

### Visualizzazione

---

La visualizzazione svolge un ruolo importante nella pratica della meditazione, in tutte le sue fasi. Si tratta di uno strumento importante nel lavoro interno di integrazione. Nelle fasi iniziali è fondamentale imparare a costruire in materia mentale per integrare i corpi mentale ed emotivo; poi, nelle fasi seguenti, la visualizzazione ha lo scopo di integrare i livelli mentali superiori. È chiaro quindi che dobbiamo imparare l'abilità di visualizzare.

Al fine di creare qualcosa, dobbiamo prima visualizzarlo, costruire la sua forma-pensiero nella nostra mente. Per esempio, per un architetto, questo potrebbe significare “progettare” prima ancora di iniziare a costruire; per un musicista, invece, sarà importante “sentire” la combinazione di note disposte sulla partitura. Un esoterista lavora con le idee, è interessato a “vedere” le relazioni e connessioni tra di esse, come le idee possono manifestarsi ad un certo piano o altro.

Alcuni studenti hanno delle difficoltà con la visualizzazione. Di solito, gli studenti possono dividersi in due gruppi: ci sono coloro che non sono “visivi” e pertanto non sono in grado di visualizzare immagini o possono farlo solo molto brevemente; e ci sono coloro che sono definitivamente “visivi”; il problema per loro potrebbe essere l'eccessiva proliferazione di immagini, spesso molto dettagliate, che può diventare una fonte di distrazione.

Per il primo tipo di studenti può essere utile ricordare che la visualizzazione, come qualsiasi altra tecnica, si sviluppa attraverso la pratica – semplicemente la ripetizione costante aiuta a visualizzare meglio. Inoltre è da tenere presente che il progresso è molto sottile e cumulativo nel tempo. In alcuni casi questa difficoltà nella visualizzazione può essere dovuta ai raggi dell'individuo, ma anche in questo caso è sempre possibile fare dei progressi attraverso la pratica e la persistenza. La persistenza sviluppata con la pratica della visualizzazione è di utilità in ogni sfera del lavoro esoterico.

È bene iniziare ad allenarsi con la visualizzazione di tre semplici simboli di base: un cerchio bianco con un punto bianco al centro, una croce equilatera bianca e un triangolo equilatero bianco con la punta verso l'alto. Gli studenti più cinestetici o sensoriali possono visualizzare questi simboli immaginando di disegnarli in aria con un dito, o disegnarli sul palmo di una mano con l'indice dell'altra, aggiungendo così l'elemento tattile al processo di visualizzazione. Coloro che sono di tipo uditivo possono aiutarsi con qualche suono. Christmas Humphreys, nel suo libro *Guida alla Meditazione*, dà ottimi suggerimenti e esercizi supplementari.

Coloro che, invece, hanno la tendenza a visualizzare troppo prolificamente e hanno bisogno di sviluppare una maggiore regolazione di questa funzione, potrebbero trovare utile focalizzarsi *sul significato* dietro la specifica visualizzazione proposta nella meditazione, cercando di creare delle immagini specifiche, riferite soltanto a quel significato. La differenza tra la visualizzazione controllata e spontanea è che quest'ultimo si riferisce a simboli o visioni che sorgono nella mente inconsciamente e senza pensarci. Di solito, queste immagini non sono altro che frammenti di “paesaggi astrali” e possono essere semplicemente ignorati. Di tanto in tanto può succedere che entriamo in contatto con un “simbolo dell'insegnamento” prodotto dall'impressione dell'Anima e se è così può contenere un indizio da seguire. Procedere con prudenza è sempre saggio.

Nelle fasi iniziali dell'allenamento sulla visualizzazione stiamo lavorando come mente infusa di Anima. Ci sforziamo di mantenere un atteggiamento costruttivo e consapevole, tenendo presente che siamo l'agente che regola e dirige il processo. Utilizziamo sostanza mentale per costruire l'immagine in sostanza eterica e l'amore dei nostri cuori per renderla spiritualmente magnetica e dotata di vitalità.

Nel lavoro avanzato di integrazione degli aspetti superiori della mente al fine di costruire l'Antahkarana, lo studente deve aver raggiunto un elevato grado di abilità con la visualizzazione. In questo lavoro, usiamo la mente superiore per interpretare sostanza del sottopiano eterico cosmico, tramite un processo che possiamo chiamare “percezione cosciente simbolica”, che collega la ragione pura dell'intuizione Triadica con l'immaginazione creativa. L'immaginazione creativa è composta di materia del sottopiano astrale superiore. Dopo la trasmissione di ciò che è stato immaginato o registrato, la mente imprime nel cervello i risultati. Questa visualizzazione di tipo superiore o “percezione cosciente simbolica” può comportare una visualizzazione pittorica (con immagini), ma non sempre. Per alcuni sarà invece un elevato “sentimento”, per altri il registro di una nota sonora o anche un fenomeno olfattivo superiore.

L'uso della visualizzazione per manifestare un'intenzione è un processo molto potente che dev'essere utilizzata da una personalità di alto grado. La visualizzazione che finora era stata praticata *inconsciamente* durante le fasi precedenti per ottenere ciò che desiderava la personalità, dev'essere utilizzata ora sul discepolato *consapevolmente*, con risultati più affidabili.