

# Usando nuestra mente... para ¡ver claro!

Decíamos en la publicación anterior, que la visión se puede mejorar e incluso llegar a curar, que para ello es necesario realizar un abordaje holístico y trabajar desde los tres principales campos de actuación del ser humano: físico, emocional y mental, Hablábamos de la necesidad, desde el punto de vista físico, de recuperar el tono óptimo de los músculos alrededor de los ojos a fin de que estos, recuperaran su redondez inicial y la imagen pudiese proyectarse de nuevo sobre la retina y por tanto la información que se enviase al cerebro que es “el que ve” fuese la adecuada... He aquí algunos ejercicios que pueden ayudar a mejorar:

Hatha Yoga para los ojos: Estos ejercicios pueden utilizarse para dar un tono correcto a los músculos que controlan el movimiento y el mecanismo de enfoque de tus globos oculares. Realizándolos en un estado de consciencia relajado, ayudan a clari-car los ojos y eliminar el enrojecimiento.

Una vez relajado el cuerpo, observa que tan relajados están tus ojos y date cuenta de que estás en un estado de consciencia tranquilo, tal vez meditativo...

Entre cada ejercicio de Hatha Yoga, se recomienda hacer \*palming.

1-Sin enfocar tu mirada en ningún punto, mira hacia arriba y después hacia abajo, cinco veces, lentamente y sin forzar, después descansa tus ojos haciendo 30" de palming, imaginando el color negro.

2- Luego, mira de un lado a otro de tu campo de visión, cinco veces, lentamente, sin forzar, después descansa haciendo 30" de palming.

3- A continuación, mira desde el ángulo superior derecho hacia el ángulo inferior izquierdo de tu campo de visión,

cinco veces, lentamente, sin forzar, después descansa haciendo 30" de palming.

4- Continúa mirando desde el ángulo superior izquierdo al ángulo inferior derecho de tu campo de visión, cinco veces, lentamente, sin forzar, después descansa haciendo 30" de palming.

5- De una manera totalmente relajada, levanta los ojos hacia lo alto de tu campo de visión y lentamente, describe tres semi-círculos ida y vuelta, después descansa haciendo 30" de palming, visualizando el color negro cada vez más negro.

6- Ahora, permaneciendo relajado, baja suavemente los ojos hacia abajo de tu campo de visión, y describe suavemente tres semi-círculos ida y vuelta. Descansa haciendo 30" de palming, recuerda visualizar el color negro.

7-De una manera relajada y tranquila, describe tres círculos completos, recorriendo todo el contorno de tu campo de visión, tres veces en un sentido y tres veces en el otro, después, descansa haciendo 30" de palming.

\*Palming: Destinado a descansar nuestros ojos y nuestrostramente, aliviando las tensiones. Consiste en cerrarlos y cubrirlos con la palma de las manos, sin presionar, al mismo tiempo que visualizas el color negro. Imagina la oscuridad total. Estarás más confortable si lo haces sentado y apoyando los codos sobre una mesa.

## Imagen+ certeza= manifestación

Abordemos el tema desde otro “punto de vista”

Somos seres de energía, creando nuestra realidad.

Todos los seres que de algún modo consideramos evolucionados, Buda, Jesús, el Dalai Lama, entre otros muchos, en sus enseñanzas, coinciden en un punto importante: cada uno de nosotros en función de una serie de parámetros, crea su propia realidad.

Cualquier cosa que para ti sea verdad, lo es, para ti. De hecho, existen tantas realidades, tantas verdades, como personas.

## ¿Cómo lo hacemos?

Con nuestras decisiones: no es lo mismo comprar un piso en la ciudad que comprar una casa en el campo; decidir vivir en pareja que permanecer soltero... nuestra vida tomará un rumbo distinto en función de lo que decidamos.

También, con nuestros pensamientos: nuestros pensamientos son energía, si todo el día estas pensando en que te apetecería comer cocido, es más fácil que acabes comiendo cocido que una paella.

Con nuestros deseos: si es mi deseo pasar las vacaciones de verano viajando, es más que probable que visite Tumbuctú a que me quede en una playa panza al sol.

Además de con las imágenes que mantenemos en nuestra cabeza: la imaginación es una de las formas más poderosas de cambiar cualquier cosa, de crear una nueva realidad.

Cuanto más clara tengamos la imagen de lo que deseamos, cuánto más sentidos impliquemos al imaginar lo que queremos, cuanto más convencidos estemos del resultado final, ¡más fácil y más rápido lo conseguiremos!

Las palabras que utilizamos para describir nuestra experiencia de vida, para describirnos a nosotros mismos son también muy importantes a la hora de definir nuestro futuro, nuestra realidad ¡vamos a usarlas adecuadamente!

Una palabra de alivio, de consuelo a tiempo, puede salvar una vida. Una sola palabra de desprecio puede humillar a un ser humano. La energía que imprimimos a aquello que decimos, determina el sentido de la palabra es sí.

La educación recibida en la escuela, en nuestra familia y las creencias que a través de ella y de nuestras propias experiencias hemos adquirido o aceptado como propias, crean también nuestra realidad. Profundamente inseridas en nuestra conciencia, nuestras creencias actúan a modo de programas. Nuestra mente es como un ordenador, el resultado, depende siempre del programa.

## Creamos aquello en lo que creemos

Si crees que la visión no se puede curar, será así, si crees que si se puede curar, ¡así será!

Cuidado con nuestros miedos; si todo el día estamos pensando en algo a lo que tememos, estamos llevando

energía a esa situación y ¡acabamos por atraerla! El miedo en un pegamento muy poderoso.

La confianza cura al miedo, la fe en uno mismo. Desde un cierto punto de vista todo es cuestión de fe. El miedo no es más que fe en un futuro negativo que en muchas ocasiones nunca llega a suceder. Hay dos tipos de miedo, el objetivo – si te encuentras con un león en plena calle, sentirás miedo y tu cerebro dará la orden de alerta, que te preparará para hacer frente al peligro o para salir huyendo, y en ambos casos, descargar la adrenalina y el subjetivo – si temes que al salir a la calle te atropelle un autobús, tu cerebro da igualmente la orden de alerta a tu cuerpo, pero en ese caso la tensión se mantiene, sin ser liberada, pues no salimos huyendo ni nos peleamos con el autobús... la

adrenalina sigue dando vueltas por nuestro organismo con la tensión que ello comporta.

Con todo ello, momento a momento creamos nuestro futuro, nuestra realidad.

Si aceptamos esta idea, la de que cada uno de nosotros creamos nuestra realidad, hay una buena noticia en ello: ¡podemos cambiarla!

Podemos pasar de la visión borrosa a la visión clara, de la enfermedad a la salud, de una situación incómoda a otra en la que nos sintamos a gusto.

¡Todo es posible!

NOVA VISIO

CURSOS

Abre los ojos y ¡mira!

SANA TU VISTA, SANA TU VIDA

CONFERENCIAS GRATUITAS:

04 DE MARZO EN NOVA VISIO - SABADELL

PRÓXIMOS CURSOS:

06 Y 07 DE FEBRERO EN LOS GIRASOLES - ZARAGOZA  
27 Y 28 DE FEBRERO EN LLEPANT CENTRE - MATARÓ  
13 Y 14 DE MARZO EN NOVA VISIO - SABADELL  
24 Y 25 DE ABRIL EN NOVA VISIO - SABADELL

MÁS INFORMACIÓN: CARMEN LLIMARGAS  
Tel. 93 750.35.86 - Móvil: 636 42.31.97 - www.novavisio.org

## El proceso para cambiar cualquier situación en nuestra vida consta de tres pasos:

1- Establecer el objetivo, decidir aquello que queremos, en que realidad queremos vivir a partir de ahora. En el caso que nos ocupa: Ver más claro

2- Darnos razones para creer, con-ar en que estamos en el camino adecuado: Utilizar herramientas para el proceso de cambio (p.ej esta serie de artículos), sabiendo, que la visión está mejorando AHORA, aunque en un nivel exterior todavía no percibas mejora, en un nivel interior las cosas están más claras. Se trata de encontrar elementos que nos permitan reforzar esa idea de cambio.

3- Identificarnos con el resultado, avanzar. Una vez veamos claro, es decir, cuando hayamos alcanzado el objetivo establecido, es importante identificarnos con él, con nuestra nueva realidad: - ahora veo claro, ya estoy dónde quería llegar- de ese modo, avanzamos lo conseguido, ponemos una nueva etiqueta a esa nueva modalidad de ver y ser, más auténtica y más acorde con nuestra esencia.

Cuanto más clara tengamos la imagen de aquello que queremos, cuántos más sentidos impliquemos, cuanta más certeza tengamos de que ello será así, ¡más fácil y más rápido será el alcanzar el objetivo! En la anterior edición, descubrimos la personalidad y emociones asociadas a la miopía, en esta ocasión, nos adentraremos en la personalidad de la persona que padece presbicia.

### La presbicia: (Wikipedia)

La presbicia (del griego *πρεσβυς* "anciano"), también denominada vista cansada, es un defecto o imperfección de la vista que consiste en la disminución de la capacidad de enfoque del ojo. Como consecuencia existe dificultad para ver nítidamente los objetos cercanos.

El ojo para poder observar claramente los objetos próximos, necesita realizar una modificación en la forma del cristalino, mediante el trabajo de los llamados músculos ciliares. Con el paso de los años el cristalino disminuye su capacidad de adaptación (pierde flexibilidad) y de esta manera no puede enfocar con nitidez los objetos cercanos. Este defecto se corrige con lentes convexas para suplir la falta de acomodación.

### Personalidad asociada:

Decíamos que el miope tiene que acercarse para ver, el caso de la presbicia es todo lo contrario, el presbita tiene que "alejarse para ver", ve más cómodamente lo que está lejos de su propio interior, su atención es dirigida hacia todo lo que está fuera, ocupándose siempre de los demás, de

hecho los prioriza – Que mi marido tenga planchada esa camisa que tanto le gusta, que a mis hijos no les falte de nada; cuando tiene que hacer un regalo suele ser espléndido, comprando lo mejor y cuando el regalo es para uno mismo, con cualquier cosa se conforma-

La presbicia suele aparecer en una edad en la que hacemos balance de nuestra vida, miramos hacia el pasado y nos reprochamos por aquello que hicimos o por aquello que no hicimos. ¿Cómo hubiera sido mi vida si no me hubiese casado? o ¿Por qué no compré aquel piso cuando tuve ocasión?, y cuando mira hacia el futuro lo ve con esa sensación de "falta de oportunidades": ¡vete a buscar trabajo con más de 45 años!, ¿nos sentimos viejos?

Hay una creencia muy extendida en nuestra sociedad, un programa que muchos llevamos incorporado: A partir de los 45 años, tendremos que ponernos gafas.

Los que tenemos ya cierta edad, hemos vivido en más de una ocasión esa escena en la que vas por la calle y te encuentras con un amigo al que no veías de hace tiempo y te das cuenta de que lleva gafas. Le preguntas y te responde: "Sí, yo ya he caído, es normal a partir de los 40 o 45, verás como a ti también te sucede", al poco tiempo, otro y otro hasta que acabamos por creerlo... por tanto, por crearlo.

El estado emocional del presbita suele ser la ira o rabia, siempre contenida, pues no la expresará por no ofender a los demás, o el sentimiento de culpa, que no es sino rabia hacia uno mismo.

Sus pensamientos, al contrario de los del miope, suelen estar en el pasado lo que le impide vivir en el AQUÍ y el AHORA, único momento en el que vivimos y en el que existe la VISION CLARA.

Para librarse de la presbicia, además de practicar regularmente los ejercicios de Hatha Yoga ocular descritos en este artículo, comunes a los demás síntomas, y re-programarse para ver claro, creando una realidad que le resulte más cómoda, es necesario vivir en el PRESENTE, mirar hacia dentro, ocuparse más de uno mismo, priorizarse, AMARSE

Los ojos, son un espejo del alma, ¡un reflejo de ti!



*Carme Llimargas*  
Terapeuta Energética  
carme@novavisio.org  
www.novavisio.org