

CURSO DE MEDITACION Y TRANSFORMACION

CUESTIONARIO SOBRE EL RECUERDO DE SI

Primera cámara nivel B.

1. ¿Qué es el Recuerdo de Si?

Es una práctica psicológica. Es hacer un cese, un alto, aunque sea por un instante de todo deseo y pensamiento. Es una llamada a despertar consciencia. Es una herramienta para despertar de momento en momento. Es ponerse en un estado de intensa presencia presenciando.

2. ¿Cómo se hace la práctica de Recuerdo de Si?

- Hacer esta práctica mientras hacemos nuestras actividades sin suspenderlas
- Respirar profunda y conscientemente
- Traer parte de nuestra atención a sí mismos
- Sentirse, percibirse con toda su presencia física y psicológica
- Que el hacer conciencia comience en lo físico y luego se dirija al interior
- Lograr percibir esa parte superior y divina que todos poseemos
- Mantenerse alerta, vigilante, atento y agudizar los sentidos.
- Estar presente ahora consiste en unir nuestra atención y nuestra conciencia.

3. ¿Qué otros nombres recibe la práctica del Recuerdo de Si?

Acordarse de sí
Atención de sí mismo
Estado de percepción de si
Estado de conciencia de si
Estar presente aquí y ahora
Llamarse a despertar

4. ¿Qué es necesario para hacer el Recuerdo de Si?

Anhelos espirituales, fuerza espiritual, voluntad, decisión, emoción, constancia, conocer y comprender la práctica, sinceridad, conciencia. Estamos muy débiles y necesitamos mucha fuerza psicológica para llamarnos continuamente al despertar. Todo Recuerdo de Si ha de contener un elemento de control-voluntad. Es un acto de Hacer consciente, el único que podemos realizar ahora tal como estamos, más allá de toda nuestra mecanicidad.

5. ¿Para qué se realiza la práctica del Recuerdo de Si?

Para despertar conciencia. Para mantenerse despiertos aquí y ahora. Para mantener conciencia continua. Para romper con la identificación. El Maestro dijo: “Ustedes

siempre se olvidan, **nunca se acuerdan de sí mismos.** (pronunció estas palabras con una insistencia especial). Ustedes no se sienten a **sí mismos**: no están conscientes de **sí mismos**. En ustedes, “se observa”, o bien “se habla”, “se piensa”, “se ríe”; ustedes no sienten: “**Soy yo** el que observa, “**Soy yo** el que habla, “**Soy yo** el que nota, “**Soy yo** el que ve”. Todo se nota por sí solo, se ve por sí solo...Para llegar a observarse realmente, ante todo hay que recordarse a sí mismo (insistió de nuevo). Traten de recordarse a sí mismos cuando observen, y más tarde me dirán lo que ha pasado, cuál ha sido el resultado. Tan sólo tienen valor los resultados obtenidos durante el Recuerdo de Sí. De otra manera, ustedes mismos no existen en sus observaciones. Y en este caso, ¿Qué valor pueden tener?

6. ¿Cuál es el mantram del Recuerdo de Si?

Yo soy, yo quiero, yo puedo.

7. ¿Qué obstáculos impiden realizar la práctica de Recuerdo de Si?

- Cuando estamos muy identificados con la vida y/o con nosotros mismos
- Cuando nuestra actitud hacia el despertar es incorrecta
- La mentira, el engaño, la auto-justificación, la auto-compasión, las fantasías.
- Creer que podemos Hacer.

8. ¿Qué es lo que se busca al hacer la práctica del Recuerdo de Si?

- Despertar consciencia de momento en momento, aquí y ahora.
- Conlleva la detención interior y romper el tren de pensamientos mecánicos.
- Separarse y dejar de identificarse con algo que estaba apoderándose de uno.
- Que la persona no se identifique con su personalidad.
- Ubicarse en el aquí y ahora y sentirse con toda su presencia
- Comenzar la auto-observación.
- Recibir las impresiones de una nueva manera y transformarlas.
- Relajarse
- Darse cuenta de lo que está necesitando en el aquí y ahora
- Hacer contacto con su Ser interior profundo.

9. ¿Qué beneficios obtenemos de la práctica del Recuerdo de Si?

- Nos damos cuenta de nuestra propia mecanicidad y rompemos la identificación.
- Dejamos de pensar.
- Cambia nuestro nivel de ser. Pasamos al nivel de ser de estar despertando.
- Nos permite identificar a los actores psicológicos de nuestra vida (ego).
- Nos aislamos, nos cerramos.
- Nos hacemos conscientes de nuestras funciones.
- Entramos a estar regidos por menos número de leyes.
- Podemos recibir influencias superiores de los Maestros y ser ayudados.
- Nos ponemos en contacto con la parte superior de nuestros cinco centros.



- Sentimos la extraordinariedad de nuestra propia existencia.
- Se siente el milagro de su cuerpo.
- Sentimos, percibimos y experimentamos nuestra propia consciencia.
- Sentimos y percibimos el mundo real que nos rodea, sin abstracciones.
- Se crea el silencio interior, superamos la charla interior y la canción psicológica
- Aprendemos a conquistar la felicidad.
- Podemos cambiar el presente, el futuro y el pasado.
- Despertamos al aquí y ahora.
- Genera nuevas energías que no se forman en un hombre dormido.
- Es posible percibir la verdad.
- Prolonga la vida porque crea más energía mediante la transformación de las impresiones. Asimilamos el tercer alimento.
- Produce un choque en todo el ser.
- Proporciona un mejor alimento a todas células del cuerpo físico.
- Trascendemos la Ley de Recurrencia y de la mecánica.
- Paramos de sufrir ya que son las proyecciones mentales las que nos hacen desgraciados.
- No existe mejor manera de hacer las cosas que con pleno Recuerdo de Sí.
- Nos evita accidentes, errores, imprudencias, situaciones embarazosas.
- Mejoramos la atención en lo que hacemos.

10. ¿Qué frases puede utilizar para explicar la práctica de Recuerdo de Sí?

- Trabaje con la atención dirigida hacia sí mismo.
- Sienta a su Padre interno en los latidos de su corazón.
- Siéntase vivo, alerta, vigilante, atento.
- Deténgase interiormente.
- Intente, esfuércese por vivir aquí y ahora.
- Siéntase vivo y sienta el objetivo de lo que está haciendo ahorita.
- Aprehenda su mundo interior, intente captarlo con toda la profundidad posible.
- Sienta y pase revisión a sus funciones físicas y psicológicas
- Unifique y centre gran parte de su atención en sí mismo.
- Viva intensamente este momento, nunca se repetirá.
- Esté presente con toda su presencia física e interna.
- Regrese a su cuerpo y a su interior.
- Intente sentirse más allá de su cuerpo y de su mente.
- Date cuenta de ti mismo, ¿Cómo estás? ¿Qué haces? ¿Quién hace?
- Interiorícese
- Agudice todos sus sentidos y esté alerta.
- Póngase atento, alerta, vigilante, percátase.
- Haga contacto con la parte superior y divina que todos poseemos.
- Percátase, ¿Qué estoy necesitando ahorita?
- Percíbbase, Sí no es ahora ¿Cuándo?
- Sienta, ¿Qué está faltando ahora?
- Pase la atención por todo el cuerpo.



- Dese cuenta de su propio cuerpo, de sus emociones y sentimientos.
- Sienta lo que siente.
- Mírese Ud. mismo.
- Intente sentir a su alma.
- Véase psicológicamente.
- Obsérvese, escúchese, sensibilícese,
- Siente el sabor de tu interior.
- Respira y siente tu mundo interior
- Siéntase un espíritu.

11. ¿El Recuerdo de Si es una práctica mística?

Sí, porque sin el anhelo de sentir a nuestra parte honda que es nuestro Dios Interno, no se haría correctamente esta práctica.

12. ¿Cómo hago para recordarme que debo hacer Recuerdo de Si?

- Apoyarse en eventos repetitivos de la vida exterior, ej. Cada vez que encuentre el semáforo en rojo, cada vez que se duche, al cepillarse los dientes, etc.
- Decirse varias veces: “Quiero recordarme a mí mismo”
- Proponérselo sinceramente.

13. ¿El Recuerdo de Si, va acompañado de oración?

No necesariamente se requiere una oración, ya que el recuerdo de si ya es una oración que nos contacta con nuestro Real Ser interior profundo.

14. ¿El Recuerdo de Si, va acompañado de imaginación?

No, no se necesita imaginar nada. Sólo percibirse y sentirse con toda su presencia y darse cuenta de la realidad que lo rodea.

15. ¿Qué parte del mí mismo debo recordar o percibir?

Debo sentir o percibir la parte profunda, superior y divina que es nuestro Intimo.

16. ¿Cuál es el estado psicológico apropiado a cada evento exterior?

El estado de Recuerdo de Sí o tercer estado de consciencia.

17. ¿Cuál es el resultado de practicar continuamente el Recuerdo de Si?

Despertar consciencia, liberarnos de la mente, desarrollar más alegría y satisfacción, etc.

18. Dirija ahora la práctica de Recuerdo de Sí.

19. ¿En qué momentos debemos realizar la práctica del Recuerdo de Si?

En todo momento, agradable o desagradable, estando solos o acompañados.

20. ¿El Recuerdo de Si activa a la personalidad?

No, vuelve pasiva a la personalidad y activa a la consciencia.

21. ¿Puede haber silencio interior sin Recuerdo de Si?

No, porque la mente seguirá activa. Para desenchufar la mente necesitamos ponernos en Recuerdo de Sí.

22. ¿La práctica de Recuerdo de Si la hacemos intelectualmente?

No, esta práctica necesitamos hacerla con toda nuestra naturaleza; con la emoción, voluntad, consciencia, atención dirigida.

23. ¿Por qué se le llama también el Primer Choque consciente?

Porque esta práctica no la podemos hacer mecánicamente, es un esfuerzo consciente, es la primera práctica que exige romper nuestra mecanicidad.

24. Qué referencias encontramos en la biblia sobre el Recuerdo de Si?

La parábola de un sirviente que espera el regreso del amo, despiertos a su llegada. Lucas 12: 35-38; La parábola de las 5 mujeres descuidadas que no tienen suficiente aceite para mantener sus lámparas encendidas y por ello pierden la llegada del novio. Mateo 24, 42-44; Mateo 25, 1-13.

25. ¿Qué síntomas se presenta cuando hacemos bien la práctica de Recuerdo de si?

No pensar, estar alertas, vigilantes, atentos, no tener olvidos, ni accidentes, etc.

26. ¿Qué diferencia existe entre el Tercer estado de Conciencia y el acto de Recuerdo de si?

Con la práctica constante del Acto de Recuerdo de si alcanzamos a vivir el estado de auto conciencia continua.

27. Cuando se hace correctamente la práctica del Recuerdo de si, ¿Qué debe detenerse?

Se rompe la rueda del pensamiento, la charla interior, las canciones psicológicas, los deseos, la identificación.

28. ¿Qué es lo opuesto al Recuerdo de si?

La identificación, la fascinación, el sueño de la conciencia. Los pensamientos compulsivos, repetitivos, un estado de hastío y aburrimiento.

29. ¿Cómo aplicaría el recuerdo de si en el hogar?

Con el ejemplo, con la práctica continua.

30. Dónde comienza y dónde termina el Recuerdo de si?

El Recuerdo de si comienza con la conciencia corporal y termina contactándonos con nuestro Dios interno. Comienza con el anclaje corporal, continua con el anclaje espiritual y termina cuando caemos de nuevo en la identificación.

31. ¿Por qué no puedo mantenerme en Recuerdo de si?

Porque me falta fuerza concientiva, me falta energía, me falta conciencia.

32. ¿Hasta dónde puedo percibir con el recuerdo de si?

Con la práctica constante puedo lograr hacerme consciente de todas mis funciones físicas y psicológicas y lograr mantenerme en contacto con mi Ser Espiritual.

33. ¿Cuál es la diferencia entre la práctica del Recuerdo de si y la auto-observación?

No podemos auto-observarnos sin primero hacer un acto de recuerdo de si, estar en nosotros, para luego pasar la atención a uno de los cinco centros o a la personalidad y descubrir el yo-defecto que se esté manifestando.