

*Meditaciones y experiencias
para la vida diaria*

En este librito encontrarás unas prácticas para la vida diaria que activan una serie de recursos que todo ser humano tiene en su interior y que, utilizados cotidianamente, van dando una nueva dirección a nuestras vidas, una dirección más coherente, más consciente y más abierta a los demás, ya que cualquier avance interno implica un cambio en mi relación con el mundo y con las otras personas.

Cada práctica va acompañada de unos comentarios ampliatorios que pueden aclarar su sentido, pero en todas esas prácticas es necesaria una predisposición afectiva para su realización, un emplazamiento interno y emocional más propio de la calidez poética que del frío tecnicismo.



ÍNDICE

Experiencias breves y cotidianas

Pedido	5
Silencio mental y pedido	10
Agradecimiento	12
Agradecimiento (II)	14
Ceremonia de Bienestar	16
Ceremonia de Cumpleaños	20
Ceremonia de fin de año	22
Contacto con el afecto	24
Conexión con otros desde lo mejor de uno (I) ..	26
Conexión con otros desde lo mejor de uno (II) .	28
Meditaciones breves (El Camino I)	30

*Experiencias
breves y cotidianas*

Pedido *

En algún momento del día o de la noche, aspira una bocanada de aire e imagina que llevas ese aire a tu corazón.

Entonces, pide con fuerza por ti y por tus seres más queridos. Pide con fuerza para alejarte de todo aquello que te trae contradicción; pide porque tu vida tenga unidad.

No destines mucho tiempo a esta breve oración, a este breve pedido, porque bastará con que interrumpas un instante lo que va sucediendo en tu vida para que en el contacto con tu interior se despejen tus sentimientos y tus ideas.

** En todas las experiencias se hace una breve pausa entre párrafos para dejar que surjan las imágenes y emociones relacionadas con ese momento de la experiencia.*

Comentarios

Alejar la contradicción es lo mismo que superar el odio, el resentimiento, el deseo de venganza. Alejar la contradicción es cultivar el deseo de reconciliación con otros y con uno mismo. Alejar la contradicción es perdonar y reparar dos veces cada mal que se haya infligido a otros.

El Pedido es una actitud transformadora y un procedimiento con el que podemos clarificar nuestras necesidades y concentrar la energía en la consecución de nuestras aspiraciones. Obviamente que "mis necesidades" no están sólo reservadas para mi propia situación personal, sino para mi "mundo" también, que incluye a mis seres queridos y otros, todos aquellos cuya presencia existe dentro de mí y que contribuyen a la conformación de mi mundo interno.

Este pedido se puede realizar en cualquier momento, y lugar. El procedimiento puede ser: tomo aire, ese aire llena mis pulmones, al llenarse los pulmones se amplía la caja torácica, retengo el aire por un instante y de esa manera siento mi pecho. Entonces, me concentro no sólo en sentirlo en la parte más superficial, sino que trato de sentir el pecho más adentro.

Silencio mental y pedido

Trato de escuchar algo lejano que no alcanzo a oír. Para poder escucharlo, hago silencio y pongo toda mi atención en ese algo lejano.

Desde este silencio, pregunto en lo más profundo de mí: ¿qué es lo que mi vida necesita realmente? Me mantengo en silencio mental tratando de escuchar las respuestas que van surgiendo y atiendo a esas respuestas que no proceden de una forma habitual de mi propio yo, de mi propia razón, sino que parecen surgir de otro espacio, de un espacio más profundo.

Medito unos instantes sobre lo que mi vida necesita realmente...

En contacto con lo más profundo de mí, pido en mi interior la fuerza necesaria, la paz mental y la alegría para lograr lo que mi vida necesita realmente.

Comentarios

Para hacer silencio mental, una técnica que puede ser útil es la de tratar de oír un sonido muy lejano, para lo cual la conciencia trata de hacer silencio. De la misma forma que cuando tratamos de oír algo apenas audible pedimos silencio a nuestro alrededor, en nuestro interior ocurre igual: nuestros ruidos mentales, nuestros diálogos internos se acallan si intentamos oír algo muy lejano apenas perceptible.

Puede ser que tal sonido ni siquiera exista, puede ser imaginado, pero será suficiente si nos ponemos en actitud de escuchar "algo lejano" que está más allá de los ruidos de nuestro entorno.

Es desde ese silencio que me pregunto por lo que necesito realmente y espero la respuesta en silencio, con calma y sin prisa.

Agradecimiento

Se da un poquito de tiempo para que cada cual se relaje y conecte consigo mismo.

Recordamos a aquellas personas y situaciones que colaboraron en nuestro crecimiento interno, en nuestro bienestar o felicidad.

Sentimos la presencia de esas personas y situaciones ... (nos tomamos un momento).

Llevando el aire a nuestro corazón, agradecemos a todos ellos, agradecemos profundamente lo que nos ha llegado de todos ellos.

Agradecemos también a quienes nos han precedido en el camino, a aquellos que antes que nosotros también fueron superando dificultades y nos han permitido llegar hasta aquí.

Recordamos también, aquellas situaciones en las que experimentamos una gran alegría y un gran amor por lo todo lo existente.

Agradecemos también esos momentos luminosos.

Comentarios

Cuando encuentres una gran fuerza, alegría y bondad en tu corazón, o cuando te sientas libre y sin contradicciones, inmediatamente agradece en tu interior.

"Agradecer", significa concentrar los estados de ánimo positivos, asociados a una imagen, a una representación. Ese estado positivo así ligado, permite que, en situaciones desfavorables, por evocar una cosa, surja aquella que la acompañó en momentos anteriores. Como, además, esta "carga" mental puede estar elevada por repeticiones anteriores, ella es capaz de desalojar emociones negativas que determinadas circunstancias pudieran imponer.

Agradecimiento (II)

El Agradecimiento puede hacerse ante cualquier situación o momento en el que se haya producido una gran alegría, una sensación apertura al futuro o una experiencia luminosa y positiva. Entonces, adaptaremos el Agradecimiento a esa situación concreta, por ejemplo:

Agradezco este momento de alegría y armonía en mi familia.

Agradezco profundamente haber superado esta dificultad.

Agradezco haber actuado desde lo mejor de mí para ayudar a estas personas.

Agradezco la ayuda y el consejo de este amigo que tanto me ha acompañado.

Comentarios

Como se ha dicho antes, trataremos de concentrar ese sentimiento de agradecimiento en nuestro corazón, en lo más profundo de nosotros. Podemos ayudarnos de la respiración o de algún gesto con la mano que favorezca el registro de profundidad.

Si tenemos configurada alguna imagen Guía (ver más adelante "Trabajo con el Guía Interno") la evocaremos para que vaya quedando asociada a esos fuertes sentimientos positivos.

Ceremonia de Bienestar

Cuando se realiza a pedido de un conjunto de personas, los participantes, en lo posible, están sentados y el Oficiante y Auxiliar de pie.

Auxiliar: Aquí estamos reunidos para recordar a nuestros seres queridos. Algunos de ellos tienen dificultades en su vida afectiva, en su vida de relación, o en su salud. Hacia ellos dirigimos nuestros pensamientos y nuestros mejores deseos.

Oficiante: Confiamos en que llegue hasta ellos nuestro pedido de bienestar. Pensamos en nuestros seres queridos; sentimos la presencia de nuestros seres queridos y experimentamos el contacto con nuestros seres queridos.

Auxiliar: Tomaremos un corto tiempo para meditar en las dificultades que padecen esas personas...

Se da un corto tiempo para que los concurrentes puedan meditar.

Oficiante: Quisiéramos ahora hacer sentir a aquellas personas, nuestros mejores deseos. Una oleada de alivio y bienestar debe llegar hasta ellas.

Auxiliar: Tomaremos un corto tiempo para ubicar mentalmente la situación de bienestar que deseamos a nuestros seres queridos.

Se da un corto tiempo para que los concurrentes puedan meditar.

Oficiante: Concluiremos esta ceremonia dando la oportunidad, a quienes así lo deseen, de sentir la presencia de aquellos seres muy queridos que, aunque no están aquí en nuestro tiempo y en nuestro espacio, se relacionan con nosotros en la experiencia del amor, la paz y la cálida alegría...

Se da un corto tiempo.

Oficiante: Esto ha sido bueno para otros, reconfortante para nosotros e inspirador para nuestras vidas. Saludamos a todos inmersos en esta correntada de bienestar, reforzada por los buenos deseos de los aquí presentes.



Comentarios

La ceremonia conjunta conocida como de "Bienestar" se realiza a pedido de los asistentes. Oficiante y Auxiliar van leyendo alternativamente en una especie de diálogo mientras los asistentes van siguiendo internamente las imágenes y situaciones sugeridas.

Sin duda, se trata de una posición mental en la que una o varias personas son evocadas tratando de recordar del modo más vívido posible su presencia y sus tonos afectivos más característicos.

Se busca comprender del modo más intenso posible las dificultades que en esos momentos pueden estar viviendo quienes son evocados. Desde allí, se pasa a considerar una mejora en la situación de manera que se pueda experimentar el registro de alivio correspondiente.

Ceremonia de Cumpleaños

Queridos amigos este es un momento muy especial. Nos reunimos en torno a (nombre de la persona) que hoy cumple (x) años.

Cumplir años es recordar que en algún momento se nos dio el regalo de la vida y que cada año cumplido es un regalo, un tiempo dado a la experiencia y al aprendizaje.

Este es un momento de alegría y celebración en el que aprovechamos para agradecer a (nombre de la persona) todo lo bueno que hemos compartido con él. Así que invitamos a quien quiera a expresar su propio agradecimiento.

Se da un poco de tiempo para que cada uno se exprese aquellas cosas buenas que ha compartido con el homenajeado.

Este es un día especial para todos nosotros, te agradecemos lo compartido y te deseamos lo mejor en este día y en este nuevo año que para ti comienza.

Ojalá que todas tus aspiraciones y sueños se vean cumplidos.
Que esa cualidad que destaca en ti pueda y sepa llegar a los que te rodean.

¡Feliz cumpleaños!

Comentarios

Esta es una práctica muy emotiva y alegre que se realiza acompañado de amigos o familiares, generalmente gente muy querida, y que ayuda a dar profundidad a una celebración que a veces, a pesar del fuerte afecto que nos une, se suele realizar de un modo mecánico o más superficial de lo que nos gustaría.

Se puede hacer una pequeña introducción expresando el significado de la práctica y luego con estas frases, que pueden ser modificadas o adaptadas a cada situación, se da la participación a todo aquel que quiera.

Realizar esta Ceremonia nos permite concretar momentos positivos que de otro modo se diluyen y se pierden. También nos permite concentrar en una experiencia compartida todo lo bueno que nos une a esa persona de modo que también lo pueda experimentar ella.

Ceremonia de fin de año

Dentro de poco acabará este año y comenzará uno nuevo. Es una oportunidad para revisar lo hecho en él y agradecer todos los buenos momentos que hemos vivido.

También agradecemos el aprendizaje que ha llegado hasta nosotros de las situaciones difíciles con que nos hemos encontrado.

Buscamos, además, reconciliarnos con nosotros mismos y con nuestros pequeños errores, y reconciliarnos con todas aquellas personas que nos hayan podido herir.

Nos proponemos dejar la mente limpia y despejada para afrontar sin ataduras y con renovada energía el nuevo año.

A este año que empieza dentro de poco, ahora le pedimos lo mejor para nosotros y para nuestros seres queridos,

le pedimos que nos aleje de la contradicción,

le pedimos que llene nuestra vida de unidad,

y le pedimos que nos dé paz, fuerza y alegría para todos.

Comentarios

Como en la ceremonia anterior, se trata de un momento festivo en el que se hace una breve pausa para agradecer la experiencia vivida, reconciliarnos con nosotros mismos y, por último, pedir lo mejor para uno y para los que nos rodean en el futuro inmediato que se abre al iniciar un nuevo año.

Contacto con el afecto

Busco un lugar tranquilo y en lo posible sin interrupciones. Me siento cómodo de manera que pueda aflojar mi cuerpo sin estar tumbado.

Comienzo por sentir gente muy querida para mí, los visualizo uno a uno, siento su presencia.

Ahora, uno a uno, voy sintiendo su afecto hacia mí, voy conectando con ese afecto que sé que esas personas tienen hacia mí. No se trata de un gran amor, sino de un suave afecto que, detrás de las tensiones, las prisas o las diferencias, esas personas tienen hacia mí.

Intento sentir claro ese afecto que les conecta de algún modo a mí. Le doy luz, como con una linterna, lo ilumino y lo traigo aquí y ahora, y siento los momentos donde experimenté ese afecto en mí.

Así, uno a uno, voy acercándolo, sintiéndolo y dando vida a ese afecto que esas personas tienen por mí y que a veces las tensiones o la falta de tiempo parecen haber borrado. Eso es lo que rescato, lo siento en toda su profundidad.

Siento que eso me conecta completamente a ellos, como si fuera un hilo que me mantiene unido a esas personas, lejanas o cercanas, ocasionales o incluso personas que ya han partido a otro tiempo

y a otro espacio... siento desde el fondo de mi pecho una conexión grande con todos ellos... y comprendo que, aun cuando me olvide de eso, sigo unido a todos ellos.



Comentarios

Esta experiencia tiene por finalidad rescatar la conexión afectiva con otros, algo que ya existe pero que no se experimenta con facilidad ni de forma habitual.

En general el ritmo de vida y las rutinas nos impiden a veces conectar y sentir al otro. Esto se experimenta como soledad o desconexión del mundo, uno se acaba sintiendo separado de todo lo que le rodea y de todos los que le rodean.

Esta práctica que se puede llevar a cabo con todo tipo de gente, desde los familiares más cercanos a los amigos ocasionales, esos a los que apenas veo y con los que nos embarga una gran alegría al encontrarnos, o incluso con personas ocasionales no muy conocidas, pero con las que ha dado un trato afectivo, bueno y cuidadoso.

Conexión con otros desde lo mejor de uno (I)

Se trata de ponerse delante de otra persona en una postura cómoda y relajarse todo lo posible.

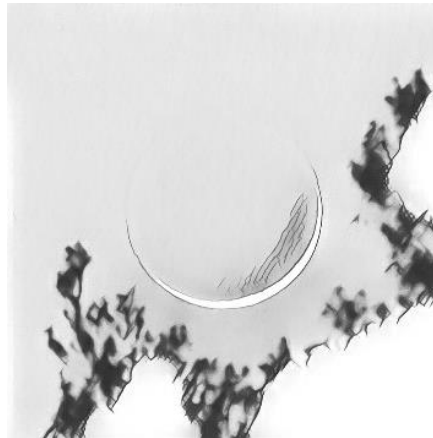
Entonces, mirarla a los ojos sin hacer nada más, sólo mirarla.

Así durante el tiempo que ambas estimen adecuado. Nada más.

Comentarios

En nuestras experiencias esta situación se puede alargar lo que se quiera y se van atravesando distintas resistencias internas en cada una de las personas hasta sentirte completamente conectado con el otro.

Si se está el tiempo necesario suele venir una fuerte emoción que inunda a ambos.



Conexión con otros desde lo mejor de uno (II)

Para este ejercicio también se necesitan dos personas mínimo. Sentadas o de pie una frente a la otra y mirándose a los ojos se dice en voz alta las 4 primeras frases (leído o aprendido de memoria) o las cuatro segundas frases.

Luego, quien ha escuchado lo repite a la otra persona mirándola igualmente a los ojos. Si hay más de dos personas, se disponen todos en círculo y cada uno lo va diciendo a los demás uno a uno. Se busca conectar con lo mejor de uno mismo y del otro, por lo que hay que decir y escuchar las frases desde lo más profundo de uno.

1. Si crees que tu vida termina con la muerte lo que piensas, sientes y haces, no tiene sentido. Todo concluye en la incoherencia, en la desintegración.
2. Si crees que tu vida no termina con la muerte, debe coincidir lo que piensas con lo que sientes y con lo que haces. Todo debe avanzar hacia la coherencia, hacia la unidad.
3. Si eres indiferente al dolor y el sufrimiento de los demás, toda ayuda que pidas no encontrará justificación.

4. Si no eres indiferente al dolor y sufrimiento de los demás, debes hacer que coincida lo que sientes con lo que pienses y hagas para ayudar a otros.

1. Aprende a tratar a los demás del modo en que quieres ser tratado.
2. Aprende a superar el dolor y el sufrimiento en ti, en tu prójimo y en la sociedad humana.
3. Aprende a resistir la violencia que hay en ti y fuera de ti.
4. Aprende a reconocer los signos de lo sagrado en ti y fuera de ti.

Meditaciones breves (El Camino I)

Esas mismas meditaciones las hacemos ahora de manera individual. Nos colocamos en un lugar cómodo y tranquilo. Reflexionamos sin prisa y en calma sobre el significado de uno o varios de estos párrafos (ver el capítulo "Acerca de la meditación" al final del librito).

1. Si crees que tu vida termina con la muerte lo que piensas, sientes y haces, no tiene sentido. Todo concluye en la incoherencia, en la desintegración.
2. Si crees que tu vida no termina con la muerte, debe coincidir lo que piensas con lo que sientes y con lo que haces. Todo debe avanzar hacia la coherencia, hacia la unidad.
3. Si eres indiferente al dolor y el sufrimiento de los demás, toda ayuda que pidas no encontrará justificación.
4. Si no eres indiferente al dolor y sufrimiento de los demás, debes hacer que coincida lo que sientes con lo que pienses y hagas para ayudar a otros.
5. Aprende a tratar a los demás del modo en que quieres ser tratado.
6. Aprende a superar el dolor y el sufrimiento en ti, en tu prójimo y en la sociedad humana.

7. Aprende a resistir la violencia que hay en ti y fuera de ti.

8. Aprende a reconocer los signos de lo sagrado en ti y fuera de ti.



Comentarios a las meditaciones

Hay en total 17 temas de meditación que se refieren al logro de la coherencia en el pensar, el sentir y el hacer. Están agrupados en 2 bloques: en el bloque de los primeros 8 temas (éste de aquí al lado), se indica la situación en que está ubicado quien busca coherencia y también el camino a seguir para avanzar hacia la coherencia.

En el bloque de los 9 temas finales (ver más adelante “El Camino”), se indica las dificultades que se deben eludir para avanzar hacia la coherencia.

1.- Aquí se afirma que ninguna justificación es posible si se la coloca en la perspectiva de la muerte. Por otra parte, hacemos nuestra vida llevados por las necesidades vitales. Comer, beber, defenderse de las agresiones naturales y buscar el placer, son grandes impulsos que permiten la continuidad de la vida en el corto plazo. Gracias a la ilusión de la permanencia vital se pueden sostener todas las actividades, pero no se las puede justificar fuera de la ilusión de la permanencia.

2.- Se afirma que en el caso de creer en la permanencia o proyección de la vida más allá de la muerte, esto se debe justificar por la coincidencia del pensar, el sentir y el actuar en la misma dirección. La vida puede permanecer o proyectarse por un tipo de unidad dinámica y en ningún caso por la contradicción.

3.- En el mundo de relación, no se pueden justificar las propias necesidades negando las de los otros.

4.- *Una posición coherente frente al dolor y el sufrimiento de los demás exige que lo que se piense, sienta y haga, tengan la misma dirección.*

5.- *Todo nuestro mundo de relación, si pretende coherencia, se ha de regir por la reciprocidad de las acciones. Esta postura no está “naturalmente dada” en el comportamiento, sino que se considera como algo en crecimiento, algo que debe ser aprendido. Es conocida esta conducta como “la Regla de Oro”. Dicha conducta se educa y perfecciona a lo largo del tiempo y de la experiencia en el mundo de relación.*

6.- *También aquí es posible el aprendizaje, no el abandono a una supuesta “naturaleza” humana. Dicho aprendizaje se extiende a los demás como consecuencia de lo aprendido en la superación del propio sufrimiento.*

7.- *Como la base de todo aprendizaje de superación y coherencia.*

8.- *Esta intuición de lo “Sagrado”, de lo no reemplazable, crece y se va extendiendo a distintos campos hasta llegar a orientar la vida (lo Sagrado en uno) y las acciones en la vida (lo Sagrado afuera de uno).*

Acerca del sentido de las ceremonias

En los tiempos que corren los rituales y las ceremonias tienden a ser una nueva ocasión para el consumo (San Valentín, Navidad, etc.), o bien son prescindibles porque a lo largo del tiempo perdieron su verdadero sentido.

Cuánta felicidad dejamos de experimentar, a veces, por las prisas y los automatismos.

En realidad, las ceremonias son una forma para hacer que un instante no se parezca a otro y que los momentos especiales alcancen su verdadero valor; no en cualquier tiempo, no a cualquier hora ni de cualquier forma.

Que el corazón pueda prepararse para sentir con toda intensidad lo que viene.

Que los sentidos estén atentos.

Que la mente esté abierta a la maravilla.

Las ceremonias consiguen que nuestro corazón lata con mayor fuerza si incluye alguna suerte de descubrimiento; cuando son la ocasión para dar un nuevo paso en ese camino hacia el inexplorado mundo

de uno mismo, de otro ser humano o de un grupo de personas que tienen verdadero significado en nuestra vida.

Los actos y nuestras actividades en el mundo no tienen sentido por sí mismos. El valor y su razón de ser se lo entrega cada persona. El sentido se lo entregas tú.

Aprovechemos, entonces, este momento único y misterioso para sentir profundamente, expresarnos con hondura y compartir con otras personas.

Acerca de la forma de meditar

Existen varios tipos de meditación. Toda meditación está relacionada con la capacidad de la conciencia para “observar” o dirigirse a los objetos externos e internos, es decir, con la atención.

La meditación “natural” es en realidad un estadio previo a la meditación, ya que es una actitud mecánica en la que aparecen estímulos y la conciencia los atiende momentáneamente, según la situación en la que esté y el interés de ese momento, y sin más pasa a atender a otras cosas saltando de unos objetos a otros. A este estadio también se le llama “divagación”.

En la meditación simple hay una actitud intencionada por atender a un objeto o situación y observarlo desde distintos puntos de vista con el objetivo de llegar a algún tipo de comprensión. La meditación simple requiere de un cierto esfuerzo por mantener la atención en el objeto de meditación y evitar el salto mecánico de unos objetos a otros o de unos temas a otros que comentábamos antes.

Sin embargo, en algunas de las meditaciones que se proponen aquí el objeto de meditación no está definido, sino que se da un contexto o una escena dentro de la cual aparecerá el objeto buscado y que para cada persona será diferente. Aquí la atención ha de mantenerse dentro de esa escena mental, sin salirse a otros temas, pero también tiene que estar suelta, sin quedarse fijada en ningún punto particular, para poder buscar el objeto u objetos que coincidan con el tema y la emoción propuesta.

Por ejemplo: "No dejes pasar un día sin responderte quién eres y hacia dónde vas". La respuesta a estas preguntas no está definida y cada cual ha de buscar las suyas. Al meditar sobre esta cuestión me coloco "dentro" de ese tema y desde ahí busco diferentes imágenes y emociones hasta que aparecen respuestas que siento con "encaje". Esa meditación finaliza ahí, pero si la repito cada cierto tiempo voy a llegar a comprensiones interesantes al ver cómo van variando algunas de las respuestas que me doy y cómo otras no van variando.

Es diferente el caso de las Experiencias, en las que se busca sentir registros concretos que, hilados entre sí en la narración, nos van llevando a un tipo de experiencia más profunda a la que se llega gracias a ese proceso paulatino de interiorización y de preparación afectiva, sin el cual no es posible "entrar" en esos espacios profundos.

Todas las prácticas y meditaciones están basadas en el libro “El Mensaje de Silo”, de libre acceso a través de las redes informáticas, y en el “Manual de temas formativos y prácticas para mensajeros”.

Más información:

www.silo.net/es

www.meditabarcelona.org

<http://silosmessage.net/>

www.mensajedesilo.es/