

*A Aquel en cuyo templo, el Arco está iluminado por las estrellas,  
A Aquel en cuyo templo, el Sol es la imagen de Dios,  
A Aquel a cuyo templo va la Luna cada mes  
Y lleva el mensaje cada luna llena,  
Y cuyo mensaje, la Luna canta como una palabra de dieciséis letras,  
A Su religión yo pertenezco; Su templo visito,  
Su nombre pronuncio; en Su gloria vivo.  
A Él le ofrezco el loto de mi día,  
A Él le ofrezco el loto de mi noche.*

*Estos pensamientos simientes, extraídos de las meditaciones dadas en el libro "Psicología Espiritual" del Dr. Ekkirala Krishnamacharya, emiten la nota del Mensajero Lunar del Círculo de Buena Voluntad. La Luna es el principio reflector y el símbolo de la mente. Cuando ella es pura y se encuentra en calma, refleja las impresiones de los Círculos Superiores. Especialmente el tiempo de la luna llena nos conduce al alineamiento superior si estamos lo suficientemente preparados. El alineamiento del sol, la luna y la tierra en el cielo ayuda a experimentar la magia de la luz del Alma y su manifestación que desciende hasta lo físico.*

*El Mensajero Lunar se publica cada mes en el tiempo de la Luna Llena. Contiene pensamientos de las enseñanzas de la sabiduría eterna. Su propósito es el de inspirarnos a aplicarlos en la vida práctica.*

## PERSPECTIVAS DE SABIDURÍA 70: VISUALIZACIÓN

### **Dharana, Dhyana, Samadhi**

El proceso de transformación en el sendero del yoga o discipulado requiere la preparación de la mente. En general, nuestra mente es atraída por muchas cosas en la objetividad. También podemos utilizar esta propiedad natural de la atracción para dirigir la mente hacia el interior, lejos de cosas externas. Podemos imaginar la luz o una forma divina hermosa llena de luz. La mente quiere mirar a la forma una y otra vez, y así, poco a poco, podemos conectarnos con la luz.

La mente se está acostumbrada a ver formas; no está habituada a relacionarse con algo sin forma como el espacio. Así que tenemos que comenzar con una forma que sea muy atractiva para nosotros y luego avanzar hacia la divinidad sin forma. Poco a poco nos daremos cuenta que lo divino no tiene forma y que tampoco tenemos forma en la realidad.

La visualización ayuda a la mente a mantenerse atraída por la forma divina. La forma visualizada debe asociarse con la luz porque es realmente la luz lo que atrae. La atracción estabiliza nuestra mente, a través de la forma podemos imaginar en el corazón o en nuestra frente.

Con el tiempo podemos visualizar la forma o la luz durante más tiempo y acercarnos a ella. En el primer paso, visualizamos la luz. En el segundo paso, nos acercamos. Esto se llama el estado de *Dharana* o contemplación. En el tercer paso, nos asociamos con la luz. Esto se denomina *Dhyana*, meditación. Lentamente, la luz nos penetra y comienza a trabajar a través de nosotros. Luego trabajaremos cada vez más en conformidad con el Plan. En el cuarto paso, nos convertimos finalmente en la luz, AQUÉLLO. Nos fusionamos con lo Divino y nos convertimos en uno con él. Este es el estado de *Samadhi*. En este proceso, durante muchos años, se forman los cuerpos sutiles apropiados y las herramientas, y ganamos la conciencia correspondiente.

Es normal que la mente encuentre la observación interna interesante al principio, pero luego los pensamientos

derivan otra vez. Tan pronto como nos damos cuenta, traemos a la mente de regreso. Una y otra vez se va y nuevamente tenemos que traerla de vuelta. Esto también se llama el juego de la contemplación, *Dharana*. Hoy ya esto se llama meditación pero eso no es correcto. Es contemplación; se trata de ver la luz. Estamos en el aura de luz. Ésta se transforma como *Buddhi* y se orienta a la luz que es llamada el alma.

La mente inestable primero debe ser estable; esto sucede a través de la contemplación. La mente es estable en el momento en que cerramos los ojos y pensamos en la luz, vemos la luz. O cerramos los ojos, proponemos la pulsación sutil y, con dos o tres respiraciones, nos metemos en la pulsación sutil. Esto nos da la capacidad de meditar, entrar en la luz.

La meditación es un ejercicio de espera con la conciencia de que el alma puede descender en cualquier momento y el ángel solar fluirá a través de todo el sistema y nos convertiremos en una perfecta unidad de luz. Las visualizaciones son una actividad por la cual crecemos próximos a la luz. Y cuando invocamos los nombres de los Maestros, les pedimos su ayuda para ser receptivos a la energía del alma; esperamos su venida. A través de la devoción y la visualización continua de la luz, combinada con la respiración y la observación de las pulsaciones, permanecemos en constante alineación con la luz divina.

### **Práctica de la Visualización**

Si no somos capaces de visualizar la luz, debemos tratar más a menudo de emitir el OM. También podemos imaginar la luz; no hay ningún prerrequisito especial para ello. Obtenemos la capacidad de visualizar según la capacidad para alinear y enfocar. Esto depende del estado general de la pureza que hayamos logrado en nuestras vidas. La mayoría de estas técnicas se protegen a sí mismas; los frutos sólo pueden obtenerse una vez que se han aclarado los fundamentos, lo que no debe prevenirnos de practicar el

poder de la visualización y la imaginación. Es muy importante en sendero, pero mientras nuestra vida externa no esté bien organizada, es decir, conforme a la ley, esto no es posible. Una mente confusa es como niebla; una mente pura conduce a la visualización a través de la introspección.

El Maestro Morya sugiere que si no podemos imaginar cualquier cosa, por lo menos podemos intentar adivinar algo. De esta forma poco a poco desarrollamos la visualización y luego la visión: "Permitan venir a la visión y la percepción" Si no tratas al menos de adivinar e imaginar, no entrenas tu mente.

En el Oriente, recomiendan pronunciar una vez más OM o decir "Namaskarams Master" cuando caemos en la vida objetiva. Así, poco a poco, obtendremos la fuerza necesaria para relacionarnos con lo interior. También ayuda leer descripciones de visualizaciones e imaginar o visualizar diferentes colores dentro. Por ejemplo, si pronunciamos el sonido "Ram" - un sonido ardiente - podemos imaginar un color bermellón. Esto causa purificación.

## Visión Interior

El fuego es el elemento central, y la vista es la sensación media. Entre los cinco sentidos y sensaciones, el ojo y la vista son los más importantes. La vista también da la capacidad de visualizar. Sin un ojo interior, no podemos ver nada dentro. La visualización activa nuestra mente; con ella podemos desarrollar la mente subjetiva y trabajar en la parte interior. Los videntes recomiendan visualizar muchas cosas dentro.

Todos los Lotos - *Sahasrara*, *Ajna*, etc. - están en el plano etérico y no en el plano físico. Son lotos de fuerza. La fuerza en sí misma no es visible, pero cuando una máquina trabaja con ella, la fuerza se hace visible. Los lotos tienen un estado etérico y son visibles para el ojo interno. En primer lugar, los visualizamos y más tarde, podemos verlos realmente. Los pétalos superiores del plexo solar desarrollan las percepciones internas. Cuando están abiertos, podemos sentir el olor de seres divinos; se puede visualizar su presencia, sentir sus caricias y escuchar cosas desde adentro. Los pétalos inferiores nos permiten relacionarnos a la objetividad. Cuando no están abiertos, no se puede oír, ni ver, ni degustar, ni oler bien dentro.

En nuestro interior podemos visualizar una columna vertical de luz con siete lotos que despliegan y que irradian su luz en todas direcciones. La columna de luz también se llama *Sushumna*. Podemos imaginar el retirarnos de nuestros sentidos y de la mente, reuniéndonos en forma de miniatura en el corazón y desde allí subir a través de la columna vertebral. Subimos con el sonido de OM y entramos en el espacio circundante a través del centro *Ajna*. Allí vemos una extensión de azul. Podemos visualizar que estamos sentados encima de la tierra y todo lo que nos rodea es de color azul. Cuando nuestra visión vacila, podemos pronunciar OM otra

vez. De esta manera experimentamos la liberación del cuerpo.

## Chakras y Lotuses

En nuestra visualización, no deberíamos contemplar en *chacras*. Los *chacras* son energías que se mueven en círculos mientras que un loto es un despliegue de energía. Los *chacras* encarcelan la conciencia, los lotos la liberan. Cuando nos movemos conscientemente de centro a centro de abajo hacia arriba - visualizando los colores y entonando los sonidos relacionados - esto se llama proceso de transmutación. Cuando visualizamos cómo la luz del Maestro entra en nosotros desde arriba, este trabajo se llama transformación. Uno visualiza el ascenso, el otro el descenso. Durante el descenso, observamos la labor del Maestro o lo Divino mientras nuestra columna vertebral se llena de luz radiante y el trabajo de reparación de nuestro sistema ocurre dentro. También podemos visualizar que el Maestro desciende en nosotros, desde la parte superior de la frente, y entonces crece en nosotros. Finalmente, nos rodea y nos sentamos en él. Él nos guía en el camino; su presencia purifica todo en nosotros y nos libera de todo pensamiento material. Para esta visualización, ayudan las imágenes de los grandes iniciados que nos miran directamente. Podemos mirar a sus ojos y convertirnos en uno con la Luz.

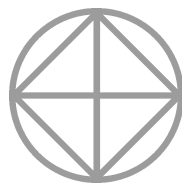
## Visualizaciones Astrológicas

Somos un microcosmos de lo que llamamos "Dios". Cuando vinculamos el microcosmos y el macrocosmos a través de la visualización, encontramos todo el universo con las inteligencias planetarias, solares y cósmicas en nuestros cuerpos.

Los Vedas dicen que la astrología es el ojo de la sabiduría; es la clave más importante para comprender todo mejor. Somos imagen de Dios y nuestra personalidad es un templo a través del cual pueden transmitirse todas las energías en beneficio de los alrededores.

Por esta razón, todos los días debemos visualizar los signos del sol y los planetas en el cuerpo. Con la ayuda de un diario astrológico podemos echar un vistazo a las posiciones planetarias y sentir las energías de los planetas en nuestro sistema. En primer lugar, nos imaginamos nuestra carta natal en el cuerpo. Visualizamos el sol en Aries en la parte superior de la cabeza; si está en Capricornio, lo vemos en el centro superior del corazón, y si está en Piscis está por encima de la cabeza. Luego, podemos sentir la carta progresada en nosotros y, por último, los tránsitos de los planetas. Meditando sobre estos aspectos contribuye significativamente a neutralizar nuestro *karma*.

*Fuentes utilizadas: K.P. Kumar: Meditaciones Ocultistas. Notas de seminarios. The World Teacher Trust / Ediciones Dhanishtha España (www.edicionesdhanishtha.com)*



¡ La Buena Voluntad es contagiosa !

El Mensajero Lunar se publica en Alemán, Español, Francés e Inglés. Solicite ser incluido en nuestra lista de distribución: [guter-wille@good-will.ch](mailto:guter-wille@good-will.ch). Información adicional en [www.good-will.ch](http://www.good-will.ch). Si no desea seguir recibiendo El Mensajero Lunar, sírvase hacernos llegar una breve nota. Círculo de Buena Voluntad.