

O poder da criatividade

escrito por Universo e Cultura



Texto extraído do livro Visualização Criativa, de Shakti Gawain (Editora Pensamento)

Ao aprender a utilizar a visualização criativa, é possível que você venha a entrar em contato com os bloqueios interiores que o impedem de alcançar seus valores mais elevados.

O “bloqueio” é um local em que a energia está represada – ela não se movimenta, não flui. Em geral, os bloqueios são causados inicialmente por emoções reprimidas, tais como o medo, a tristeza, a culpa, a autocrítica e/ou o ressentimento (o rancor), que fazem com que a pessoa “estacione” e deixe de progredir espiritual, emocional, mental e mesmo fisicamente. O procedimento para lidar com um bloqueio em qualquer nível consiste em fazer com que a energia movimente-se e flua nessa área.

Visualização passo a passo

Se você estiver tendo dificuldade para atingir uma meta ou se estiver sentindo, dentro de si mesmo, alguma espécie de resistência a essa conquista, experimente este exercício de

purificação:

1. Pegue uma folha de papel e escreva na parte de cima: “A razão pela qual não posso ter o que quero é que...”. Em seguida, comece imediatamente a fazer uma lista de todos os pensamentos que lhe vierem a cabeça para completar a sentença. Não se demore muito nesse exercício, nem o leve muito a sério; apenas escreva rapidamente cerca de vinte ou trinta coisas que lhe ocorram mesmo que possam parecer-lhe tolas ou estúpidas. A título de ilustração, essa lista poderia ser mais ou menos assim:

A razão pela qual não posso ter o que eu quero é que...

Sou preguiçoso demais.

Não tenho dinheiro suficiente.

Isso não existe.

Já tentei antes e nunca “deu certo”.

Minha mãe disse que eu não poderia.

Não quero.

É muito difícil.

John não gostaria disso.

E assim por diante...

2. Repita o mesmo exercício mencionando especificamente o que você deseja. Por exemplo: “A razão pela qual não posso ter um bom emprego é que...”. No mais, proceda como no exercício anterior.

A seguir, sente-se tranqüilamente por alguns minutos e verifique se algum dos pensamentos que você colocou no papel lhe parece verdadeiro, ou seja, se em alguma medida você realmente acredita nele. Procure simplesmente ter uma noção das espécies de limitações que você impõe a si mesmo e ao seu mundo.

3. Em seguida, faça uma lista das atitudes mais negativas que lhe ocorreram em relação a você mesmo, às outras pessoas, aos

seus relacionamentos, ao mundo, à vida, etc

Mais uma vez, sente-se tranqüilamente com a sua lista e procure descobrir quais dessas idéias podem estar exercendo – conscientemente ou não – alguma influência emocional sobre você.

Se durante a realização desse exercício, você, em algum momento, sentir qualquer espécie de emoção, procure entregar-se a ela e experimentá-la da forma mais plena possível e com total aceitação. Pode ser que passem rapidamente pela sua mente fragmentos de uma experiência vivida na infância ou algo em que os seus pais ou professores costumavam lhe dizer e que contribua para determinar a sua maneira de encarar o mundo.

4. Quando sentir que o processo já se completou e, principalmente, se tiver entrado em contato com uma ou mais crenças negativas que você tem, simplesmente rasgue a lista e jogue fora os pedaços. Isso irá simbolizar que você iniciou o processo de abandonar essas crianças.

Em seguida, sente-se tranqüilamente, relaxe-se e faça algumas afirmações que possam ajudá-lo a substituir as suas crenças limitadoras e destrutivas por pontos de vista mais construtivos, abertos e positivos.

“Neste momento, liberto-me do meu passado.

Agora desfaço-me de todas as minhas crenças negativas e limitadoras.

Neste momento, perdôo e liberto a todos.

Não preciso tentar agradar aos outros. Independentemente do que eu faça, sou uma pessoa naturalmente agradável e digna de amor!

Neste momento, livro-me de todas as culpas, temores, ressentimentos, decepções e rancores que vinham se acumulando. Estou livre e tranqüilo!

Todas as minhas atitudes e conceitos negativos em relação a mim mesmo estão agora se desfazendo. Amo e aprecio a mim mesmo!

Todos os obstáculos à plena expressão e à fruição da minha vida estão desaparecendo neste momento.

O mundo é um lugar maravilhoso para se viver.

O universo sempre nos dá o que precisamos.”