

MEDIMENTO V

Aprendiendo a "visualizar" (Parte I)

La "**visualización**" es sólo imprescindible para algunos métodos de meditación y no para todos. Es más, existen métodos que prohíben su utilización por considerar que su práctica podría debilitar los mismos propósitos de la técnica.

Existe en su reemplazo una práctica que yo llamo "**observación sensorial**" consistente en sentir las diferentes sensaciones en el cuerpo y mantenerse consciente de ellas, aunque no podamos visualizarlas. Esto es sólo aplicable, en cuanto al trabajo de meditación realizado sobre nuestro cuerpo. Si decidieras adoptar un método basado en el control de la mente y programaciones, entonces sí se haría imprescindible utilizar la visualización.

De todas maneras, para quien se haya decidido por una técnica que requiere la visualización, he aquí la práctica que deberemos desarrollar para familiarizarnos con la misma y que resulta por demás sencilla:

Colocas frente a ti un objeto que sobresalga a tu vista, por su forma y color. Puede ser una banana, manzana o cualquier otra fruta. Que no sea, por lo menos al comienzo, algún objeto de vidrio o plástico transparente, como un vaso, pues su visualización se podría ver dificultada. Alguna fruta o verdura de color llamativo es lo ideal. La colocas a la distancia que te sea más cómoda. La observas detenidamente en todos sus detalles durante aproximadamente un minuto. Luego cierras los ojos e intentas imaginártela con todos sus detalles. Si no lo logras bien en un principio, deberás alargar el tiempo de observación del objeto "**exterior**" antes de cerrar los ojos. Verás que con tiempo y paciencia, la imagen comenzará a aparecer en tu "**interior**". Deberás observarla aunque no sea exactamente igual a la exterior, hasta que desaparezca. Luego abres los ojos y observas la imagen del objeto elegido, deteniéndote en los detalles que no has podido ver en tu imagen "**interior**". Así irás avanzando de a poco, intentando reproducir en tu imagen, el color, la forma y la textura. Tu mente irá familiarizándose con el ejercicio y tú podrás finalmente cerrar los ojos e imaginar (visualizar) cualquier parte de tu cuerpo utilizando primero el mismo sistema que aplicaste en el ejercicio (observar la parte de tu cuerpo que desees visualizar, y luego imaginarla cerrando los ojos).

Se habrá podido notar la utilización de los términos "**imagen exterior**" e "**interior**" para denominar al objeto "**real**" y al "**imaginado**", respectivamente. Esto es debido a que en cierto modo ambos objetos son reales, vistos en diferentes dimensiones.

Esta práctica se podrá realizar tantas veces por día como lo desee el interesado, con el único límite determinado por el cansancio mental que éste pudiera experimentar.

Aprendiendo a "visualizar" (Parte II)

Objeto exterior real y objeto exterior creado

Como se habrá podido bien apreciar, las prácticas de aprendizaje de concentración y visualización, como así también, todo método destinado a colaborar y facilitar la posterior ejercitación de la

meditación (aunque los mismos también forman parte, en cierto modo, de la meditación), tienen algo en común, esto es enseñar, desarrollar y habitar a nuestra mente en actividades que nunca ha realizado, pero que no por ello ve disminuida su capacidad de llevarlas a cabo con total eficiencia, pudiendo lograr éxito en los resultados, siempre que se encare la práctica del aprendizaje con seriedad, convicción y continuidad. Nuestra mente terminará finalmente adoptando dichas prácticas como propias de la misma manera como si las hubiese venido realizando siempre.

La última vez, aprendimos la manera de ir logrando ver el objeto real, que llamamos "*exterior*", en nuestro interior, cerrando los ojos (objeto "*interior*" o "*imaginado*"), intentando que este último se parezca cada vez más al primero.

Es de hacer notar que la rapidez en la evolución, tanto de los ejercicios de concentración como los de visualización, dependerá de la tendencia y características particulares del individuo meditador. Hay quienes, en forma natural se adaptan a los ejercicios en forma casi instantánea como si los hubieran realizado toda la vida. En cambio otros, encuentran obstáculos que a veces les provocan la sensación de que nunca lo lograrán. A estos últimos les diré que no existe tal cosa. Nuestro cerebro posee las facultades. Como todas las cosas, ciertas personas deberán esforzarse más que otras. Lo que en ningún caso se debe hacer es sentirse frustrado y desmoralizarse, porque esta situación anímica sí bloqueará por completo la posibilidad de éxito en los ejercicios. Todo, en cierto modo, resulta una prueba en la vida. Sólo después de vencidos los obstáculos podremos comprender los motivos por los que éstos se hallaban allí y sabremos agradecer el que hayan estado.

Ahora sí, avancemos un paso más en nuestro ejercicio. Utilizando el mecanismo aprendido hasta el momento, cerraremos los ojos e intentaremos "*visualizar*" un objeto no visto en el "*exterior*" sino creado por nosotros mismos. Es importante, en un principio, que nuestro objeto sea "*viable*", es decir, que tenga la posibilidad de ser "*real*". Por ej.: estará bien imaginar un elefante tal cual es y no un elefante con alas (al menos, no en esta etapa de evolución), pues a nuestra mente le será más sencillo evocar una imagen obtenida del registro de lo "*ya conocido*", que de lo "*inexistente*". Ello no significa de manera alguna, que en una posterior etapa de evolución, no podamos visualizar hasta el objeto imaginario más disparatado y fantasioso que nuestra mente nos pueda proveer.

Para el caso de que el ejercicio nos presente al principio cierta dificultad, intentaremos, manteniendo aún los ojos cerrados, cambiar nuestro objeto por otro que hayamos visto en nuestro pasado próximo (ayer, esta mañana, hace un par de horas, diez minutos atrás, etc.). esto es a los efectos de facilitar a nuestra mente la obtención del registro para el caso de que necesite de nuestra ayuda.

Debemos insistir, los precedentes, conforman los pasos adecuados para lograr "*visualizar*" en nuestro interior la imagen de un objeto "*real*" que no tenemos frente a nosotros al momento del ejercicio, y de acuerdo a las dificultades o facilidad que éste nos pudiera presentar. La falta de éxito momentáneo nunca significará un fracaso definitivo. Debemos abandonar en ese preciso momento e intentarlo luego, con la seguridad que en alguno de nuestros intentos lograremos continuar avanzando.

Aprendiendo a "*visualizar*" (Parte III)

Cambio de propiedades en el objeto visualizado

Hemos visto en la **Parte I** de este ejercicio, cómo aprender a ver en nuestro *interior* el objeto *real* que yace en el *exterior*. En la **Parte II**, aprendimos a ver en nuestro *interior* un objeto *creado* por

nosotros, *inexistente* en nuestro *exterior* pero de existencia posible. Debe quedar claro que cuando hablamos de un *objeto* nos referimos a cualquier cosa, puede tratarse tanto de un *ser animado* como *inanimado*, siendo las características de su elección acordes a la etapa de aprendizaje del ejercicio que estemos desarrollando.

En esta **Parte III**, y última del ejercicio de visualización, realizaremos un retroceso parcial a la **Parte I** del mismo, al solo efecto de volver a ejercitar con una verdura o fruta similar a la de entonces, aunque el ejercicio será distinto.

Esta última parte y fundamental en el aprendizaje de la visualización reviste las características de un juego. Veamos. Primero, deberemos tomar el objeto en nuestras manos. Observaremos todos sus detalles físicos externos (los que se encuentran a la vista). Luego, al tacto tomaremos cuenta de su textura, suavidad, aspereza, tersura. Acercándolo a nosotros intentaremos percibir su olor, si es que posee alguno. Una vez captadas todas las características posibles del objeto a través de nuestros sentidos y durante el tiempo que nos haya requerido, lo abandonaremos cerrando nuestros ojos. Entonces intentaremos desplegar todas sus características y condiciones reales, creando una imagen interior del mismo e intentando que ésta sea idéntica a su original. Abriremos luego los ojos para corroborar o corregir detalles. Y así sucesivamente, hasta que consideremos que nuestra obra interior ha quedado respetablemente bien realizada.

Acto seguido, y considerando que para haber llegado hasta aquí hemos debido practicar lo suficiente, en reiteradas oportunidades a lo largo de los días, comenzaremos a cambiar de a poco las características del objeto imaginado. Nada mejor que un ejemplo para aclarar posibles dudas en esta última parte del ejercicio.

Supongamos que hemos elegido una manzana, roja, brillante, como objeto real en nuestro exterior. Hemos logrado con éxito, visualizarla en nuestro interior, en todos sus detalles. Ahora, en vez de abrir nuestros ojos y dar por terminado el ejercicio, empezaremos a cambiar el tamaño de nuestro objeto interior. De pronto nuestra manzana se verá del tamaño de una pelota de fútbol, o aún mayor. Cambiaremos su color las veces que queramos; también su textura. Luego la reduciremos al tamaño de una pelota de tenis de mesa y luego al de una uva.

Nótese que a medida que avancemos con este ejercicio, nuestra mente adquirirá tal adiestramiento y agilidad, que nos permitirá pelar, rayar, disolver, deformar nuestra manzana a voluntad. Podremos otorgarle el tamaño de una casa e introducirnos dentro. En definitiva, la infinita e ilimitada creatividad de nuestra mente nos permitirá realizar en nuestro interior lo que deseemos.

Una vez que hayamos llegado a esta etapa, ya no necesitaremos manzanas ni ningún otro objeto real externo, excepto para los casos en que la meditación lo requiera (Existen técnicas de meditación basadas en la visualización de las diferentes partes de nuestro cuerpo y que por ello, para el caso de presentar dificultades imaginarse una parte del mismo, no tendremos más que observarla primero en nuestro organismo real). Nuestra mente estará ya preparada entonces para crear sus propios objetos e imágenes, no necesariamente basados en los conocimientos de nuestra realidad exterior.

El límite es nuestra mente y nuestra mente no tiene límites, puesto que se conecta con el Universo. Todo lo creado con nuestra mente será real, pero existente en una dimensión distinta a la conocida en nuestro entorno exterior físico. Todas las dimensiones de las diferentes realidades son energía cuya composición neutrónica varía. Pero todas conectan con las fuerzas del Universo. Energía pura que las alberga a todas. Incluyéndonos.

SE DEJA EXPRESA CONSTANCIA QUE LOS CONSEJOS SUMINISTRADOS EN ESTE ARTÍCULO ESTÁN DESTINADOS AL PÚBLICO EN GENERAL Y DE NINGUNA MANERA EN FORMA INDIVIDUAL. CADA LECTOR ES ÚNICO Y ABSOLUTO RESPONSABLE DE SU DECISIÓN DE SEGUIR LOS MISMOS LUEGO DE VERIFICAR SU PROPIA SITUACIÓN Y ESTADO DE SALUD Y LA PREVIA CONSULTA CON EL PROFESIONAL MÉDICO FACULTATIVO.

<http://libroabiertorudyspillman.blogspot.com>

**Todos los libros, cuentos y trabajos
del autor poseen DESCARGA GRATUITA en:**
www.lulu.com.es

**Todos los derechos reservados.
[Standard Copyright License](#)© 2008**