

CONSEJOS PARA EL TRABAJO ESOTÉRICO

Recogimiento

Además de la meditación, una de las prácticas fundamentales de un estudiante aspirante al discipulado es la práctica diaria del recogimiento, también conocida como “Recuerdo de Sí mismo”.

El recogimiento es un momento de reflexión en el que tomamos conciencia de nuestro Ser y volvemos a alinear la personalidad con el Alma, recordando que el Alma es nuestra verdadera identidad. Esto nos conecta con el Alma del grupo y nos pone en sintonía con la Vida Una. De esta manera nos convertimos en un canal para que afluya luz a la personalidad y, a través de la personalidad, a nuestro medio ambiente.

Esta práctica sólo toma unos pocos segundos y no requiere la construcción de ninguna forma mental particular ni un gran esfuerzo por recentrar nuestra atención. Por lo tanto, se puede hacer en cualquier momento y en cualquier lugar. Simplemente “despertamos” a un nivel superior de conciencia.

Con el fin de hacer de esta práctica una costumbre diaria, es mejor empezar eligiendo un determinado momento del día, de preferencia un mismo momento para todos los días de la semana cuando sea más fácil hacer el recogimiento. Así se establecerá un ritmo diario. Un consejo útil es terminar la meditación matutina afirmando que vamos a recordarnos de hacer el recogimiento del mediodía.

El Tibetano, en *Discipulado en la Nueva Era*, vol. 2, pág. 647-648, recomienda cinco puntos de recogimiento durante el día, cada uno de los cuales dura solo unos pocos segundos, a fin de establecer una “continuidad viviente de la relación percibida” en nuestra conciencia:

1. Al despertar, antes de levantarse.
2. Al mediodía.
3. Al atardecer, en cualquier hora.
4. Cuando vamos a dormir.
5. Durante una meditación grupal.

Una vez que la práctica se ha establecido firmemente al mediodía, encontraremos más fácil realizar otros momentos de recogimiento durante el día. Esto es importante, porque nuestro objetivo final es hacer el recordarnos como Alma tan a menudo como sea posible durante el día con el fin de favorecer la *continuidad de conciencia*.

El Tibetano se refiere a esta continuidad de conciencia en *Tratado sobre Magia Blanca*, pág. 423, haciendo referencia a la necesidad de que los discípulos entren en relación telepática entre ellos:

El segundo requisito que establecerá relación entre los discípulos activos de este grupo es la capacidad de recordar, constante y correlativamente, tanto la vida interna como la externa. Lo denominamos continuidad de conciencia, y con esto significamos poder ser plenamente conscientes de los acontecimientos, en todas las esferas y sectores del ser, durante las veinticuatro horas del día.

También en *La Luz del Alma*, Libro 3, Sutra 11 (pág. 262-263), se menciona que para desarrollar el cuerpo mental es importante afianzar la práctica del recogimiento:

La condición ideal es mantenerse en un estado de realización durante todo el día y cada día. La capacidad de extraer a voluntad los recursos del ego, el reconocimiento constante de ser [un Alma] encarnada en el plano físico, y la capacidad de hacer descender cuando es necesario el poder y la fuerza del Alma, es algo que con el tiempo logrará todo aspirante. Pero, primeramente, debe establecer el

hábito del recogimiento y adquirir la capacidad de reprimir las modificaciones del principio pensante, para lograr este deseable estado del ser.

El objetivo de lograr una continuidad de conciencia durante todo el día aparece citado así mismo en las páginas 420-421 del libro *La Luz del Alma* (Libro 4, Sutra 25):

Toda práctica de meditación, todo momento de reflexión, todo ejercicio de afirmación, toda hora de recogimiento de nuestra propia y verdadera naturaleza, son medios que empleamos para apartar la mente de las reacciones y tendencias inferiores y adquirir el hábito de reconocer constantemente la propia naturaleza divina. Una vez lograda esa comprensión, no son ya necesarios tales ejercicios y entramos en posesión de nuestra herencia. El aislamiento, a que se hace referencia, es la separación del yo del campo del conocimiento, e implica la negativa del yo a buscar experiencia sensoria externa, manteniéndose firme en el estado espiritual del ser.

Cuando estamos inmersos en nuestro trabajo diario es muy fácil sentirse separado y olvidarse de las realidades espirituales, pero si tenemos en cuenta la existencia del reino del Alma, somos conscientes de que en este nivel no hay una separación de la Vida. El Alma expresa su presencia omnipresente a través de una sensación exquisita de conexión y alegría.