

# CONSEJOS PARA EL TRABAJO ESOTÉRICO

## Visualización

---

La visualización juega un papel importante en la práctica de la meditación, en todas sus fases. Es una herramienta importante en el trabajo interior de construcción del “puente”: es fundamental para aprender a construir con materia mental, ayuda a integrar los cuerpos mental y emocional en las etapas iniciales del trabajo y, más tarde, permite integrar los aspectos superiores de la mente en las etapas más avanzadas. Por lo tanto, es necesario aprender a visualizar con habilidad.

Con el fin de crear algo, primero tenemos que visualizarlo, construir una forma mental en nuestra mente. Para un arquitecto, esto podría significar “planificar” cómo quedará una construcción antes de iniciarla. Para un músico, será la capacidad de “escuchar” la combinación de notas dispuestas sobre la partitura. Para un esoterista, significa ser capaz de trabajar con las ideas, “ver” o “detectar” las relaciones y conexiones entre ellas y la forma en que las ideas pueden manifestarse en un plano u otro.

Algunos estudiantes tienen dificultades con la visualización. Por lo general, los estudiantes se dividen en dos grupos: algunos no son “visuales”, no están orientados visualmente y por ende no pueden visualizar imágenes en absoluto o sólo pueden hacerlo muy fugazmente; otros están tan orientados visualmente que el problema es la proliferación de imágenes, tan detalladas que pueden convertirse en una fuente de distracción.

Para el primer tipo de estudiantes puede ser de ayuda recordar que la visualización, al igual que cualquier otra técnica, se desarrolla a través de la práctica – simplemente con la repetición constante – y tener presente que el progreso es muy sutil y acumulativo en el tiempo. En algunos casos esta dificultad en la visualización puede ser debida a los Rayos del individuo, pero incluso así siempre es posible algún progreso a través de la práctica y la persistencia, la misma que debemos desarrollar con destreza y paciencia en cualquier esfera de nuestro trabajo esotérico.

Una buena práctica sería comenzar a trabajar con tres símbolos básicos: un círculo blanco con un punto blanco en el centro (contra un fondo oscuro), una cruz blanca (ambos ejes de iguales dimensiones), y un triángulo equilátero blanco, con uno de los vértices apuntando hacia arriba. Las personas kinestésicas o de tipo sensorial quizás encuentren útil imaginar que dibujan en el aire con un dedo, o dibujar el símbolo sobre la palma de una mano con el dedo índice de la otra, lo que añade el elemento táctil al proceso de visualización. Los que sean de tipo auditivo pueden ayudarse con algún sonido. Christmas Humphreys, en su libro *Concentración y Meditación*, da muy buenas sugerencias y ejercicios adicionales.

Aquellos que, en vez, tengan la tendencia a visualizar demasiado prolíficamente y necesiten más control, encontrarán de utilidad concentrarse en el significado detrás de la visualización específica dada en la meditación, crear aquellas imágenes que se relacionan específicamente con ese significado. La diferencia entre la visualización controlada y espontánea está en que la última se refiere a símbolos o visiones que surgen en la mente en modo inconsciente e irreflexivo. Por lo general, no son más que destellos de “paisajes astrales” y simplemente deben ser ignoradas. De vez en cuando podríamos recibir algún “símbolo de la enseñanza” que resulta de la impresión del Alma y que podrían contener un indicio a seguir, con prudencia.

En las etapas iniciales del aprendizaje de la visualización estamos trabajando como mente fusionada con el Alma. Nos esforzamos en mantener una actitud positiva y consciente, teniendo presente que somos el agente que regula y dirige el proceso. Utilizamos sustancia mental para construir la imagen en sustancia etérica y el amor de nuestro corazón para hacerla espiritualmente atractiva y dotada de vitalidad.

En el trabajo avanzado de integración de los aspectos más elevados de la mente con el fin de construir el Antahkarana, el estudiante debe haber alcanzado un alto grado de habilidad en la visualización. En este trabajo,

utilizamos la mente superior para interpretar sustancia del subplano etérico cósmico. En este proceso, que podríamos denominar “percepción simbólica consciente”, se vincula la razón pura de la intuición Triádica con la imaginación creadora. La imaginación creadora está compuesta de materia del subplano astral más alto. Después de haber transmitido lo que se ha imaginado o registrado, la mente imprime los resultados en el cerebro. Esta visualización superior o percepción simbólica consciente puede o no implicar la visualización pictórica (con imágenes). Para algunos será cuestión de “sensación interna”, otros perciben un sonido o incluso lo que podría interpretarse como un aspecto del olfato.

El uso de la visualización para manifestar una intención es un proceso de mucho poder que debe ser usado por medio de una personalidad de alto grado. Aquello que siempre se ha realizado *inconscientemente* durante las etapas previas para lograr lo que deseaba la personalidad debe ser utilizado ahora *conscientemente* por el discípulo, con resultados más fiables.