

Título original: CREATIVE VISUALIZATION

Traducción de la edición revisada: Joaquín Negrón Sánchez

Diseño de portada: Rafael Soria

© de la edición original
1978 Shakti Gawain

© de la edición revisada
1995 Shakti Gawain

© de la presente edición
EDITORIAL SIRIO, S.A.
C/ Panaderos, 9
29005-Málaga
E-Mail: edsirio@vnet.es

Ed. Sirio Argentina
C/ Castillo, 540
1414-Buenos Aires (Argentina)

I.S.B.N.: 84-7808-290-5

Depósito Legal: B-33.849-1999

Impreso en los talleres gráficos de Romanya/Valls
Verdaguer 1, 08786-Capellades (Barcelona)

Printed in Spain



Prólogo del editor a la segunda edición

En 1977, mi amiga Shakti Gawain y yo abordamos conjuntamente la creación de una pequeña editorial. No contábamos con el capital necesario y apenas poseíamos experiencia en la materia, pero a cada pequeño paso que dábamos vislumbrábamos de inmediato cuál debía ser el siguiente. Yo sentía como si un poder superior —o como se le quiera llamar— nos estuviera guiando hacia el mundo de la edición, permitiéndonos alcanzar metas que aparentemente se hallaban por encima de nuestras posibilidades.

En 1978, Shakti escribió su primer libro, *Visualización Creativa*, que salió al mercado con una tirada inicial de dos mil ejemplares. Tuvimos que solicitar un préstamo para poder pagar a la imprenta. No recuerdo que

◆ ◆ ◆ ◆ ◆ ◆ ◆ ◆ ◆ ◆ ◆ ◆ ◆ ◆ ◆ ◆

gastásemos ningún dinero en promocionarlo, y creo que no enviamos ni una sola copia para que la reseñara la crítica. Sin embargo, aquella primera tirada se vendió rápidamente, por el mero hecho de circular de boca en boca. Los libreros nos contaban que quienes compraban el libro regresaban al cabo de unos días y les pedían cinco o diez copias para regalárselas a sus amistades. Así pues, puede decirse que el libro se vendió solo, cosa que yo atribuyo tanto al estilo claro y hermoso de Shakti como a la riqueza de su contenido. Era de ese tipo de libros que a la gente le gusta leer y releer, de esa clase de libros que la gente aprecia por todo lo que les aporta. Era uno de esos preciados libros que ayudan a las personas a emprender cambios maravillosos en sus vidas.

Al poco de su publicación, comenzamos a recibir cartas entusiastas de los lectores. Una de mis favoritas viene a resumir de una manera muy hermosa los sentimientos de un gran número de lectores:

«Otros libros de autoayuda que he leído me han hecho sentirme como si alguien estuviera señalándome con el dedo y diciéndome: “Esto es lo que debes hacer”. Shakti, en cambio, me ha cogido de la mano y me ha guiado hasta un bello jardín, donde me ha ofrecido un ramo de flores escogidas una a una. De un modo suave, apacible y rebosante de cariño. Gracias por tan maravilloso libro».



Introducción a la segunda edición

Me resulta difícil creer que hayan pasado tantos años desde que *Visualización Creativa* se publicara por vez primera.

Por aquel entonces tenía yo treinta años, y me hallaba inmersa en el proceso de descubrir a qué iba a dedicar mi vida. Durante varios años me había consagrado activamente a la búsqueda espiritual, profundizando tanto en la filosofía oriental como en la psicología occidental, en un intento de descubrir el significado profundo y el propósito de mi vida. Algunas de las ideas y técnicas que aprendí entonces tuvieron una honda repercusión sobre mi conciencia y mi forma de entender la vida.

Soy de esa clase de personas que, cuando descubren algo que realmente merece la pena, no pueden evitar compartirlo con todo aquel que esté dispuesto a escucharlas.



Unas palabras de agradecimiento

Quiero expresar mi agradecimiento a Marc Allen y Dean Campbell por el cariño y aliento que me han demostrado mientras escribía este libro y en todo momento. También a Rainbow Canyon, por su hermosa amistad. Y, de manera muy especial, quiero darle las gracias a mi madre, Elizabeth, por todo su amor, sabiduría y apoyo.

Me gustaría, asimismo, manifestar mi gratitud a los extraordinarios maestros que tanto han influido en mi vida y en mi felicidad, y en los conocimientos que se han canalizado hacia este libro.

Gurús, amigos, amantes y quienes llegasteis a mí en forma de libro: A todos os doy las gracias y os envío desde aquí mi amor y mi profunda estima.



Por último, pero no por ello menos importante, expreso mi agradecimiento a mi propio guía interior, que me muestra siempre el camino, que me recuerda lo hermosa que es la vida y que es el verdadero responsable de que haya escrito este libro.



Carta a mis lectores

Queridos amigos:

Decidí escribir este libro porque me pareció el mejor medio imaginable para compartir con otros las muchas cosas maravillosas que he aprendido y que tanto han enriquecido y ampliado mi experiencia y mi alegría de vivir.

No me considero en absoluto una experta en el arte de la visualización creativa. No soy más que una estudiosa del tema, y cuanto más investigo y utilizo la visualización creativa, más me doy cuenta de lo vastas y profundas que son sus posibilidades..., unas posibilidades que son tan infinitamente creativas como vuestra propia imaginación.



PRIMERA PARTE

Principios
Básicos de la
Visualización
Creativa

Cada momento de tu vida es infinitamente creativo y el universo es infinitamente ilimitado. Sólo tienes que formular una petición suficientemente clara y obtendrás todo lo que tu corazón desea.



¿Qué es la Visualización Creativa?

La visualización creativa es la técnica de utilizar la propia imaginación para crear lo que se desea en la vida. No hay nada en absoluto nuevo, extraño o desusado en la visualización creativa. La venimos usando todos los días, todos los minutos. Es nuestra natural capacidad de imaginación, la energía creativa básica del universo que utilizamos constantemente, aunque no seamos conscientes de ello.

En el pasado, muchos de nosotros hemos utilizado el poder de la visualización creativa de un modo relativamente inconsciente. Debido a unos conceptos negativos de la vida profundamente arraigados, hemos supuesto e imaginado, de modo automático e inconsciente, las

