

Raccoglimento

Oltre la meditazione, una delle pratiche fondamentali di ogni studente esoterico è quella del raccoglimento, nota a volte come “Ricordo di Sé”.

Il raccoglimento è un momento di consapevolezza nel quale realizziamo un allineamento tra la personalità e l’Anima, ricordando che l’Anima è il nostro vero Sé. Il raccoglimento ci mette in rapporto con l’Anima di gruppo ed in sintonia con la Vita Una. In questo modo la Luce del Sé affluisce nella personalità e, attraverso di essa, come un canale puro, si irradia al nostro ambiente.

Questa pratica richiede solo pochi secondi e non prevede la costruzione di una forma mentale specifica o una speciale focalizzazione della nostra attenzione. Così, può essere fatto in qualsiasi momento e ovunque. Semplicemente ci “risvegliamo” ad un livello superiore di consapevolezza.

Al fine di rendere questa pratica di raccoglimento un’abitudine quotidiana, iniziamo scegliendo un particolare momento della giornata, preferibilmente un momento in cui ci sono più probabilità di ricordarsi di farlo, in modo che un ritmo giornaliero possa essere stabilito. Un suggerimento pratico è quello di finire la meditazione del mattino affermando che ci ricorderemo di fare il raccoglimento.

Il Tibetano, in *Discepolato nella Nuova Era*, vol. 2, pag. 647-648, raccomanda cinque punti di raccoglimento durante il giorno, ognuno dei quali dura solo pochi secondi, al fine di stabilire una “continuità vivente del rapporto percepito” nella nostra coscienza:

1. Al risveglio, prima di alzarsi.
2. A mezzogiorno.
3. Al tramonto, a qualunque ora esso sia.
4. All’andare a dormire.
5. Nel momento della meditazione di gruppo.

Una volta che la pratica è fermamente stabilita, troveremo che realizziamo naturalmente un raccoglimento in altri momenti della giornata. Questo è fortemente auspicabile perché il nostro obiettivo finale è di raccoglierci come Anime quanto spesso ci sia possibile durante il giorno, in modo da creare una continuità di coscienza. Il Tibetano si riferisce a questa continuità di coscienza nel *Trattato di Magia Bianca*, pag. 423, dove fa riferimento alla necessità dei discepoli di essere in rapporto telepatico tra loro:

Il secondo requisito che stabilirà un rapporto fra i discepoli attivi in questo gruppo, è la capacità di conservare il costante e continuo ricordo sia della vita interiore che di quella esteriore. La chiamiamo continuità di coscienza e con ciò intendiamo il potere di essere pienamente consapevoli di tutti gli avvenimenti in tutte le sfere e in tutti i settori dell’essere umano nell’arco delle ventiquattro ore.

In *La Luce dell’Anima*, Libro 3, Sutra 11 (pag. 262-263), si parla di sviluppare il controllo del corpo mentale e dell’importanza di stabilire l’abitudine del raccoglimento per raggiungerlo:

L’ideale è uno stato di realizzazione spirituale ogni giorno e tutto il giorno. Attingere a volontà alle risorse dell’Ego, il riconoscimento costante di essere un’Anima incarnata, e la capacità di fare uso, quando occorra, del potere e della forza dell’Anima, saranno un giorno di ogni aspirante. Tuttavia, si devono prima acquisire l’abito del raccoglimento e la capacità di frenare all’istante le modificazioni del principio pensante.

L'obiettivo di raggiungere una continuità della coscienza durante il giorno è citato anche nelle pag. 420-421 del libro *La Luce dell'Anima* (Libro 4, Sutra 25):

Ogni meditazione, tutte le riflessioni, le affermazioni, le ore di raccoglimento sono mezzi per staccare la mente dalle reazioni e dalle tendenze inferiori, e formare l'abito della costante realizzazione della propria natura divina. Ciò raggiunto, quegli esercizi non sono più necessari e si entra in possesso del divino retaggio. L'isolamento cui si allude [vedi Sutra 25] è il distacco del sé dal campo della conoscenza e il rifiuto di ricercare esperienze esterne sensoriali, poiché si è saldi nell'essere spirituale.

Quando siamo immersi nel nostro lavoro quotidiano è fin troppo facile sentirsi separati e dimenticare le realtà spirituali, ma quando ci ricordiamo dell'esistenza del regno dell'Anima siamo consapevoli che a questo piano non esiste la separazione dalla Vita. L'Anima ci fa sapere della sua presenza onnipresente attraverso una sensazione squisita di connessione e di gioia.