

CURSO DE MEDITACIÓN Y DESARROLLO HUMANO

CUESTIONARIO SOBRE LA AUTO-OBSERVACIÓN

Primera cámara nivel B.

1. ¿Qué es la auto-observación?

Es una práctica interior, sobre sí mismos, es una práctica psicológica. La realizamos con nuestra atención activa. Diferente a la práctica del recuerdo de sí. Entramos realmente al círculo esotérico cuando logramos el dominio de esta práctica.

2. ¿Qué debemos auto-observar?

Necesitamos auto-observar a la personalidad, o a uno de los 5 centros, o a nuestra luna psicológica negra; un solo elemento a la vez.

3. ¿Cuál es el objeto de auto-observarnos?

Ir tras del sí mismo. Observar la manifestación del ego en el preciso momento en que un yo se está manifestando en uno de los 5 centros. Atestiguar la manera en que se manifiesta y expresa ante las circunstancias dadas de ese momento. El conocimiento de conciencia. Entender que se está dormido y no despierto, un comportamiento más conciente. Nos produce la sensación de tener un centro de gravedad interior, nos acerca a percibir a nuestro Real Ser interior profundo. El objetivo final de esta práctica es cambiar.

4. ¿Quiénes no pueden auto-observarse?

Quienes poseen muy bajo nivel de ser, porque no son capaces de soportarlo. Los vagabundos, los lunáticos, la gente satisfecha de sí, auto-complacientes. Las gentes que no tienen sentido de algo más grande que ellas mismas. Los mitómanos, ególatras y paranoicos.

5. ¿Cuándo debemos auto-observarnos?

En los momentos de mayor presión psicológica, cuando estamos solos, cuando nos divertimos, cuando nos relajamos, cuando caemos en identificación, fascinación y sueño.

6. ¿Qué es lo que primero que descubrimos al auto-observarnos?

Nuestro nivel de ser. Nuestra mecanicidad y los principales yoes que conforman nuestro rasgo psicológico característico. Luego, conoceremos y comprenderemos la expresión del yo observado, viéndolo en plena manifestación, siendo testigos de su manipulación.



7. ¿Cuáles son los primeros obstáculos para auto-observarnos

La falta de recuerdo de sí, la auto-justificación, creer que no vale la pena, los yoos más fuertes en nosotros. El yo imaginario sobre nosotros mismos. La identificación.

8. ¿Con qué nos auto-observarnos?

Con el 3% de conciencia libre, con la esencia misma. Nos auto-observamos desde la consciencia.

9. ¿Cuáles son los beneficios de auto-observarnos?

Descubrir los mecanismos de manifestación del ego. Ver directamente a un yo en plena acción, agarrarlo in fraganti. Atestiguar por nosotros mismos su expresión y perversidad. Cuanto más se observa uno mismo menos se halla culpable al prójimo, nos pone detrás de nosotros mismos, nos interioriza y nos trae a nosotros mismos porque vivimos fugados de sí mismos. Nos mantiene auto-conscientes. Debilitamos la manifestación de nuestra legión. Vamos despertando nuestra conciencia de momento en momento.

10. ¿Por qué el trabajo esotérico autentico se inicia con la auto-observación?

Porque uno tiene que ver por sí mismo como es. No hay fuerza exterior que le haga entender a uno como es. Para tomar la vida como un medio y no como un fin. Para darnos cuenta que la vida no es el problema sino nosotros mismos somos el problema. Porque sin auto-observarse un ser humano no puede moverse de donde está.

11. ¿Qué vamos logrando al auto-observarnos constantemente?

Auto-descubrirnos, cambiar nuestros estados interiores equivocados, lograr la separación interior, aprender a dividirnos en dos: observador y observado; corregir el trabajo equivocado de los 5 centros, no identificarnos tanto con la vida diaria; obtener la libertad interior, vivir la realidad.

12. ¿Cómo utilizar el material recogido en la auto-observación?

Lo utilizamos como material didáctico para la meditación, para la reflexión íntima en la comprensión y eliminación del yo. Para la auto-confrontación, para superar nuestras contradicciones íntimas y nuestros topes.

12. ¿Qué necesitamos para auto-observarnos?

Anhelos espirituales; fuerza espiritual; el conocimiento y la comprensión de la práctica; recuerdo de sí; decisión; voluntad; atención dirigida; respiración consciente.

13. ¿Cómo realizamos la práctica de la auto-observación?

Primero hacemos el acto de recuerdo de sí, respirando profundamente, sintiéndonos, percibiéndonos, haciendo conciencia de nosotros mismos y de nuestras funciones; luego nos dividimos en dos: observador y Observado. Nos ponemos del lado del observador, ponemos atención en un centro y tratamos de sostener la atención consciente todo el tiempo posible sobre ese centro, observamos al yo que se está manifestando en ese preciso momento, hacemos la separación interior y observamos, vigilamos atentos. Somos testigos alertas de la manifestación de ese yo. Observamos sin comentar, sin explicar, sin negar, sin afirmar. Solo observamos atentos. Al auto-observar un centro superamos la charla interior. Aprendamos a ser testigos de lo que está sucediendo en nuestro interior.

Si estás enfadado, y lo observas. Ya no solo estás enfadado, sino se ha introducido un nuevo elemento: lo estás observando. El milagro consiste en que si puedes observar tu enfado, la ira desaparece sin haberla reprimido.

14. ¿Dónde comienza y dónde termina la auto-observación?

La observación de sí comienza con el recuerdo de sí y termina cuando de nuevo caemos en la identificación.

15. ¿Es posible la auto-observación sin dividirse en dos?

Mientras un hombre siga aceptando lo que observa como si fuera él mismo, separarse de ello le será imposible. Es lo mismo que estar sobre una tabla y tratar de levantarla. Aceptar lo que observa en sí mismo como sí, es identificarse con ello. En este caso no puede cambiar.

Hemos estado dormidos demasiado tiempo para que nos sea posible captar la significación de la observación de sí y de su verdadera meta, que es la separación interior. Pero si todo lo interior, en el propio mundo psíquico, al cual sólo uno tiene acceso directo, está siempre girando y girando y se toma todo como si fuera uno mismo, como un todo, aun no se ha emprendido el viaje para encontrarse a sí mismo a quien se había perdido.

16. Cuando me divido en dos, ¿En cuál de los dos lados debo sentirme yo?

Cuando se dice: "Yo me siento negativo", no se está observando uno a sí mismo. Usted es su estado. Está identificado con su estado. No hay nada distinto en usted que esté fuera de su estado, algo que no sienta su estado, que sea independiente de su estado y que lo esté examinando, algo que tenga un sentimiento muy diferente de su estado. Se dice "Yo deseo no ser negativo", no le sirve de nada. "Yo" es quien habla todo el tiempo. Se acepta a sí mismo como una masa. No se divide a sí mismo en dos, lo cual es el comienzo del Trabajo sobre sí. No dice "¿Por qué es ello negativo?" sino "¿Por qué soy Yo negativo?" Está tomando ello y usted como si fueran la misma cosa. Traten de comprender lo que significa dividirse en dos – un lado observado y un lado observante – y traten de tener la **sensación**

de "Yo" en el lado observante y no en el lado observado (el Ego). En ello estriba toda la cuestión. Es menester recordar que a menos que un hombre se divida en dos no puede salir de donde está, psicológicamente hablando.

Si podemos observar nuestros pensamientos y preocupaciones, en tal caso se establece el punto de partida del Trabajo en uno mismo. Esto es, el lado observante (la Esencia) es el nuevo punto de crecimiento en uno. Por eso es preciso sentir la sensación de "Yo", de mí mismo, en la Esencia y no en el lado observado (el ego en un centro). Es preciso tener conciencia de la Esencia Observante, desde el 3% de esencia libre.

17. ¿Para qué nos auto-observamos?

Para conocernos a sí mismos. Para descubrir y conocer a nuestro propio ego en plena manifestación. Para verificar la existencia del ego. Para verificar cómo, cuándo, dónde se expresan nuestros yoes; como nos maneja el ego. Para debilitar al ego y despertar conciencia.