

Transformando las resistencias a la expresión óptima de ti

1. La visualización como una herramienta “antiego”

Como hemos ido viendo, **la vida siempre nos refleja nuestro estado de conciencia**, es decir, **o bien nos muestra aquellos pensamientos y creencias que obedecemos, o bien nos refleja el estado en el que nos permitimos ser inspirados y bendecidos por la comunicación esencial**. A pesar de ciertos matices y algunas excepciones relacionadas con un propósito superior de enseñanza, podemos decir que **una persona “conectada” y “despierta” al Ser que es, vivirá una experiencia humana donde raramente habrá enfermedad, pobreza, violencia, desarmonía, malestar, reactividad, desbordamiento emocional, conflictos, etc.**

Cuando nos visualizamos de este modo, es decir, en un estado de conexión en el que nunca nos falta dinero por lo que realmente necesitamos, nunca encontramos dificultades en ninguna relación, nunca reaccionamos emocionalmente a los fenómenos externos, siempre gozamos de un estado de salud óptimo, percibimos la muerte como un cambio de estado o fin de ciclo, etc; lo que estamos haciendo **es conectar con nuestro potencial de vivir despiertos y disfrutando de la conciencia de que somos hijos del presente, hijos de la vida.**

Por eso la visualización es una **herramienta muy potente “antiego” ya que nos ayuda a superar los límites mentales que experimentamos**. Si te fijas, tan sólo imaginar por encima la posibilidad de vivir en plena coherencia con el Ser, **el ego te envía mil pensamientos y te activa mil emociones, diciéndote e intentándote convencer de que esto es imposible, que te estás volviendo loco, que todo esto es una tontería y una auténtica pérdida de tiempo**. Estas resistencias a la conexión divina nos permiten sacar a la luz un abanico de emociones, pensamientos y creencias de los que no éramos conscientes.

El ego no quiere aceptar que somos quienes Somos y, por tanto, hará todo lo posible para boicotearnos. En nuestro caso, estas resistencias las hemos visto reflejadas en muchos aspectos: desde tener pereza por visualizar, a ponernos un poco enfermos, a recibir alguna multa de tráfico (espejo de la culpa y del no merecimiento de una vida próspera), etc. Es comprensible que el ego use todo su arsenal para boicotearnos ya que, de este modo, seguimos alimentando y demostrando la veracidad de la creencia en la separación y, por lo tanto, el no merecimiento de una vida absolutamente plena, en la que no experimentaríamos ninguna sensación de

incomplitud ni de gravedad y viviríamos con todas las necesidades físicas y mundanas reales plenamente cubiertas (comida, salud, alojamiento, transporte, ocio, relaciones, etc.).

2. ¿Qué es la visualización creativa?

La visualización creativa es un recurso muy interesante que nos puede ayudar a darle **espacio y apertura a nuestra mente para que sienta y vea posible lo que deseamos en nuestras vidas y que, debido a nuestras creencias limitantes, actualmente lo percibimos lejano o incluso imposible.**

Se trata de una práctica en la que se hace un **uso consciente de la imaginación visual y sentida realizada en estados de relajación autoinducidos o a través de meditaciones guiadas.** Lo que se imagina y recrea en la visualización creativa son escenarios posibles dentro de los límites humanos, aunque nosotros los percibamos poco probables.

Cuando visualizamos de forma sentida lo estamos comunicando al **inconsciente.** Éste es como un niño de 3 años, todo se lo cree. Por tanto, **aquello que imaginamos de una forma sustentada en el tiempo y de forma relajada, lo percibe como real. Esto le genera la “ilusión de huella pasada”, como si lo que visualizara ya lo hubiera experimentado antes y, por tanto, colabora a que podamos contemplarlo como una posibilidad real, cercana y familiar.**

Cuando lo que hacemos es visualizarnos en una vida óptima, no nos estamos imaginando escenarios imposibles, sino que **estamos destapando verdaderos potenciales que como seres humanos tenemos.** De ahí que el ego despliegue todas sus estrategias para oponerse.

2.1. ¿Cómo visualizar?

Te recomendamos que uses preferiblemente la visualización guiada que encontrarás dentro de la carpeta “meditaciones específicas” ya que de esta manera sólo necesitas dejarte llevar por las indicaciones.

Asimismo, te explicamos detalladamente cómo hacerlo para que puedas ponerlo en práctica siempre que quieras, sin necesidad de escuchar ningún audio.

Es importante encontrar un espacio cómodo y libre de distracciones. Relaja el cuerpo y la mente, estirando los músculos, exhalando profundamente y permitiendo cualquier sonido o bostezo que surja. Cierra los ojos y presta atención a tu respiración. Al cabo de un rato comienza a realizar respiraciones más largas y profundas.

Cuando sientas un estado placentero de relajación, imagínate tu vida óptima. Algunas propuestas que te pueden ayudar a conectar son:

- Siente el amor, la paz y el gozo en todas las áreas de tu vida.
- Agradece vivir con plena salud física, emocional y mental.
- Siente la plenitud y el gozo estés donde estés y pase lo que pase.
- Agradece todas las relaciones que tienes, sintiéndolas llenas y satisfactorias.
- Conecta con la independencia emocional hacia lo que ocurre y hacia otras personas.
- Siente la abundancia en todas las áreas de tu vida.
- Siente que todos tus potenciales están plenamente desarrollados y que los ofreces en el mundo desde su máxima expresión.

Es importante que te recrees emocionalmente, generes imágenes e imaginas qué olores, sonidos y sensaciones experimentas en estos escenarios. También es clave que te abras a conectar con la gratitud por esta vida óptima y por el hecho de que sea posible.

Te recomendamos unos minutos al día.

A medida que vayas visualizando, es muy probable que te encuentres con varias **resistencias**. Puede que te dé pereza, que te cueste visualizar, que te olvides. También puede que te pongas un poco enfermo, que te sientas extraño. Todo esto es comprensible que ocurra ya que nos estamos dirigiendo hacia una vida óptima y el ego lo vive como una amenaza. Recuerda que **el ego le teme a Dios y que una vida óptima es una expresión divina.**

3. Transformando la relación con los deseos

Dentro de la experiencia humana es natural tener deseos. En muchas ocasiones, estos deseos no son egoicos, sino que son una **especie de comunicación con nuestra esencia que nos indica caminos en los que poder extender el amor. Es el ego quien se apodera de los deseos genuinos, haciéndonos creer que los necesitamos para experimentar paz y felicidad cuando, en realidad, no necesitamos nada externo para ser la felicidad y la paz que somos.**

Así pues, para transformar la relación con nuestros deseos, uno de los puntos clave es recordar que **no necesitamos que se den para ser felices**, puesto que la felicidad está presente en nosotros siempre, sea cual sea la forma en la que se manifieste. Se trata de **soltar nuestros deseos**, sabiendo que no seremos más felices cuando se cumplan.

Por lo tanto, **si experimentamos impaciencia, angustia y necesidad hacia lo que deseamos es porque en realidad lo creemos necesitar**. En este caso, podemos observar cómo claramente estamos comprando la voz del ego, alejándonos así de la manifestación de un deseo que originalmente podría ser genuino. Entonces, podemos abrirnos a atender estas sensaciones sin juzgarnos y recordar que los deseos del Ser son fruto de nuestra conexión esencial.

Cuando no tenemos claro cuáles son nuestros deseos, no debemos preocuparnos por ello ya que **ya llegará el momento en que estos se hagan evidentes, al igual que ya llegará el momento en que se manifiesten**. Podemos simplemente preguntarnos: **¿Qué es lo que realmente quiero? ¿Qué me apetece realmente? Y permitir que la respuesta llegue a nosotros en el momento oportuno si es que debe llegar**.

Por otra parte, es importante aceptar nuestro momento presente, sin juicios y tomando conciencia de que **no necesitamos hacer nada para mejorarlo**. Asimismo, se trata de enfocarse en agradecer lo que tenemos ahora mismo, sabiendo que **la situación futura no será mejor que la actual, simplemente estará más alineada con nuestra esencia y nuestro propósito de vida**.

Así pues, para promover que lo que deseamos esencialmente se manifieste de forma armónica podemos:

- Aceptar que lo que deseamos no se acabe manifestando. Es decir, soltar el deseo.
- Sabernos felices pase lo que pase y abrirnos a sentir la sensación de necesidad, angustia, impaciencia, etc.

Recuerda que **nuestra esencia constantemente nos dirige hacia la toma de conciencia de lo que realmente Somos. Y lo que realmente Somos no necesita nada externo para experimentar felicidad, puesto que Somos felicidad**. Esto no quiere decir que **debamos experimentar la no necesidad si lo que estamos experimentando es necesidad. Es decir, se trata precisamente de**

abrirnos a acoger y sentir las sensaciones de necesidad recordando que a nivel esencial no necesitamos lo que creemos necesitar para ser felices.

Resulta muy útil observar que **cuanto más creemos necesitar que algo se dé, más se aleja de nosotros. Y viceversa. Cuanto más conscientes somos de que no necesitamos nada para ser felices, más fácilmente se manifiestan los deseos que son realmente genuinos.** Esta situación se ve muy clara con muchas mujeres que quieren quedarse embarazadas o personas que buscan pareja; cuando dejan de buscar al hijo o la pareja desesperadamente es cuando aparecen, siempre y cuando no existan otros factores que lo estén condicionando.

Así pues, **soltando con conciencia cualquier deseo, estamos contribuyendo a que éste se manifieste favorablemente.** Asimismo, al ser consciente de que no necesitamos que se dé tal deseo para ser felices, pasamos a disfrutarlos libres de necesidades y, por lo tanto, de una vida más plena y alineada con la conciencia que Somos.

3.1. Otros factores que dificultan la consecución de los deseos

La necesidad hacia la consecución de nuestros deseos no es el único obstáculo en su manifestación. Existen otros factores inconscientes que podemos plantearnos y tener en cuenta. A continuación, exponemos algunos de los más comunes y relevantes:

- **Fidelidad familiar o social:** Si lo que deseas es algo que nunca han tenido tus familiares o que incluso se muestren en contra, inconscientemente lo sabotearás en pro de mantenerte fiel al clan y no ser diferente para así poder ser aceptado. Esta fidelidad también es aplicable a las amistades más cercanas y a los entornos sociales habitualmente frecuentados. Ser diferentes, aunque sea en positivo, puede despertar en nosotros el miedo al rechazo, a las envidias, a la separación y al abandono. Éste es pues un aspecto muy importante a revisar.
- **Sensación de no merecimiento:** En muchas ocasiones, al no integrar las sombras y las emociones, se generan en nosotros sensaciones de desconexión y de indignidad, que terminan reflejándose en el mundo de la forma. Vale la pena ser honestos y averiguar si experimentamos sensaciones de no merecimiento de una mayor prosperidad y, por lo tanto, si nos autoboicoteamos para así evitar que nuestros deseos se cumplan. Si descubres que este es tu caso, te animamos a que te abras a sentir e integrar estas

sensaciones que sólo requieren ser acogidas conscientemente. Recuerda que todos somos merecedores de experimentar la abundancia y la felicidad siempre. Puedes repasar el subcapítulo "Transformando la relación con el merecimiento" dentro del capítulo de la Autoestima.

- **Las creencias:** Podemos hacer un ejercicio para detectar qué creencias nos pueden estar condicionando la vida. Consiste en escribir un listado de los motivos por los que creemos que el deseo no se está cumpliendo. Por ejemplo:

Creo que no encuentro pareja porque:

- No soy atractiv@
- Hay pocas personas con las que pueda congeniar
- No tengo tiempo para conocer otras personas
- No es una edad adecuada
- Soy aburrid@

Haciendo esto podemos ser consciente de algunas creencias que pueden estar sabotando la consolidación del deseo. Recordemos que **nuestra mente tiende a corroborar las propias creencias y, por lo tanto, se fijará y acabará atrayendo lo que cree.**

Para promover una transformación, podemos **cuestionarlas racionalmente y sobre todo no pretender sustituir las por creencias positivas contrarias.** Esto podría generar más conflicto interno ya que la creencia positiva, en realidad, puede ser falsa y, por lo tanto, nuestra mente se defenderá contra esta falsedad. Por ejemplo, no tiene ningún sentido decirle a nuestra mente que en febrero habrá turismo en un lugar donde es poco habitual que lo haya, básicamente porque sabemos que esto no es así. En cambio, es distinto apuntar a la posibilidad de que puede haber otro tipo de turismo que hasta ahora no estábamos contemplando. **La posibilidad abre la mente mientras que las creencias positivas o negativas la cierran.**

Ejemplos de cuestionamiento que abren la posibilidad:

Creo que no encuentro pareja porque:

- No soy atractiv@ // Hay partes mías que pueden resultar atractivas
- Hay pocas personas con las que pueda congeniar // Hay algunas personas con las que puedo congeniar

- No tengo tiempo para conocer otras personas // Siempre hay situaciones y posibilidades para conocer otras personas
- No es una edad adecuada // Hay personas de mi edad en la misma situación.
- Soy aburrid@ // Hay personas que pueden sentir interés por cómo soy.

Al cambiar el enfoque y la atención, lo que conseguimos es "redireccionar" nuestra mente para que contemple y atraiga situaciones en correspondencia a la nueva visión.

Este ejercicio también puede servirnos a modo de **revisión de ciertas conductas o patrones**. Por ejemplo, si tomamos conciencia de que siempre somos ariscos cuando conocemos a alguien nuevo, **podemos reconocerlo sin juicio y plantearnos llevar a cabo otra actitud más amorosa y alienada con nuestra esencia. Esta transformación no debe ser desde la presión, sino desde la conciencia. Puede que no te des cuenta de tu conducta y, al hacerla consciente, decidas de acoger ciertas heridas emocionales y cuestionar ciertas creencias que te llevan a actuar desde este espacio.**

3.2. Creencias inconscientes que sabotean el deseo

En muchas ocasiones, pensamos que tenemos el 100% de claridad en lo que deseamos, pero a veces no es así. A veces, una parte de nuestra mente sí quiere lo que deseamos y otra no. Esta parte que no quiere el deseo puede llegar a temer y rechazar frontalmente la posibilidad de que el deseo se cumpla, activando así diversos mecanismos inconscientes para evitarlo. Por eso, es importante que hagamos una revisión honesta para ver si realmente deseamos al 100% lo que estamos deseando.

Para averiguarlo, puede ayudarnos hacernos la siguiente pregunta: **¿Por qué no quiero que se cumpla el deseo?**

Podemos ejemplificarlo con el deseo de encontrar pareja. Al hacerme la pregunta anterior, podría responder lo siguiente:

- Por no perder libertad
- Para que no me vuelvan a hacer daño
- Por no tener hijos
- Por no alejarme de las amistades o que ellas se alejen de mí.

Gracias a la pregunta, **podemos ver y ser conscientes de nuevas creencias que pueden estar sabotándonos. Aquí lo importante es cuestionar y “negociar” con estas creencias.**

En este ejemplo concreto podríamos cuestionarlo así:

No quiero tener pareja...

- Por no perder libertad // Es cierto que hay unos compromisos o pactos, pero esto me compensa en favor de la relación. Por otra parte, es imposible perder la libertad esencial.
- Para que no me vuelvan a hacer daño // Si me vuelven a hacer daño es porque me están activando mi herida interna y, por tanto, puedo usar la situación para sanarla.
- Por no tener hijos // No todo el mundo quiere tener hijos.
- Por no alejarme de las amistades o que ellas se alejen de mí // Puedo estar atento a no volcarme excesivamente en la pareja y dar un espacio a las amistades, haciéndolo compatible con tener pareja.

A veces, estas creencias pueden parecer aspectos sin importancia, pero es necesario revisarlas, ya que **lo que no está atendido se convierte en sombra, condicionando nuestras decisiones y, por lo tanto, afectando a nuestra vida.**