

*Meditaciones y experiencias  
para la vida diaria*

*(profundización)*

*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 de estudio y profundización	
<a href="#">Aforismos diarios</a> .....	5
<a href="#">Práctica para construir el Aforismo</a> .....	7
<a href="#">La acción válida y la coherencia</a> .....	9
<a href="#">Los Principios de la acción válida</a> .....	12
<a href="#">Trabajo con el Guía Interno</a> .....	14
<a href="#">Contacto con la energía</a> .....	18
<a href="#">Experiencia de Fuerza</a> .....	19
<a href="#">Bienestar y fuerza interna</a> .....	20
<a href="#">Ceremonia de reconciliación</a> .....	22
<a href="#">Experiencia de apoyo conjunto</a> .....	24
<a href="#">Meditaciones breves (El Camino II)</a> .....	26
<a href="#">Acerca del sentido de las ceremonias</a> .....	29
<a href="#">Acerca de la forma de meditar</a> .....	31

*Experiencias de estudio  
y profundización*

## Aforismos diarios

---

*Un Aforismo es una frase-fuerza, una imagen o una construcción mental simple y clara que fortalece mis pensamientos, mis sentimientos y mis acciones en la dirección elegida por mí de manera consciente e intencionada. Es como un faro, una guía o una referencia, pero también es una fuente de energía y de futuro si lo uso adecuadamente.*

*Si está bien construido hará aumentar en mí el registro de unidad interna, de coherencia. El Aforismo puede construirse para temas esenciales de la vida o bien para temas más puntuales u ocasionales del día a día.*

*Un ejemplo de Aforismo es la frase: "Paz, fuerza y alegría!", que puede emplearse como pedido para otros o para uno mismo. En todo caso, es una guía de pensamiento, sentimiento y acción, y marca una dirección positiva y de futuro.*

*La clave para que un aforismo funcione es que produzca una cierta conmoción emotiva positiva. Tiene que movilizar o activar fuertes emociones. Cuanto más fuerte sea esa conmoción más actuará en nosotros. Y si produce esa experiencia conmocionante es porque el aforismo está conectando con aspiraciones profundas que están en mí y que, habitualmente, no percibo.*

*Otros ejemplos de aforismos para el día a día podrían ser:*

- Voy al día con Fuerza, Alegría y Bondad
- Guía, dame dirección en la vida, dame inspiración y dame protección.
- Aléjame de la contradicción, del rencor y del odio.
- Actúo en coherencia conmigo y con los demás.
- Trato a los demás como quiero ser tratado.

## Práctica para construir el Aforismo

---

Medito con calma y sin prisa buscando los mejores momentos que recuerde. ¿Cómo me sentía en esos momentos? ¿En qué otros momentos he sentido eso?

Posteriormente, tomo notas por escrito.

Vuelvo a meditar en calma recordando de nuevo esos sentimientos positivos. ¿Qué cosas pienso en esos momentos? ¿Qué hago o cómo actúo en esos momentos? ¿Qué diferencia hay en otros momentos en los que esos sentimientos estaban ausentes?

Tomo notas por escrito tratando de sacar algunas conclusiones.

*Este trabajo ya me va dando las pistas que necesito para construir un aforismo.*

¿Cómo se podría expresar esa emoción o esa aspiración?

¿Qué frase o imagen me conectan con esa emoción?

## **Comentarios**

*La clave es que cuando uno tome contacto con esa frase o esa imagen sienta la fuerza de ese sentimiento.*

*En todas las prácticas de este estilo se asocian sentimientos a determinadas imágenes, por lo que hay que seguir estas dos indicaciones:*

- 1. A partir de la frase, imaginarse en la escena que sugiere emplazándose en ella como el personaje central.*
- 2. Al visualizarlo así, asociar el más fuerte sentimiento de certeza en cuanto a que se cumplirá la propuesta.*



## La acción válida y la coherencia

---

*Este es un trabajo de estudio y reflexión, de poner en orden ciertas experiencias y elaborar una propuesta de cambio a futuro. Se puede realizar en grupo.*

Se trata de recordar momentos de las semanas anteriores en los que he pensado, sentido y actuado en una misma dirección y momentos en los que he pensado una cosa (coherencia), sentido otra y actuado de otra manera distinta (contradicción). Tomo nota.

Al tener presentes esos momentos hay que recuperar las emociones que acompañaron a cada uno de ellos en esos instantes y las emociones que quedaron un tiempo después. Tomo nota.

A partir de estas reflexiones me planteo propuestas a futuro para hacer coincidir cada vez más lo que pienso, siento y hago, avanzando así hacia la coherencia personal y evitando caer en situaciones de contradicción.

*Hay que tener en cuenta que no podemos hablar de acción válida si no incluimos al principio que dice "trata a los demás como quieras ser tratado".*

## **Comentarios**

*Hay dos tipos de actos: los neutros y cotidianos, y aquellos que nos dejan sensaciones de plenitud o de malestar.*

*Los actos de unidad interna tienen tres características:*

- Dejan una buena sensación en el momento de hacerlos.*
- Pasado un tiempo se los quisiera repetir sin duda.*
- Dejan sensación de mejora personal, de crecimiento interno.*

*Algunos actos dejan buena sensación en el momento de hacerlos, pero al recordarlos tiempo después traen sensaciones de malestar y no quisiéramos repetirlos, además de advertir que no producen ningún tipo de crecimiento personal.*

*Si alguna de las tres características no está presente, no estamos ante una acción válida. Los actos contradictorios pueden tener alguna de esas características, o ninguna, pero en ningún caso los tres indicadores del acto válido.*

*Las acciones válidas dejan registro de unidad interna y predisponen a futuras acciones en la misma dirección.*

*Lograr una vida unitiva es el inicio de un verdadero sentido de vida.*

*Los Principios de la Acción Válida (siguiente capítulo) son guías o referencias a tener en cuenta a la hora de construir una vida coherente. No se trata de simples preceptos que haya que obedecer sin más, sino que dependen del registro de unidad que dejan (con sus tres características).*

*Además, la acción válida es aquella a la que se suma el “tratar a los demás como uno quiere ser tratado”, ya que la coherencia por sí sola no es válida si no se tiene en cuenta a las personas que nos rodean.*



## **Los Principios de la acción válida**

---

1. Ir contra la evolución de las cosas es ir contra uno mismo.
2. Cuando fuerzas algo hacia un fin produces lo contrario.
3. No te opongas a una gran fuerza. Retrocede hasta que aquella se debilite, entonces avanza con resolución.
4. Las cosas están bien cuando marchan en conjunto no aisladamente.
5. Si para ti están bien el día y la noche, el verano y el invierno, has superado las contradicciones.
6. Si persigues el placer te encadenas al sufrimiento. Pero, en tanto no perjudiques tu salud, goza sin inhibición cuando la oportunidad se presente.
7. Si persigues un fin, te encadenas. Si todo lo que haces lo realizas como si fuera un fin en sí mismo, te liberas.

8. Harás desaparecer tus conflictos cuando los entiendas en su última raíz no cuando quieras resolverlos.
9. Cuando perjudicas a los demás quedas encadenado. Pero si no perjudicas a otros puedes hacer cuanto quieras con libertad.
10. Cuando tratas a los demás como quieres que te traten te liberas.
11. No importa en qué bando te hayan puesto los acontecimientos, lo que importa es que comprendas que tú no has elegido ningún bando.
12. Los actos contradictorios o unitivos se acumulan en ti. Si repites tus actos de unidad interna ya nada podrá detenerte.

## Trabajo con el Guía Interno

---

*El Guía es una imagen o una presencia que es síntesis de mis mejores cualidades y aspiraciones. Es más que un modelo a seguir, es una referencia interna profunda que puede proporcionarme dirección, inspiración y protección. Pero para ello debo configurar bien esa imagen o sentirla con intensidad.*

*Este trabajo es para definir cómo será nuestra imagen guía, nuestro Guía Interno.*

Medito en calma y sin prisa. Luego tomo notas.

1. ¿Qué es para mí la Fuerza? ¿Es la fuerza inmensa de los dioses, es el agua que ablanda la piedra, a quién conozco que tenga esta cualidad y cómo es esa cualidad que admiro?
2. ¿Qué es para mí la Sabiduría? ¿Cómo se expresa esa sabiduría, a quién conozco que tenga esa cualidad y cómo es?
3. ¿Qué es para mí la Bondad? ¿Qué tipo de bondad es admirada por mí, quién tiene esa cualidad que admiro y cómo es?

Con todas estas características claras construyo una imagen interna que las tenga todas tal cual las he definido. Al evocar de nuevo esta imagen tiene que producir "encaje" interno, una emoción positiva y un significado profundo para mí.

Puede ser la imagen de alguien que conocí o de alguien imaginario pero que tiene los atributos que he definido y que siento esenciales para mí.



## **Comentarios al trabajo con el Guía**

*A veces, uno se encuentra en momentos de soledad y considera sus dudas y proyectos, estableciendo una especie de conversación en voz alta, como si hablara con otro. Pero en general, uno se pregunta y responde en silencio, formulando también deseos o arrepintiéndose de haber hecho mal las cosas. Hay quienes imaginan a sus padres o a personas queridas y respetadas a las que dirigen sus preguntas, no importando siquiera si esos seres están vivos. En ocasiones, también pensamos qué hubiera hecho otra persona en nuestro lugar. A veces, tendemos a seguir lo que consideramos buenos ejemplos e imitamos actitudes y comportamientos de otros, imaginando a menudo diálogos con ellos.*

*Todos los casos que hemos mencionado responden a un mecanismo útil de la imaginación: el mecanismo del guía interno. Cualquier persona puede advertir guías internos por los que tiene especial preferencia.*

*Es un trabajo muy interesante ese de reconocer el o los guías que sirven de referencia. Pero en esa tarea se debe tratar de encontrar una imagen que cumpla con tres requisitos:*

- 1.º fuerza*
- 2.º sabiduría*
- 3.º bondad*



*Si falta alguno de ellos, nuestra relación con esa imagen no es constructiva. Si no encontramos una persona real que tenga esos atributos, podemos imaginar alguna que los tenga, aunque haya muerto o no exista. En tal caso, en los momentos de duda o confusión, poder conectar con el guía interno es una gran ayuda por las respuestas o la compañía que proporciona.*

*También se puede conectar este trabajo del Guía con el de los Aforismos que vimos antes. Así, se pueden construir esas frases-fuerza apelando a la imagen guía, por ejemplo:*

- *Guía, acompaña mi tristeza y mi soledad.*
- *Guía, dame fuerza, sabiduría y bondad.*
- *Guía, fortalece mi amor y mi alegría.*

## Contacto con la energía

---

*En un lugar tranquilo y sentado cómodamente, seguir las imágenes y emociones que se proponen como en una meditación dinámica.*

¿Miraste alguna vez al sol de frente? ¿Lo recuerdas?

Imagina ahora que ese sol luminoso de tu recuerdo se aloja en tu corazón.

Notarás que empieza a expandirse por todo tu cuerpo...

déjalo estar, déjalo ir...

deja que te envuelva y rodee con su luz y calidez...

deja que haga cuerpo en ti, notarás que algo ocurre en tu interior...

algo que estando en ti, también está en otros, algo que compartimos todos.

Date el tiempo que necesites.

Y ahora con esa energía recibida, concentra tu mente en intentar ver mentalmente cómo se cumple aquello que necesitas realmente.

## Experiencia de Fuerza

---

*Igual que en el caso anterior, seguir las imágenes y sentimientos.*

Relaja plenamente tu cuerpo y aquieta la mente...

Entonces, imagina una esfera transparente y luminosa que, bajando hasta ti, termina por alojarse en tu corazón.

Reconocerás que la esfera comienza a transformarse en una sensación expansiva dentro de tu pecho.

La sensación de la esfera se expande desde tu corazón hacia afuera del cuerpo, mientras amplías tu respiración.

En tus manos y el resto del cuerpo tendrás nuevas sensaciones.

Percibirás ondulaciones progresivas y brotarán emociones y recuerdos positivos.

Deja que se produzca el pasaje de la Fuerza libremente. Esa Fuerza que da energía a tu cuerpo y mente...

Deja que la Fuerza se manifieste en ti.

## Bienestar y fuerza interna

---

*Esta es una práctica que se puede hacer solo o acompañado. En cualquier caso, conviene realizarla en un lugar tranquilo y en una posición cómoda. Se recomienda predisponerse afectivamente y hacer una breve pausa en cada párrafo para sentir lo que ahí se propone.*

Observo mi cuerpo... lo noto tenso... intento aflojar el cuerpo.

Ahora observo si mis emociones están suaves dentro de mí.

Imagino que estoy como en un lago... suave... sin grandes expectativas, sin cosas que tenga que hacer a futuro, sin inquietudes.

Trato de estar calmo en mis emociones.

Siento a mi cuerpo sin tensiones.

Siento mis emociones calmadas, sin preocupaciones.

Ahora pienso en gente muy querida para mí que tiene algunas dificultades en su vida diaria.

Yo quisiera sentir a esa gente querida saliendo de esas dificultades.

Yo quisiera lo mejor para esa gente muy querida para mí.

No me preocupo porque se vaya a cumplir o no mi buen deseo. El tema no es si se va a cumplir o no mi buen deseo, sino el poder sentir ese buen deseo hacia esa persona.

Ojalá, me digo, ojalá pueda esa persona realizar lo que desea.

A esa persona me oriento con mi mejor buena voluntad.

Confío en que lo que estoy sintiendo llegue hasta esa persona.

Trato de sentir claramente a esa otra persona y a ella me dirijo con lo mejor que tengo.

Quisiera que esta experiencia de bienestar llegara a esa o a esas personas a las que yo deseo lo mejor.

Siento desde el fondo de mi corazón una ola de bondad que llega hasta esas personas.

Siento en el fondo de mi corazón una gran fuerza... suave, suave fuerza. Sentida esa fuerza que va creciendo. Siento que la fuerza llega al fondo de mi corazón.

Siento que la fuerza se expande desde el fondo de mi corazón.

## **Ceremonia de reconciliación**

---

Aquí estamos reunidos para reflexionar sobre el sentido de nuestra existencia y de nuestras acciones. Tomaremos un corto tiempo para meditar sobre las situaciones vividas que nos han herido.

Pensamos en las personas relacionadas con esas situaciones y en los actos de esas personas que nos hayan producido dolor o sufrimiento.

Ahora tratamos de comprender todo lo ocurrido. Paseamos la mirada por esas situaciones reconociendo los errores en uno y en otros.

Pedimos a nuestro guía una transformación profunda para limpiar nuestra mente de todo resentimiento.

Pedimos desde el fondo de nuestro corazón, con mucho afecto, que crezca en nosotros el amor y la reconciliación con uno mismo y con los otros.

Regresamos al mundo con la frente y las manos luminosas.

Paz fuerza y alegría para todos.

## **Comentarios**

*La reconciliación es la comprensión profunda de las situaciones y las circunstancias que se dieron en momentos de conflicto, de frustración o de tensiones y que dejaron un poso de resentimiento o rencor con uno mismo o con otros.*

*La reconciliación se da cuando vemos y comprendemos que en nuestro interior no hay un enemigo sino un ser lleno de esperanzas y fracasos, de plenitud y frustraciones; y se da cuando vemos y comprendemos que en nuestros "enemigos" también hay un ser que vivió con esperanzas y fracasos, en el que hubo hermosos momentos de plenitud y de frustración y resentimiento.*

*Reconciliar es reconocer todo lo ocurrido y proponerse salir del círculo del resentimiento, reconociendo los errores en uno y en el otro.*

*La reconciliación puede relacionarse con aceptar las frustraciones vividas, admitir los fracasos, reconocer los errores, debilidades o carencias. Se relaciona también con las acciones incoherentes que hayamos hecho provocando sufrimiento en los demás y con el maltrato recibido de otros que nos haya herido hondamente. La ceremonia anterior puede realizarse en grupo o individualmente.*

## Experiencia de apoyo conjunto

---

*Se trata de una experiencia grupal. Los participantes se colocan de pie en círculo.*

Nos hemos reunido aquí para animar y transmitir nuestros mejores deseos y sentimientos a nuestro/a amigo/a.

*Un ayudante acompaña a la persona al centro del círculo.*

Concentremos la mente y el corazón en nuestros mejores deseos y sentimientos.  
Transmitamos a nuestro/a amigo/a nuestra más clara y pura energía.

*Los participantes ponen la mano en (o a escasos centímetros de) su cabeza, pecho, espalda... pudiendo expresar verbalmente sus mejores sentimientos hacia la persona.*

Con esta Fuerza que has recibido concentra todo tu ser en aquello que necesitas realmente.

*Transcurrido un tiempo, la persona vuelve a su lugar en el círculo o es acompañada por el/la ayudante.*

*Si hay más personas necesitadas se realiza la misma práctica hasta que pasen todas, siguiendo el mismo procedimiento.*



Para todos, para todas, ¡Luz en la mente, Paz en el corazón y Fuerza en la acción!

También para ti, ¡Luz en la mente, Paz en el corazón y Fuerza en la acción!

### **Comentarios**

*El objetivo de esta práctica es incrementar la propia energía, superando la sensación de fracaso personal y el estado de abatimiento en que a veces caemos por diversas circunstancias, reforzando los mejores sentimientos y fortaleciendo el estado de ánimo.*

*En esta experiencia se muestra el apoyo conjunto, creando un espacio de confianza, transmitiendo energía y manifestando nuestros mejores deseos a las personas que pasan por dificultades en su vida cotidiana.*

*La experiencia se realiza a pedido de la persona o personas necesitadas.*

## **Meditaciones breves (El Camino II)**

---

*Una vez hecho silencio, reflexionar sin apuro y en calma sobre el significado de uno o varios de estos párrafos. Darse tiempo entre uno y otro, sin prisa.*

9. No dejes pasar tu vida sin preguntarte: “¿quién soy?”
10. No dejes pasar tu vida sin preguntarte: “¿hacia dónde voy?”
11. No dejes pasar un día sin responderte quién eres.
12. No dejes pasar un día sin responderte hacia dónde vas.
13. No dejes pasar una gran alegría sin agradecer en tu interior.
14. No dejes pasar una gran tristeza sin reclamar en tu interior aquella alegría que quedó guardada.
15. No imagines que estas solo en tu pueblo, en tu ciudad, en la Tierra y en los infinitos mundos.
16. No imagines que estas encadenado a este tiempo y a este espacio.
17. No imagines que en tu muerte se eterniza la soledad.

## **Comentarios**

9.- *En el sentido de los significados de uno mismo y de lo que distorsiona lo que se refiere a "uno mismo".*

10.- *En el sentido de la dirección y los objetivos de la vida*

11.- *En el recuerdo cotidiano de uno mismo relacionado con la finitud.*

12.- *Es el recuerdo cotidiano de uno mismo, relacionado con los objetivos y la dirección de la propia vida.*

13.- *No solamente por la importancia que tiene reconocer una gran alegría, sino por la disposición positiva que se acentúa al "agradecer", reforzando la importancia de esto que se experimenta.*

14.- *Precisamente, si en su momento se hicieron conscientes las experiencias de alegría, al evocarlas en los momentos difíciles, se apela a la memoria ("cargada" de afectos positivos). Se podría pensar que en esa "comparación" sale perdiendo la situación positiva, pero no es así porque esa "comparación" permite modificar la inercia afectiva de los estados negativos.*

15.- Esta "soledad" es una experiencia que sufrimos como "abandono" de otras intenciones y, en definitiva, como "abandono" del futuro. Hablar de "tu pueblo, tu ciudad, la Tierra y los infinitos mundos" pone a todo y cada uno de los lugares pequeños y grandes, despoblados y poblados, frente a la soledad y a la nada de toda posible intención. La posición opuesta parte de la propia intención y se extiende fuera del tiempo y el espacio en que transcurre nuestra percepción y nuestra memoria. Estamos acompañados por diversas intenciones y aún en la aparente soledad cósmica existe "algo". Hay algo que muestra su presencia.

16.- Si no puedes imaginar ni percibir otro tiempo y otro espacio, puedes intuir un espacio y un tiempo internos en los que operan las experiencias de otros "paisajes". En esas intuiciones se superan los determinismos del tiempo y el espacio. Se trata de experiencias no ligadas a la percepción, ni a la memoria. Dichas experiencias se reconocen indirecta y únicamente al "entrar" o "salir" de esos espacios y esos tiempos. Esas intuiciones ocurren por desplazamiento del "yo" y se reconoce su comienzo y su fin por una nueva acomodación del "yo". Las intuiciones directas de esos "paisajes" (en esos espacios Profundos), son obscuramente recordadas por contextos temporales, nunca por "objetos" de percepción o representación.

17.- Considerando a la muerte como "nada" o como soledad total, es claro que no subsiste el "antes" y el "después" de esa experiencia Profunda. La Mente trasciende la conciencia ligada al "yo" y a los espacios y tiempos de percepción y representación. Sin embargo, nada que ocurra en los Espacio Profundos se puede hacer patente a la experiencia.

### *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](http://www.silo.net/es)

[www.meditabarcelona.org](http://www.meditabarcelona.org)

<http://silosmessage.net/>

[www.mensajedesilo.es/](http://www.mensajedesilo.es/)