

Visualización

por Tefnakt

La visualización juega un papel muy importante en las habilidades psíquicas activas, sobre todo cuando se está aprendiendo. Parece ser que cuando se tiene mucha práctica llega un momento en el que no es necesario visualizar, éso es lo que se dice. Sinceramente yo no he llegado aún hasta ahí.

Pero, ¿qué es exactamente la visualización? Bien, en el diccionario Anaya de la Lengua Española especializado para estudiantes de secundaria hay tres definiciones. Pongo a continuación la que más se aproxima al concepto de visualización en el mundo psíquico.

“**visualización** n.f. [...] **3** Representación que se forma en la mente de conceptos abstractos o de sucesos que no se han visto: *la visualización del amor es la imagen de dos personas abrazadas y besándose.*”

Es una definición casi exacta de la visualización en el mundo psíquico. Una cosa que encuentro diferente es que nosotros no vamos a representar conceptos abstractos, sino los mecanismos por los que vamos a lograr realizar las actividades psíquicas. Por ejemplo para establecer contacto telepático con alguien, yo visualizaría un cable de energía psíquica (Psi) entre mi objetivo y yo.

Ahora bien, ¿cómo funciona la visualización? ¿simplemente con ver cosas en tu mente van a llevarse a cabo? No. Si así fuera, todos nuestros pensamientos se harían realidad, lo cual convertiría el mundo en un caos. La visualización es una manera de comunicarse con el subconsciente, que es el que realmente conoce los mecanismos del cuerpo para utilizar la energía psíquica. Por ello el subconsciente sólo accionará los mecanismos de nuestras peticiones que sepa accionar. Si le pides a tu subconsciente que llueva dinero del cielo, no creo ni que intente hacerlo. Hay más cosas que puedes pedirle a tu subconsciente, pero como este artículo trata sobre la visualización, dediquémonos a ella. Ya hablaremos del subconsciente en otro momento.

Aquí incluyo otro punto diferente con respecto a la definición del diccionario. La visualización según esa definición puede llevarse a cabo en cualquier momento, ya que el único propósito que tiene es asociar alguna figura o símbolo a un concepto abstracto. Por nuestro lado, para realizar actividades psíquicas, la mente necesita encontrarse de una manera “especial”, debe estar **concentrada**. Si no sabes concentrarte en el sentido psíquico de la palabra, por favor lee [mi artículo sobre la concentración](#). Dependiendo de la habilidad que desees llevar a cabo, deberás estar en uno de los dos modos de concentración (Alfa o Simple).

Si lo que quieres es someterte a un proceso de autocuración (ya explicaré cómo es posible ésto en un artículo acerca del subconsciente) lo mejor es entrar en estado Alfa (ya que de este modo establecerás una comunicación más fuerte con tu subconsciente) y acompañar al estado de concentración con la visualización adecuada. Asimismo si lo que quieres es rebuscar en los archivos del subconsciente, o bien que éste te ayude a solucionar algún problema que tengas, o también darle órdenes específicas para

desarrollar alguna habilidad (mayor coordinación nerviosa en las piernas por ejemplo, para jugar mejor al fútbol; o bien acelerar el aprendizaje de la telekinesis) también lo más recomendable es entrar en estado Alfa.

Si lo que deseas es llevar a cabo una actividad psíquica, no sé por qué razón, he encontrado de más utilidad la concentración simple. Yo desde un principio había supuesto que en estado Alfa sería más fácil, ya que estoy más concentrado, pero no es así. Lo he comprobado al usar ambos tipos de concentración con Red (amigo con el que practico la telepatía) y con gente de PsiPog.net para enviar y recibir mensajes telepáticos.

Así pues para establecer un enlace telepático por ejemplo, primero vaciaría mi mente de pensamientos, y después visualizaría lo que corresponde a dicha actividad, en este caso un cordón de energía entre mi objetivo y yo.

Hay gente a las que le cuesta trabajo visualizar. Para ellas voy a exponer algunos métodos que les facilitará la visualización:

- Entra en estado Alfa a menudo y, sin perder la conciencia ni dormirte, deja que tu mente vuele. Este método no recuerdo dónde lo leí, pero me ayudó a mejorar notablemente mi capacidad de visualización.
- Lee historias, sobre todo de fantasía. De este modo tu mente se acostumbrará a usar la imaginación y te será, así pues, más fácil visualizar.
- Dibuja y colorea. Sí, como lo hacen los niños. Éste método no lo he usado nunca, personalmente, porque no me gusta dibujar. Pero hay gente que afirma que funciona, ya que al acostumbrarte a dibujar físicamente, tu capacidad para dibujar mentalmente mejora mucho.

Las dudas y preguntas exponedlas en el foro o enviadme un mail a tefnakt@hotmail.com y tras contestaros incluiré la respuesta en este documento si lo considero oportuno..

© 2003 Atenea: La Academia Española de las Artes Psíquicas

Si estás leyendo este documento desde cualquier otro sitio que no sea <http://www.academiaatenea.esp.st> , <http://academiaatenea.webcindario.com> o <http://groups.msn.com/academiaatenea> , por favor envíame un e-mail avisándome de ello a tefnakt@hotmail.com