

El credo de la verdad

En primer lugar, existe la energía vital que emana constantemente, sin principio ni fin. Es abundante y ha sido creada para que yo la utilice de un modo creativo.

En segundo lugar, existe mi mente interior que actúa como

mediadora de la energía vital. Es mi amiga y mi servidora. Solo pretende ayudarme y responder con sinceridad a las preguntas que le formulo. No conoce límites a excepción de aquellos que yo mismo/a defino. Puede —y en

verdad lo hace— afectar las circunstancias, los sucesos y la materia física según las instrucciones que yo le transmita. Por consiguiente, nunca me fallará.

En tercer lugar, existe mi voluntad para determinar lo que debería (o no debería) ser el futuro y la verdad absoluta de una libre decisión. No estoy, por lo tanto, condicionado/a por ninguna creencia que no sea la que yo elija adoptar.

En cuarto lugar, existe la materia física animada y moldeada por las energías vitales. Mediante la libre elección y la ayuda de mi mente interior, la materia debe responder a mi voluntad.

buscaba. Luego puede dedicarse a pronunciar este hechizo hasta que las vacas vuelvan a casa o el Sol se enfríe, y, sin embargo, nada sucederá. Puede repetirlo en voz baja o a voz en grito y, sin embargo, no obtendrá ningún resultado. ¿Por qué razón? Aparte del hecho de que usted ha sido engañado/a, no ha puesto ese «ingrediente oculto», ese factor desconocido que marca la diferencia entre el éxito y el fracaso. Solamente desde este punto de vista, todos estos cánticos, hechizos e invocaciones son ineficaces. Yo no perdería el tiempo con ellos. Y usted tampoco lo hará una vez que conozca la verdad.

Le ofreceré un ejemplo de cómo funcionan las palabras de poder. Tomemos la afirmación «Yo soy rico/a». Se trata meramente de una serie de palabras

habladas y, como tal, no es efectiva. Ahora pronuncie estas mismas palabras lenta y deliberadamente, sintiéndolas, creyendo en ellas mientras al mismo tiempo utiliza su imaginación para visualizarse realmente rico/a. Repita una y otra vez estas palabras hasta que se sienta rico/a y tenga la certeza de que así es. ¿Es capaz de reconocer la diferencia? Se han convertido en «palabras de poder» en virtud del hecho de que la sinceridad y la convicción las han impulsado. Crea que lo que dice es verdad y se convertirá en un hecho.

También puede utilizar «El credo de la verdad» (en la página 146). Memorícelo y repítalo con frecuencia hasta que se convierta en parte de su pensamiento cotidiano. Cuando lo lea o la pronuncie, hágallo con convicción y fe. Utilice su imaginación y ponga sentimiento en lo que dice.

Agregando poder a sus imágenes mentales

Para agregar más poder a sus imágenes mentales, relájese como se ha descrito y utilice El Credo de la Verdad para atraer la verdad a su mente. El paso siguiente es pensar con intención. Es obvio que cada persona tiene diferentes intenciones. Usted deberá adoptar las que se basen en sus necesidades personales.

Lo primero que debe usted hacer con cualquier trabajo creativo es fijar firmemente la intención en su mente. Con mucha frecuencia las personas se aventuran en la visualización creativa sin saber qué quieren. Se encuentran confundidos y no pueden definir sus

deseos. Por tanto, la regla de oro es: antes de iniciar un trabajo de visualización creativa, piense detenidamente en lo que quiere conseguir. Este proceso es muy importante ya que todo pensamiento que aparece en su imaginación se dirige hacia su memoria por medio de la mente interior. Como consecuencia, en su memoria se almacenan todos sus miedos y deseos. Al final del día, sin embargo, también en su memoria aparecerá lo que realmente interesa —una decisión— almacenada para un uso futuro.

Usted puede realizar un ritual que abarque la mayoría de sus deseos o un ritual completo que incluya todas las cosas que usted intenta materializar. Otra posibilidad es limitar el trabajo a una sola intención. Independientemente de lo que elija, reflexione profundamente en ello para no dar lugar a dudas, incertidumbres ni a pensamientos negativos. Todo esto debería considerarse con antelación.

Antes de comenzar, es importante que se relaje y se distancie del mundo exterior y de cualquier posible distracción. Este puede ser su primer escollo. No es aconsejable que lo practique sentado/a en su dormitorio con la sensación de que cualquiera puede entrar. Debe encontrar una situación en que esté seguro/a de que no habrá interrupciones, y de esta forma será capaz de relajarse, y cuanto más se relaje, más eficiente será su trabajo creativo.

Antes de iniciar dicho trabajo, prepárese mentalmente. No hay nada peor que estar a medio camino de la visualización creativa, a punto de llegar a un momento crucial, y advertir que no ha pensado suficientemente en lo que deseaba conseguir. Por ejemplo, digamos que

está usted intentando visualizar una curación y su mente empieza a dar vueltas alrededor de preguntas como las siguientes: «¿Tengo derecho a esta curación?», «¿Será positivo para mí?» o «¿Puede esta persona sanar realmente?». Estos cuestionamientos deberían aparecer al principio. Pensar es la última cosa que debería suceder en un trabajo creativo; en su lugar debería existir una confianza serena y un propósito. Utilice su imaginación. No tiene que visualizar; debe simular y creérselo. Permita que esto funcione —que exista la palabra operativa. Usted solo debe adoptar una actitud de serena confianza, casi de indiferencia (aunque esta no es la palabra más adecuada). Debe convencerse de que «es imposible asumir una actitud menos pendiente de lo que sucede». Confíe en su mente interior y en su ser interior. Una vez que haya terminado de pensar, su ser interior sabrá exactamente lo que usted desea y usted ya no tendrá que razonar más con él. Fíese en él y déjelo trabajar. Y para ello solo se requiere que asuma usted una actitud serena y confiada y le sorprenderán los resultados.

Obteniendo resultados

Es muy importante comenzar por «lo pequeño». Con gran frecuencia, la gente sueña con ganar el bote de la primitiva, conseguir un millón de dólares o casarse con alguien como Demi Moore. El resultado neto es que se produce una laguna de «credibilidad». En este caso no se trata de una creencia sino de una esperanza, un deseo o incluso un ideal que intenta estirar demasiado su imaginación. Es aconsejable comenzar por

cosas pequeñas y luego progresar lentamente, pero con certeza a partir de cada pequeño éxito. De este modo existen más posibilidades de triunfar.

Al dirigirse a la mente interior, recuerde en todo momento que, igual que un pájaro que vuela en lo alto del cielo, ella puede ver todos los obstáculos, problemas y posibilidades. También puede ver cuál es la forma más fácil para abordarlos, y esto es especialmente importante. Confíe en que su mente interior siempre posee un poder total y una comprensión absoluta. Es probable que usted no consiga encontrar una solución o una salida debido a un condicionamiento negativo o a un punto de vista limitado, pero su mente interior siempre tiene una visión global y puede verlo todo aunque usted no lo consiga. Una vez que acepta una instrucción, encontrará el mejor camino y el más rápido para ponerla en práctica. Otro factor a tener en cuenta es la flexibilidad. Es un error limitar las posibilidades, pues al hacerlo usted se está restringiendo. Déjeme ofrecerle un ejemplo.

Mediante una práctica continuada, la mente interior conseguirá resultados que lo/a sorprenderán. Recuerde dos cosas. En primer lugar, una vez que haya desaparecido el entusiasmo inicial, usted se verá tentado/a a dejar que las cosas se realicen por sí solas. Sin embargo, es de vital importancia que usted encuentre tiempo para practicar estos ejercicios y que sea perseverante. Resista la tentación de abandonar si no ve resultados inmediatos o de buscar algún otro método. Insista, siga practicando cada día y descubrirá, como lo han hecho otros, que existe un gran número de distracciones que lo empujarán a abandonar su esfuerzo y

un número igual de excusas que su mente puede ofrecerle a fin de que desista. Ignórelas y determínese a continuar más allá del punto donde otros se rendirían. Sólo tendrá éxito si se promete a sí mismo/a perseverar. No existe el éxito «instantáneo». Todo lleva tiempo, y el requerido para conseguir resultados definitivos no se puede calcular fácilmente. Abandonar es una locura. Persista a cualquier coste y finalmente triunfará.

En todo momento usted debe estar muy atento/a a su actitud general. No tiene sentido pasar media hora al día ejercitándose en la visualización creativa positiva y luego pasar el resto del día (y quizá una noche de inquietud) en actitud depresiva consintiendo la auto-commisericordia y otros pensamientos negativos. El objetivo de estos ejercicios es esencialmente modificar sus pensamientos dominantes a fin de que usted construya el hábito de un pensamiento positivo continuo.

¿Qué es lo que debe hacer? Debe resistir a los pensamientos negativos. Al principio no será sencillo, ya que los hábitos de toda una vida no se cambian fácilmente. Construya nuevos hábitos. Cada vez que lo/a asalten pensamientos negativos, apártelos de su mente. Recuerde la verdad sobre la vida, las energías vitales, la mente interior y su habilidad para modificar las circunstancias, ya que de este modo conseguirá producir lo que realmente desea. Recuerde también que no puede pensar en dos cosas al mismo tiempo. De manera que si se concentra en la idea de que va a triunfar, de que va a ganar, de que lo que ve en su mente puede suceder, si llena su mente con ideas positivas y rechaza tenazmente las ideas contrarias, si cree en usted mismo/a y en lo que es capaz de conseguir y no acepta los «hechos» supues-

tos o lo «obvio», es imposible que fracase. Vivir creativamente no es un pasatiempo ni una ocupación a tiempo parcial. Es un modo de vida. Y lo mismo sucede con estos ejercicios, que al ser una forma para moldear la realidad, merecen su respeto y debe integrarlos en su estilo de vida. Esta es la forma de adaptar la realidad a nuestros deseos. No existen atajos ni soluciones «instantáneas», como tampoco fórmulas para el éxito. Es preciso invertir trabajo. No olvide que la visualización creativa no es algo que se pueda tratar con frivolidad; es un modo de vida. Cuanto más invierta, más sacará de ella.

Una sugerencia que puede ser de gran ayuda es que practique la visualización creativa cada día. El mejor momento es por la mañana antes de que comiencen las tensiones de cada día. También es una buena idea practicar la visualización por la noche antes de dormir. No tiene ninguna importancia quedarse dormido/a mientras la practica. De hecho, probablemente será ventajoso trasladar estos poderosos pensamientos de la vigilia al sueño. Los pensamientos negativos perturban el sueño porque continúan actuando a nivel interior. Por ello, los pensamientos positivos pueden producir un efecto contrario, si se les ofrece la posibilidad de hacerlo.

Si alguna vez ha supuesto, como la mayoría de la gente, que la imaginación no tiene importancia, debería empezar a descubrir que no es así. Su imaginación es un poderoso instrumento que no se puede desestimar con tanta ligereza. Recuerde que su mente es una herramienta, que el pensamiento afecta a la materia y, por lo tanto, a las circunstancias. El modo correcto de modificarlas es utilizar el poder positivo de su mente

sin preocuparse ni intentar solucionar sus asuntos de otro modo. El uso de su imaginación es de vital importancia en esta tarea.

Resumiendo: la visualización creativa es la ciencia para utilizar y comprender el vasto potencial de la mente interior. Responde a ciertos tipos de pensamiento. Aprender a utilizarlos es el objetivo de la visualización creativa.

La mente interior tiene una capacidad ilimitada para manejar el poder, conocido también como energía vital. Goza de una comprensión absoluta. Está en contacto directo con la verdadera sabiduría y, por encima de todo, solo pretende servir, aunque este servicio depende de las creencias. Lo que usted cree que es verdad, lo es. Su mente interior no establece diferencias morales etiquetando las cosas en «buenas» o «malas». Usted decide lo que es bueno o malo y su mente interior simplemente actúa de acuerdo con dichos juicios.

Su mente interior acepta instrucciones que se consideran verdaderas. Por lo tanto, es de vital importancia que usted preste mucha atención a cuáles son sus creencias. Dispone de libre elección para creer o no creer; la libre elección es su derecho. Utilícela con sabiduría y se beneficiará. La alternativa es aceptar convicciones que son erróneas, perpetuando de este modo las necesidades y actitudes negativas.

Muchas personas sufren de desilusión por pensar que es difícil creer y, sin embargo, han tenido, y aún tienen, pocos problemas para aceptar todo tipo de presunciones y los denominados «hechos» —por no mencionar las falacias transmitidas por los racionalistas de línea dura. Voy a definir lo que es realmente

una creencia y cómo se adquiere la habilidad para dirigirla.

En primer lugar, concéntrese en un pensamiento. Mantenga su atención fija en dicho pensamiento, descartando cualquier «evidencia» aparente que se manifieste en las circunstancias actuales, desestimando lo que otros piensan o todo aquello en lo que usted creía anteriormente. Conserve este pensamiento en su mente; acéptelo; fíese de él; desafíe todo aquello que se opone a él. No pasará mucho tiempo hasta que su mente interior lo acepte y, una vez lo haga, se convertirá en realidad. Mientras se ejercite, su mente racional y consciente le ofrecerá todo tipo de excusas para que abandone esa línea de pensamiento. Pero se trata únicamente de pensamientos conscientes que se deben descartar. Esto requiere práctica y paciencia, pero, si usted es perseverante, conseguirá que funcione. Para decirlo de alguna manera, no existen «tentaciones de la carne». Las únicas tentaciones reales son las que existen en su mente —las de rendirse y volver a la «norma», cualquier cosa que esto signifique. Resista hasta obtener el éxito y luego conocerá, por propia experiencia, cuál es la verdad real y el poder de la mente.

A menudo usted ha leído algo acerca de la «fuerza de voluntad» o ha escuchado hablar de ella. La mayoría de las personas piensan que no está a su alcance, que es para las pocas personas que tienen talento o que, en el mejor de los casos, es muy difícil de conseguir. Para evaluar su fuerza de voluntad debe simplemente decidir que desea algo y luego negarse a quedar insatisfecho. En pocas palabras, piense en lo que desea y aténgase a ese pensamiento. Crea en él

como una realidad, independientemente de lo que parezca ser real. Eso es la fuerza de voluntad en acción, y cualquiera puede conseguirla.

El arte de la visualización creativa asume primero el control de la mente consciente (las dudas) calmándola y oponiéndose a que sea víctima de las preocupaciones u otros pensamientos negativos. La serenidad es la llave principal en la visualización creativa y por ello les hemos ofrecido sugerencias con relación a la relajación. Si usted es una persona tranquila, existen menos posibilidades de que se distraiga con otros pensamientos. Solo con una mente serena usted puede comenzar a ver con claridad y/o a transmitir instrucciones a su mente interior. El miedo, la ansiedad o la depresión no son hábitos positivos. En términos reales, son improductivos. Conquiste el nuevo hábito de serenarse y pensar positiva y creativamente, tal como hemos sugerido. En principio, deberá practicarlo muchas veces al día, ya que los viejos hábitos tardan en desaparecer pero con una práctica constante —en otras palabras ejercitando su voluntad— conseguirá imponer el nuevo hábito. No solo obtendrá mejores resultados en términos físicos, sino que también producirá un notable efecto en su salud general. Controlar su mente tiene muchos beneficios si usted está decidido/a a recogerlos.

Practique diariamente esta técnica junto con la visualización creativa. Piense en lo que quiere en vez de dejar que su mente se ocupe de lo que no desea. Tal como hemos sugerido, deje que su imaginación trabaje de una forma positiva. Si cree en estas nuevas ideas, no puede fracasar. Estos son los principios fundamentales de la visualización creativa.

CAPÍTULO 14

Las cuatro puertas de la realidad

EN GENERAL, la mayoría de las personas miran instintivamente al cielo cuando buscan inspiración o soluciones para sus problemas. En cierto modo, no están desacertadas, ya que sus problemas existen en los planos superiores, en los patrones energéticos mal dirigidos dentro de sus mentes interiores. Estos patrones energéticos no son externos, son parte de nosotros, por lo tanto, los problemas son causados de forma natural por las partes superiores de nosotros mismos que no están sintonizadas con la realidad de nuestro verdadero ser. La lección de física es, por lo tanto, bastante simple: las condiciones exteriores son el resultado del pensamiento interior. De este modo, la solución a nuestro problema se encuentra en el problema mismo. No solo es la esfera cósmica equivalente al mundo físico, sino que es el estado ideal en el que debemos trabajar para dar una nueva forma a la realidad. Los símbolos para lo físico son la «cruz rodeada por un círculo» y las «cuatro puertas elementales» de la realidad (virtual). A través de estas puertas establecemos contacto con el poder de los elementos y podemos utilizarlos para producir resultados físicos.

Como ya he mencionado, la esfera cósmica es un estado interior de tres dimensiones. Es el verdadero círculo cósmico donde se sitúa el templo secreto de su mente (me extenderé sobre este tema más adelante). Ya hemos indicado la forma correcta de construir esta esfera en su imaginación. Necesitará un poco de práctica para ser competente. Es un proceso que se puede hacer en cualquier momento y que no requiere ninguna parafernalia ni equipamiento especial. Comience por serenarse y relajarse y luego construya la esfera cósmica en su mente. Imagine que está de pie en el centro de una enorme esfera resplandeciente. No se esfuerce por lograrlo, simplemente imagine que está allí. Una ayuda práctica para conseguir la concentración es una breve frase que actúa como una orden, por ejemplo:

Círculo del cosmos, preséntate

Ahora trace el triple anillo del cosmos y visualícese de pie en su centro. Recuerde que el este imaginario o mágico, tal como se conoce, está siempre frente a usted cuando «abre» la esfera cósmica. No es necesario que esté alineado con el este que señala la brújula. Para volver al estado normal (y esto es igualmente importante), invierta el proceso mediante otra frase:

Círculo del cosmos, desaparece

Mientras lo pronuncia, vea desaparecer la esfera cósmica del modo acostumbrado. Con un poco

de práctica se familiarizará con este procedimiento y podrá pasar a la siguiente etapa. Es la de las cuatro puertas de la realidad y se debe practicar con cautela.

Trabajando con las cuatro puertas vitales de la realidad

Una vez más, relájese y abra la esfera cósmica como se ha indicado. Ahora imagine que en cada uno de los cuatro puntos de la brújula existe una puerta que se puede abrir o cerrar a voluntad. A través de estas puertas simbólicas fluye la energía vital que se puede dirigir para obtener los resultados deseados. Sea respetuoso/a con este ejercicio. Invierta algo de tiempo imaginando que se abre y se cierra a voluntad. A menudo es útil emplear frases simples como contraseñas. Una sugerencia que puede probar es «Dejad que se abran los portales» y «Dejad que se cierren los portales». Es evidente que puede usted utilizar las palabras que desee. Al concluir este ejercicio, cierre la esfera cósmica como de costumbre.

Este ejercicio no se debería realizar precipitadamente ni se lo debería considerar inútil. Recuerde que usted está trabajando con su mente y que ella es un instrumento. Con la práctica, su mente interior obedecerá sus visualizaciones y advertirá que usted está asumiendo el control de este poder. Como cualquier habilidad necesaria para utilizar herramientas, se requiere práctica y paciencia para obtener los mejores resultados.

Atrayendo una abundancia de energía natural para su vida

Este paso final también se debe practicar con sumo cuidado. Utilice El Credo de la Verdad junto con este patrón simbólico subjetivo (véase la página 146). Relájese, despeje su mente y luego abra la esfera cósmica. Repita el credo, ya sea en voz alta o mentalmente, incluyendo la dimensión añadida de las puertas simbólicas con las siguientes palabras:

En primer lugar, existe la energía vital que emana constantemente sin principio ni fin. Es abundante y se la ha concebido para utilizarla creativamente.

[Imagine que se abre en este momento la puerta del este. Si lo desea, utilice una frase imperativa. Recuerde que la puerta oriental se encuentra frente a usted.]

En segundo lugar, existe mi mente interior que actúa como mediadora para la energía vital. Es mi servidora y solo desea ayudarme y responder sinceramente a mis preguntas. No conoce otros límites más que los que yo defino. Afecta las circunstancias, los acontecimientos y la materia física según las instrucciones que yo le dé. Por consiguiente, nunca me fallará.

[Ahora imagine que se abre la puerta del sur.]

En tercer lugar, existe mi voluntad para determinar lo que debería o no debería ser el futuro y la

verdad absoluta de mi libre elección. Por tanto, solo me influyen las creencias que yo elijo adoptar.

[Ahora imagine que se abre la puerta del oeste.]

En cuarto lugar, existe la materia física animada y modelada por las energías vitales. La materia debe responder a mi voluntad debido a mi libre elección y a la ayuda de mi mente interior.

[Ahora imagine que se abre la puerta del norte.]

Recuerde, si utiliza palabras, solo serán efectivas cuando ponga en ellas su fe, su sentimiento y su imaginación. Por ejemplo, si usted está frente a un determinado cuadrante y afirma simplemente: «Declaro que este cuadrante está abierto», su afirmación no tendrá ninguna eficacia. Una cosa es pronunciar las palabras sin pensar en ellas, y otra ver con claridad en su imaginación que la puerta de un determinado cuadrante se está abriendo y que emana energía de color. Pronuncie las palabras con sentimiento e imaginación y obrará prodigios. Las palabras, cualesquiera sean, se transforman en un vehículo para expresar la emoción y la imaginación. Entre ambos existe una enorme diferencia.

Con la práctica, este ejercicio puede ofrecer un marco perfecto para la visualización creativa, independientemente de lo que intente conseguir. Pruébelo ahora. Usted elige cuánto tiempo va a dedicarle. Como no hay reglas rígidas, guíese por sus propias inclinaciones y sentimientos. La única regla es que no

puede practicar estos ejercicios con prisa. Una simple forma gobierna el éxito: *aporte = rendimiento*. En pocas palabras, lo que obtenga de los ejercicios varía en proporción directa a lo que usted aporta. Esto no tiene nada que ver con el dinero, sino con el compromiso personal y un pequeño sacrificio de tiempo y esfuerzo, necesario para obtener resultados.

Para concluir el ejercicio, utilice una frase imperativa para cerrar las puertas. Visualícela en su imaginación y luego cierre la esfera cósmica como se ha indicado. Este ejercicio es en sí mismo muy efectivo, pero también se pueden utilizar algunas ayudas como, por ejemplo, una música suave, varillas de incienso o una «vela que lo/a represente», de la que hablaré en el capítulo 16. No son elementos esenciales y basta con mencionarlos. Todo es una cuestión de equilibrio. Por un lado, no tiene sentido buscar un método para hacerse rico que sea barato e «instantáneo» utilizando solo algunas partes de este libro. Pero por otro lado, tampoco tiene mucho sentido gastar una pequeña fortuna en objetos mágicos albergando la esperanza de que por sí mismos causen que el cielo le done la abundancia. En un análisis final, debe usted juzgar personalmente basándose en la razón, el conocimiento y el sentido común.

CAPÍTULO 15

Ayudas para la concentración

COMO YA HEMOS VISTO, la visualización creativa actúa a través de la mente, en particular, del vasto potencial de la mente interior. Por medio de esta técnica se comunican instrucciones a la mente interior de una forma comprensible. A fin de fomentar la concentración, es posible incluir algunos elementos «extras».

Aquí nos movemos en los reinos del equipamiento ritual. Y es precisamente en este punto donde la mayoría de las personas se extravían pensando que el equipo es por sí mismo mágico. Y no lo es. Toda la magia reside dentro de usted mismo/a. Entonces, ¿cuál es el uso que se le da al equipamiento? Si se lo utiliza correctamente puede mejorar su trabajo creativo ofreciendo un punto de concentración para la mente. Lo hace de un modo visual e incluyendo la dimensión añadida del simbolismo. La cantidad de elementos a utilizar queda a su criterio. Hay quienes usan muchos objetos y quienes prefieren emplear solo unos pocos. Voy a ofrecerles algunos ejemplos.

Si utiliza una vela, debe representar una idea, un tipo de energía o incluso una persona. Cuanto más

piense usted en lo que representa la vela, más «especial» será el trato que le dé y más valiosa será para la función que desempeña y que es ofrecer un punto de concentración para su mente. La vela es ahora algo simbólico y representa algo más para su mente. Aquellos que practican la Magia de las Velas aplican (o deberían aplicar) esta técnica para crear un mayor efecto. En un ritual típico, se designa una vela para representar a la persona que va a recibir la sanación. A menudo se incluye el color. La vela se puede colorear para adaptarse al signo natal de la persona, añadiéndolo al efecto visual y, por lo tanto, ayudando a personalizarla. De este modo representa el tipo de energía que se emplea. En el caso de una sanación, este color sería dorado o amarillo.

Otro objeto a menudo utilizado en los rituales es un altar, que es simplemente una superficie de trabajo adecuada. Puede estar hecho de cualquier material y su forma y tamaño son indiferentes. No es frecuente que la mayoría de las personas construyan altares muy elaborados. La mayoría adapta algún mueble tal como un tocador. Y muchas personas que solo disponen de un dormitorio o estudio para practicar sus rituales utilizan un altar portátil; los hay de diversos tipos y algunos son muy ingeniosos. Una vez que decida lo que va a utilizar, debe convertirlo en un altar aceptable. Una vez adquirida o construida una superficie de trabajo útil, deberá pensar en algunos elementos adicionales.

TABLA 1. *Direcciones, incienso, colores y elementos.*

DESEO	DIRECCION	INCIENSO	COLOR	ELEMENTO
Dinero	Norte	Rosa	Verde	Tierra
Riqueza	Oeste	Sándalo	Azul	Agua
Amor	Norte	Rosa	Verde	Tierra
Sanación	Sur	Incienso	Amarillo/ Dorado	Fuego
Poder	Centro/Este	Civeto ¹	Blanco	Aire
Protección	Sur	Benzoína ²	Rojo	Fuego
Profesión	Norte	Musk	Negro	Tierra
Solucionar problemas	Este	Estoraque ³	Anaranjado	Aire

Las telas del altar se pueden utilizar para añadir la intensidad del color al ritual. También se puede emplear incienso y quizá música —siempre que se atenga a la naturaleza del ritual. El objetivo global de los elementos para el ritual es la concentración de la mente. Los elementos pueden ser tan simples o tan complejos como desee, pero en cualquier caso se debe meditar profundamente en su utilización. No se aprende de la noche a la mañana a practicar rituales, pero, no obstante, está al alcance de la mayoría. Es mucho lo que debe aprenderse acerca del uso del equipo ritual y es preciso planificarlo pacientemente. Para que un ritual sea efectivo debe ser el resultado de

¹ Perfume obtenido de las glándulas del mamífero africano del mismo nombre. (N. de la T).

² Resina obtenida del árbol asiático *Styra benzoin*. (N. de la T).

³ Bálsamo del tronco del *Liquidambar orientalis*. Es estimulante. (N. de la T).

un pensamiento adecuado, técnicas razonables, una comprensión profunda de las leyes cósmicas y muy especialmente una expresión de esfuerzo individual y no una mera copia de lo que otra persona pueda haber dicho o escrito. Incluso el más simple de los rituales funciona si se ha hecho con un alto grado de compromiso personal y de sinceridad. Es usted quien debe crear los rituales a la luz de su comprensión personal, de las prácticas reales de magia y de sus propias necesidades personales. La Tabla 1 indica algunas de las correspondencias que pueden mejorar los procedimientos y principios mencionados en las secciones previas utilizando ayudas para la concentración.

Utilizando colores como ayuda para la concentración

En el trabajo de visualización creativa se puede utilizar la mayoría de los colores como ayuda para concentrar la mente. En la Tabla 2 se citan algunos ejemplos de los diferentes efectos que produce cada color. Es posible variar el color de las velas, de las telas para el altar o del incienso para adaptarlos a sus intenciones.

Antes de iniciar el trabajo de visualización creativa, es necesario calmar la mente para que esté más receptiva. Cualquier cosa que nos sirva de ayuda para este fin será valiosa. Obviamente, la «atmósfera» de la casa o de la habitación en la que practique la visualización creativa lo/a afectará. Es importante incluir todo aquello que contribuya a crear un ambiente sere-

no y armonioso. Los ruidos intensos y otras distracciones pueden suponer un gran problema al comienzo. Toda visualización creativa necesita un entorno tranquilo. Se trata de desconectar la mente consciente y permitir que se manifieste la mente interior, y esto no se puede conseguir si tenemos constantemente una posible interrupción. Con la práctica será capaz de ignorar completamente esta situación, pero hasta que esté suficientemente experimentado/a puede suponer un inconveniente. Usted puede pedir a los demás que hagan silencio y arriesgarse a tener más problemas, o puede inventar un pretexto que permita reducir el ruido. El yoga y la meditación a menudo son excusas útiles. Aunque la gente piense que usted es un poco raro/a, normalmente tiende a mostrarse comprensiva. A menudo un poco de ingenio resuelve el problema.

TABLA 2. *Los colores y sus efectos en la visualización creativa.*

COLOR	EFEECTO
Dorado o amarillo	Seguridad en uno mismo, sanación, vitalidad y creatividad personal.
Plateado	Problemas domésticos, afecciones emocionales, problemas gástricos e insomnio.
Anaranjado	Dolencias nerviosas, contratos importantes (créditos, acuerdos financieros y demás), afecciones

	pulmonares, relaciones con vecinos y parientes, dificultades con el lenguaje, desplazamientos locales y, en general, todo lo que se relaciona con la mente y sus problemas (por ejemplo, estrés, preocupación o ansiedad).
Verde	Relaciones personales, aumentar los ingresos, bodas, placeres, actividades recreativas, relajación, asuntos sociales, magnetismo personal (por ejemplo, la capacidad de atracción).
Rojo	Ambiciones, enfermedades de la sangre, disputas, autodefensa, energía personal y dinamismo.
Azul	Abundancia, prosperidad, comunicaciones y viajes a larga distancia, buena suerte general, asuntos legales, impuestos, oportunidades y riquezas.
Negro	Asuntos comerciales, deudas, transacciones inmobiliarias, propiedades, paciencia, autocontrol, tranquilidad y fortaleza mental.

Una cosa que le aconsejaría es que no comunicara que está usted interesado/a o comprometido/a activamente en prácticas mágicas o de visualización creativa. Aparentemente, las personas a quienes lo

comente no se sorprenderán pero existe un miedo muy arraigado e incluso cierta oposición a todo aquello que se denomina «paranormal». Otra cosa a tener en cuenta es que así como usted tiene pensamientos que pueden influenciar las circunstancias, también los tienen los demás. Puede suceder que las ideas de otra persona se basen en el envidia, los celos u otros rasgos negativos —aunque su actitud parezca cordial. El condicionamiento está profundamente arraigado y puede afectar su trabajo. El remedio obvio es no comunicar a nadie lo que hace, a menos que estén activamente comprometidos con los avances de la magia y compartan sus intereses. Esta es la razón real para mantener el secreto de la magia.

¿Qué más se puede hacer para mejorar el ambiente? La electricidad no promueve serenidad y es preferible la luz de las velas. No es necesario que sean especiales, bastará con una vela normal. Además de ofrecer una luz natural, se puede utilizar como foco de atención. Pase cierto tiempo observando la llama y pensando en ella en vez de dejar que su mente divague sin control. También el incienso es de inestimable ayuda para calmar la mente: hay dos alternativas: el incienso en polvo o en varas. El primero se debe quemar con unos bloques de carbón en un recipiente especial que se puede comprar en las tiendas especializadas o utilizar un plato de metal o de cerámica con un poco de arena u otra sustancia no inflamable sobre la que pueda colocarse el carbón encendido. El incienso en polvo se puede comprar en una gran variedad de aromas y usted decide la cantidad de esencia que desea utilizar. Por otro lado, las varas de

incienso son muy fáciles de usar, solo se las debe encender con una cerilla, y al apagar la llama el perfume se esparcirá por la habitación mientras la vara arde lentamente. Se pueden comprar soportes especiales o adaptar los objetos de uso cotidiano. El incienso actúa por asociación. En otras palabras, al trabajar con una esencia determinada con una intención definida la esencia evoca una respuesta en su mente. Por ejemplo, si intenta usted concentrarse en logros relacionados con la riqueza puede usar regularmente sándalo para provocar que la mente produzca ideas relacionadas con la riqueza. Con la luz de las velas y el incienso puede crear un ambiente perfecto para la visualización creativa.

CAPÍTULO 16

Su templo interior

CUANDO HAYA INAUGURADO una sesión de visualización creativa utilizando los anillos cósmicos (véase página 109), puede utilizar las cuatro puertas y una técnica poco conocida que incluye el uso de un templo «interior», un templo imaginario que existe en su mente. Este templo puede ser extremadamente valioso y una ayuda inestimable.

Las personas a menudo desean cosas que son demasiado complicadas. En principio el concepto de templo interior se puede considerar demasiado simple e infantil, pero esta es una característica de los misterios interiores. La visualización creativa trabaja mejor a través de la simplicidad. Este libro intenta enseñar la verdadera simplicidad de las actividades «interiores». El ejercicio del templo interior es un comienzo.

El acercamiento a estas actividades interiores a menudo se plantea en términos un tanto infantiles. Recuerde las palabras de Cristo «De cierto os digo, que el que no recibiere el reino de Dios como un niño, no entrará en él» (Marcos, 10:15). Aunque el concepto de templo interior parezca exageradamente

simple al principio, con la lectura de este libro descubrirá que su simplicidad es su verdadera virtud. Este tipo de ideas atentan contra lo establecido, pero es mi opinión que nos hemos basado en lo convenido durante demasiado tiempo y con escasos resultados. Lo que necesitamos es un enfoque nuevo y original y un retorno a las ideas antiguas que eran más válidas.

El templo interior es una de esas ideas. Se trata de una técnica muy antigua, pero relativamente desconocida en nuestro tiempo y, desafortunadamente, rechazada por la mayoría de las escuelas esotéricas. Quiero destacar que lo importante es no considerarla como algo simple, ya que su acción es extremadamente poderosa como podrán comprobar si perseveran en su aplicación.

El siguiente ejercicio produce el efecto de aumentar su contacto con las energías vitales suministrando símbolos adicionales al esquema existente. Su mente interior los reconocerá si los practica cuidadosa y pacientemente. El resultado final es una habilidad para ejercer un control más efectivo. Con el fin de conseguir el máximo beneficio de la visualización creativa, les ofreceré una información que es bastante original y probablemente desconocida para la mayoría de los practicantes.

Al construir la esfera cósmica y las cuatro puertas de los elementos, hemos construido al mismo tiempo una base de poder que nos será de gran utilidad si se utiliza correctamente. Lo único que falta en nuestro esquema es algo que simbolice el centro en nuestra imaginación. Existen numerosas y evidentes ventajas en ello, como, por ejemplo que, siendo el centro la

mente interior, cualquier cosa que lo simbolice será de gran potencia si se la utiliza correctamente.

El templo interior mágico

Una vez abiertas las cuatro puertas, solo debe imaginar que se encuentra de pie dentro de un templo interior cuya forma, tamaño y decoración dependen absolutamente de su voluntad. Esto es fundamental porque cualquier templo interior debe ser individual; su propio templo interior. Medite durante un tiempo con total libertad. Los templos interiores son diversos y variados. Hay quienes los imaginan semejantes a catedrales o iglesias, otros prefieren un castillo o incluso un círculo de piedra o acaso una pirámide. Tómese su tiempo para que fluyan las ideas en su mente.

El centro de su templo interior está representado por un estanque mágico. Este símbolo es válido por diversas razones y se convertirá en el factor principal de éxito en su trabajo creativo. El uso del estanque se tratará en profundidad en el siguiente capítulo, donde enseñaré de qué forma se lleva a la práctica esta simple idea.

Un ritual

Ritualizar la esfera cósmica y el templo interior es bastante simple. El proceso se puede dividir en dos etapas. En la primera nos movemos en los reinos del ritual construyendo la esfera cósmica para ejercer un

impacto a nivel de la mente interior. Utilizamos un vela para concentrarnos.

Una vela que lo/a representa

Elija una vela que lo/a representará. No se apresure a comprar cualquier vela. Reflexione qué forma, tamaño y color tendrá. Tómese su tiempo y no se deje influenciar por lo que haya leído. Se trata de su propia decisión.

Construya un altar (véase la página 163) y coloque la vela en el centro. Siéntese, aparte sus pensamientos cotidianos —especialmente las preocupaciones— y relájese. Cuando lo haya conseguido, póngase de pie y encienda la vela que lo/a representa. Vuelva a sentarse y piense en la vela. Ella no representa a su ser ordinario sino a su *ser real* (véase la página 49). ¿Recuerda lo que es el ser real? Vuelva a pensar en todo lo que hemos hablado de su mente interior y del poder que tiene usted a su disposición.

El siguiente paso es meditar en todas las cosas incluidas en las listas de sus necesidades y deseos. Recuerde que no debe imponerse restricciones. Sea completamente positivo/a y ofrézcale una total libertad a su imaginación. No se olvide de que nada es imposible. Todo lo que usted debe hacer es dar una orden a su mente interior y pronto se convertirá en realidad.

Es fundamental impedir que las creencias o ideas restrictivas se entrometan en el proceso. Aborde este ejercicio de una forma gozosa y siempre que encuentre pensamientos negativos como por ejemplo, «No

puedo» o «Si solo...», apártelos de su mente y recuerde que usted *puede*. Nunca deje que los «hechos» aparentes se interpongan en su camino. Como podrá comprobar, también dichos hechos se pueden modificar.

Continúe practicando este ejercicio todo el tiempo que quiera al menos una vez al día. No solo aprenderá mucho sobre usted mismo/a y sobre su vida, sino que comenzará a notarse diferente. Continúe practicando el ejercicio y no permita que pensamientos como «Hoy no tengo tiempo» lo aparten de su objetivo. Si quiere cambiar su vida, debe estar preparado/a para hacer algunos sacrificios y debe aprender a ser paciente y perseverante.

Para concluir el ejercicio, apague la vela y guarde todos los elementos hasta la siguiente sesión. Una buena idea es tomar nota de las ideas que surjan en una sesión. Dichas listas pueden proporcionar el material para futuros rituales, ya que ellos reflejan sus intenciones. Naturalmente, puede agregar ideas a la lista en cualquier momento. De hecho, no es mala idea pasar los ratos libres observando las listas a fin de decidir lo que realmente quiere. Una vez lo haya descubierto, estará a medio camino de conseguirlo. Piense en ello y practique regularmente estos ejercicios.

Primera etapa: La esfera cósmica

Para este ritual necesitará la vela que represente su ser (véase la página 174). Se inicia el ejercicio con una relajación completa.

Imagine que su luz interior es cada vez más brillante y poderosa. Tómese su tiempo y advierta que esto simboliza su mente interior en acción. Medite en ella mientras evoca todo lo que se ha dicho aquí sobre la mente interior y su potencial. Encienda la vela central que ahora simboliza este poder interior. En otras palabras, dispone usted de una representación física de este poder y no de una simple vela. Imagine que desde la llama emerge en sentido ascendente un rayo de luz que forma una primera vía que llega hasta la cima de la esfera con el símbolo de una corona. Ahora imagine un rayo de luz que se dirige hacia la base de la esfera y que termina con el símbolo de una piedra cúbica de color negro. Se ha formado la segunda vía. El eje central está completo.

Una vez más, con la llama como punto central, visualice un rayo de luz que se dirige al este imaginario y que termina en el símbolo de una espada. Repita el procedimiento con los otros tres brazos de la cruz, visualizando una varita mágica en el sur, una copa al oeste y finalmente un escudo al norte. Para completar el procedimiento, visualice el triple anillo cósmico. De este modo se ha construido la esfera cósmica (véase la figura 8).

Al completar la esfera, también ha dividido usted las energías vitales en cuatro categorías diferentes, cada una con su propio simbolismo como ayuda para su identificación. Al concentrar su mente en el espada, usted puede contactar con el elemento aire y con todo lo que representa. Lo mismo sucede con la varita mágica, la copa y el escudo. La espada «gobierna»

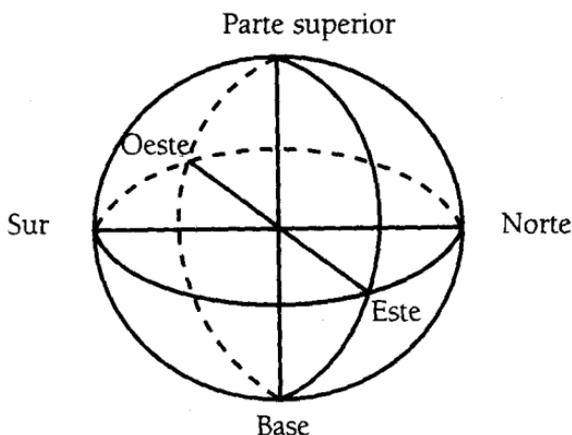


FIGURA 8. *El triple anillo del cosmos.*

el elemento aire. Esto no significa que cuando usted coja una espada, el elemento aire responderá automáticamente a sus deseos. Solo aquellos que comprendan dicho elemento y que hayan trabajado con el símbolo interior de la espada tienen el poder de controlar y dirigir el elemento aire. La misma regla se aplica a cualquiera de las otras armas.

Todo el proceso depende de la apertura del templo. Con la práctica le servirá para informar a su mente interior que desea trabajar creativamente. Si considera este ejercicio como una especie de interruptor de encendido/apagado, podrá hacerse una idea de cómo funciona. Nunca debe omitir la apertura (o cierre) del templo en cualquier trabajo creativo que realice si desea progresar y al mismo tiempo evitar problemas. Lo que usted busca es el control y la creación incontrolada es a la vez contraproducente y vana. Igual que en los ejercicios anteriores, la tarea concluye invirtien-

do el procedimiento y retornando a la conciencia cotidiana y normal. El efecto de apertura prepara su mente interior para lo que vendrá —el verdadero trabajo creativo. Sin embargo, existe un paso intermedio que «activa» la esfera cósmica de un modo especial. Esto no es particularmente difícil, aunque requiere práctica. No es necesario ningún equipamiento adicional, y se realiza por medio de la imaginación.

Practique a menudo este ejercicio antes de pasar a la segunda etapa. No se apresure; tómese el tiempo necesario para familiarizarse con la construcción de la esfera cósmica. Cuando se sienta competente, puede pasar a la segunda etapa.

Segunda etapa: Su templo interior

En esta etapa nos movemos en el reino de la realidad virtual: el templo interior. Primero construya la esfera cósmica para preparar su mente interior. Una vez iniciada la sesión creativa utilizando los anillos cósmicos empleará ahora una técnica poco conocida que incluye al templo interior. Esto se realiza con la imaginación. Todo lo que debe hacer es imaginar que frente a usted hay una puerta muy sólida. Sobre ella, y en el centro de un símbolo que muestra una cruz rodeada por un círculo, está su nombre. Imagine que extiende su mano y lo toca. Visualice que la puerta se abre y usted pasa a través de ella para entrar en un enorme salón decorado con los colores del arco iris. En el medio hay un estanque. Camine lentamente hacia él. Ahora quédese de pie justo frente al estan-

que. Luego encienda la vela que lo/a representa que, como ya sabemos, es una representación simbólica de su poder interior (su mente interior). Contémpela durante unos minutos.

El siguiente paso es evocar mentalmente los cuatro elementos. No es necesario que usted comprenda la complejidad del sistema cuádruple de poder que existe en todas las cosas. Lo fundamental es que construya una representación simbólica de este sistema en su imaginación. Para hacerlo, imagine una vez más otra puerta frente a usted. Es de color amarillo y representa el poder del elemento aire. Visualice la puerta abierta que deja entrar en su templo interior una brillante luz amarilla. Ahora imagine una puerta roja a su derecha. Es la puerta del elemento fuego. Visualícela abierta permitiendo que una luz roja penetre en su templo interior. Ahora imagine una puerta azul detrás de usted; representa al elemento agua. Visualice que la puerta está abierta y que una luz azul se introduce en su templo interior. Finalmente, a su izquierda imagine una puerta verde que simboliza al elemento tierra. Ábrala para que una luz verde penetre en su templo interior.

Su templo interior está abierto y preparado para la visualización creativa. Le sugiero que quemé incienso y que piense en sus deseos tal y como se ha indicado en este capítulo. En otras palabras, use la visualización creativa.

Practique este ejercicio todo el tiempo que quiera, recordando que: aporte = rendimiento —dicho de otra forma, la práctica continuada conduce a la perfección. Tanto mejor cuanto más practique este

procedimiento básico, ya que a través de él se estimula a la mente interior para que entre en acción utilizando un patrón simbólico que ella comprende. Cuando usted visualiza está aplicando la transmutación de los elementos. Su imaginación es el espacio en el cual se controlan y funcionan los cuatro elementos. El elemento aire desea trasladarse a un sitio diferente y, por lo tanto, relacionarse con algo más (el pensamiento). El elemento fuego desea expandirse y consumir (el deseo). El elemento agua desea fluir en sentido descendente y contraerse (la imagen). El elemento tierra está satisfecho de permanecer donde se encuentra y no pretende modificar su estado (el objeto físico). Esto se puede resumir como: piénsalo (aire), deséalo (fuego), visualízalo (agua), poséelo (tierra).

Para concluir el ejercicio del templo interior, utilice una fórmula de cierre. Para hacerlo, simplemente invierta la forma inicial. Empiece por visualizar la puerta oriental (amarillo) del aire que se cierra con firmeza. Repita el procedimiento con la puerta sur (rojo), oeste (azul) y norte (verde), y en este mismo orden. Solo resta apagar la vela que lo/a representa y visualizarse pasando nuevamente a través de la puerta original. Visualice que esta puerta se cierra con firmeza y vuelva al estado normal de conciencia. Se ha completado el ejercicio.

En resumen, el procedimiento para la visualización creativa debería ser:

1. Inicie el trabajo creativo construyendo los anillos cósmicos para formar la esfera cósmica.

2. Utilice su imaginación para visualizar el templo interior e introducirse en él abriendo las cuatro puertas.
3. Concéntrese en el estanque central y realice el trabajo principal —visualizar su intención.
4. Para finalizar el trabajo, cierre las cuatro puertas y abandone el templo interior. Luego cierre la esfera.

Cómo visualizar más de un objeto por vez

Acaso se pregunte cómo es posible visualizar la esfera cósmica, el templo interior, las puertas y las armas simultáneamente, para no mencionar que además debe concentrarse en su intención. Se trata de una cuestión de memoria. Visualizar distintos objetos al mismo tiempo sería difícil, si no imposible. Afortunadamente, no es necesario que lo haga. Mientras construye la esfera cósmica, su memoria se ocupa de cada una de sus partes. A medida que progresa en el ejercicio solo se concentra en lo que es necesario ejecutar en cada paso. Por ejemplo, comience visualizando que existe la luz central. Luego concéntrese en el paso siguiente que consiste en visualizar los anillos y la esfera cósmica, la entrada al templo interior abriendo las puertas, y demás. Aquí ya no es necesario conservar la imagen de la esfera cósmica y el templo interior porque se supone que ya existen y, de hecho, existen en su memoria. En la vida cotidiana aplicamos procedimientos similares. Por ejemplo,

suponga que se encuentra en una habitación frente a una ventana. Ve con claridad la ventana. Si se volteara, vería la pared en lugar de la ventana. Sin embargo, usted aún sabría que la ventana existe porque acaba de verla. Puede evocarla con su imaginación porque la imagen se ha almacenado en su memoria. De un modo similar, al familiarizarse con la habitación sabe qué aspecto general tiene sin necesidad de verla físicamente.

Lo mismo ocurre con la esfera cósmica. Al crear su templo interior y utilizar su visión interior —en otras palabras, con su poder de visualización—, usted construye una habitación imaginaria en su memoria. Durante todo el proceso de construcción, su memoria se ocupa de cada uno de los pasos antes de pasar al siguiente. Por tanto, cuando llega al estanque (o a la fuente que se explica en el próximo capítulo), usted está libre para concentrarse en él, puesto que el templo interior, las puertas y las armas ya están en su memoria porque usted las ha colocado allí. Al final de la sesión creativa, usted informa a su mente interior que ya no están allí y que es necesario aplicar un procedimiento de cierre. No se debe considerar que la esfera cósmica y el templo interior son de escaso valor por ser imaginarios. Cualquier construcción deliberada de un patrón simbólico tendrá un efecto sobre la mente interior porque usted utiliza un lenguaje poderoso que la mente interior comprende perfectamente. Por lo tanto, es necesario tratar estos símbolos con respeto y utilizarlos con frecuencia.

CAPÍTULO 17

El estanque mágico y la fuente del poder

LAS CUATRO PUERTAS que equivalen a los cuatro elementos permiten que el poder se introduzca simbólicamente en el templo interior mientras se construye cada cuadrante y se abre cada puerta utilizando la parte adecuada del Credo y su arma mágica (véase la página 146). Luego se permite que el poder penetre en el templo interior y finalmente se dirige la atención al centro.

El estanque mágico

En el centro del templo está el estanque, que aquí ubicaremos en un diferente nivel simbólico. Yo aconsejo practicar esta técnica unas cuantas veces para dominar la idea de las cuatro puertas. Mientras se aproxima mentalmente a cada cuadrante, imagine que allí hay una puerta. Actúe mentalmente mediante la simbología apropiada, tal como la espada, la varita mágica, la copa o el escudo. Visualice que esa puerta

se abre e intente sentir que está favoreciendo que el poder entre por esa puerta. Imagine que este poder está bajo su control. Por ejemplo, mientras visualiza la puerta oriental, véala abierta y observe también la luz amarilla. Sienta que esa luz entra como un poder y luego repita el procedimiento con las cuatro luces hasta que todas brillen en el estanque central. Cuando termine, invierta el procedimiento.

Esta técnica se puede utilizar de un modo pragmático en las etapas iniciales. Más aún, existe un momento del trabajo creativo en el cual usted puede concentrar su intención en el concepto del estanque central. En verdad el estanque es un símbolo muy importante. Sin embargo, si permanece meramente como un estanque, para decirlo de alguna manera, estará usted tratando con agua estancada. Si usted se concentra mentalmente en ese símbolo como algo estático, aunque sea mediante la meditación, su mente interior comprenderá el mensaje. Pero si usted cambia ese estanque por una fuente de luz, una fuente de agua que resplandece de luz y poder, habrá creado dos símbolos. Uno estático y el otro dinámico. En otras palabras, si desea obtener cualquier información acerca de su visualización, si intenta descubrir o aprender algo, puede usar el estanque como una bola de cristal. Si su intención es realizar algo en un sentido pragmático, puede utilizar la idea de la fuente para que su poder se torne dinámico. A través de las cuatro puertas, dicho poder llega al centro del estanque y se manifiesta como una fuente de poder puro. Luego sale al mundo exterior a través de las cuatro puertas, llevando consigo su intención. De este modo el sím-

bolo del estanque ofrece dos posibilidades: una positiva, representada por la fuente, y una meditativa y receptiva, representada por el estanque.

Semillas del sueño

Este es un elemento muy útil en la práctica del ritual. Encienda una vela y recuerde que es un acto simbólico. Usted está realmente encendiendo la luz simbólica de su ser interior, de su poder interior. La llama de la vela representa su verdadero poder. Se trata de una acción ritualista efectuada con una intención mágica. A continuación inicie su viaje a través del templo interior, y cuando llegue al estanque, utilice su imaginación. La mejor palabra quizá sea «simular». Imagine que ha llevado con usted dos listas. Tome su lista de las necesidades y arrójela al agua mientras observa cómo reacciona, burbujeando, creando ondas y llevando la lista hasta las profundidades del estanque. Si usted tiene problemas, deje que los remolinos del agua los hagan desaparecer. No piense en lo que sucede, sencillamente disfrute de la experiencia. Deje que todo suceda de una manera realista. Ahora tome la otra lista que contiene sus deseos y arrójela al estanque. Vea cómo el agua se comporta positivamente con sus deseos, burbujeante y efervescente. Visualice que el estanque se llena de una luz dorada. Dé amplia libertad a su imaginación. Disfrute de la experiencia e ignore su mente consciente. Considere la situación como algo lúdico; se trata de un juego con intención.

Usted se está comunicando con su mente interior. Le transmite una instrucción. Le dice: «Haz algo con estos problemas, pues aunque yo no puede hacerlo desde un nivel físico, tú si eres capaz de hacerlo». Su mente interior comprenderá la situación y, de un modo extraño y natural, las «semillas» que está sembrando serán fructíferas. Gradualmente, y de un modo perfectamente natural, todo comenzará a manifestarse por medio del poder de su mente interior .

Cuando haya terminado, apague la vela y vuelva al estado normal. Luego coloque todo esto en el fondo de su mente e intente no pensar más en ello. Si lo hace, observará que está pensando de una forma negativa, que está esgrimiendo razones por las cuales no llegará a conseguir el éxito. Olvídense de estas ideas o piense en argumentos que expliquen que estos pensamientos son negativos. Es mucho mejor empujarlos hacia el fondo de su mente y olvidarse de ellos. Los pensamientos negativos conscientes no pueden detener su mente interior, pero sí pueden lentificarla. Sin embargo, si usted la deja continuar con su trabajo —en otras palabras, si tiene fe en ellas—, esta convicción la fortalecerá. De esta forma ha comprobado usted el poder de las creencias. Si hace algo con intención, si actúa como si ya lo hubiera conseguido, no tiene de qué preocuparse. Luego, aunque suene extraño, el resultado se manifestará en su vida cotidiana. De esto se trata la visualización creativa. Como ya he dicho, este simple enfoque es bastante poco ortodoxo. Creo, sin embargo, que hoy se pone demasiado énfasis en el procedimiento del ritual. Como resultado, se ha olvidado la magia de la creencia, la verdadera magia del trabajo interior.

La fuente mágica

La fuente mágica es una extensión del símbolo del estanque. Una vez abierto el templo interior conserve mentalmente su intención. A continuación imagine que se abre cada una de las puertas de los elementos. Simultáneamente, la luz o el poder del color adecuado penetra en el templo interior e ilumina el estanque central. Imprima su intención en el estanque con una simple contraseña como, por ejemplo, «amor», «dinero» o «salud». Visualice esta palabra en la superficie del estanque o imagine que la escribe con su dedo sobre el agua. Su mente interior siempre conocerá el propósito de su intención o deseo. Utilice sus propias ideas y preferencias para personalizar el trabajo creativo.

Ahora visualice el estanque convirtiéndose en una fuente de agua que brilla con los mismos colores. Visualice también su deseo en medio de toda esa energía y luego el templo interior que se llena con la misma luz que atravesará las cuatro puertas de los elementos en dirección hacia el mundo exterior. Deténgase un momento a contemplarla y recuerde tener una actitud positiva y utilizar la visualización creativa. Para concluir el ejercicio, vea cómo la fuente vuelve a transformarse en un sereno estanque y cómo desaparece la luz; a continuación cierre el templo interior y los anillos cósmicos como se ha descrito.

Muchas personas cometen el error de esperar una reacción instantánea a su visualización, pero tal cosa no existe, todo requiere tiempo, y ese tiempo depende de las mareas cósmicas, de la cantidad de visualización creativa que incluye usted en su trabajo y, por

supuesto, de la gravedad de sus problemas internos. Es mucho mejor dar tiempo para que sucedan las cosas. Cuando sea más competente, usted aportará más elementos a su trabajo y podrá ser más exigente: por ejemplo: «Esto sucederá dentro de una semana». Sin embargo, en la etapa inicial debe ser paciente. Recuerde que una sesión de visualización creativa no necesariamente funciona, ya que a causa de la falta de experiencia o de los pensamientos negativos, es posible que sus primeros intentos no tengan éxito. Es aconsejable aplicar un procedimiento de apoyo que puede consistir simplemente en concentrarse mentalmente en su idea o intención de un modo positivo.

En otras palabras, si visualiza que aprueba un examen, acaso sea necesario invertir algún tiempo cada día para sentarse y relajarse y, mediante el triple anillo, volver sobre su intención una y otra vez para triunfar. Visualice que va a aprobar ese examen, imagine que es verdad. Sea absolutamente positivo/a. Si su mente consciente estimulada desde niveles interiores se expresa de un modo negativo, esta repetición le ofrece una oportunidad diaria de rechazarla. De esta forma se deja el canal abierto y, si se trabaja correctamente con los anillos cósmicos y el templo interior, será posible estimular la energía positiva. Sin embargo, los pensamientos negativos pueden interponerse y conseguir que usted pierda una oportunidad. Por ello es preciso que practique la visualización creativa con una sólida base de poder, concentrándose cada día en lo que quiere hasta que lo consiga.

CAPÍTULO 18

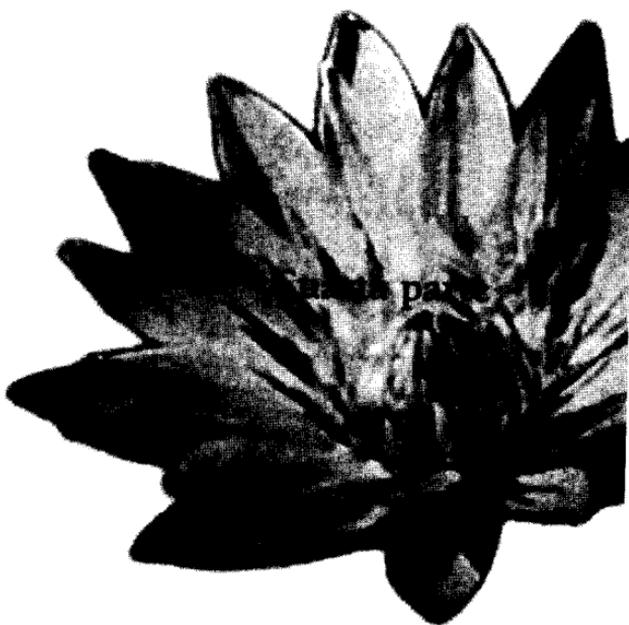
Estableciendo un límite de tiempo para conseguir el éxito

ESTABLECER UN LÍMITE de tiempo para conseguir el éxito es una cuestión de preferencia personal. Personalmente me propongo una fecha límite y siempre consigo mi objetivo antes de que expire. Establecer una fecha tope es expresar la confianza. ¿Cree en usted mismo/a y en que lo que hace con la fuerza suficiente como para que se materialicen sus deseos? ¿Tiene el coraje de decir: «Voy a conseguirlo en una fecha determinada», a sabiendas de que lo hará? Algunas personas me han dicho: «Seguramente habrá usted fallado algunas veces cuando se iniciaba en estas técnicas». No, jamás fallé. Siempre he conseguido aquello que quería. Naturalmente, siempre me preguntan mediante qué sistema, dioses o maestros he conseguido mis objetivos. Aplico mi propio sistema. No apelo a dioses, salvo al concepto de una fuente creadora. En mi religión hay solamente tres personas: «Me, Mí mismo y Yo». Yo «me» conozco. Tengo fe en mí mismo y en el poder que soy yo. ¿Acaso suena arrogante?, no es esa mi intención. El conoci-

miento, una vez reconocido, no es arrogancia ni es humildad; no es orgullo ni servidumbre, simplemente es. Es una consciencia, un reconocimiento del ser situado en los patrones de tiempo y espacio.

Las ideas que se exponen en la Cuarta Parte están destinadas al momento en que usted haya llegado a ser un/a adepto/a —en otras palabras, cuando usted tenga completa confianza en sí mismo/a. Recuerde que es improbable que obtenga éxito después del primer trabajo creativo. Es recomendable practicar la misma visualización creativa durante un periodo determinado —una semana, diez días, una quincena. Lo importante en las primeras etapas es la perseverancia. Una actitud perseverante le ofrecerá más posibilidades de obtener una respuesta de los niveles subconscientes que si pretende satisfacer todas sus expectativas de una vez.

Es especialmente importante que los principiantes no se fijen límites de tiempo para sus objetivos. Las razones son muy complejas. Concéntrese simplemente en su propósito durante un número determinado de visualizaciones y luego espere los resultados permitiendo que las fuerzas naturales actúen a través de los canales. Y eso sucede con un tiempo que les es propio. Si usted mantiene los canales abiertos asumiendo una actitud positiva y esperando los resultados, siempre los obtendrá.



**VISUALIZACIONES
CREATIVAS**

CAPÍTULO 19

Dinero

SI SU OBJETIVO es aumentar sus ingresos, en primer lugar es necesario que comprenda las razones de esta aparente deficiencia, ya que ellas son la causa de su necesidad. Resista la tentación de avanzar en este capítulo para conseguir «el secreto» o de ignorar estas ideas considerando que no tienen importancia. Sea paciente y reflexione sobre el contenido del capítulo. No se trata de aprender a conseguir más dinero, es esencial que comprenda cuáles son los problemas, por qué existen y cómo puede usted impedir que se interpongan en su camino hacia el éxito. Existe una antigua verdad mágica que afirma que no se trata únicamente de aprender a contactar y a utilizar el poder, sino también de abandonar conceptos, ideas e ideales erróneos. Esto es real en la vida y también cuando se utiliza la capacidad creativa. De modo que preste atención, apréndalo todo o arriéguese a fracasar.

El valor del dinero

Existen muchas concepciones erróneas acerca del dinero, de su valor y de la cantidad que estamos autorizados a poseer. Analizaremos cada uno de los temas en detalle con el fin de explicar lo que realmente son: falacias.

¿Ha pensado alguna vez qué es el dinero, qué es lo que permite conseguir o de dónde proviene? Lo más importante es su actitud frente a él. El dinero es siempre una unidad de intercambio. Adquiere objetos. A menos que se lo utilice, es simplemente pequeñas piezas de metal o papel. El dinero es potencial: cuanto más tiene, más cosas puede adquirir. Piense siempre en el dinero en términos de poder adquisitivo —es decir, en lo que usted puede hacer con él—, puesto que en el caso contrario corre el riesgo de incurrir en un gran error. La verdad sobre el dinero es que, por sí mismo, es bastante inútil. ¿No lo cree así? Pregúntele a cualquier refugiado de una país destruido por la guerra. Es posible que tenga un montón de dinero, o incluso oro y joyas, pero a causa de la situación carecen de todo valor. No pueden comprar nada porque nadie acepta su moneda. El dinero por sí mismo no tiene ningún valor.

Podemos aprender una importante lección. Primero, no tiene sentido aspirar a tener dinero por el simple hecho de poseerlo. Todo lo que usted haría es adquirir pedazos de papel. ¿Qué sentido tiene a menos que pueda hacer algo con él? Quedaría muy bonito en el extracto de un banco o amontonado frente a usted, pero a menos que intente utilizarlo, no sirve para nada

y su potencial es inútil. Esto me lleva a un segundo punto. La mayoría de las personas «se vuelven locas por la seguridad». En otras palabras, su idea de la riqueza es acumular dinero en el banco o en algún lugar extraño, como, por ejemplo, debajo del colchón, en un intento por protegerse de la adversidad. Recuerden la parábola del dinero: «Porque yo os digo que a cualquiera que tuviere le será dado mas; al que no tuviere, aún lo que tiene le será quitado» (Lucas, 19:26). Dicho comportamiento no solo es tonto, sino también inmaduro. El dinero que no circula pierde su potencial. Peor aún, y se puede observar todos los días, es el caso de los desafortunados que pasan toda su vida acumulando dinero para un «día lluvioso» y mueren sin gastarlo. ¿Qué sentido tiene esto? Ninguno.

Si va a tener dinero, al menos prepárese para pensar en él en términos utilitarios, en lo que podrá comprar y cómo podrá mejorar su vida y la de los demás. Y cuando hablo de los demás, no pretendo decir que, a causa de algún sentimiento de culpa, alivie usted su consciencia donando una parte de su riqueza. Nada más lejos de mi intención. No existe ninguna culpa relacionada con el dinero, a pesar de lo que los tontos puedan sugerir. Es diferente si usted consigue su dinero robando a otras personas. A pesar de lo que puedan pensar o decir, los ladrones jamás podrán calmar su culpa interior donando a los menos afortunados parte de sus ganancias. Lo mismo se aplica a aquellos cuya codicia los conduce a convertirse en ladrones «respetables».

Ayudar a los demás es una forma frecuente de aliviar la consciencia empleada por quienes solo aspiran

a tener más dinero. He perdido la cuenta de la cantidad de cartas recibidas preguntándome cómo solucionar problemas de dinero y en las que se añadía: «...y ayudar a otras personas». Culpa, pura culpa. Ayude a los otros porque lo desee, pero no por obligación.

La forma de ayudar a los demás es ayudarse a sí mismo/a, pero no de un modo avaricioso ni con una actitud acumuladora, sino convirtiéndose en una fuente de plenitud. Si usted está satisfecho, esto actuará como un ejemplo para otras personas y mantendrá el dinero en movimiento. El dinero que circula y que se gasta mantiene a la gente en sus ocupaciones. Si usted siente la necesidad de dar (y no hay nada malo en ello), hágalo sin culpa, por el puro goce de dar.

Sobre el tema de dar, ¿cuántos de ustedes han insistido en pagar algo que se ofrece gratis o han sentido que «deben algo a alguien» porque les han hecho un favor? Si usted es una de esas personas, deténgase y piense, porque está cometiendo un grave error. Cuando alguien le ofrece ayuda o le da algo, a menos que le pida algo a cambio, no existe deuda alguna. ¿Por qué insistir en sentirse en deuda? Haga el favor de dar las gracias o de ofrecer su amistad, su amor o cualquier cualidad positiva que esté en sus manos ofrecer, pero nunca se someta a una deuda que no existe, porque en cualquier caso, si usted insiste, la gente terminará por no ofrecerle más cosas. ¿Por qué? Porque de alguna manera usted está insultándolos. Ellos quieren dar libremente, y usted insiste en pagarles una deuda que no existe. Acepte los regalos inde-

pendientemente de cuán grandes o pequeños sean. Advierta que la gente da por el puro placer de hacerlo. Agradézcales su actitud amable y creativa —aunque no le interese el regalo, más tarde podrá dárselo a alguien que lo necesite más que usted. No quiero decir que debería aceptar todo lo que se le ofrece y regalar lo que no desea. Dar es parte del arte de ganar. Lo que pretendo decir es que usted debería dar, pero con el corazón y no por un sentimiento de culpa o rechazo.

La necesidad de pagar por todo es un signo de culpa y se basa en un sentimiento de falta de valía. No es algo que la gente haga deliberadamente, sino una respuesta automática. En otras palabras, los hábitos son el resultado de las creencias heredadas en las que no se ha reflexionado. Les he ofrecido un ejemplo. Existen muchos más, cada uno dando lugar a un problema que con toda probabilidad impedirá el éxito. Como ya he afirmado, el secreto del éxito reside no solo en adquirir poder, sino en deshacerse de las ideas erróneas.

Cómo atraer dinero

Usted tiene el poder natural de atraer dinero. Ese poder existe dentro de usted, de modo que permita que su mente interior utilice ese potencial relajándose, abandonándose y dejándola trabajar. Confíe en ella y deje que trabaje para usted. Concéntrese mentalmente en el dinero, en montones de dinero. No se detenga en detalles específicos, visualice que el dine-

ro llega a sus manos, que es depositado en su buzón de correos, que llega hasta usted en un camión y en una cantidad tal que no tiene sitio para guardarlo. No rechace este ejercicio tildándolo de infantil, pues no lo es. Lo que usted está haciendo es comunicarle a su mente interior que necesita un ingreso abundante de dinero. Involúcrese en este ejercicio imaginario como si fuera real —trátelo como tal en su imaginación. Para decirlo brevemente, permítase esta visión. No debería considerarla difícil, especialmente si usted se permite preocuparse por el dinero, que es simplemente el proceso inverso de lo que acabo de describir. Si puede ocuparse de la falta de dinero e imaginar todo tipo de horrores (que además probablemente no han sucedido porque más que realidad son miedos), puede también visualizar dinero en abundancia. Si persevera, este ejercicio anulará los efectos del pensamiento negativo y usted comenzará a mejorar su forma de pensar, para no mencionar los efectos que tendrá sobre su mente interior en términos de instrucciones directas.

La regla es pensar en un aspecto del dinero. Reflexione sobre dicho aspecto con la ayuda de su imaginación y luego añada sentimiento y fe al pensamiento. ¿Acaso tiene algo que perder al intentarlo? La respuesta es nada. Sin embargo, tiene mucho que ganar. Si realmente desea un mayor saldo anual en su cuenta bancaria, «visualícelo» mentalmente como si fuera real. ¡Tenga fe en que lo será y ese deseo se convertirá en realidad!

Una de las formas más populares para resolver aparentemente los problemas financieros es ganar una

gran cantidad de dinero en un concurso o en la lotería. Miles de personas gastan dinero y tiempo en la esperanza de que esto se haga realidad o, a través de una acción más directa, comprando «métodos para ganar». Sin el menor éxito, muchos se vuelcan al misterioso mundo de la magia y prueban su suerte con fórmulas mágicas «instantáneas». Otros compran grandes cantidades de amuletos. ¡Qué pérdida de tiempo y dinero! Aparte de que están en el mal camino, han restringido su perspectiva a una sola posibilidad. Para pensar en lo que realmente desea, es mucho mejor que utilice la visualización creativa con el fin de instruir a su mente interior y luego permitirle actuar por sus propios medios a través del mejor canal disponible. Si usted tiene fe en ella, no le supondrá ninguna dificultad desempeñar su tarea. Limitar los canales presumiendo que el dinero llegará de un modo determinado disminuye sus posibilidades de éxito.

Ahora ya sabe cómo instruir su mente interior para aumentar sus ingresos de un modo general. Cuando tenga experiencia con el ejercicio general, puede empezar a ocuparse de problemas o necesidades específicas. Una vez más, utilice la relajación junto con la idea de abundantes ingresos, tal como se ha descrito. Luego concéntrese en una necesidad específica, como, por ejemplo, una factura impagada. En vez de preocuparse, imagine simplemente que ya la ha pagado. Tampoco se inquiete pensando de qué forma esta idea se convertirá en realidad. Déjelo a cargo de su mente interior y usted concéntrese en visualizar que la factura está pagada como si fuera

realmente así. Véala como si tuviera un sello con la palabra «Pagado». Intente sentir la satisfacción de haber solucionado este problema. Para decirlo en pocas palabras, entréguese a esta situación imaginaria consciente de que es un ejercicio mágico concebido para obtener resultados. Recuerde que debe pensar de una forma expansiva. En este caso, visualícese en una posición en la que no debe preocuparse por facturas impagas.

CAPÍTULO 20

Riqueza

COMO YA SABE, dispone usted de una mente interior de ilimitado poder, gran conocimiento y vasto potencial. Su único propósito es servirlo/a porque es parte de usted, parte de la totalidad de su ser. No puede separarse de ella ni negarla. Su mente interior tiene acceso a una memoria sin limitaciones y puede, por lo tanto, ofrecerle respuestas para cualquier pregunta. Está conectada con todo lo que existe, incluido el inmenso poder de las mareas de la energía cósmica que fluye constantemente en el universo. Por ser mediadora de esta energía en su nombre y utilizarla de acuerdo con sus necesidades y deseos, la mente interior tiene la capacidad de materializar todo lo que usted desea. No existen límites para la mente interior; nada es imposible. Pida y le será dado. Esa es la ley. No intente racionalizar ni dudar, acepte la simple verdad de que el poder de la mente interior es una realidad. Quienes han aceptado esta realidad en el pasado, han madurado para conocer la verdad y han descubierto su abundante poder y potencial.

*Usted está ahora en camino de
conseguir todo lo que desea realmente.*

Trabajando para conseguir riqueza

La riqueza no es simplemente dinero, es una actitud mental. La falta de riqueza, por lo tanto, se debe a actitudes y creencias erróneas que actúan en contradicción con la verdad. No hay nada malo en ser rico. La riqueza es un simple medio para conseguir un fin y la utilizamos para conseguir lo que necesitamos. Si tenemos grandes necesidades, tenemos que ser más ricos. La riqueza crea empleo y trae abundancia a la vida de muchas personas. Si su riqueza es limitada, esto no se debe a la mala suerte o al destino, sino a ciertas actitudes mentales incorrectas. Tampoco existe ningún Dios ni entidad suprema que intente atormentarlo/a ni privarlo/a de cosas. No es así como funciona el cosmos. Se trata simplemente de una actitud mental negativa. En el fondo de su mente interior existen convicciones y actitudes que le sugieren que usted desea fondos «limitados» y no tiene ningún interés en hacerse rico o mejorar su vida. Esto actúa a modo de instrucciones que, con el total poder de su mente interior, se convierten en realidad.

Afortunadamente, esto puede cambiar porque su mente interior siempre está dispuesta a mejorar la situación y aceptar nuevas órdenes, independientemente de lo que haya sucedido antes. Ha llegado el momento de transmitirle a su mente interior que le procure riqueza y aumente sus recursos en términos reales. Todo lo que tiene que hacer es pedir y le será

dato. El hecho de que usted haya comprado este libro demuestra que ambiciona riqueza y que está preparado/a para hacer algo positivo en esa dirección. Acaba de sembrar las semillas de la riqueza en su mente interior y ahora debe transformar esas semillas en una abundante cosecha.

Sea realista. La riqueza no cae del cielo ni se materializa a partir del aire. Debe encontrar el camino hacia usted a través de canales precisos. El dinero no constituye la riqueza, que es diferente para cada persona. Por lo tanto, cuando pida a su mente interior que le procure riqueza, permítale encontrar esos canales por sus propios medios. No se pregunte cómo o por qué lo conseguirá. Confíe en que su mente interior lo conseguirá, y así será, pues ella tiene la habilidad de eludir los obstáculos y encontrar la forma más expeditiva de conseguir riqueza para usted. Sea paciente, todo lleva tiempo. Su mente interior descubrirá cuál es el momento oportuno para usted basándose en el mejor uso posible del flujo de energía cósmica.

El ejercicio de la riqueza: Primera parte

El ejercicio ritual de la Magia de la Riqueza se debería utilizar junto con la esfera cósmica y las cuatro puertas simbólicas como se indica a continuación:

Deseo y pido disponer de abundante riqueza para poder hacer frente a mis gastos, pagar todas mis facturas y comprar todo lo que necesito.

[Imagine que se abre la puerta del este. Si lo desea, utilice una frase imperativa y recuerde que la puerta oriental se encuentra frente a usted.]

Deseo y pido riqueza y sabiduría para emplearlas en mi propio beneficio.

[Imagine que se abre la puerta del sur.]

Deseo y pido que la buena fortuna y las oportunidades aumenten mi riqueza.

[Imagine que se abre la puerta del oeste.]

Deseo y pido una actitud mental que permita que mis hábitos, creencias y pensamientos restrictivos sean sustituidos por la verdad, abriendo el camino hacia una consciencia de la riqueza.

[Imagine que se abre la puerta del norte.]

A partir de ahora, confíe en que su mente interior le entregará todo esto por medios naturales. No dude, ya que no ganará nada al hacerlo. Sea optimista y entusiasta y confíe en los resultados. Día tras día, mientras practica estas técnicas, su mente interior reaccionará sorprendiéndolo/a. Siéntase satisfecho/a por confiar en que su mente interior materializará sus deseos y encontrará los canales adecuados. Cada vez que practique este ritual, relájese, sabiendo que su mente interior responde a sus necesidades y trabaja en su nombre en niveles invisibles. Siéntase satisfecho/a por permitir que esto suceda.

Es el momento de retornar a la conciencia normal. Para concluir el ritual, utilice una frase imperativa para cerrar las puertas, visualizándolas en su imaginación. Luego cierre la esfera cósmica del modo usual.

Practique diariamente estas técnicas, ya que la continuidad es la clave del éxito. Aproveche esta oportunidad de triunfar practicando diariamente estas técnicas. De este modo conseguirá aumentar el impacto sobre su mente interior y ayudará a las energías universales para que realicen el trabajo en su nombre.

El ejercicio de la riqueza: Segunda parte

Como ha hecho en la primera parte del ritual, encuentre un sitio tranquilo en el que pueda practicar este ejercicio que lo conducirá hacia el poder y potencial ilimitados de su mente interior. No se esfuerce por visualizar imágenes mentales ni se inquiete. Cuanto más relajado/a esté, mejores serán los resultados.

La riqueza es una actitud mental. Usted es lo que piensa, y cuando practique estas técnicas y consiga relajarse, cambiará su actitud respecto de la riqueza. Simultáneamente se modificarán sus circunstancias. La riqueza no es para unos pocos privilegiados, cualquiera puede ser rico. Se trata de su actitud en relación con la prosperidad, ya que la riqueza no está gobernada por la suerte ni por el destino, y tampoco es donada por algún misterioso

dios a algunas personas aparentemente favorecidas. Estas son actitudes mentales incorrectas, creencias erróneas. Usted puede ser rico/a, puede poseer todo lo que quiera —y no por trabajar duramente, sino por permitir que esto suceda. Recuerde esa palabra: *permitir*.

Hasta el momento, usted ha permitido que el pensamiento negativo domine su vida aceptando ideas relacionadas con la necesidad y las restricciones. A su vez, su mente interior ha aceptado esos pensamientos que, como consecuencia, se han transformado en realidad. La situación se puede modificar fácilmente dándole nuevas instrucciones a su mente interior que, con una fe inamovible, actuará de acuerdo con esas nuevas directivas para producir cambios sorprendentes. Usted puede conseguir riqueza simplemente cambiando de forma de pensar.

Todo lo que lo/a rodea es abundante energía y fuerza vital. Abundante e infinita. En la totalidad de esta vasta provisión de poder cósmico está la energía específica de la vida. Esa energía, ese poder, debe existir ya que sin ella nadie podría gozar de la riqueza. Existe una fuerza vital para todo lo que existe. Por consiguiente, todo es posible si permitimos que esas energías trabajen a nuestro favor en vez de pensar en lo peor. La energía que manifiesta la riqueza existe aquí y ahora. Está a su alrededor, esperando ser dirigida. Hasta ahora, por el hecho de pensar que no está a su alcance, usted ha utilizado dicha energía para producir el efecto contrario. El poder simplemente se adapta a sus convicciones.

¡Ahora conozca la verdad absoluta!

Si está experimentando un revés de la fortuna, una falta de oportunidades, infelicidad o cualquier otro tipo de problemas, está usted utilizando su poder de forma equivocada. Si tiene el poder de manifestar las limitaciones, también lo tiene para materializar la riqueza. Se trata del mismo poder, de la misma energía. No culpe a los demás, ni siquiera a sí mismo/a. Tome consciencia de que los problemas que afronta se deben a que está utilizando erróneamente la energía. Advierta que, si es capaz de producir necesidades, también puede conseguir abundancia. Todo lo que necesita es adoptar ideas más realistas. A partir de entonces, este poder se ocupará de manifestar abundancia de las formas más asombrosas.

Cuanto más practique estas técnicas con la mente abierta, más fácil será que atraiga la abundancia. Cuanto más favorezca que estas simples verdades penetren en su mente, más rápidos serán los resultados. Usted puede beneficiarse de la riqueza dejando que su mente se impregne de esta verdad. A partir de ahora, la riqueza llegará a su vida siempre que usted practique las técnicas y asimile estas nuevas ideas. Crea en las ideas que le son dadas y conocerá la abundancia, la riqueza y la felicidad, ya que este es su derecho, independientemente de lo que haya sucedido en el pasado. Sígame, lo/a conduciré hasta el centro de su propio poder, donde los sueños se convierten en realidad y los deseos se materializan.

Un ritual para la riqueza

A continuación expondré un «ritual maestro» que se puede utilizar para conseguir todos sus deseos y necesidades. Se requiere mucha práctica para que sea efectivo. Naturalmente, no es necesario seguir al pie de la letra mis sugerencias, ni siquiera utilizar las mismas palabras. Es más importante que lo haga a su modo. Modifique todo lo que quiera, pero recuerde que este proceso debe practicarse al menos una vez al día y como máximo todas las veces que lo desee. Es más efectivo practicarlo a primera hora de la mañana o a última hora de la tarde. El formato básico es como se indica a continuación:

1. Inicie el ritual utilizando la esfera cósmica y el triple anillo.
2. Introdúzcase en el templo interior. En la etapa inicial, esto consiste en las cuatro puertas y el estanque central. Ahora se encuentra en un enorme salón en medio del cual hay un estanque que brilla de poder y de luz. Permita a este poder que trabaje para usted. No sea escéptico/a no dude. Deje que el poder trabaje para usted arrojando sus necesidades y deseos en el estanque. Deje que le traiga riqueza, éxito y felicidad. Una vez que sus deseos, necesidades o su intención se hayan introducido en esta energía el estanque dejará de ser plácido y estático para convertirse en una fuente de energía, que late literalmente de poder.

3. Ahora realice el trabajo principal, que consiste en leer su lista de intenciones enunciadas de una forma positiva (véase la página 141). Es esencial que el deseo y la afirmación visualizados se lleven a la práctica del modo más efectivo.

Le ofreceré un ejemplo de dos deseos convenientemente pronunciados y de la forma correcta para afirmarlos. Uno es un deseo concerniente a la materialización física, el otro se relaciona con una cualidad personal. Comenzaremos por la necesidad de obtener dinero para pagar una deuda y el deseo de dejar de fumar. Correctamente enunciados, estos deseos se convierten en los siguientes objetivos: «Ya he saldado la factura que tenía con la compañía eléctrica» y «Ya no fumo. No gasto mi dinero en cigarrillos, puros ni en tabaco de pipa».

Cuando afirme sus necesidades y deseos diarios, lea el primero de ellos en voz alta. Luego visualice la factura en cuestión con un sello de «Pagado». Si usted dispone de dicha factura, téngala en el mano, obsérvela y pronuncie otra vez el deseo. Luego dele la vuelta y pronuncie una vez más su deseo en voz alta.

Seguidamente lea en voz alta el segundo objetivo reflexionando en el significado exacto de cada palabra. Debería visualizar una situación en la que esa cualidad —no fumar— podría ser importante (cuando acude al estanco o cuando alguien le ofrece un cigarrillo). Ahora visualice la situación como le gustaría que ocurriera. La visualización presentará la imagen correcta a su mente interior. Luego, cuando afronte la situación real, dispondrá de este material

positivo en vez de los fracasos, que eran la única información de la que disponía hasta ahora.

Se debe aplicar este patrón para cualquier necesidad o deseo. El uso de afirmaciones es absolutamente esencial para una práctica satisfactoria de la visualización creativa. Si fuera posible, lea en voz alta cada necesidad y deseo. En caso contrario, mueva sus labios para formar en silencio las palabras mientras las lee. Después de afirmar cada uno de los deseos y las necesidades, haga una pausa y visualícelos completamente dentro de la fuente. Con el ojo de su mente vea el coche, la casa y la oficina con su nombre en la puerta. Toque el volante, atravesese la puerta, sienta en sus manos el dinero de su primer pago al contado. Cuéntelo, vea cada factura y su exacto valor. Usted acaba de aceptar el poder de la riqueza que, a partir de ahora, deberá manifestarse en su vida. ¿Cómo la gastará? ¿Qué hará con ella? Sea positivo/a y asuma una actitud mental flexible para pensar que todo es posible si usted tiene fe en el poder.

Todo lo que existe a su alrededor es poder, el poder de atraer riqueza a su vida, un poder que responderá a su voluntad. Usted es capaz de atraer riqueza, más de la que jamás podrá utilizar. Nunca se agotará. Le pertenece y fluye hacia su vida. No lo dude. Acepte este regalo porque tiene pleno derecho a él. Abra sus manos y dé la bienvenida a la riqueza. La puerta de las oportunidades también se abre. Las personas se inclinarán más favorablemente hacia usted, se mostrarán más colaboradoras, desearán conocerlo/a y ayudarle a que triunfe en la vida. Permítales que lo hagan. Acepte cualquier oferta que le ayude a triunfar

porque aquellos que realmente desean dar, se la brindarán sin pedir nada a cambio. A su alrededor, el poder estará actuando a niveles invisibles para traer riqueza a su vida. Todo lo que debe hacer es tener fe en el poder ocupándose de aquellas cosas que desea conseguir. Tome consciencia de que un pensamiento o deseo sostenido y que además es respaldado por una dedicación perseverante a la visualización creativa, finalmente arrojará resultados positivos.

4. Después de visualizar sus deseos y sus necesidades en medio de la energía de la fuente, vea cómo este poder emana de la esfera cósmica y a través de las cuatro puertas se dirige al mundo exterior. Ha llegado el momento de marcharse. Cierre las cuatro puertas. Frente a usted hay un pasillo que debe atravesar y usted ve y siente que abandona el templo interior. Luego cierre la esfera cósmica y retorne a la realidad. Estos procedimientos se pueden mejorar con la ayuda de una música adecuada, incienso y una vela que lo/a representa.

Usted ya conoce la verdad y posee un modelo para instruir a su mente interior con el fin de que traiga la verdad a su vida. Debe practicar estas técnicas con regularidad y no esgrimir excusas como la falta de tiempo. Consiga ese tiempo. Seguro que merece la pena. No se desanime, decídase a triunfar independientemente de lo que sucede actualmente en la realidad. Si tiene fe en el poder y la verdad, no cabe duda de que tendrá éxito. Siempre que tenga un momento

libre, piense lo que desea de la vida, sueñe un poco y amplíe sus horizontes. ¿Qué va a hacer con todo ese dinero? ¿Cómo va a utilizar esta riqueza? Diríjase al silencio de su mente. Construya la esfera cósmica y reflexione sobre sus necesidades y deseos. Deje que su imaginación trabaje en el sentido más amplio ya que con esta riqueza cualquier cosa es posible.

¿Qué hará ahora? ¿De qué forma mejorará su vida? Imagine lo que puede hacer y tener: un coche nuevo, una casa más grande, un negocio propio, ropas caras y vacaciones regulares. Al formular estas preguntas está usted abriendo los canales de poder y acelerando el proceso de conciencia de riqueza y de realización final. La riqueza puede ser suya, pero es proporcional a sus esfuerzos. ¡Cuanto más aporte, más obtendrá! De modo que practique con regularidad estas técnicas y permita que la riqueza encuentre el camino hacia usted. Deseo sinceramente que descubra el poder de la mente interior y su capacidad para manifestar la riqueza. Todo lo que le pido es que me ayude a ayudarlo, practicando estas ideas. Haga de ellas un sistema de creencias permitiendo de este modo que el poder y la verdad reemplacen las insatisfactorias condiciones previas. Estoy seguro de que lo conseguirá.

CAPÍTULO 21

Amor

SI EXISTIERA UNA LISTA de los diez mejores deseos humanos, el dinero, la salud y el amor, competirían por el primer lugar. De hecho, el mercado esotérico actual parece obsesionado con la venta de libros y productos que se supone resuelven estos problemas demasiado frecuentes. En este capítulo nos ocuparemos de la visualización creativa relacionada con el amor y las relaciones personales.

Parece haber dos enfoques diferentes para atraer amor: hechizos y talismanes, *kits* de «hágalo usted mismo», libros o «encantamientos garantizados». En primer lugar, un hechizo para la suerte es con toda probabilidad un derroche de tiempo y dinero. Estos objetos se venden por docenas a personas crédulas y confiadas que buscan una forma sencilla para escapar a su dilema de soledad. Debo agregar que jamás he tenido conocimiento de un hechizo para la suerte que haya brindado una felicidad continuada. Los talismanes, si se confeccionan correctamente (y esto es bastante difícil que suceda), pueden producir los resultados deseados, pero, como pronto descubrirán, depen-

de mucho de cuál sea el deseo. Cuando tenga las cosas claras (y espero que este libro lo ayude a conseguirlo), si usted piensa que necesita un talismán, puede adquirir uno, pero asegúrese de comprarlo a una de esas pocas personas que confeccionan talismanes especialmente diseñados para las necesidades o deseos de cada individuo. Los denominados diseños antiguos no garantizan el éxito y, en cualquier caso, a menos que se mejoren ritualmente estos objetos mediante técnicas mágicas adecuadas, serán tan poco útiles como los hechizos para la suerte previamente mencionados.

En relación con los *kits* de «hágalo usted mismo», todo depende de lo que contengan, pero especialmente de la habilidad de la persona que pretenda utilizarlos. Para decirlo en pocas palabras, si no está familiarizado/a con las prácticas mágicas, perderá dinero y tiempo. Y además, la persona que le suministre el *kit* de magia no tiene la menor idea de si usted será capaz de utilizarlo. Los vendedores asumen que cuando alguien adquiere algún material sabe para qué lo quiere y cómo utilizarlo. Otra cuestión es la venta de *kits* garantizados que solo incluyen el material más absurdo que se pueda imaginar. Esto no es ético. Quizá los peores casos sean aquellos en los que se trafica con información errónea, enseñando a ejercer influencia sobre los demás con el fin de que caigan bajo el hechizo de la persona interesada. Este es el colmo de la estupidez y solo se puede clasificar como pura basura. Una vez más, permítanme aclarar nuevamente el tema. Si —y solo «si»— usted tiene la fortuna o el talento suficiente como para conseguir

que alguien haga algo en contra de su «verdadera voluntad», como mucho habrá ganado una victoria temporaria. Antes o después, esa «verdadera voluntad» invertirá la situación y usted, como responsable de este delito, deberá afrontar las consecuencias de su acción, independientemente de cuáles puedan ser. Nunca intente ejercer influencia sobre los demás mediante órdenes; esto le traerá problemas y además causará inconvenientes innecesarios a los demás.

La única ocasión en la que puede influenciar a alguien es cuando esa persona realmente desea responder a sus demandas. Evite estas tonterías que llenan de dinero los bolsillos de los idiotas y que le ocasionarán mayores trastornos de los que ya tenía. La forma correcta de asegurarse relaciones reales y duraderas es analizar cuidadosamente el verdadero problema: *usted*. Haga el favor de no pensar que me expreso con crueldad o que intento minar su confianza. Puedo asegurarle que no es verdad. Deseo realmente que cualquiera que sufra este tipo de problema pueda encontrar una solución real y duradera. Recuerde las palabras más verdaderas que jamás se han pronunciado: «Usted es como piensa». En otras palabras, sus pensamientos dominantes siempre dictarán lo que suceda en esta vida terrenal. Y esto se debe al hecho de que todos los pensamientos dominantes afectan a la mente interior y, como ya sabe, ésta siempre responderá a esos pensamientos porque son creencias. Si usted se siente solo/a quizá esté proyectando este patrón de pensamiento hacia los demás y acaso no sea consciente de lo que hace. Usted, como cualquier otra persona, actúa como el polo de un

imán que puede atraer o repeler. A fin de modificar la situación, debe cambiar su polaridad para que produzca resultados más favorables.

Analícese con sinceridad. Este es el primer paso esencial para corregir la situación. Observe su apariencia física, porque a menudo es el reflejo del ser interior. ¿Proyecta usted una imagen de felicidad y seguridad, o está desanimado/a y ya se ha rendido/a? Analice lo que es y lo que tiene. ¿Lo utiliza de la mejor manera? ¿Es usted mismo/a o un pobre reflejo de lo que los demás piensan que debería ser? Desde una perspectiva opuesta, no se desanime si no tiene la apariencia de una estrella de cine ni una copiosa cuenta en el banco. Lo que realmente cuenta es usted. Y si no se comporta como realmente es, entonces no está proyectando la imagen correcta. Incluso la persona más gruesa y más calva tiene algo para ofrecer. Todo lo que tiene que hacer es descubrirlo, y esto significa buscarlo. De manera que obsérvese, descarte sus aspectos más negativos y afirme sus mejores virtudes. Esto no supone mucha dificultad, pero se requiere esfuerzo y una disposición a aceptar la verdad independientemente de lo que pueda parecer a primera vista. Si no piensa en sí mismo/a, ¿cómo puede esperar que alguien lo considere? Usted es lo que piensa. Cambie su forma de pensar y con toda certeza modificará sus circunstancias.

Para resumir el primer paso para obtener cosas con una base más sólida, obsérvese, sea sincero con usted mismo/a y, por encima de todo, analice su forma de pensar. Si usted está constantemente desanimado/a, se oculta de la vida o proyecta pensamien-

tos que repelen a los demás (tal como: «Por favor, aléjese, soy demasiado tímido/a para hablar con usted»), probablemente no conseguirá ningún éxito aunque gaste mucho dinero en libros y hechizos. Cambie su forma de pensar y pronto todo se situará en su lugar.

El ejercicio del espejo

Se trata de un ejercicio muy útil que se puede practicar con un espejo normal. Siéntese y obsérvese. Quiero decir que *se mire y piense* en usted mismo/a. ¿Es usted demasiado tímido/a o aprensivo/a? ¿O es usted completamente egoísta? No tema enfrentarse consigo mismo/a. Recuerde que todos tenemos problemas, que no está solo/a. Practique el ejercicio todo el tiempo que quiera porque es muy valioso.

Ahora escriba una lista de todos sus defectos y virtudes. Es beneficioso hacerlo porque es un modo de sacar las cosas a la superficie. Luego haga una lista de todo lo que le gustaría ser. No imite a otros porque no resulta útil, como mucho significa que desea simplemente ser el reflejo de otra persona. La verdad es que solo será realmente feliz cuando descubra quién es usted y qué es capaz de hacer. La mente humana puede conseguirlo todo si se la utiliza correctamente. Los ejercicios que hemos aconsejado lo/a ayudarán a prepararse para utilizar su mente —su mente interior— de un modo poderoso y a la vez natural.

La siguiente etapa incluye la imaginación. Esto le llevará unos pocos minutos diarios, pero debe ser una práctica regular si desea conseguir el éxito. Una de las

mayores causas del fracaso en la visualización creativa es la falta de continuidad. Si usted desea algo debe esforzarse. Encuentre un sitio tranquilo. Siéntese y relájese liberando su mente de dudas, preocupaciones e incertidumbres. Si ha asimilado las instrucciones anteriormente citadas, seguramente dispondrá de un mayor conocimiento de sí mismo/a y sabrá qué tipo de persona desea realmente ser. Piense en esa persona, en el nuevo usted. En su imaginación véase como esa persona: sereno/a, atractivo/a y seguro/a de sí mismo/a. Puede hacerlo con los ojos abiertos o cerrados. Sienta que es esta nueva persona, actúelo mentalmente o, para utilizar un término relacionado con los niños, simule. No hay nada malo en ello si se utiliza como un instrumento creativo. Sea esa persona, viva la imagen y siéntase bien con ella. Práctiquelo con la frecuencia que desee, pero al menos una vez al día hasta que consiga la disposición de ánimo adecuada.

Los que hayan comprado este libro con la esperanza de informarse sobre poderosos rituales mágicos, palabras de poder y equipos especiales quizá se encuentren decepcionados. Después de todo, este es un libro dedicado a «modelar la realidad» —en otras palabras, dedicado a las técnicas de visualización creativa que arrojan resultados positivos. Bien, querido lector, este es un libro sobre visualización creativa —la verdadera visualización creativa, que es la ciencia para utilizar la mente y, por lo tanto, mi trabajo es enseñarles a practicarla. Olvídense de estereotipos mágicos y de técnicas de autoayuda, de supuestas palabras de poder, de equipos garantizados o hechi-

zos efectivos. Ellos pertenecen a la Edad Oscura o al vertedero de basura.

Las palabras y el equipo rituales pueden ayudar a concentrar la mente, pero solo son útiles si corresponden a la tarea que tenemos entre manos y si se utiliza correctamente la mente. Aprenda en primer lugar a utilizar su mente y luego emplee otros medios que lo/a ayuden a concentrarse en sus objetivos. Si hablamos de amor, la energía correcta es la que corresponde al planeta Venus. Deje a un lado la superstición y todas esas copiosas listas de atributos, nombres de dioses y símbolos que no son reales. Es mucho mejor hacer las cosas de una manera simple y utilizar únicamente lo que corresponde. En el caso de Venus, trabajamos con el color verde que se puede incluir en el ritual de diversas maneras (velas, telas para el altar, etcétera). Utilice un incienso venusiano de buena calidad, es decir, uno que haya sido preparado especialmente por un experto. Y recuerde que no son los elementos los que arrojan resultados, sino el poder que reside dentro de usted —en su mente. Los objetos están allí simplemente para ayudarlo/a a concentrar su mente en el canal adecuado de energía, que en este caso es Venus.

Tampoco incurra en el error de pensar que está tratando con el planeta Venus como tal. Esto es una tontería, ya que el planeta físico no tiene efecto alguno en los asuntos humanos. Venus no es nada más que un símbolo. En cuanto a los dioses o a todos esos nombres de dioses tan discutibles, debo decir que no existen. Usted no se comunica con ningún ser lejano que habita en los confines de la galaxia ni en ningún

otro estado de la existencia. Está tratando con energía natural —en este caso, la energía que da forma a la idea esencial de Venus, como representante del amor y la atracción. No existe un dios que se interponga en su camino, ni tampoco debe usted arrodillarse ante él ni ante sus supuestos ángeles. No se debe creer a quienes afirman tales cosas, será mejor reírse de ellos. La idea de dioses y poderes superiores es una corrupción del arte de utilizar símbolos personalizados o imágenes telemáticas. A menos que comprenda dichas técnicas es mejor abstenerse de ellas.

He aquí una útil visualización creativa concebida para llenar su vida de un amor duradero y trascendental. Será más fácil si tiene usted una determinada persona en mente pero recuerde todo lo que hemos comentado acerca de intentar influenciar a otras personas. Si desea atraer de verdad a alguien deberá tomar ciertas medidas preventivas. Esto es bastante sencillo de conseguir. Primero, monte su altar como se ha aconsejado. Usted decide los elementos que desea incluir, tal como velas, telas y demás. Reflexione cuidadosamente para decidir qué cosas le apetece incluir en el ritual y actúe en consecuencia. El único imperativo en cualquier procedimiento de visualización creativa es que encuentre un lugar donde nadie pueda interrumpirlo/a para conseguir paz mental y relajarse, ya que de lo contrario el trabajo no será fructífero. Debe estar relajado/a antes y durante la visualización creativa.

En la hora fijada, relájese y despeje su mente antes de construir la esfera cósmica. Si lo desea, utilice las cuatro puertas y, después de abrirlas, sitúese

frente a la puerta del norte que corresponde a Venus. Todo esto, por supuesto, se puede realizar como una meditación y sentado/a. Ahora imagine que una brillante luz verde está creciendo dentro de su corazón. Véala cada vez más resplandeciente y luego observe cómo crece hasta cubrirlo/a completamente. Imagine ahora que es usted un imán atrayendo relaciones provechosas, compromisos sociales y compañerismo.

Puede encender un incienso venusiano de buena calidad y una vela verde que representa el poder de la energía planetaria. Inmediatamente detrás de la vela imagine una puerta verde que se abre dejando entrar más luz verde. Vea cómo la luz llena la habitación y continúe atrayendo a las personas como se ha indicado. Mantenga esta visión todo el tiempo que quiera. Para finalizar el ejercicio, vea cómo se cierra la puerta y a continuación desaparecerá la luz. Apague la vela de su altar. Debería usted practicar esta visualización creativa durante un cierto periodo de tiempo, quizá una vez al día durante un mes. También es aconsejable continuar con los ejercicios imaginarios que hemos citado pues esto ayuda a mantener el pensamiento positivo y a controlar el pensamiento negativo.

Si la intención de su visualización creativa es convocar a una persona determinada, deberá invocar una protección. En el momento en que vea la puerta abierta, imagine que la otra persona pasa a través de ella y se queda de pie frente a usted. Imagine que usted extiende sus manos y que la otra persona hace lo mismo. Las manos se tocan suavemente y un agradable calor fluye hacia ambos. No hay compulsión, coerción ni órdenes; solo amor y amistad. Se trata de

una relación que supone un verdadero intercambio. Cada uno está libre para ser y pensar lo que quiera. Al concluir el ejercicio, la otra persona simplemente se aleja atravesando la puerta que luego se cierra tras ella.

Cuando se efectúa de este modo, el ejercicio no supone ningún riesgo. Tarde o temprano, usted triunfará o, en caso de no conseguir sus propósitos, aprenderá por qué razón no es posible alcanzar su objetivo. Pero si decide reflexionar sobre la experiencia, en ambos casos habrá conseguido el éxito, puesto que no hay nada que ganar cuando se intenta esclavizar a alguien. Lea repetidas veces este capítulo y practique los principios mencionados, puesto que son efectivos, aunque a menudo de un modo sorprendente. Al menos le ayudarán a ahorrar un montón de dinero que podría haber gastado en transacciones poco realistas.

CAPÍTULO 22

Sanación

¿QUÉ ES EXACTAMENTE lo que queremos decir con sanación? Muy simple: la sanación se puede definir como restaurar un *statu quo* deseado —en otras palabras, retornar a un estado anterior a la enfermedad. La sanación, por lo tanto, equivale al equilibrio. Cuando alguien está enfermo o incapacitado, su equilibrio ha sido perturbado. Toda persona está incómoda con la enfermedad. De hecho, la palabra enfermedad ¹ así lo revela. Existen, por supuesto, muchas formas de sanación que abarcan desde la curación de la medicina convencional a la así llamada «imposición de manos». No es el propósito de esta sección del libro ocuparse de los méritos o fracasos de la medicina convencional; son demasiado bien conocidos como para seguir insistiendo en el tema. Sin embargo, no puedo aprobar las acciones de ciertos laboratorios y de algunas personas que recetan peligrosas sustancias químicas de un modo irreflexivo,

¹ Juego de palabras con el término inglés *disease* de difícil traducción. *Dis-ease*: sin alivio. (N. de la T.)

puesto que a menudo causan más daño que beneficio —en especial los tranquilizantes y sedantes. Con la mayoría de los fármacos, la regla parece ser que las drogas que hoy obran maravillas producen los efectos secundarios del mañana.

Una vez dicho esto, es aconsejable que consulte con su médico de cabecera cuando sufra una grave enfermedad o en caso de que piense que existe la posibilidad de padecerla. Debe darle la oportunidad a su médico para que haga un diagnóstico de su enfermedad. Para las dolencias menores o para las que la ciencia moderna considera supuestamente incurables, a menudo la respuesta se encuentra en la sanación mágica. La visualización creativa constituye la base del entrenamiento para pensar de un modo positivo y que se utiliza para promover la salud. En Texas, Carl y Stephanie Simonton emplean estas técnicas de autosugestión en su terapia basada en la visualización. En dicha terapia, los pacientes fantasean vívidamente que sus células enfermas están siendo destruidas y dispersadas, por ejemplo por un regimiento de soldados. Se trata de una cuestión de elección y de sentido común. Después de todo, no es necesario molestar a su médico por un ligero resfriado ni tampoco es preciso practicar un ritual a escala completa. Simplemente puede beber una poción de hierbas que no fomentarán ningún efecto secundario.

Muchas enfermedades se deben al estado mental de las personas. El miedo, la preocupación, la ansiedad y la depresión son algunas de las causas. Hay mucho para decir en relación con mantener el cuerpo sano y en buena forma, pero mucho más es lo que se puede hacer para animar a las personas a que consi-

gan tener mentes sanas. Aquellos que son naturalmente optimistas y alegres generalmente tienen menos probabilidades de enfermar. En realidad, cada vez son más los médicos que están aceptando la idea de que muchas enfermedades son psicósomáticas —es decir, que existen solo en la mente. Los patrones de creencias gobiernan la vida y también la salud. Por lo tanto, la lección es: Piense sanamente y gozará de salud. La prevención es mejor que la cura, especialmente hoy en día que impera el estrés mental. La tensión y el estrés bloquean el cuerpo y lo hacen más receptivo al pensamiento negativo y a la enfermedad. La mente es un poderoso instrumento y el estrés puede hacer que funcione incorrectamente. Es, por lo tanto, necesario organizar su pensamiento dentro de un patrón sano adoptando técnicas para reducir el estrés junto con sesiones regulares para liberar la mente de toxinas.

El mundo nos enseña a correr, a temer, a sudar y esforzarnos, a luchar por cada centímetro del camino. No cabe duda de que la gente sufre crisis porque este no es el camino natural. Deberíamos observar la naturaleza, pues tiene mucho que enseñarnos. En ella no hay prisas, solo paz. Y la paz es el camino hacia la salud. Si usted está estresado/a, le recetarán tranquilizantes para que aminore la marcha y descanse. Mucho mejor sería utilizar el principio de la paz de un modo más natural. Busque la ayuda de la naturaleza. Salga al aire libre —no en una ciudad, porque estos lugares son vacíos psíquicos generalmente privados de energía vital o de corrientes telúricas. Escuche los sonidos de la naturaleza y observe sus

suaves colores. Esto vale más que cualquier fármaco. Aprenda la tranquilidad y la paz en su propio hogar controlando su propia mente, intentando que su ritmo de pensamiento sea más pausado y descartando los pensamientos no deseados y las preocupaciones. Adquiera este nuevo hábito y se verá enormemente beneficiado/a. No hay necesidad de practicar yoga, porque dichas posturas no significan nada para una mente occidental aunque tonifiquen los músculos. Un buen paseo al aire libre será igualmente ventajoso. Practique la relajación, y con ello no pretendo decir tumbarse a mirar televisión. Me refiero al *arte* de la relajación que implica abandonar deliberadamente cada músculo hasta conseguir una relajación completa. Luego relaje su mente, que será algo más difícil sin embargo, una buena música e incienso pueden ayudarle en el intento. También puede imaginar una escena agradable o evocar algún suceso del pasado. Como alternativa, imagine que está en algún lugar ideal, como en una lejana isla o en una cabaña en el campo. Este tipo de sesiones pueden obrar maravillas para su mente y su salud en general.

He aquí un simple ritual creativo que se puede utilizar para uno mismo o para sanar a otras personas. Utiliza la energía del sol de manera que deberá incluirlo en su ritual utilizando objetos que le recuerden el poder solar (por ejemplo, una tela para el altar de color amarillo o dorado y velas del mismo color). Se aconseja utilizar incienso puro o cualquier incienso solar de buena calidad. Comience por montar su altar y preparar su sitio de trabajo. Necesitará tres velas. Dos de ellas deben ser amarillas o doradas y la

tercera representa la persona que se ha de sanar y puede ser blanca o, mejor aún, del color que mejor se adapte a la persona en cuestión. Hay muchas formas para determinar ese color, pero quizá la mejor sea utilizar el color del signo astrológico de dicha persona. Las correspondencias de los colores y los signos zodiacales se ofrecen en la Tabla 3 (véase la página 228).

Antes de comenzar debería tener en cuenta lo siguiente:

1. No puede efectuar una visualización creativa efectiva si teme una posible interrupción, si la mitad de su mente está atenta a la probabilidad de que alguien lo/a perturbe. Debe concentrarse completamente y evitar las interrupciones.
2. No hay un horario fijo para practicar el ritual, puede hacerlo en cualquier momento. Olvídense de los días indicados que se ofrecen en ciertas publicaciones. Sin entrar en detalles, eso es una tontería. No es de sentido común afirmar que la energía solar solo actúa el domingo.
3. La visualización creativa trabaja por medio del poder de su mente interior y de su capacidad para influenciar esa parte de su ser. No existen dioses ni entidades a quienes encomendarse. Usted trata directamente con el poder.

4. Antes del ritual, despeje su mente de los pensamientos del día, cálmese y relájese porque este es el único camino por el que puede contactar con el poder.

5. Para satisfacer sus objetivos es vital que piense positivamente. No tiene sentido que se empeñe en pensar y esperar que conseguirá, el éxito. Este no es un enfoque adecuado. Tenga fe en que lo conseguirá, pues el pensamiento positivo siempre arroja resultados positivos y la gran causa de los fracasos es el pensamiento negativo. Sea realista. No puede esperar que su mente interior responda a sus deseos si usted, por un lado, le pide una sanación y, por el otro, está lleno/a de dudas y de incertidumbre.

TABLA 3. Signos del Zodiaco y sus correspondientes colores.

SIGNO	COLOR
Aries	Rojo
Tauro	Naranja-Rojo
Géminis	Naranja
Cáncer	Ámbar o plata
Leo	Amarillo o dorado
Virgo	Verde claro
Libra	Verde esmeralda
Escorpio	Azul turquesa
Sagitario	Azul oscuro
Capricornio	Púrpura
Acuario	Violeta
Piscis	Rojo carmesí y rojo escarlata

Cualquier ritual debería tener una base simbólica. Esto se puede conseguir fácilmente por medio del símbolo maestro de la cruz rodeada por un círculo. Comience por relajarse e imaginar que está de pie en un círculo mágico, un círculo cósmico de luz dorada —la esfera cósmica. Frente a usted, el punto mágico del este y una puerta amarilla; a su derecha el punto mágico del sur y una puerta roja; por detrás el punto mágico del oeste y una puerta azul y a su izquierda el punto mágico del norte y una puerta verde. Desde donde usted se encuentra, es decir desde el centro, parten caminos hacia cada una de las cuatro puertas. Simultáneamente, las puertas se abren lentamente revelando las cuatro armas mágicas. Al este hay una espada mágica, al sur la varita mágica, al oeste un cáliz de plata mágico y al norte un escudo mágico circular. Acérquese al altar y encienda las dos velas doradas que se encuentran separadas aproximadamente cincuenta centímetros. Estas dos luces representan los pilares que hay a ambos lados de otra puerta. Imagine que esa puerta secreta existe realmente y que se abre lentamente para dejar ver un altar en forma de cubo que resplandece con una luz dorada e irradia paz y armonía. Es el altar del sol. Recuerde que aunque sea un producto de su imaginación, se trata de un símbolo poderoso.

Encienda la vela que representa a la persona que necesita la sanación y que debe estar situada en medio de las dos velas doradas. Vuelva su atención al altar cúbico de oro macizo e imagine que la persona en cuestión está de pie detrás de él. Tome la vela central y ofrézcasela. Mientras lo hace, ambos se cubren de

una brillante luz dorada. Pase al menos cinco minutos concentrado/a en esa persona. Y viendo cómo la luz elimina el estrés y la enfermedad. Para concluir el ejercicio, apague la vela central y visualice que la puerta se cierra y véala desaparecer. Apague las dos velas doradas. Finalmente, preste atención a los cuatro puntos mágicos y, en el sentido de las agujas del reloj y comenzando por el este, visualice que cada puerta se cierra y desaparece. Para concluir, vea cómo desaparece la esfera cósmica.

Este ritual requiere muy pocos elementos, ya que ellos no son la clave para el éxito. La Magia Real se realiza en su mente, en su imaginación. Advierta que no debe visualizarla como tal. Es mucho más sencillo imaginar, algo y esto se puede lograr con los ojos abiertos o cerrados. Para quienes no están familiarizados con las técnicas de la visualización creativa imaginaria, les recuerdo que se explican detalladamente en el capítulo 6 de este libro.

CAPÍTULO 23

Poder

ESTE EJERCICIO de visualización creativa se ha concebido para que usted tenga a su disposición el poder real de un modo natural y seguro. El trabajo práctico que explicaremos a continuación será de inestimable valor para usted, cualquiera sea su intención.

Resulta particularmente valioso para aquellos que deseen mejorar su vida, pero que tienen un tiempo y un equipo de trabajo limitados. Se basa en una técnica que he utilizado y que he transmitido a amigos y otras personas durante años. Al comienzo lo utilizaba como un ejercicio previo al ritual, pero ahora lo he modificado para que se pueda emplear cotidianamente. Requiere solamente cinco o diez minutos, se debería realizar al menos una vez al día y es aconsejable hacerlo inmediatamente después de levantarse. No se necesita ningún equipo, solamente un lugar tranquilo para practicar. Usted puede agregar todos los elementos que desee. La música de meditación y el incienso suave son muy indicados.

Empiece por sentarse cómodamente y relajarse, aquietando gradualmente su mente y apartando todos

los pensamientos relacionados con sus ocupaciones diarias. Cuanto más se relaje, mejores serán los resultados. A menudo resulta más sencillo si ocupa su mente con algo agradable, el recuerdo de unas vacaciones, algún lugar ideal u otra situación que lo/a gratifique. Cuando se haya serenado construya la esfera cósmica con los ojos abiertos o cerrados. Imagine que flota en el centro de una enorme esfera de cristal. No se esfuerce intentando visualizarlo, simplemente imagine que existe. Si lo desea, simule. Frente a usted está la espada mágica apuntando hacia arriba y resplandeciendo con una luz brillante. Justo detrás de usted hay un cuerno para beber o un cáliz mágico lleno a rebosar de un agradable líquido azul. A su izquierda hay un escudo mágico negro y circular que en el centro tiene una cruz blanca cuyos brazos son del mismo tamaño. Por encima de su cabeza hay una corona dorada y debajo de usted está la Tierra, azul y verde, cubierta por nubes aisladas de un color blanco puro.

Deje que su mente divague a través del vasto espacio y del universo. Piense en las enormes fuerzas que trabajan en el Sol y en las estrellas. Tome consciencia de que nada es caótico; por el contrario, imperan el orden, el equilibrio y la perfección. Detrás de todo esto existe una forma de inteligencia que crea orden y usted es parte de dicha inteligencia. Puede llamarla Dios, el Logos, la Mente Universal, la Fuente Creativa, el Demiurgo o cualquier otra cosa. Pero existe únicamente para su beneficio. Lo que está creado jamás le infligirá ningún daño; es un poder absoluto y completamente beneficioso. Todo lo que debe hacer es permitir que

este poder penetre en su vida aunque evitando una actitud servil o temerosa. No tiene que sacrificar nada ni exponerse a ningún perjuicio. Simplemente estará favoreciendo que la sabiduría y la fuerza vital entren en su vida. Al abrir este canal al infinito, usted estará en contacto no solo con la caridad, sino también con una parte superior de usted mismo/a, la que desea lo mejor para usted. Relájese más profundamente y abandónese.

Mire la espada mágica y diga:

Hoy deseo liberarme del estrés, tener paz mental y un pensamiento claro.

[No es necesario decirlo en voz alta, piense en ello y créalo. No dude ni tema. Pronúncielo como si estuviera hablando con alguien que puede ayudarlo/a. Ahora mire la espada mágica y diga:]

Hoy deseo energía, fuerza, vitalidad y bienestar.

[Una vez más pronúncielo con convicción. Luego mire la copa mágica y diga:]

Hoy deseo una satisfacción emocional, tranquilidad, optimismo y la oportunidad de triunfar y ser feliz.

[Mire el escudo mágico y diga:]

Hoy deseo intensamente todas las buenas cosas de la vida, abundancia material y satisfacción.

[Ahora relájese y permita que la caridad universal se aproxime a su vida. No hay necesidad de implorar ni rogar. El poder es suyo. Está suspendido y preparado para obrar maravillas en todas las áreas de su vida. Todo lo que debe hacer es permitirle acercarse al menos durante unos segundos. Abandónese, relájese y déjelo entrar en su vida. Es todo lo que necesita hacer].

Para concluir el ejercicio, imagine que la esfera ha desaparecido. Estire sus brazos y sus piernas y vuelva a la normalidad.

Si usted realmente desea que el poder mágico, modifique su vida, este ejercicio es de enorme valor y no requiere mucho tiempo. Practíquelo a diario. Gradualmente advertirá un cambio no solo en su persona y en su vida cotidiana, sino también en los demás. Utilizando una guía interior y este poder, usted se sentirá mejor y será inevitable que se sienta satisfecho/a y feliz de un modo natural. La decisión es suya; persevere y ganará en todos los niveles de la vida.

CAPÍTULO 24

Protección

¿QUÉ HARÍA usted si sufre una crisis nerviosa o si necesita protegerse de las agresiones? ¿Cómo se defendería? ¿Y cómo sabe usted con certeza que está sufriendo una crisis nerviosa real? La última pregunta es más importante que las anteriores, porque con excesiva frecuencia las personas permiten que su instrumento más poderoso, la imaginación, se comporte de un modo enajenado. Antes de llegar a la conclusión de que se encuentra bajo los efectos de una crisis nerviosa, debe formularse las siguientes preguntas:

1. ¿Qué es exactamente «lo incorrecto»? Si es necesario, elabore una lista para poner las cosas en perspectiva. Luego sea sincero/a. (¿Cuánto de lo que le sucede se debe a ocurrencias perfectamente normales?). Tenga en cuenta que, si usted es una persona pesimista, lo más probable es que sea usted, y nadie más, el/la responsable de sus desgracias. El ser humano puede conseguir prácticamente cual-

quier cosa, para bien o para mal; y a menudo el peor enemigo es uno mismo sin que tengamos siquiera consciencia de ello.

2. ¿Exactamente quién es responsable? Debe usted haber molestado a alguien de alguna manera para provocar este tipo de cosas. Es preciso que exista una razón para una crisis nerviosa. Para sostener el esfuerzo requerido para causar daño a otra persona se necesita mucha experiencia y poder. No es un trabajo para aficionados. Los que se especializan en él —y en verdad existen— conocen también las leyes de causa y efecto. De modo que no es probable que lo perturben a menos que usted los haya enfadado o que alguien les ofrezca una buena compensación. Usted debe preguntarse: «¿Realmente merezco tanta atención?». Este tipo de cosas requieren habilidad y experiencia.

3. ¿Existe algún fenómeno psíquico que lo/la esté incordiando? Esto acaso se deba a que su propio psiquismo está fuera de su control. Para evitarlo, usted nunca debería «tener escarceos» con la Magia o los fenómenos psíquicos. Pida consejo a un mago de buena reputación o a una persona versada en estas cuestiones y evite el espiritismo. Realice su trabajo de poder mental o de Magia basándose en técnicas conocidas. Más aún, si nunca se ha involucrado en nada parecido a esto, por

favor, no salga corriendo en busca de un exorcismo. No tiene ningún sentido. Pida consejo a los expertos. Esto le será de gran ayuda y normalmente no será necesario que formule ninguna pregunta. Además, a menos que ellos tengan que hacer algún gasto, no le cobrarán por su trabajo.

La mayoría de las crisis nerviosas no lo son en absoluto. Si no está seguro/a, hágase estas preguntas y luego, si lo necesita, solicite ayuda. Si alguna vez tiene la mala fortuna de sufrir una interferencia directa causada por otra persona o padece problemas psíquicos, el siguiente ritual le ayudará a estabilizar la situación hasta que el agresor pierda ímpetu o el fenómeno remita. La palabra clave es control. Debe usted controlar sus pensamientos y serenarse, ya que la intención es generar «caos». Recuerde también que su antagonista está utilizando la energía —el mismo tipo de energía que utiliza un mago o la persona que trabaja con el poder mental. La única diferencia que existe es la intención. Por lo tanto, necesita usted control, calma y energía y dispone ahora de una forma de utilizarla en beneficio propio.

Cuando esté absolutamente seguro/a de que algo va mal, encuentre un lugar tranquilo para sentarse y, por medio de la respiración lenta y profunda, intente controlarse gradualmente. Repita en voz baja y frecuentemente: «Estoy controlado/a, estoy sereno/a». Sienta cómo se va tranquilizando y fortaleciendo. Tómese todo el tiempo que quiera y recuerde que está gastando el tiempo de su oponente y no el suyo.

Piense que usted no debe «aceptar» esa energía dirigida hacia usted; es capaz de rechazarla y finalmente lo conseguirá. Gradualmente imagine una chispa de luz brillante en su corazón que resplandece cada vez más y llega a iluminar toda la habitación. Vea cómo empuja todas las fuerzas negativas hasta alejarlas de usted. Este no es un ejercicio tonto, por el contrario, es muy importante y efectivo. Practíquelo todo el tiempo que quiera y luego conéctese con la fuerza más poderosa y superior de todo el universo. Llámela Dios, Divinidad, Mente Universal o lo que quiera, pero tome consciencia de ella y tenga en cuenta que ninguna petición elevada a este poder ha sido jamás rechazada. Usted tiene el derecho de contactar con este poder y está autorizado/a a colaborar.

Para hacerlo, construya la esfera cósmica. Imagine y visualice una corona brillante por encima de su cabeza y un cubo de sólida piedra negra bajo sus pies. Frente a usted hay una espada que brilla. A su derecha hay una lanza resplandeciente. Detrás de usted un cáliz que rebosa de poder y bondad. A su izquierda hay un escudo que no puede ser penetrado. Retenga mentalmente estas imágenes y crea fervientemente en que están allí, porque en verdad así es. Ahora imagine que está rodeado por una fortaleza de piedra sólida (el templo interior) Nadie puede entrar en ella a menos que usted lo permita. Finalmente, utilice las puertas y el estanque. Pida ayuda; pida poder para vencer este ataque. No tenga miedo ni se sienta un idiota. Pida con absoluta sinceridad, permanezca sereno/a y espere que llegue esa ayuda. Y llegará. Después de unos momentos se sentirá más tranqui-

lo/a y se dará cuenta de que todo ha pasado y que está a salvo. Este método funciona por diversas razones, demasiadas como para incluirlas en este ejemplo. Para decirlo brevemente, funciona porque usted está ejerciendo el control y aplicando la simbología correcta que invoca la imaginación. Y además porque usted está preguntando algo sobre la vida misma de una forma totalmente comprensible para su mente interior.

Si desea agregar algo al ritual, no deje de hacerlo. El sello de la individualidad solo puede resultar ventajoso. Construya su esfera cósmica, entre en el templo interior, utilice la fuente y también las velas (una para su luz interior, la vela que lo/a representa, y cuatro velas que representan la espada, la lanza, el cáliz y el escudo). Mientras visualiza estas imágenes, encienda la vela correspondiente. Imagine que su agresor está recluido de algún modo, quizá en una cárcel. Si fuera necesario, visualice a esa persona encadenada. Manténgala confinada hasta que obedezca sus deseos. Hable con la imagen como si fuera una persona real. Dígale «Qué es qué? Y dígales qué hacer y cómo hacerlo. Ordene que no se resista a sus demandas. No pida, *ordéneles* obedecer. Luego véalos actuar amablemente con usted o acatando sus órdenes. Si la persona es desconocida para usted, utilice una forma humanoide imprecisa para representar al agresor. Utilice su ingenio ya que se trata de su problema. Y recuerde: nunca ataque a nadie, ni siquiera a su atacante. Puede que usted esté en un error y no se trate de esa persona. Por otro lado, usted está autorizado/a a defenderse de la opresión. Este ritual no solo es

efectivo para una crisis nerviosa, sino que también sirve para despejar una actividad psíquica no deseada. Quizá esto nunca le ocurra, pero, en cualquier caso, no puede hacerle ningún daño practicar este ritual, considerándolo de la misma forma que si fuera un simulacro de incendio.

CAPÍTULO 25

Profesión

ESTE CAPÍTULO trata del cada vez más problemático tema del desempleo. El mundo está cambiando rápidamente, la nueva tecnología avanza y millones de trabajadores son sacrificados en el altar del progreso. Si lo prefiere, puede rendirse y aceptar el destino o la mala suerte o actuar de una forma realmente negativa e invertir un montón de tiempo y energía odiando al Estado, al gobierno y a cualquiera que esté relacionado con el problema aunque sea remotamente. Si así lo desea, puede adjudicar estos malos hábitos a una realidad diferente, pero no necesariamente debe ser así.

El mundo cambia constantemente. Nada es para siempre, nada es verdaderamente estable y seguro en la vida. Revise la historia. ¿Acaso los arquitectos del Imperio Romano anticiparon su desaparición? ¿Qué sucedió con la Commonwealth o a las grandes civilizaciones como Egipto? Los imperios se desarrollan y luego desaparecen. Todo es cambio; nada permanece estático. La clave para la vida y el éxito es la capacidad de adaptarse y tomar consciencia de que nunca

nada se detiene. La ley de la naturaleza es que debes adaptarte o pereces. Y así sucede con los asuntos humanos, tanto los de la gente común como los de los reyes. Nadie puede eludir «la rueda del cambio». El mundo está cambiando rápidamente. Estamos entrando en una nueva era de gran potencial y siempre hay graves inconvenientes para mantenerse al día, como la desaparición de viejas ideas y tendencias, de manera que los que no pueden adaptarse se quedan atrás. Muchas personas siguen llevando la cruz de hábitos pasados por propia decisión, negándose a progresar y a ver la luz. Como los dinosaurios, pasan a la historia sin ejercer ningún efecto en el futuro.

Aún resulta más penoso observar la confusión ética que nos arrastra hacia los viejos valores y restaura los antiguos patrones. Debido a esa confusión, nos sentimos tentados de volver a «tiempos mejores», que no eran tan buenos como pretenden hacernos creer. Ya no podemos regresar a la época en que se podía vivir del maná. Nuestra realidad va por delante y la alcanzamos aprendiendo del pasado y, al mismo tiempo, permitiendo que las nuevas ideas den sus frutos. Para aquellos enredados en esta confusión, es importante que tomen consciencia de la verdad que se esconde tras esta afirmación, «La solución a los problemas reside en los problemas mismos». En realidad, si usted se decide a hacer el esfuerzo, este no es un tiempo para la desesperación, sino para la oportunidad. Nunca permita que los hechos aparentes le indiquen cómo vivir. ¡Deténgase! ¡Reflexione y modifique algo! En otras palabras, adáptese.

Esta parte del libro está dedicada a aquellos desafortunados individuos que han sido transitoriamente empujados a descartar el cambio y ahora están en el paro o en una posición de extrema inseguridad. Usted puede elegir. Puede solicitar una jubilación anticipada, optar por una vida al margen del Estado, o también puede negarse a ser «mandoneado» y decidirse a hacer algo para resolver su situación. Para empezar: ¿Realmente desea seguir trabajando en el mismo puesto o conseguir otro similar? Antes de seguir corriendo detrás de los puestos vacantes o de rendirse, deténgase a meditar. ¿Qué es lo que realmente desea hacer? Todos tenemos algún talento o habilidad especial. La vieja idea de que debe conseguir cualquier trabajo para que las cosas cuadren o seguir la tradición familiar, hace tiempo que ha desaparecido. Si reflexiona, probablemente no solo conseguirá un empleo, sino que se sentirá satisfecho/a y tendrá éxito —muchos más del que jamás haya creído posible.

Debe usted empezar por modificar su forma de pensar. Usted tiene un talento especial que el mundo necesita. No debe considerarlo una tontería porque no lo es. El marco económico mundial no está moldeado por factores aleatorios, sino por ideas. Una vez que nace una idea, automáticamente se crea un mercado a su alrededor. Hay ocasiones en que la idea ya existe, pero nadie ha reconocido su potencial. Si usted piensa realmente lo que quiere hacer, en vez de aceptar lo que le ofrecen, creará automáticamente una demanda para sus servicios. Esto se ha escrito una y otra vez y se ha demostrado que es verdad. De modo que siéntese y reflexione, sueñe y deje actuar su ima-

ginación. No permita que pensamientos como «Si tuviera...» o «Si fuera más joven» se interpongan en su camino, pues no son argumentos válidos. Cuando usted piensa le ofrece poder a su mente interior y si asume una actitud positiva, no fracasará.

Cierta señora que había alcanzado los cien años, emigró a Australia para empezar una nueva vida. ¿De verdad usted quiere darlo todo por perdido a los cincuenta? Eso es solo la mitad de los años que ella tenía. ¡Piense en ello! La edad no es ninguna excusa. Si usted solo tiene veinticinco años, entonces *realmente* no tiene excusa. Quizá se haya formado como mecánico y ahora nadie quiere darle trabajo. ¿Quiere realmente trabajar de mecánico? ¿De verdad le gusta ese trabajo y disfruta con él? ¿O lo eligió porque no había otra cosa en ese momento y todo el mundo se inclinaba por los coches y las bicicletas? Es tiempo de decidir lo que realmente quiere. Si quiere ser un mecánico, ¡adelante!; en caso contrario, olvídelo y busque alguna otra cosa.

A continuación explicaré un ritual simple que le ayudará a convertir estas nuevas ideas en realidad. Todo lo que necesita son tres velas, un espacio tranquilo para trabajar y estar decidido/a a triunfar. En el lugar de trabajo debe haber una superficie plana que pueda utilizar como altar. Cúbrela con una tela limpia del color que usted elija. Coloque una vela amarilla o dorada en el centro del altar que representa la realización de su deseo. A la derecha coloque una vela blanca que lo/a representa; a la izquierda una vela negra que representa a las personas y energías que pueden ayudarlo/a de algún modo. Ahora dispone usted del

«poder mágico por triplicado» representado como tres pilares. Aquellos que conozca la Cábala advertirán que también representan los tres pilares en el Árbol de la Vida.

Las leyes de la creación actúan de la siguiente forma: existe una fuerza padre (blanca) que se dirige hacia la madre receptiva (negra). El resultado es el niño mágico de la luz (dorada). Todos los procesos creativos actúan según este patrón: padre, madre e hijo. Este ritual se basa, por lo tanto, en una práctica mágica reconocida y en un patrón simbólico comprensible para su mente interior.

Para practicar este ritual, primero debe relajarse y despejar su mente de los pensamientos cotidianos. Es lo más importante, puesto que no se pueden practicar rituales efectivos en un estado de tensión, desesperación o incertidumbre. Construya la esfera cósmica, luego seréñese y convéñzase de que su mente interior aceptará las ideas que le presente dentro de un marco simbólico que usted está a punto de crear. Tómese su tiempo, y cuando esté preparado/a imagine el triángulo de oro con el vértice hacia abajo que aparece por encima de las tres velas. Su vértice toca la vela dorada central. No tiene que visualizarlo ni concentrarse, bastará con verlo fugazmente. Será suficiente con que sepa que existe en su imaginación. Pase algunos minutos recreándose en ello y luego encienda la vela blanca y piense en usted y en el trabajo que tiene en mente. Asuma una actitud positiva y firme. Deje pasar unos minutos y encienda la vela negra. Ahora sienta que le están brindando ayuda aunque no sea capaz de verlo y que todo y todos están cooperando. Medite en

ello unos instantes. Finalmente, encienda la vela dorada central y pase algunos minutos imaginando que tiene éxito y es feliz. Tome consciencia de que esto sucederá por sus propios medios. Para finalizar, apague las velas y guarde todo el material.

Un único ritual puede ayudar a conseguir resultados, sin embargo es aconsejable practicarlo durante un cierto periodo de tiempo. Realícelo diariamente durante una semana o si lo prefiere, una vez a la semana durante un mes. Una vez que empiece no omita ningún ritual por cansancio o falta de ganas. A menos que realice algún esfuerzo no puede esperar ningún éxito futuro. Reflexione, ritualice sus pensamientos y persevere no solo con el ritual, sino también con algunas sesiones regulares de visualización creativa positiva similar a las que ya hemos descrito en otros capítulos.

Le recomiendo que durante la próxima semana siga las instrucciones para practicar el método correcto de visualización creativa y probar su eficacia. Como ya ha aprendido, el poder creativo que existe dentro de usted es capaz de materializar sus deseos más íntimos. Utilícelo para conseguir la profesión u ocupación que más le gustaría. No se conforme con menos.

CAPÍTULO 26

Resolución de problemas

¿QUÉ ES LA MEDITACIÓN? ¿Qué es lo que consigue? ¿Y cuál es su valor real? Intentaré responder a estas preguntas y señalar el camino hacia una práctica de meditación realista. La meditación no es nada más que una técnica para conseguir acceder a los niveles ocultos de la mente interior. La meditación tiene mucho que ofrecer siempre que se la utilice correctamente. Para hacerlo, debemos olvidarnos de la idea de que es un proceso misterioso. Cualquiera puede meditar y, con una buena base, puede aprenderlo por sí mismo/a. Vamos a ver cuál es esa base.

La meditación es simplemente la capacidad de utilizar su mente interior de una manera especial. Recuerde lo siguiente: su mente interior es su propio centro milagroso, el «Dios que tiene adentro». Además de sus habilidades para manipular las energías vitales en su nombre, también tiene una memoria ilimitada. De hecho, es verdad que cada pensamiento, experiencia o suceso está almacenado dentro de su mente interior.

En la memoria de su mente interior están las respuestas a todas las preguntas. Todo lo que debe hacer es acceder a ellas utilizando su mente de un cierto modo. La meditación se ha convertido en algo parecido a un ritual y, aunque no hay nada de malo con un ritual como tal, las cosas parecen haber ido demasiado lejos. Para meditar, se requiere comenzar con la mente tranquila, y usted debe estar razonablemente relajado/a. Todo lo que pueda añadir para lograrlo resultará de gran ayuda. Encuentre un lugar tranquilo donde pueda estar libre de distracciones, como el ruido, y por supuesto de otras personas que no tengan intereses afines. Todo lo que pueda hacer para crear un ambiente sereno será muy beneficioso. Bajar las luces, poner una música suave, encender incienso o llevar ropas sueltas pueden promover la tranquilidad. No es necesario usar ninguna ropa especial; lleve lo que le sea cómodo y que le ayude a estar sereno/a y relajado/a.

Un modelo para la meditación

Para meditar debe usted sentarse en una posición cómoda y con las manos descansando sobre el regazo. Empiece a relajarse para luego construir la esfera cósmica.

Su primera tarea es controlar, o más bien ignorar, su mente consciente —en otras palabras, sus propios pensamientos. Esto es sencillo y hay diversos medios para lograrlo, todos ellos basados en el hecho de que no se puede pensar en dos cosas al mismo tiempo.

¡Inténtelo y comprobará que no es posible. De modo que si se está concentrando en algo que no son los asuntos mundanos, su mente no podrá ocuparse también de las cuestiones cotidianas. Una técnica consiste en concentrarse en la respiración. Respire cada vez más lentamente, hasta, conseguir un ritmo regular, y escuche cada inspiración y espiración. Es indiferente que lo haga con los ojos abiertos o cerrados. Mientras inspira, escuche y advierta que está asimilando energía y fuerza vital; durante la exhalación, tome consciencia de que está eliminando sustancias perjudiciales. Luego pase a la siguiente etapa, en la que debe añadir un patrón de pensamiento. Mediante la inhalación se incorpora poder, y con la exhalación se elimina la tensión y se favorece la relajación. Inspire poder y espire tensión —abandónese. Hágalo hasta que empiece a sentir calma y paz.

Ahora deje de concentrarse en su respiración. En realidad, deje que ella continúe por sí sola mientras usted se concentra en el doble aspecto del proceso. Reflexione sobre esto sin forzarse, dejando que las ideas surjan naturalmente. Voy a ofrecerles un ejemplo. Al inspirar, el oxígeno entra en el organismo, pasa luego al flujo sanguíneo y por medio de él llega a todas las partes del cuerpo. Sus inspiraciones lo mantienen vivo y al inspirar está asimilando poder y energía vital. Sus espiraciones eliminan dióxido de carbono, y con ellas se deshace usted de los productos de desecho, que pueden perjudicarlo/a. Tanto la inhalación como la exhalación son necesarias. Se asimila poder y se eliminan toxinas. En realidad, no hay nada que sea verdaderamente material de deshecho

ya que la naturaleza utiliza dichos productos convirtiéndolos en productos asimilables. Existe un ciclo constante, un equilibrio armonioso. Deje que su mente se involucre más profundamente con esta idea sin realizar ningún esfuerzo.

La forma de aprender a meditar es lograr que su mente se ocupe gradualmente de una idea determinada y luego dejar que surjan de su mente interior las ideas asociadas a la primera. Si su mente consciente comienza a divagar, lo que suele suceder al comienzo, condúzcala suavemente otra vez a su objetivo. Con la práctica, le resultará sencillo hacerlo y finalmente su mente dejará de desperdigarse. Usted acaso se pregunte: «¿Cuál es el sentido de todo esto?». Existen varios beneficios. Para empezar, la meditación le permite relajarse y es enormemente beneficiosa para su salud. Inténtelo y lo comprobará. En general, la gente no tiene consciencia de que la mente es una herramienta. La siguiente comparación le servirá para comprenderlo. Si usted desea fortalecerse, ejercitará sus músculos siguiendo un programa de entrenamiento. Nadie con sentido común esperaría recuperar la forma o correr una milla en cuatro minutos sin entrenamiento. Del mismo modo, si desea aprender a tocar un instrumento musical, debe estudiar y practicar. Igualmente sucede con la mente. Si desea obtener los evidentes beneficios que pueden procurarle estas técnicas, debe entrenar su mente. Debe practicar y controlarla.

La meditación ayuda a conseguir ese control, y una mente controlada tiene enormes beneficios en la vida cotidiana. La mayor ventaja es que le permite

explorar los niveles más profundos de su mente interior y conquistar la sabiduría y la comprensión real de los problemas y la verdad sobre la vida misma.

El ordenador espiritual

Vamos a ocuparnos de la forma meditativa de resolver problemas. He aquí tres claves para poner a trabajar a su mente interior:

Escribir — Intentar — Pedir

Escribir: Escriba su problema. Esto puede parecerle una tontería, pero mi experiencia me ha demostrado que un gran número de problemas existen únicamente porque no han sido claramente definidos. Una vez que ponga por escrito su problema, descubrirá que lo ve bajo una nueva luz. Comience por escribir las palabras «¿Debo hacer...?», y luego enuncie el problema para el cual busca una solución de una forma cuidadosa y completa a la vez que concisa.

Intentar: Intente resolver el problema por sí mismo/a. En el trozo de papel que ha escrito su problema haga dos columnas. En una de ellas escriba todos los motivos para dar un determinado paso. En la otra, enumere todas las razones contrarias.

Supongamos que el problema es la falta de dinero. Recuerde que la solución de cualquier problema reside en el problema mismo. Dicho de otro modo, cualquiera sea la causa de un problema, ella misma

tiene la capacidad de solucionarlo. La causa está siempre —y destaco la palabra siempre— en su propia mente. Los pensamientos son poderosos, mucho más de lo que la gente piensa. Una vez escrito el problema, debe reflexionar sobre él de un modo particular. La preocupación simplemente se agrega al problema y evidencia una falta de control. Y precisamente lo que se necesita es control, un control sereno como en la meditación. Usar las técnicas que se han descrito ayuda a que la mente se ocupe del problema de una forma positiva. Pregúntese: «¿Por qué me hace falta dinero?». Su mente le ofrecerá entonces las respuestas obvias, tal como la pérdida de un trabajo, demasiadas deudas o ingresos insuficientes. Empiece por considerar cada excusa —porque eso es lo que son. Suponga que una respuesta es la pura falta de dinero; sin embargo, no es suficiente y además aparentemente no es su culpa. ¿O acaso usted es responsable de lo que le pasa? Así están las cosas. Analice la situación con curiosidad para llegar a conocer la verdad. Mantenga su mente concentrada en este objetivo: la verdad. Lo que usted desea es conocer la verdad sobre la riqueza. Esta es la solución al problema. Si usted fuera realmente rico/a, no tendría necesidad de dinero. Pregúntese: «¿Por qué no soy rico/a?». Otra vez surgirán excusas pero debe negarse a aceptarlas.

Usted solo desea conocer la verdad, y sabe que ella existe en su mente interior. La razón por la que usted no es rico/a es que usted no cree que eso sea posible. ¿Por qué piensa eso? ¿Por qué nunca puede tener suficiente dinero? Sea sincero/a. No existe una razón lógica, solo son excusas. Usted cree que la

riqueza es para unos pocos privilegiados o que hay que trabajar mucho para conseguirla, y esto no es verdad. La riqueza es una actitud mental, y en tanto preste atención a las excusas, se estará negando la posibilidad de ser rico/a. Obviamente, a mí me resulta sencillo decirlo, pero otra cosa es que usted lo descubra por sí mismo/a. Solo de esta forma, es decir utilizando su mente, realmente llegará a saberlo. La meditación le ofrece esta oportunidad. Una mente serena en meditación siempre encontrará una solución para un problema independientemente de cuál sea el obstáculo.

Concédase suficiente tiempo para reflexionar a fin de estar relativamente seguro/a de que no es capaz de resolver el problema de forma consciente. Una vez que se vea forzado/a a tomar la decisión de que no puede resolver el problema conscientemente, avance al tercer paso.

Pedir: Pida a su mente interior que resuelva el problema en su nombre. Esta es la parte del procedimiento que a muchas personas les cuesta aceptar. Simplemente no creen que una tarea de tal magnitud se pueda llevar a cabo simplemente «pidiendo» a una parte de su mente que se haga cargo de ella. Y, sin embargo, estas mismas personas van a su trabajo en coche cada mañana y dejan a su mente interior ocuparse de conducirlo mientras ellas están inmersas en sus propios pensamientos conscientes. Repentinamente, y como si estuvieran despertándose de un sueño se dan cuenta de que deben abandonar la autopista o pagar el peaje. Son incapaces de

evocar con claridad los detalles de lo que ha ocurrido mientras se abrían paso a través del tráfico.

¡Acéptelo! Piense en su mente interior como si ella fuera otra persona, un empleado o un asistente. Y exprese simplemente a esa fuerza: «Quiero la respuesta a este problema mañana por la mañana». Sin embargo, en el caso de que el problema sea particularmente difícil, concédale más tiempo a su mente. Dígale que quiere la respuesta para el sábado siguiente o algo por el estilo.

Ya he hablado del valor de liberarse de los pensamientos negativos para lograr una visualización efectiva. La cuestión es que tan pronto se abandonan la fuerza de voluntad y la ansiedad todo el asunto se vuelca hacia el interior y se convierte en una cuestión subjetiva, una parte de la mente interior. Es el momento en que empieza a ponerse en marcha un proceso que puede continuar funcionando aun sin su conocimiento. En otras palabras, es preciso «liberar» el deseo y los pensamientos que se forman objetivamente para que la meditación se lleve a cabo de un modo eficiente. Si intenta utilizar la fuerza objetiva y desea ansiosamente que la meditación sea efectiva, el mismo pensamiento o idea se mantiene cerca de la tierra, para decirlo de alguna manera, para intentar coger las limitaciones físicas del aspecto objetivo de la mente.

La meditación sirve como un periodo de «incubación» previo a la resolución de los problemas. Favorece la toma de consciencia al permitirnos observar un aspecto de la vida o algún objeto y descubrir

su esencia. La meditación es una técnica que proporciona respuestas. Es una herramienta y no una experiencia mística. El problema es que muchos de los que la practican se pierden en grandes cantidades de simbolismos o aspiran evadirse en un estado onírico asumiendo que han encontrado la realidad. Sin embargo, a menos que se aplique la intención correcta, se puede provocar la emergencia de motivos incorrectos que dan lugar a resultados erróneos. La intención lo gobierna todo, incluso las respuestas.

Obviamente, se podría decir mucho más sobre la meditación, ya que es un tema muy amplio. Espero haber aclarado algunas de las concepciones erróneas y haber ofrecido ideas útiles para quienes ya conocen y practican la meditación y para aquellos que no sabían siquiera que existía. Al final del periodo de meditación, cierre la esfera cósmica y retorne al estado normal.

Voy a concluir este capítulo con un ejercicio práctico. Usted ya conoce el templo interior. Ha utilizado colores y símbolos para trabajar con un templo interior definido «geográficamente». En otras palabras, ya ha visto la parte interna del templo interior —los muros de piedra, el suelo, las puertas de roble— y quizá todo tipo de cosas que encontraría en un templo real. Un templo interior mágico es un asunto considerablemente individualista. No me es posible dirigir el proceso en su totalidad. He intentado presentar los símbolos universales y ahora intentaré guiarlo/a con el fin de que pueda encontrar su propio camino. En otras palabras, construya su propio templo interior y aprenda a manejar ese contacto entre usted y su mente interior.

La validez de esta estructura se demostrará por sí misma si se practica el ejercicio de una forma regular. Es fundamental recordar que debe trabajar con su imaginación, en un templo interior imaginario. Estos son ejercicios graduados para que usted pueda comprender cómo funcionan. El primero es muy simple. Construya el triple anillo de la esfera cósmica en su imaginación. El segundo ejercicio consiste en entrar en su templo interior. Algo importante que debe recordar es que tiene que contar con esta nueva consciencia mágica. El templo interior geográfico debe contener cinco conceptos centrales: las cuatro puertas elementales y el estanque central. La idea del estanque es efectiva porque supone una valiosa ayuda para la meditación. En otras palabras, la vacuidad del estanque le ayuda a concentrarse, o más bien meditar, y le ofrece información de naturaleza profética. Si desea descubrir algo, acaso una respuesta para un problema, fórmulela antes de iniciar su ritual de meditación. Cuando llegue al estanque, «arroje» su pregunta o problema a sus aguas. Es una forma de utilizarlo como una bola de cristal para ver el futuro. Le comunicará información y le ofrecerá respuestas a sus preguntas.

Los tres estados de la meditación son: la contemplación, la meditación y la activación. Para meditar correctamente, la mente debe tener un objetivo. El tiempo durante el cual el objetivo permanece en la mente consciente se denomina el periodo contemplativo, durante el cual se abre un vínculo con la mente interior. En este punto, la mente interior asume la búsqueda y la mente consciente queda rezagada hasta

más tarde. Este es el verdadero periodo de la meditación que continúa hasta que se consigue la satisfacción. La verdad, cuando se la encuentra, se transfiere entonces a la mente consciente y comienza el proceso final de la activación.

* * *

La clave del misterio de la abundancia y de la vida misma son las creencias. Usted es lo que piensa. Todo lo que usted cree que es verdad, lo es. Por lo tanto, la tarea consiste en liberarse de creencias erróneas y adoptar únicamente patrones de pensamientos realistas que pueden promover un cambio de las circunstancias. Piense en la pobreza y tendrá pobreza; piense en la riqueza y será suya. Esa es la ley.

Al final de su trabajo creativo, y durante la vida cotidiana, fórmúlese las siguientes tres preguntas: «¿Sigo estando convencido/a de que las circunstancias no pueden mejorar?». De ser así, nada cambiará. «¿Estoy parcialmente convencido/a de poder mejorar las circunstancias mediante mis esfuerzos?» En este caso, usted ha dado el primer paso en el camino de lo «potencial» y a comenzado a crear su propia realidad. A su debido tiempo obtendrá lo que desea. «¿Estoy totalmente convencido/a de que, a pesar de las apariencias, las circunstancias cambiarán y conseguiré todo lo que deseo?» Si realmente lo está, no podrá fracasar.

No se olvide de que la visualización creativa es el arte de convencer a su mente interior de que debe suministrarle sus necesidades, independientemente

de cualquier instrucción o creencia previa que manifestara lo contrario. Las convicciones internas, por estar vinculadas con su mente consciente racional, se reflejan en los hábitos, reacciones, manierismos y pensamientos. Si ha conseguido convencer a su mente interior, esto se reflejará en sus actitudes y pensamientos cotidianos. Ellos son, por lo tanto, una medida del éxito que ha conseguido al implantar las nuevas instrucciones en su mente interior. Y a la inversa, lo que usted piensa y la forma en que actúa es una medida de lo que ya existe en su mente interior. Observándose y reparando en sus pensamientos y sus actos, puede usted medir sus progresos.

¿Está usted convencido/a?

Durante las épocas de crisis no se siente uno inclinado a emprender trabajos creativos del tipo de los que he indicado en este libro. La mente está preocupada con los posibles resultados —normalmente en términos negativos. En esos momentos, se enfrenta usted con una opción y con la posibilidad de conquistar un momento supremo en el cual puede asumir el control y aprender. Puedo asegurarle que cualquier esfuerzo positivo tiene un efecto ventajoso, incluso aunque no sea inmediatamente evidente. Aunque parezca extraño, los procesos, las tribulaciones e incluso los más completos desastres disponen de la llave para el éxito. No es el poder lo que causa problemas, sino las actitudes y las creencias erróneas. Cuando tiene lugar un problema grave, su aparición está indicando que algún aspecto del poder está

en su punto álgido, y a causa del pensamiento negativo los resultados son negativos. Por lo tanto, como los pensamientos dictan el modo en que la energía afectará su vida, tiene sentido beneficiarse de los momentos de máxima energía cambiando los pensamientos interiores justamente en esas precisas ocasiones. Las acciones realizadas cuando los problemas son más angustiosos tienden a ser más efectivas que en ningún otro momento.

Al final de este libro se enfrenta usted con una decisión final: seguir como hasta ahora, esperando que el destino intervenga o que los hechizos para la suerte y los libros de magia «instantánea» lo salven de un aparente desastre, o aceptar las verdades básicas que le he revelado. Si se inclina por la segunda opción y, lo que es más importante, por reflexionar sobre estas verdades y aplicarlas, conocerá el éxito duradero y será consciente de la verdad profunda:

Usted es lo que piensa

Cuanto más optimista sea, más amplia sea su visión y más expansivos sean sus pensamientos, mejor será la calidad de su vida no solo desde un punto de vista financiero, sino también en otras áreas. Medite sobre su vida. Reflexione sobre lo que la visualización creativa puede hacer por usted y de qué diversas maneras puede mejorar su calidad de vida. Piense positivamente sobre estas cosas y las obtendrá, ya que esa es la ley. Lo que tiene en su mente, es lo que tendrá. En términos bíblicos: «No siembre su semilla en terreno pedregoso». Plante pensamientos

«semillas» en la fértil tierra de su mente interior y la cosecha de la abundancia será suya.

Usted cosecha lo que siembra

Es mi sincero deseo que elija usted el camino de la realidad, la sabiduría y la abundancia y que llegue a conocer la verdad.

Bibliografia

- Bolles, Richard N.: *How to Create a Picture of Your Ideal Job or Next Career*, Berkeley, CA, Ten Speed Press, 1989.
- Bristol, C.: *The Magic of Believing*, Englewood Cliffs, NJ, Prentice-Hall, 1957.
- Cooper, Phillip: *Basic Magick: A Practical Guide*, York Beach, ME., Samuel Weiser, 1996.
- Cooper Phillip: *The Magickian: A Sudy in Effective Magick*, York Beach, ME, Samuel Weiser, 1993.
- Faraday Ann: *The Dream Game*, New York, Harper & Row, 1976.
- Fries, Jan: *Visual Magick*, Oxford, England, Mandrake, 1992.
- Gawain, Shakti: *Creative Visualization*, San Rafael, CA, New World Library, 1995.
- Hill Napoleon: *Think and Grow Rich*, Hollywood, CA, Wilshire, 1966.
- Horne, Kenneth: *Somebody Said That It Couldn't Be Done*, Kings Langley, England, Paper Publications, 1995.
- Laut Phil: *Money Is My Friend*, Charlotte, NC, Vivation Publishing, 1984.

Lecron, Leslie M.: *Self- Hipnosis: The Technique and Its Use in Daily Living*, New York, New American Library, 1970.

Lee Dave: *Magical Incenses*, Sheffield, England, Revelation 23 Press, 1992.

Ophiel: *The Art and Practice of Clairvoyance*, York Beach, ME, Samuel Weiser, 1969.

Ophiel: *The Art and Practice of Contacting the Demiurge*: Oakland, CA, Peach Publications, 1978.

Ophiel: *Arte y practica de lograr cosas materiales con la visualización creativa*, Editorial Edaf, Madrid.

Spare, Austin O.: *The Book of Pleasure: (Self Love): The Psychology of Ecstasy*, Northampton, Engand, Sut Anubis, 1987.

Cosas que necesito

Sugerencias:

Necesito:

- | | |
|---|-------|
| Pagar la renta o la hipoteca | _____ |
| Muebles nuevos | _____ |
| Pagar mis facturas | _____ |
| Una estufa nueva | _____ |
| Un seguro médico | _____ |
| Ingresos regulares | _____ |
| Un nuevo trabajo | _____ |
| Ropa nueva | _____ |
| Una intervención quirúrgica | _____ |
| Reparar el coche | _____ |
| Una nueva lavadora | _____ |
| Ir al dentista | _____ |
| Una casa o un apartamento
propios | _____ |
| ○ cualquier otra cosa necesaria
para satisfacer los requi-
sitos actuales | _____ |

Cosas que deseo

Sugerencias	Deseo:
Un nuevo coche Mercedes	_____
500.000 dólares en el banco	_____
Mi propio negocio	_____
Un matrimonio feliz	_____
Un crucero alrededor del mundo	_____
Una casa de campo	_____
Un yate de lujo	_____
Un escondite para las vacaciones	_____
Una propiedad en el extranjero	_____
Estar libre de deudas	_____
Pasar más tiempo de calidad con mi familia	_____
Más salud	_____

Cualidades personales que necesito y deseo

Sugerencias:	Necesito y deseo:
Más confianza en mí mismo/a	_____
Dejar de posponer las cosas	_____
Ser capaz de terminar lo que empiezo	_____
Gozar de buena salud	_____
Más pensamiento original-creatividad	_____
Dejar de perder el tiempo	_____
Ser más valiente	_____
Tener más amigos	_____
Ser más agresivo/a	_____
Ser más perseverante	_____
Alcanzar más objetivos	_____
Tener una memoria excelente	_____
Ser entusiasta	_____
Ser un/a excelente orador/a	_____
Ser el centro de atención	_____
Estar a gusto en compañía del sexo opuesto	_____
Ser un/a líder	_____

Acerca del autor

EL COMPROMISO experimental y creativo de Phillip Cooper en relación con la Magia y el poder mental dura ya más de dieciséis años. Su práctica incluye la naturaleza de la proyección astral, los estados alterados de consciencia y el del ritual. Phillip Cooper también ha experimentado con la Magia Hermética de la gran tradición de la Cábala. Vive en Northampton, Inglaterra, con su esposa y sus cuatro hijos. Ha escrito *The Magickian: A Study in Effective Magick* (Samuel Weiser, 1993) y *Basic Magick: A Practical Guide* (Samuel Weiser, 1996).

