

# Trabajo Práctico para el Despertar



**Encaminándonos hacia la Muerte Mística**

**Semana 11**

**Introducción al Recuerdo de Sí**

## **RESUMEN SEMANA 11:**

Estamos iniciando hoy la "Segunda Parte" de este curso práctico, en el que por tres semanas consecutivas estudiaremos y practicaremos el **"Recuerdo de Sí"**.

El Recuerdo de Sí es uno de los temas más entrañables y extraordinarios que la Gnosis nos enseña. Este tema es tan, pero tan importante, que cuando alguien logra comprender y practicar el Recuerdo de Sí a cabalidad, se podría decir que ha comprendido la esencia central o el espíritu central, en el que el trabajo psicológico se basa, y es por eso que el tema requiere nuestra más devota atención y una actitud circunspecta para poder capturar su sentido.

## **TAREAS PARA LA SEMANA 11:**

**Primera Tarea:** Orar todos los días por 7 días a nuestra Bendita Madre Kundalini, rogándole nos desarrolle la capacidad de la auto-observación y el Recuerdo de Sí. Que nos ayude a comprender y sentir con claridad, qué es y cómo se practica todo esto que hemos estudiado aquí, sobre el Recuerdo de Sí.

**Segunda Tarea:** Leer y reflexionar el Capítulo XXIII, titulado "El Mundo de las Relaciones", del libro Psicología Revolucionaria. Esta es una formidable cátedra para la conciencia conectada con la comprensión y práctica del Recuerdo de Sí.

**Tercera Tarea:** Es innegable que estamos frente a un desafío bastante encumbrado desde esta semana y por muchos años, porque estar pendiente de los centros, mover nuestra conciencia entre ellos y a la vez estar en Recuerdo de Sí, es bastante difícil. Pero no es que sea un trabajo tan complicado, lo que sucede es que no tenemos práctica, ni fuerza ni conciencia suficiente todavía, para mantenerlo en el tiempo, y si no has practicado esto jamás anteriormente, te parecerá abrumador el esfuerzo que hay que hacer, pero se crearán los músculos necesarios gradualmente.

¿Cómo enfrentar un trabajo que nos plantea estas dificultades entonces? La verdad es que los ingredientes no serán jamás distintos de los ya enseñados: **con paciencia y con perseverancia.**

Tenemos que tener paciencia, para poder esperar a que nuestra capacidad de conciencia crezca a medida que practicamos y nos traiga así sus frutos; y perseverancia en hacer la práctica del Recuerdo de Sí todos los días. ¡Esa es la respuesta!

Es con este compromiso con el que se marca la diferencia en el trabajo interior. La auto-observación, como ya hemos visto, puede mecanizarse, se puede volver automática, y además, cada vez cuesta menos trabajo a medida que se va instalando esta capacidad en el centro instintivo. Pero no sucede lo mismo con el Recuerdo de Sí, jamás será mecánico, de hecho, es la antítesis de la mecanicidad.

Al realizar este trabajo, estamos entrando a una octava superior en nuestro desarrollo psíquico.

Esta octava es tan imperativa, que marcará la diferencia entre el “despertar la conciencia”, o el “seguir durmiendo”. Recordemos que no existe sustituto alguno para el Recuerdo de Sí.

Concretando la práctica de esta Tercera Tarea, seguiremos adelante con la auto-observación de los 5 centros, pero ahora, uniéndola a ella el Recuerdo de Sí.

Pero para que nos sea más fácil iniciar este trabajo, comenzaremos por hacer una práctica de relajación profunda y Recuerdo de Sí, por 7 días seguidos, por 30 minutos diarios.

La práctica es así:

**1** – Relajas tu cuerpo respirando profundamente de forma rítmica y lenta, con bastante volumen de aire, hasta que tu cuerpo esté distendiéndose, eso tomará aproximadamente entre 5 y 10 minutos, dependiendo de cuán tenso estemos.

**2** – Olvidamos completamente la respiración, y nos concentramos de forma absoluta en el propio Ser. No hacen falta palabras, ni pensamientos, sólo hay que sentir la presencia del Ser en uno mismo. Obviamente que es un proceso altamente emocional superior, místico, donde la meta es fundirse con nuestro Ser.

Vienen muy al caso aquí unas palabras del Venerable, quien nos dice:

Para que la Mente pueda no estar en conflicto, durante unos instantes siquiera, debe haber relajación física y mental. Entonces esos conflictos desaparecen por un instante, por un instante surge el Ser en nosotros. Es un momento de vacío que el Ser aprovecha para llenarlo, y entonces adviene lo nuevo. Poco a poco, el Ser (lentamente) va produciendo la unión de todos los centros de la máquina orgánica, van desapareciendo los conflictos entre los Tres Cerebros: Intelectual, Emocional y Motor. Por segundos, por minutos, podemos recibir mensajes de los Mundos Superiores. Pero se necesita constancia en el trabajo; ese es el camino a seguir...

Posiblemente te hagas esta pregunta: **“¿Cómo podemos saber si el Recuerdo de Sí está realmente funcionando o no?”** Bueno, es difícil responder a esta pregunta, es difícil hacer conjeturas, porque el Recuerdo de Sí, como hemos estudiado, significa muchas cosas a un mismo tiempo y por eso pueden ser muy diversas las experiencias resultantes de su práctica. Varias personas podrían hablar de experiencias distintas, y sin embargo, todas coincidir en haber practicado correctamente el Recuerdo de Sí.



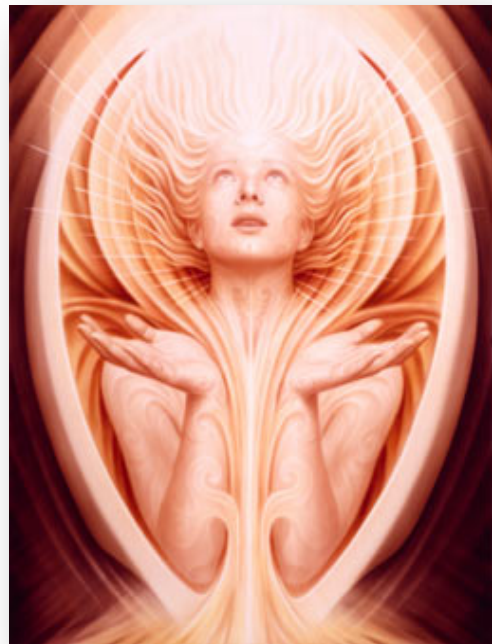
En todo caso, y para iniciar en nuestros trabajos, digamos que se experimenta un estado mágico-místico, uno está conectado al Ser y no se olvida de él, siente su presencia, y a la vez se siente a sí mismo como persona, es como un acto de FE consciente, donde estamos con Dios y no nos separamos de él, y a la vez estamos conscientes del yo

que somos en ese momento, y no es que pensemos cosas bonitas sobre el Ser, no es eso, el Ser está realmente con nosotros aquí y ahora, en vívida presencia.

Por otro lado, uno tiende a sacudirse egos de encima, los egos se despegan de nosotros y nos dan algo más de espacio, entonces llegan emociones superiores indescriptibles que sólo el que las está viviendo podrá saber que existen, visiones de vida o paradigmas de vida completamente distintos a los convencionales, surgen en la conciencia.

También pueden llegar reflexiones, aún cuando no estemos pensando en nada, vienen solas, por sí mismas, y de forma muchas veces no intelectual, y podemos comprender cosas profundas de la vida, de las personas, de sí mismos, de forma instantánea.

Como el Recuerdo de Sí es estar conectados con el Ser, también a veces sentiremos su rigor, su molestia con nosotros, cómo nos reta a través del Recuerdo de Sí, o se nos llenarán los ojos de lágrimas sin razón ninguna, simplemente por emociones superiores al sentirlo, o se presentará en nuestra conciencia la develación de una ley de la naturaleza, o tendremos conexiones especiales con algunas personas que buscan lo mismo que nosotros, y mil cosas que corresponden a una persona que está viviendo una vida más espiritual.



En fin, vivencias así, que tienen que ver con la presencia del Ser en nuestra conciencia, es lo que podemos esperar experimentar, y ver al ego de forma distinta, porque no es mecánica la práctica, sino que veremos al ego con un discernimiento que nos mostrará su maldad, su fealdad, y podremos tomar conciencia de lo que nos está sucediendo, de nuestros estados sucesivos.

Otra clave para darnos cuenta de si se está logrando o no, es que el verdadero Recuerdo de Sí, o tiene novedad, o está mal practicado. Si

uno entra en estados negativos durante el Recuerdo de Sí, y no puede separarse ni un poquito de ellos, no lo está practicando bien. ¿Hay un poco de novedad e independencia? Entonces la práctica está funcionando.

Otra pista es que, si el Recuerdo de Sí está bien hecho, es muy difícil de sostener, al menos durante la primera temporada de su desarrollo.

Amigos, estamos en este instante, frente al "ser o no ser" de nuestro destino esotérico..., el Recuerdo de Sí es **TAN** medular en la Gnosis aplicada, que podemos afirmar eso. Es momento de esfuerzos, de profundidad, de búsqueda del Ser. Luchemos perseverantemente para conquistar este estado hasta que lo hagamos nuestro.

Y recuérdalo amigo:

¡Si otras personas lo han logrado, tú también puedes lograrlo!

\*\*\*\*\*