

«LA MEDITACIÓN DEL EGO»

-J.J. VAN DER LEEW-

Si el ejercicio lo hace un grupo, empiécese por pensar en la unidad de dicho grupo, tratando de experimentar esta unidad.

Después piénsese en algún alto ideal, preferiblemente en un Maestro de Sabiduría, tratando de sentir amor y devoción hacia Él.

Enseguida, pensad en el cuerpo físico e imaginad que es vuestro siervo en el mundo físico, y consideradlo como si recibiese salud, vigor y vitalidad desde el interior. Retirad el centro de conciencia del cuerpo físico, tanto de la parte densa como de la etérea, y contemplad el cuerpo astral. Limpiadlo de toda emoción y deseo transitorios y manifestad por su medio las emociones superiores. Sentid el amor a todas las criaturas, devoción al Altísimo, simpatía por los que sufren, y aspiraciones espirituales. Dejad que estas emociones irradien constantemente del cuerpo astral.

Retraed del cuerpo astral el centro de la conciencia y contemplad el cuerpo mental. Limpiadlo de toda imagen mental y forma de pensamiento e iluminadlo con la luz de la mente superior de modo que esta luz irradie de todo el cuerpo mental.

Forjad en el cuerpo mental vuestra propia imagen como si fuerais hombres perfectos en amor, voluntad y pensamiento, y ocupad el cuerpo mental con esta imagen.

Retraed del cuerpo mental el centro de la conciencia y considerad que los tres cuerpos son instrumentos perfectamente contrastados en poder del Ego. Ahora reconoced como Egos, concentrad en el Ego vuestra conciencia y sabed que sois el Ego residente en su propio mundo y conoceréis que es vuestra verdadera Patria.

Después reconoced los poderes del ego. Primeramente su poder de amor o unidad con todas las cosas.

Sentid la unidad con el Maestro; tratad de sentir que sois parte de su Conciencia.

Después habéis de sentir la unión de la Fraternidad; sentid aquella potente Conciencia que invade el mundo entero y reconoced que todos los seres son uno mismo, enteramente uno con ella. Además, habéis de sentirnos unidos con todo cuanto vive, con la naturaleza entera, con toda la humanidad. Amad a todos los seres, y sentid identificada vuestra conciencia con la Conciencia Universal.

Sentir la beatitud de esta unidad y que impelidos por este amor, llegaréis al corazón de las cosas, al amor de Cristo y sentirnos parte de Su vida y amor. Después reconoced la voluntad del ego, en el Atma, y sentid que esta voluntad inunda vuestra conciencia como indagadora luz con irresistible poder.

Emplead la voluntad con el único propósito de lograr «la perfección en beneficio del mundo», y excludid todo lo demás, llenando vuestra conciencia con este único propósito hasta realizarlo.

Después reconoced el Manas, la creadora energía del Ego. Sentid esta ilimitada energía y empleadla para crear la idea de perfección, llenándola con el poder creador para plasmarla.

Hecho esto, emplead conjuntamente los tres poderes: la voluntad para determinar el único propósito de perfección en beneficio del mundo; el amor para identificaros con el propósito; y el pensamiento para crearlo y realizarlo. Persistid en esta obra.

Ahora reconoced nuevamente que sois el Ego. Tratad de ver la belleza de vuestro propio mundo, y vuestra propia belleza en dicho mundo, y determinaos a manteneros en tal estado de conciencia Egoente, suceda lo que quiera durante el día.

Después contemplad los tres cuerpos, pero sin infundiros nuevamente en ellos. Primero, el cuerpo mental, de modo que lo iluminéis con la luz de la mente superior, y cread en él vuestra imagen como si ya hubiéseis alcanzado la perfección.

Después contemplad el cuerpo emocional y manifestad por su medio las emociones del Ego, el amor a todos los seres, la devoción a lo elevado, la simpatía por los que sufren y la aspiración espiritual, dejando que estas emociones irradien continuamente del cuerpo astral.

Finalmente, contemplad el cuerpo físico y consideradlo como expresión del Atma, de la voluntad, y regeneradlo de modo que por intususcepción¹ esté sano, vigoroso y radiante de vitalidad.

Mantened así los tres cuerpos como perfectos canales de la energía divina de suerte que por ellos se manifiesten los poderes del Ego.

Pero siempre y en toda circunstancia reconoced que sois el Ego y mantened incesantemente la conciencia Egoente,

Por último derramad una bendición espiritual sobre el mundo circundante, valiéndoos de los reconocidos poderes.

Al finalizar el ejercicio no os restituyáis de repente a la conciencia corporal, sino mantened durante todo el aquel día la conciencia Egoente enfocando en ella parte de vuestra atención mientras estéis ocupados en los menesteres de la vida diaria.

¹ Modo de crecer los seres orgánicos por los elementos que asimilan interiormente, a diferencia de los inorgánicos que lo hacen por yuxtaposición. (N del E)