

Meditaciones para la vida diaria

Un camino con corazón

Jordi Jiménez
Cloty Rubio

Prólogo

En este manual encontrarás unas prácticas para la vida diaria que activan una serie de recursos de los que dispone todo ser humano y que, utilizados cotidianamente, van dando una nueva dirección a nuestras vidas, una dirección más coherente, más consciente y abierta a los demás. Cualquier avance interno implica un cambio, no sólo en mi mundo interior, sino también en mi relación con el mundo y con las otras personas.

En la primera parte se recopilan las meditaciones más breves y sencillas que se pueden realizar en el transcurso del día a día, ya sea de manera individual como en grupos de amigos. En la segunda parte aparecen trabajos de mayor profundidad que pueden requerir un intercambio, un diálogo posterior con otras personas que ya hayan tenido experiencia previa, o bien trabajos que muestran todas sus capacidades cuando se realizan en grupo.

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.

Las prácticas están basadas en las obras de Silo (ver www.silo.net/es) y en otros autores de su Escuela. El libro de referencia se llama *El Mensaje de Silo* que fue publicado en 2002. Alrededor de ese libro se han formado grupos de intercambio y experiencias conjuntas que han sido llamados “comunidades del Mensaje”. Algunas de las meditaciones de este manual son aportes originales que esos “mensajeros” han creado inspirados en su propia experiencia. Agradecemos a Enrique Collado, Fernando Montalbán o Mabel Naya por citar

sólo a algunos de ellos. Deseamos que este pequeño compendio sea de utilidad para aquellas almas inquietas que buscan un sentido para su vida y para el mundo en el que nos ha tocado vivir.

¿Para qué todo esto?

Podríamos preguntarnos de entrada acerca de la dirección hacia la que apuntan todas estas prácticas y reflexiones, acerca de la intención de todo esto. Dicho de forma directa y sin rodeos, el interés principal es la superación del sufrimiento, tanto del individual como del social o colectivo. Tal superación va despejando la mente de ruidos y abriendo nuevas posibilidades de contacto con espacios profundos de nuestra conciencia que permiten un nuevo sentido en la vida, una nueva dirección.

Hay que hacer primero una distinción entre dolor y sufrimiento: el dolor es físico y se refiere a las señales que envía el cuerpo cuando algo anda mal en su estructura biológica. Su finalidad es arreglar el desajuste y salvaguardar la integridad del mismo; sin embargo, el sufrimiento es mental y se refiere a las señales que envía la conciencia cuando en ella hay contradicción con el fin de salir de ella y restablecer el funcionamiento coherente de la misma.

Se podría decir que el sufrimiento es ese conjunto de temores, angustias, tensiones, estados de ánimo negativos, inseguridades, preocupaciones, ansiedades, etc., relacionados con algo que tememos perder o con algo que ansiamos obtener, y ese algo puede ser un objeto, una persona, una relación..., incluso una creencia, algo intangible. El sufrimiento mental, en última instancia, tiene que ver con la relación que un individuo establece con el mundo que le rodea, sobre todo con el mundo de las relaciones interpersonales, por lo que no existe un sufrimiento absolutamente individual o aislado del mundo externo, siempre se da en un contexto de relaciones íntimas, familiares, laborales, culturales y epocales... o por la ausencia de tales relaciones, pero nunca desconectado de nuestro entorno.

Si observamos con cuidado este fenómeno, veremos que en la mayor parte de los casos se genera por situaciones imaginarias. Por ejemplo, puedo recordar cosas que sucedieron hace tiempo y que ahora me producen temor, tensión o inseguridad, aunque tales cosas no hayan vuelto a pasar y ahora ya no existan. También puedo imaginar cosas a futuro que no van a salir como yo quiero o que no sé si podré alcanzar, lo cual me produce angustia o ansiedad, aunque tales fracasos todavía no existan. O puedo imaginar que todo a mi alrededor será un desastre, que mi futuro es muy negro, etc.

Por último, puedo imaginar que una situación que estoy viviendo ahora, en el presente, tiene cierto significado y luego me entero de que en realidad tenía otro. Interpreto mal algo que veo y eso me hace sentir inseguro, tenso, etc. Tenemos los tres tiempos verbales para el sufrimiento, el pasado, el presente y el futuro, pero en todos los casos sufro por cosas que imagino, por cosas ilusorias.

Sea cual sea la forma en que se presenta, en todos los casos vemos que el sufrimiento tiene que ver con cierto deseo. Siempre que hay sufrimiento hay algún tipo de deseo: deseo por alcanzar algo o deseo por no perder algo que ya se tiene. Los deseos son la raíz de todos los sufrimientos imaginarios, algo que no es nada nuevo y que ya se dijo hace más de 2.500 años.

Sin embargo, ocurre que sin deseos la vida no podría avanzar, no tendríamos proyectos, no tendríamos objetivos, no nos moveríamos para alcanzar metas y todo quedaría estancado. ¿Cómo hacemos entonces para superar el sufrimiento sin eliminar los deseos que mantienen el proceso vital activo?

“Eleva el deseo, purifica el deseo”¹. Lo que podemos hacer es dirigir nuestros deseos hacia una nueva dirección más elevada, hacia un nuevo sentido. Podemos construir nuevos deseos que apunten hacia algo más interesante, más abierto, intenciones dirigidas hacia los demás o hacia el mundo que nos rodea en lugar de hacia uno mismo. Hacer un mundo más humano y justo, por ejemplo, es un

1. De la arena llamada “La curación del sufrimiento” dada por Silo en 1969, Punta de Vacas, Argentina.

deseo elevado, purificado. Ayudar a que los demás aprendan a superar su sufrimiento es un deseo elevado. Aprender uno mismo sin límites, comprenderse en profundidad y comprender a otros, abrirse a un nuevo futuro libre de encadenamientos..., todo eso es elevar el deseo, todo eso es llevar a los deseos hacia una nueva dirección.

Hay que tener en cuenta que poner intención en algo no garantiza ningún resultado. Elegimos una nueva dirección, pero lo que no podemos elegir es el resultado de nuestras acciones. Ocurre así con cualquier cosa: podemos elegir, pero nada nos garantiza que el resultado de esa elección sea el que esperábamos. Los resultados no se pueden elegir, los resultados son simplemente otro objeto de deseo y ahí volvemos a caer en ese círculo vicioso que buscar obtener, poseer algo.

Para poner en marcha esta nueva dirección y avanzar hacia la superación del sufrimiento hay como mínimo dos caminos. Uno es la vía que podríamos llamar “psicológica”, en la que estudiamos nuestras situaciones cotidianas, nuestra biografía pasada y nuestros ensueños a futuro, relacionando todo eso con nuestra forma de hacer, con nuestras angustias y nuestros temores. De esa comprensión nacen propuestas de cambio para uno mismo y de cambio en las relaciones interpersonales.

La segunda vía podríamos llamarla “mística” y en ella buscamos producir experiencias profundas que nos lleven en una nueva dirección, experiencias de cambio que van produciendo reajustes internos en nuestro cuerpo, en nuestras emociones y en nuestros pensamientos. El contacto con la energía vital, con el guía interno, con la experiencia del agradecimiento o el pedido para el bienestar de los demás, producen en nosotros un cambio de dirección que nos va liberando poco a poco del sufrimiento, que va elevando nuestros deseos a medida que modifican la relación con el mundo externo y con las demás personas. Son experiencias que se dan en otra profundidad de la conciencia, que conectan con lo que podríamos llamar los espacios profundos desde los cuales llegan nuevas señales, los vientos del gran cambio. Desde luego que ambas vías no se excluyen en absoluto y se pueden recorrer al mismo tiempo.

Nuestro proyecto se decanta por la vía mística y lleva esta dirección: poner al alcance de cualquier persona un tipo de meditaciones y experiencias que permitan el contacto con otras profundidades de la mente y que permitan producir un cambio en la vida, haciendo posible a cualquier persona modificar su relación con el mundo, avanzar en la superación del sufrimiento imaginario y encontrar un sentido en la vida.

Acerca de la forma de meditar

Toda meditación está relacionada con la capacidad de la conciencia para “observar” o dirigirse a los objetos externos e internos, es decir, con la capacidad atencional. Pero existen varios tipos de meditación, diferentes formas o intensidades a la hora de meditar.

Una es la que podríamos llamar “meditación natural”. Esta 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 según se va modificando la situación. A este estadio también se le llama “divagación” y es el más habitual en nuestro día a día. Cuando empezamos un trabajo de meditación y cerramos los ojos, podemos observar que al principio ocurre esto: nos asaltan diferentes imágenes y pensamientos de nuestra vida cotidiana que se van hilando unas con otras con cierto desorden de una forma parecida a la que ocurre en los sueños.

Para pasar al siguiente estadio, que llamaremos de “meditación simple” hay que activar una de nuestras capacidades más importantes: la intención. Tenemos que atender intencionadamente 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 ese pequeño 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 en el caso de la divagación. Es importante, sin embargo, que ese esfuerzo intencional por centrar la atención sea realizado con suavidad y sin sobresfuerzos. Cuando notamos que nos hemos distraído, sencilla-

mente volvemos a nuestro tema suavemente, sin crítica ni juicio. Se trata de hacer un trabajo amable con nosotros mismos y esta forma de hacer las cosas en muchos casos ya es un cambio de actitud ante las dificultades, un cambio que será muy útil en todo lo que se haga a futuro, no sólo referido a las experiencias internas, sino también un cambio positivo en las relaciones sociales.

Pero puede ocurrir que en algunas de las meditaciones que se proponen el objeto de meditación no esté definido, sino que se dé en un contexto o en una escena mental dentro de la cual cada persona pondrá sus propios contenidos. Desde luego, esos contenidos serán diferentes según cada practicante y su momento vital. Aquí la atención ha de mantenerse dentro de esa escena mental, sin salirse a otros temas, pero al mismo tiempo tiene que estar suelta, sin quedarse fijada en ningún punto particular, para permitir que aparezcan los contenidos propios que coincidan con el tema o la emoción propuesta. A esta se le llama “meditación dinámica”.

Por ejemplo: “*No dejes pasar un día sin responderte quién eres y hacia dónde vas*”. La respuesta a esta exhortación no está definida. Cada cual ha de buscar su propia respuesta a la cuestión “quién soy” y “hacia dónde voy”, la que cada uno sienta coherente y con encaje emotivo. Así que, al meditar sobre esta cuestión me coloqué “dentro” de ese tema y desde ahí busco diferentes imágenes y emociones hasta que aparece algo 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 una meditación dinámica porque no se sabe cuál será el contenido o la respuesta que aparecerá, sólo se conoce el contexto o la pregunta.

Por último, nos encontramos con aquel tipo de meditación que llamamos “meditación trascendental”, cuyo objetivo es producir experiencias de contacto con los espacios más profundos de la conciencia a los que se llega gracias a un proceso paulatino de interiorización y, sobre todo, de preparación afectiva. La predisposición afectiva o poética es imprescindible para “entrar” en esos espacios

profundos de la conciencia. Este tipo de meditación va pasando por los tipos anteriores y va dejando atrás toda esa mecanicidad hasta adentrarse en espacios de silencio donde no es fácil explicar lo que se produce desde esa calma profunda.

1a. parte

Meditaciones cotidianas

Prácticas para la distensión física y mental

Es bien sabido que para realizar una buena meditación se necesita antes de nada una buena distensión de todo el aparato corporal, es decir, tratar de aflojar todos los músculos del cuerpo, incluyendo los más internos, como los intestinos. Para estos podemos ayudarnos de la respiración baja y del trabajo que hace el diafragma. Por otro lado, la postura ha de ser simplemente cómoda de forma que se pueda respirar ampliamente y que haya las menores señales posibles del cuerpo. Toda postura forzada o incómoda acabará enviando señales de dolor o molestia que nos dificultarán la meditación. Sin embargo, tratar de meditar acostado o recostado puede llevarnos al sueño, lo cual impide también, obviamente, ningún trabajo meditativo. Sentarse simplemente en un lugar cómodo suele ser suficiente.

Pero tan importante como la relajación física es la distensión mental, es decir, lograr que baje lo que se suele llamar el “ruido” mental hasta tener una sensación de cierto silencio interno y de cierta calma emocional. Ese ruido no es más que el conjunto de imágenes o pensamientos recurrentes que nos asaltan en el día a día sobre temas cotidianos y que no se detienen fácilmente cuando tratamos de hacer silencio. Suele llevar un tiempo acallar esos ruidos, no es algo inmediato, pero tampoco es difícil de lograr si mantenemos esa intención.

Por último, un aspecto muy importante, como ya se ha dicho, es colocarse en una actitud de apertura emotiva próxima a la que inspiran los poemas, en una predisposición a dejarse llevar suavemente, a entrar en las experiencias, a sentir más que a pensar. Empezaremos por la práctica de distensión física externa en la que buscare-

mos los puntos de tensión muscular y trataremos de aflojarlos. Al trabajar con la musculatura estriada, que es de control voluntario, podremos utilizar la siguiente técnica: cuando encontremos un punto de tensión lo que haremos será tensar aún más ese músculo y luego soltar de golpe. De esta forma el músculo queda más blando que si intentamos relajarlo sin más. Haremos un recorrido ordenado por todo el cuerpo.

Distensión muscular externa

Comience a sentir su cabeza, el cuero cabelludo, los músculos faciales, la mandíbula. Luego va sintiendo los dos ojos al mismo tiempo, las dos partes de su nariz. Luego atiende a la comisura de los labios, a sus dos mejillas, y baja, mentalmente, por ambos lados de su cuello y al mismo tiempo. Se va fijando en sus dos hombros; después, poco a poco, va descendiendo por sus brazos, los antebrazos y las manos, hasta que todas estas partes vayan quedando completamente flojas, bien relajadas.

Vuelva a su cabeza y realice el mismo ejercicio. Pero ahora va a bajar por delante de su cuerpo, por sus dos músculos pectorales. Luego hacia el abdomen, va bajando simétricamente por delante como siguiendo dos líneas imaginarias. Llega al bajo vientre y ahí donde termina el tronco de su cuerpo, ahí debe dejar todo completamente bien relajado.

Ahora retrocede de nuevo. Sube a su cabeza mentalmente, pero esta vez comienza a bajar por la nuca. Ahora va bajando por dos líneas de la nuca, simétricamente. Al mismo tiempo, desciende por dos líneas de su espalda, por su omóplato hacia abajo, cubriendo toda su espalda, llegando a las partes últimas de su cuerpo. Sigue por sus dos piernas, a lo largo de ellas, llegando hasta la punta de los pies.

En la siguiente práctica vamos a tratar de distender los órganos internos del cuerpo. En este caso no tenemos musculatura voluntaria

que podamos manejar, excepto el diafragma que tiene un mecanismo mixto automático-voluntario. Así que nos apoyaremos en la respiración profunda, hinchando el estómago y bajando el diafragma todo lo posible, inspirando y expirando muy despacio. Un ritmo lento y profundo de respiración distiende el intracuerpo y reduce la tensión general que se caracteriza precisamente por su ritmo acelerado.

Distensión física interna

Nuevamente toma usted su cabeza como referencia. Ahora siente sus ojos, siente fuertemente los globos oculares, los músculos que rodean ambos ojos. Ahora está sintiendo sus dos ojos por dentro al mismo tiempo. Va experimentando la sensación interna y simétrica de ambos ojos, yendo hacia el interior de ellos, relajándolos, relajándolos totalmente. Ahora “cae” hacia dentro de su cabeza... se deja deslizar al interior y va relajando completamente. Sigue como cayendo por un tubo hacia los pulmones, va sintiendo simétricamente los pulmones por dentro y los va relajando. Luego sigue bajando internamente por su abdomen, relajando todas sus tensiones; sigue bajando internamente, aflojando por dentro, por su bajo vientre en profundidad, hasta la terminación de su tronco, dejando todo en perfecto relax.²

Por último, haremos la distensión más difícil de todas, la emocional y la mental. De las tensiones emocionales, tales como los miedos o las angustias, solemos tener sensaciones físicas asociadas que podemos distender con los ejercicios anteriores, lo cual ayudará a disminuir esas tensiones emocionales. Las tensiones mentales, sin embargo, no se registran físicamente excepto por sus efectos. La tensión mental es una especie de aceleración interna, de un constante fluir de imágenes y pensamientos que no paran y que producen un ritmo de vida casi compulsivo. Para trabajar con estos dos tipos de tensiones haremos el siguiente ejercicio.

2. Las dos distensiones son del libro *Autoliberación*, Luis Ammann. Plaza y Valdés 1991.

Relajación, silencio mental y experiencia de Paz

Observo mi cuerpo... lo noto tenso... intento aflojar esas tensiones del cuerpo. *

Ahora observo si mis emociones están suaves dentro de mí. Imagino que estoy como en un lago... suave... un lugar donde parece que el tiempo no transcurre... me siento 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 trato de escuchar un sonido lejano que apenas alcanzo a oír. Trato de poner toda mi atención en ese sonido lejano hasta que se hace silencio. *

Entonces imagino una esfera transparente y luminosa que, bajando hasta mí, termina por alojarse en mi corazón. *

Noto que la esfera comienza a transformarse en una sensación expansiva dentro del pecho. *

Llevo la sensación de la esfera hasta los límites del cuerpo, sintiendo que se expande desde el fondo del corazón llenándome de luz por dentro. *

Dejo que mis emociones y todo mi ser la sigan, experimentando una profunda calma y una alegría creciente.

Para la distensión emocional es importante conectar con la sensación de que el tiempo no transcurre, de que tengo todo el tiempo del mundo. Hay que lograr esos registros de no tener expectativas ni inquietudes, ya que es la experiencia del tiempo (que es totalmente subjetiva) la que regula esas tensiones o distensiones emocionales.

En el caso del sonido lejano, de la misma forma que cuando tratamos de oír algo apenas audible pedimos silencio a nuestro alre-

dedor, 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.

Ya estemos en una ciudad o en un lugar menos urbano, siempre habrá ruidos más o menos cercanos a nosotros. Incluso en lugares silenciosos puede haber ciertos ruidos, pero en todos los casos trataremos de imaginar ese sonido lejano y poner toda nuestra atención en él. Al tratar de escuchar algo tan leve, la conciencia, por propia mecánica, tiende a silenciarse.

La esfera luminosa puede imaginarse visualmente o bien “sentirse”. Viene de fuera y se introduce en mi cuerpo. Una vez alojada en el centro del pecho se convierte en sensación si es que antes se imaginó como imagen visual. Lo que producirá la distensión interna será la sensación casi física de la luminosidad dentro del cuerpo y no la imagen visual. En algunos casos puede haber imagen visual y sensación corporal, pero la imagen visual por sí sola no produce efectos físicos.

Puedes realizar esta distensión siguiendo este audio³:



3. Todos los audios están alojados en <https://meditabarcelona.org> y se pueden descargar desde allí

Meditaciones breves y ocasionales

Hay dos sencillas y breves meditaciones muy útiles para el día a día que se complementan muy bien. Son el agradecimiento y el pedido.

El agradecimiento es una experiencia muy sencilla y gratificante, no solamente por la importancia que tiene reconocer una gran alegría cuando se da, sino por la disposición positiva que se acentúa al “agradecer”, reforzando la importancia de esto que se experimenta. Es decir, hay un registro de apertura, calidez y energía positiva cuando uno agradece que se va acumulando día a día a medida que realizamos esa experiencia. Si se puede practicar esa breve meditación diariamente, se experimentan con el tiempo cambios en el tono emotivo y en la actitud de uno en la vida cotidiana, que se vuelve más alegre, calma y positiva. A pesar de lo simple que parece, la acumulación diaria de esos registros puede cambiar muchas cosas en la vida de uno.

En el caso del pedido, se trata de conectar con alguna necesidad puntual o permanente para uno mismo, aunque también se puede dirigir hacia las necesidades que tengan otras personas cercanas o queridas. Precisamente, si en su momento se hicieron conscientes las experiencias de alegría y se guardó un fuerte agradecimiento hacia ellas, al evocarlas en momentos difíciles durante un Pedido, vuelven desde nuestra memoria cargada de afectos positivos. Esto permite modificar y sobrepasar la inercia afectiva de la situación difícil.

Por ello, el Pedido es una actitud transformadora con la que podemos concentrar la energía en la consecución de nuestras aspiraciones superando las dificultades momentáneas que a veces nos frenan. Mis necesidades no se limitan a mi propia situación personal,

sino que también incluyen a mis seres queridos y a todos aquellos cuya presencia existe dentro de mí y que, por tanto, forman parte de mi mundo interno.

Empezamos con distintos tipos de pedidos breves para su uso cotidiano.

Pedido (I) ⁴

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.

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

4. En todas las experiencias se hace una breve pausa entre párrafos (donde aparece un asterisco) para dejar que surjan las imágenes y emociones relacionadas con ese momento de la experiencia.

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.

Se puede escuchar y descargar el audio de este pedido con el siguiente código:



Hay distintas versiones de esta meditación breve y se puede adaptar a cualquier otra necesidad.

Pedido (II)

Aspiro una bocanada de aire e imagino que llevo ese aire a mi corazón. *

Entonces, pido con fuerza para que renazca en mí un profundo amor por todo lo existente. *

Pido con fuerza por una vida plena de alegría y paz. *

Pido con fuerza por mí y por mis seres más queridos. *

Pido con fuerza para alejarme de la contradicción, para que mi vida tenga unidad.

La siguiente meditación es de esas en las que se formula una pregunta y es uno mismo el que tiene que buscar una respuesta dejando un tiempo hasta que surja algún tipo de indicador. La incluimos

en esta sección ya que puede considerarse un tipo de pedido que uno se hace buscando respuesta a una necesidad de cierta profundidad.

Silencio mental y necesidades

Me encuentro frente a un lago. Es un lugar sereno donde todo está en calma, donde parece que el tiempo no transcurre. Me siento sin expectativas ni cosas que hacer a futuro, sin inquietudes. Siento a mis emociones calmadas y sin preocupaciones. *

Entonces me parece escuchar un sonido lejano que apenas alcanzo a oír, un sonido suave que viene de lejos y que apenas percibo. Cierro los ojos y trato de poner toda mi atención en ese sonido lejano. *

Desde este silencio, pregunto en lo más profundo de mí: ¿qué es lo que mi vida necesita realmente? Me mantengo en silencio y espero que surja una respuesta. *

¿Qué es lo que necesito realmente? *

¿Cómo me gustaría que fuera mi vida, cómo me gustaría verme a futuro? *

Entonces, desde lo más profundo de mí, pido la fuerza y la alegría para lograr lo que mi vida necesita realmente.

Aquí se utiliza la misma fórmula que en la distensión emocional y mental, entrando en un espacio sin tiempo e imaginando un sonido lejano para hacer silencio mental. Es desde ese silencio que me pregunto por lo que necesito realmente y espero la respuesta, con calma y sin prisa, para lo cual puedo repetir esta experiencia todas las veces que haga falta hasta que aparezca algún tipo de señal o sensación. Se trata de conectar con el registro de una necesidad vital que dé sentido a la vida y esto hará que la búsqueda se dirija a los espacios más profundos.

Se puede seguir esta experiencia en el siguiente audio:



Pasando a la parte del agradecimiento, tenemos existen también numerosas variantes y modelos que se pueden utilizar diariamente. En realidad, cada cual podría elaborar su propia meditación de pedido y agradecimiento adaptándola a sus gustos y necesidades.

Agradecimiento (I)

Recordamos a aquellas personas que nos acompañaron en nuestro crecimiento interno, en nuestro bienestar o felicidad. *

Sentimos la presencia de esas personas *

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 *

Por último, recordamos aquellas situaciones en las que experimentamos una gran alegría y un gran amor por lo todo lo existente. *

Agradecemos profundamente esos momentos luminosos *

Cuando encuentres una gran fuerza, alegría y bondad en tu cora-

zón, 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 imponer⁵. Aquí tienes otro modelo.

Agradecimiento (II)

Trato de recordar los mejores momentos de mi vida, esos momentos de gran alegría y paz. *

Entonces, agradezco profundamente haber vivido esas experiencias. *

Agradezco a mis seres más queridos haberme acompañado en esos momentos. *

Y agradezco haber conocido lo único importante: obrar con unidad interna.

En este caso puedes encontrar el audio en este código:



El Agradecimiento puede hacerse ante cualquier situación o momento en el que se haya producido una gran alegría, una sensa-

5. *La Mirada Interna*, capítulo XVIII. Silo (1972)

ción apertura al futuro o una experiencia luminosa y positiva. Entonces, adaptaremos el Agradecimiento a esa situación concreta, por ejemplo:

Agradecimiento (III)

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.

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.

Dentro del grupo de las experiencias de agradecimiento podemos incluir las dos siguientes. La primera es una ceremonia de cumpleaños que alguien puede recitar a los asistentes y al homenajeado en su fiesta de celebración. En ella se agradece todo lo bueno compartido con esa persona.

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 apro-

vechamos 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!

Las “ceremonias”, a diferencia de las simples meditaciones, son experiencias compartidas con otros, es decir, son especies de meditaciones sociales. En este caso se trata de 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 del cumpleaños que a veces, a pesar del fuerte afecto que nos une con la persona, 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 esas frases, que pueden ser modificadas o adaptadas a cada situación, se facilita 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.

Otra ceremonia de este tipo es la que se realiza el día de fin de año (o en los días anteriores) y en ella se trata de recordar todo lo bueno que nos haya podido ocurrir durante el año que acaba.

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. *

Queremos, además, reconciliarnos con nosotros mismos, con nuestros pequeños errores y 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 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 paz, fuerza y alegría para nosotros y para todos.

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.

Se puede escuchar desde el siguiente código:



Experiencias de Bienestar y afecto

El siguiente grupo de experiencias trata sobre el pedido de lo mejor para otras personas. Son ceremonias porque se realizan de manera conjunta, son experiencias sociales. El primer caso, la ceremonia conocida como de “Bienestar”, se realiza a pedido de los asistentes. Hay dos personas, que llamaremos “Oficiante” y “Auxiliar”, que van leyendo alternativamente en una especie de diálogo mientras los asistentes siguen internamente las imágenes y las emociones 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 correspondiente⁶.

Se puede realizar de manera individual con el siguiente audio:



6. *El Mensaje de Silo*, pag. 103. Editorial Edaf, 2008.

Ceremonia de Bienestar

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 corriente de bienestar, reforzada por los buenos deseos de los aquí presentes.

En la siguiente ceremonia el objetivo es apoyar a alguien que en un

momento dado necesita superar una sensación de fracaso personal o un 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 la persona o personas que pasan por alguna dificultad en su vida cotidiana.

La experiencia se realiza a pedido de la persona o personas necesitadas. Se trata de una experiencia grupal. Los participantes se colocan de pie en círculo. Los asteriscos marcan pausas. Las frases en cursiva no se leen.

Ceremonia de apoyo conjunto

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!

La siguiente ceremonia se puede realizar en conjunto o bien individualmente. En este caso, busco un lugar tranquilo y en lo posible sin interrupciones. Me siento cómodo de manera que pueda aflojar mi cuerpo sin estar tumbado.

Contacto con el afecto

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

Ahora voy sintiendo su afecto hacia mí, voy conectando con ese afecto que sé que esas personas me tienen. No se trata, tal vez, 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 nos conecta de algún modo y recuerdo los momentos donde experimenté ese afecto que nos une. *

Así voy acercando, sintiendo y dando vida a ese afecto que nos tenemos, que a veces las tensiones o la falta de tiempo parecen haber borrado. *

Siento que eso me conecta completamente a ellos, como si fuera un hilo que nos mantiene unidos, ... siento desde el fondo de mi pecho una conexión grande con todos ellos. *

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. Muchas relaciones se quie-

bran y se tuercen precisamente por esa falta de afecto, por lo que es una tarea con sentido constructivo el tratar de “curar” o reparar esas heridas que seguramente todos hemos vivido.

Esta práctica 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.

Se puede seguir un vídeo con esta experiencia en el siguiente enlace:



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

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.

Conexión con otros desde lo mejor 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.

Meditaciones breves de “El Camino” (I)

Estas meditaciones forman la 3ª y última parte del libro *El Mensaje de Silo* que se puede encontrar completo en www.silo.net. 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 (los de este capítulo), se indica la situación en que está ubicado quien busca coherencia y también el camino a seguir para avanzar hacia la coherencia⁷. El segundo bloque de meditaciones se puede encontrar más adelante, en la segunda parte de este libro.

Estas meditaciones las hacemos 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 principio del libro).

Puedes seguirlas en audio a través del siguiente enlace:



7. *Comentarios al Mensaje de Silo*. Centro de Estudios de Punta de Vacas. Silo, 2009.

El Camino I (primeros 8 temas)

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 piensas 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.

Estos son algunos de los comentarios realizados por el autor a este primer grupo de meditaciones.

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).

Meditaciones dinámicas basadas en El Camino (I)

Algunos mensajeros han desarrollado especies de Meditaciones Guiadas a modo de extensión o desarrollo de las frases de El Camino e inspiradas en ellas. Estos relatos se pueden ir siguiendo como cualquier otra experiencia guiada haciendo pequeñas pausas entre párrafos, donde se encuentran los asteriscos, para elaborar las imágenes o encontrar los registros internos que se sugieren. Es muy recomendable hacer antes una breve relajación y silencio mental, y colocarse en una actitud de apertura emotiva, dejando de lado toda discusión racional con el texto, ya que se trata de relatos de carácter onírico y alegórico. Las frases en cursiva no se leen.

Meditaciones dinámicas El Camino (I)

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”.*

Me imagino en mis actividades diarias de cada día. Muchas de ellas son rutinarias y sirven para mi propio sustento y el de las condiciones en que vivo. *

Hoy he decidido salir a la calle a pasear. Es por la tarde y observo la maravillosa puesta de sol. Entonces me pregunto por la muerte. *

Llevo la mano a mi corazón y pregunto en mi interior: ¿qué es realmente la muerte? Me quedo en silencio, escuchando la respuesta. *

Regreso paseando a mi casa. Continúo con mis activida-

des diarias, pero en mi corazón ha quedado esta respuesta como un faro que me ilumina el camino. *

Siento que hay un destino y un sentido que no termina con la muerte y me propongo tomar un momento al día para considerar a la vida desde esta perspectiva. *

Se puede seguir esta meditación en el siguiente enlace:



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”.

Me dispongo a rescatar los actos unitivos que he realizado en mi vida. Son esos actos que me han dejado una sensación de paz y acuerdo conmigo mismo, esos actos que repetiría sin dudar.

Busco esa sensación de unidad hasta que aparecen las imágenes de esas situaciones. *

Entonces, pienso en alguna situación de plenitud, alegría o felicidad y trato de recordar qué pensaba y qué hacía en aquella situación. *

Ahora imagino que mis pensamientos, mis emociones y mi acción se unifican en una única esfera radiante que se va expandiendo desde el fondo de mi corazón. *

Siento cómo esa unidad interna me va llenando por dentro. Siento que no hay divisiones en mí, que soy uno conmigo mismo. *

Siento que una oleada de energía va creciendo dentro de mí y que se expande más allá de mi cuerpo llegando a otros, llegando a todos los que me rodean. *

Intuyo que esa energía unida me acompañará más allá, a otros tiempos y a otros espacios cuando falte mi cuerpo físico. *

Me doy cuenta de que estos actos son los más importantes en mi vida, los que han construido mi existencia, así que me propongo realizar cada vez más actos unitivos.

Se puede seguir esta meditación en el siguiente audio:



3. “Si eres indiferente al dolor y el sufrimiento de los demás, toda ayuda que pidas no encontrará justificación”.

Voy caminando por las calles de mi ciudad. Me dirijo a realizar mis actividades cotidianas rodeado de personas y vehículos que se desplazan apresuradamente.

Veo más adelante a un hombre que lleva varias bolsas de la compra cuando una de ellas se le rompe, cayendo todo su contenido por la acera. Entonces, cruzo la calle para no tener que parar a ayudarlo. Tengo prisa por llegar a mi destino y no puedo entretenerme.

Al cabo de poco me encuentro con una mujer sentada en un banco que se dirige a mí. No acabo de entender lo que dice. Por su aspecto descuidado supongo que me pide algo, así que hago un leve gesto de disculpa con la mano sin pararme a escuchar y continúo con mi paso acelerado.

Me detengo en un semáforo con una sensación extraña, como si algo estuviera fuera de lugar. El semáforo se pone verde y comienzo a cruzar la calle aún más deprisa. Al llegar al otro lado piso sin darme cuenta en unas maderas que se rompen y una de mis piernas queda metida en un pequeño agujero haciéndome caer de lado. Parece que hay algo en obras que no alcancé a ver. Noto que no puedo sacar la pierna del agujero, ha quedado atascada, aunque no comprendo cómo. *

Entonces pido ayuda para que alguien estire de mí y pueda salir de ahí. La gente pasa a mi alrededor como si yo no estuviera. Grito cada vez con más fuerza para que alguien me ayude, pero nadie responde. Es como si yo fuera invisible. Me siento impotente, abatido y completamente solo en medio de una maraña humana. *

En ese momento se acerca una mujer anciana de rostro luminoso, mirándome fijamente con sus ojos grandes y profundos. Ella sí parece verme. Se queda de pie cerca de mí y me dice con voz clara y serena: ***“nos han hecho creer ingenuamente que recibir es más que dar”***. Le respondo que no entiendo bien lo que dice. Y la mujer continúa: ***“cuando el ser humano piensa únicamente en sus problemas personales lleva la oscuridad en su corazón y oscurece todo aquello que toca. El sufrimiento de los demás es el tuyo y cuando haces que retroceda ese sufrimiento en otros, retrocede el tuyo. No somos seres aislados, somos parte de un tejido humano”***.

Me quedo reflexionando un instante. *

Al poco tiempo, noto que algo se ha soltado en mi interior y entonces compruebo que mi pierna ha quedado liberada. *

Levanto la mirada para decirle a la mujer que he comprendido lo que me decía, pero no veo a nadie.

Me pongo de pie y continúo mi camino con una calma y una alegría renovadas, sintiéndome más ligero y con la sensación de que ahora sí que está todo en su sitio. *

Se puede seguir esta meditación en el siguiente enlace:



5. “Aprende a tratar a los demás del modo en que quieres ser tratado”.

Estoy en una estancia alargada y apenas iluminada; a los lados cuelgan unos grandes cuadros donde aparecen diversas personas pintadas. Parecen figuras planas, sin ninguna profundidad. Voy mirando esos cuadros con cierto desinterés.

De repente, en una de esas pinturas, me parece ver la imagen de una persona conocida. Sí, es aquella persona con la que tuve un conflicto hace un tiempo. *

Me acerco con curiosidad al cuadro y al tocarlo levemente me doy cuenta de que la persona empieza a moverse como si hubiera cobrado vida. Me alejo un poco del cuadro y observo que toda la escena ha adquirido profundidad y color.

En ese momento, la figura sale del cuadro y se pone a mi lado.

Miro a la persona en silencio y recuerdo la situación en la que tuvimos aquel conflicto. *

Entonces le explico lo que me ocurrió en aquella ocasión, cómo me sentí y cómo lo viví. Le digo todo sin ninguna censura ni inhibición. *

Cuando he acabado mi relato, la persona me pide que le deje también explicar su experiencia. Comprendo que tengo que escuchar también su punto de vista, así que escucho su historia. *

Al final de su relato me asegura que no era consciente de lo que sus acciones habían producido en mí. Por mi parte,

le agradezco que me explicara la situación vista desde sus ojos.

De pronto los dos empezamos a reír, en realidad era algo insignificante que durante mucho tiempo nos estuvo rondando como una nube gris. *

Veo en esa persona sus anhelos, sus frustraciones, sus esperanzas, sus fracasos y comprendo que en todos hay una profundidad insondable que no se percibe fácilmente. *

Me propongo aprender a ver a los demás en su dimensión más profunda, al igual que veo la mía, y me propongo tratar a todos del mismo modo en que me gusta ser tratado.

Se puede seguir esta meditación en el siguiente enlace:



6. “Aprende a superar el dolor y el sufrimiento en ti, en tu prójimo y en la sociedad humana”.

Llego a mi casa después de un día agotador. Me miro en un espejo y éste me devuelve la imagen de un rostro cansado. Sé que estoy pasando por una situación complicada y no encuentro la forma de salir de ella.

Tengo la sensación de estar en una encrucijada de confusos deseos que se acaban oponiendo entre sí y de que muchas de las cosas que deseo lograr son contradictorias. *

Entonces se apodera de mí un sentimiento nítido: necesito realmente salir de esta situación. *

Cierro los ojos y surge en mí un pedido profundo y sincero. Desde lo más hondo de mi corazón pido al Guía que me dé la fuerza y la claridad necesarias para salir de esta situación. *

Al poco tiempo empieza a renacer en mí una nueva esperanza, como una señal venida de lejos y que se abre paso desde mi interior. *

Suaves oleadas de energía y una alegría creciente me van llenando por dentro, dejando un paisaje amplio y luminoso. *

Abro los ojos y veo en el espejo a otras personas, amigos, seres queridos y a otros enredados en sus pequeñas contradicciones, en sus particulares situaciones confusas que en realidad tienen mucho en común.

Entonces, agradezco este aprendizaje y pido la fuerza y la sabiduría necesarias para ayudar a otros a desenredar sus madejas y despejar el futuro de esa gente querida.

Se puede seguir esta meditación en el siguiente audio:



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

En este caso no se trata de una meditación guiada, sino de una narración para leer y reflexionar sobre ella, por lo que no hay pausas (asteriscos) en el texto.

El Mito de Ulises y su encuentro con las sirenas

Cuenta la leyenda que allá en la época en la que los dioses griegos gobernaban el mundo, las sirenas reinaban en el mar. Un cuerpo de ave y un rostro de mujer formaban este tipo de ser mitológico, similar a las conocidas ninfas del mar, un ser alado y no anfibio como se representó posteriormente.

Las sirenas poseían una voz celestial que enloquecía a cualquiera que las escuchara. Muchos marineros perecieron en

las aguas con tal de escuchar sus seductores cantos. Un solo hombre logró percibir sus entonaciones y no morir en el intento: Ulises, rey de Ítaca y protagonista de La Odisea.

En su camino de vuelta a casa, tras finalizar la guerra de Troya, fue avisado por la diosa Circe de las temeridades que le aguardaban. “Navegaréis cerca del islote de las Sirenas, las que hechizan a todo aquel hombre que se acerque a ellas. Todo aquel que escuche su voz será afectado por la locura y morirá ahogado en las aguas que rodean la isla”.

Con aquella advertencia, Ulises y sus compañeros partieron hacia Ítaca atravesando el Mar Egeo. El rey ordenó cubrir de cera los oídos de todos los tripulantes para evitar escucharlo y salir con vida en el momento de toparse con el canto de las Sirenas. Ulises, en cambio, quería oír sus celestiales cantos, pero sin caer en su trampa ni ser arrastrado a una muerte segura, por lo que pidió que le ataran al mástil de pies y manos. Al mismo tiempo, ordenó a sus hombres que, aunque él suplicara ser soltado nadie osara hacerlo.

Y así ocurrió. El barco se aproximó a la isla de las Sirenas y estas comenzaron a cantar con su voz celestial: “vamos Ulises, gran honra de los aqueos, ven aquí y haz detener tu nave para que puedas oír nuestra voz. Que nadie ha pasado de largo con su negra nave sin escuchar la dulce voz de nuestras bocas, sino que ha regresado después de gozar con ella y saber más cosas...”.

Así seguían tratando de encandilar al rey, ante lo cual comenzaron las súplicas de éste a sus compañeros con el objetivo de ser soltado y reunirse con estos fascinantes seres. Sin embargo, sus hombres sabían lo que tenían que hacer y no hicieron caso de las súplicas, limitándose a remar lo más rápido posible para salir cuanto antes del mar de las sirenas.

Finalmente, consiguieron ser la primera embarcación en salir con vida del trayecto y Ulises el primer hombre en oír los cantos de sirena sin perder la vida.

Y hasta aquí el relato. Recientemente, Silo utilizó esta escena del

mito de Ulises atado al palo de su barco como imagen que alegoriza la posibilidad de resistirse a la violencia. El palo representaría los atributos internos que se han trabajado durante tiempo y que se han ido consolidando hasta formar una referencia interna o un centro de gravedad que sirve para resistirse a las voces tentadoras de la violencia.

Normalmente imaginamos a la violencia en su forma más física por lo que es difícil asociarla alegóricamente con dulces cantos de sirena. Pero en el imaginario popular ya hace tiempo que se utiliza la expresión “son cantos de sirena” para hacer referencia a algo que aparentemente es seductor pero que tras esa fachada esconde un gran perjuicio. Ocurre así con numerosas formas de violencia.

Por ejemplo, algo que está muy insertado y arraigado en la cultura occidental, sobre todo, es el tema de la venganza. Todo el mundo cree que si alguien nos provoca algún tipo de perjuicio automáticamente tenemos derecho a hacerle pagar ese perjuicio de alguna manera. Ese sería el canto de sirena: “tiene que pagar por lo que ha hecho...”, “tienes que devolvérsela...”, “esto no puede quedar así...” y frases por el estilo.

Otro ejemplo podría ser la violencia económica. También está muy extendida la creencia de que el beneficio económico puede justificar muchas cosas. Es decir, el beneficio para uno o para la tribu a la que uno pertenece. Así que se pueden oír cantos de sirena diciendo cosas como: “compra, consume, y serás feliz...”, “trabaja duro, te sentirás realizado y tu vida tendrá sentido...”, “si nos ajustamos el cinturón ahora, tendremos futuro...” y falacias por el estilo que producen todo tipo de violencias de origen económico, como las grandes desigualdades, la pobreza laboral, la pobreza infantil o la discriminación social en función de los ingresos económicos.

Ya en otros ámbitos propios de las relaciones personales se oyeron cantos del estilo de “quien bien te quiere te hará llorar...”, “lo hago por amor...” o “la letra con sangre entra...” tratando de justificar todo tipo de violencias de género o tratando de justificar, por ejem-

plo, el maltrato escolar.

Violencias más sutiles, como la violencia moral o la violencia psicológica, tienen también un extenso repertorio de cantos de sirena por parte de quien quiere manipular y manejar las intenciones de otros, como “*tú haz lo que yo te diga y todo irá bien...*”. En la arenga de la Curación del Sufrimiento, Silo decía: “*Tú quieres imponer tu forma de vida a otro, tú debes imponer tu vocación a otro... pero ¿quién te ha dicho que eres un ejemplo que debe seguirse? ¿Quién te ha dicho que puedes imponer una forma de vida porque a ti te place? ¿Dónde está el molde y dónde está el tipo para que tú lo impongas?*”

Así que uno está expuesto a todo este tipo de violencias de forma cotidiana, en su día a día, no son situaciones extraordinarias. ¿Y qué ocurre? Que uno tiende a tratar a otros como ha sido tratado (en lugar de como le gustaría ser tratado), así que sin darse mucha cuenta tiende a reproducir esas violencias en el trato a los demás, manteniendo así la cadena de la violencia.

Atarse al palo es encontrar una fuerte referencia interna que da sentido, que da dirección, a todo lo que se hace y que es capaz de resistirse a la seducción que nos rodea diariamente y que nos invita, a veces de forma más suave, a veces de forma más agresiva, a mantener la cadena de las violencias. Resistirse a eso es muy difícil porque el canto de las sirenas está por todas partes, pero se puede compensar teniendo un proyecto de vida, con una dirección clara y que cuente con las herramientas adecuadas para mantenerse en ese nuevo rumbo hacia la querida Ítaca, hogar definitivo de la vida.

Se puede seguir el relato en el siguiente audio:



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

Hago silencio y trato de entrar a un espacio profundo. Voy silenciando todo y alejándome del mundo exterior, entrando hacia dentro. *

Desde ahí me pregunto: ¿qué es aquello irremplazable para mí? *

¿Qué hay en mí de lo que no podría prescindir? Tal vez mis ideales, mi energía vital, mis pasiones, mi alegría de vivir... *

¿Qué es aquello a lo que no podría renunciar? Acaso mi familia, mis amistades, o esa persona tan querida para mí... *

¿Qué acciones de las que hago en el mundo son irremplazables para mí? Tal vez un proyecto de futuro al que estoy abocado... *

¿O acaso eso que siento que da sustento y sentido a mi vida y que es difícil definir con palabras...? *

De esta forma, reconozco lo sagrado que hay en mí... y reconozco lo sagrado que hay en los demás y fuera de mí.

Siento cómo lo Sagrado va llenándome por dentro desde el fondo de mi corazón... Siento que desde ahí se va extendiendo más allá de mí hasta convertirse en un faro que guía mi vida. *

Puedes seguir la experiencia en el siguiente audio:



2a. parte

**Estudios y experiencias
de profundización**

La acción válida y la coherencia

Cuestiones previas: la actitud

Cuando hablamos de la actitud ante las cosas nos referimos a algo sutil pero muy importante en el camino del cambio. Se trata de la manera en la que me predispongo frente al mundo, frente a lo que va sucediendo a mi alrededor y frente a lo que sucede dentro de mí

La actitud siempre es anterior a las vivencias y es fundamental.

Ejemplo. Ante algo que quiero cambiar en mí y que me trae problemas, me predispongo a luchar contra ello haciendo un esfuerzo para que ese aspecto no aparezca, para anularlo y que aparezca otro tipo de respuesta más interesante. Esta forma de hacer las cosas parte de una actitud previa: la de luchar contra aquello que no me gusta para cambiarlo.

Otra actitud muy distinta sería la de no entrar en guerra con uno mismo sino tratarse como un amigo con el que hay que reconciliarse. Esta otra actitud nos llevaría a no luchar contra algo sino a aprovechar su fuerza y modificar una poco su dirección hasta que vaya cambiando poco a poco el equilibrio de fuerzas. Por ejemplo: los ensueños. No se trata de luchar contra la fuerza de los ensueños sino ir modificando poco a poco su dirección. ¿Qué es la acción válida? ⁸

Casi todos los actos que realizamos a diario tienen un carácter rutinario y en gran medida se apoyan en hábitos adquiridos por su repetición durante mucho tiempo. También efectuamos actos que en lugar de dejarnos indiferentes como aquellos que reiteramos de continuo, nos entregan una sensación de plenitud o bien una sensación de malestar.

8. *Del Libro de la Comunidad*, 1980.

Hay acciones que nos dan una buena sensación y luego, al recordarlas, quisiéramos repetir las nuevamente. Tienen, además, la característica de ser cosas que no hastían, sino que al efectuarlas dejan el registro de mejoría, de crecimiento interno.

Los actos que dan registro de unidad interna tienen siempre tres cualidades:

- 1º dan buen registro al efectuarlos
- 2º se los quisiera repetir
- 3º se sienten como una mejora personal.

Si alguno de esos tres requisitos está ausente, es porque estamos en presencia de acciones habituales necesarias para la vida, pero un tanto neutras; o bien acciones placenteras momentáneas; o, por último, acciones contradictorias.

Los actos unitivos o contradictorios se sienten en el momento, se los recuerda de un modo característico y predisponen futuras conductas. De manera que eludir la contradicción y reforzar los actos de unidad interna, es de suma importancia. La pre-disposición a lograr una vida unitiva marca el comienzo de un verdadero sentido y de una nueva orientación en la conducta diaria.

Breve estudio sobre las acciones

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”.

Acerca de los Principios de la Acción Válida⁹

Tal como lo prueban hasta nuestros más remotos testimonios históricos, siempre parece haber habido un interés vital por distinguir acierto y error, bien y mal, pensamiento y conducta, correctos e incorrectos. En pocas palabras, toda cultura ha puesto mucho cuidado en definir para sus miembros lo que consideraba el código moral correcto.

Los códigos morales no son un tema reservado a los filósofos, son algo vital para nuestra existencia; nuestro punto de vista sobre el bien y el mal no sólo afecta directamente nuestra situación actual, sino también la dirección de nuestra vida.

Para nosotros, que estamos interesados en el crecimiento interno, es muy importante tener un conjunto de valores, un código moral que resuene con las leyes de la vida y no vaya en dirección contraria a ellas. Pautas universales, válidas para todo ser humano.

Para nosotros, esas pautas son **Los Principios**.

Los Principios nos ayudan a elegir la actitud y la acción más adecuada ante las distintas situaciones que la vida nos ofrece, a fin de ir mejorando personalmente, mejorando nuestras relaciones cotidianas, y construyendo un mundo acorde con nuestras aspiraciones más sentidas.

Los Principios de la Acción Válida 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

9. *Charla de Silo, Canarias 78.*

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 válida¹⁰

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 aconteci-

10. Del capítulo XII de *La Mirada Interna*, Silo 1972.

mientos, 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.

Cuando uno cotidianamente repite sus acciones válidas, abre una nueva dirección y un nuevo sentido. Si no se acumula esa nueva tendencia, en los momentos difíciles tomarás la vía fácil. Pero si se acumula, con el tiempo esa acción coherente trasciende, va más allá, genera un centro que te impulsa a otros caminos. Es trascendente a lo cotidiano.

El trabajo sostenido, realizando acciones válidas que van más allá de lo cotidiano, es un trabajo trascendental, tiene gérmenes trascendentales en sus venas. Esta construcción va a ir generando una dirección hacia esos caminos que existen. Son direcciones mentales.¹¹

11. *Comentarios de Silo*, 2003.

Experiencias con la Fuerza

Introducción

La experiencia de la Fuerza es el pilar central de la Experiencia de El Mensaje. Es el tema primordial en las descripciones de La Mirada Interna y puede experimentarse en las Ceremonias de Oficio, Imposición, Bienestar y Asistencia. El tema de la Fuerza merece estudio y reflexión, relacionando la propia experiencia con las diversas explicaciones y descripciones que se encuentran en los escritos de Silo. Esta es una actividad altamente recomendada, para realizar con calma y cuando surge en uno la necesidad de comprender.¹²

El principal escrito sobre este tema es La Mirada Interna. Es una obra que trata acerca de la conversión del sinsentido de la vida en sentido. En su división de 20 capítulos, 11 están directamente relacionados con descripciones de la Fuerza.

Los primeros capítulos tratan acerca de la actitud correcta de esta búsqueda y de las descripciones del sinsentido. En el Capítulo V empieza la Sospecha del Sentido y ya en el Capítulo VII se abre el tema con Presencia de la Fuerza, seguido por Control de la Fuerza, Manifestaciones de la energía y llegar a la afirmación, en el Capítulo X, de la Evidencia del Sentido, y en el Capítulo XI, al Centro Luminoso.

En el Capítulo XII, Los Descubrimientos, ocurre un cambio y se describe en la circulación de la energía, la naturaleza de la Fuerza y su relación con evidencias históricas de lo sagrado. Los capítulos siguientes consideran procedimientos, la proyección y diversas acciones de la Fuerza, y las diferentes situaciones mentales descritas

12. Del “Manual de Temas Formativos y Prácticas para los Mensajeros”, K. Rohn y M. Pampillón (2008).

en La Guía del Camino Interno, Los Principios, Los Estados Internos y La Realidad Interior.

Obviamente que es en las descripciones, reflexiones y orientación que encontramos en La Mirada Interna donde nos referimos a nuestra experiencia de la Fuerza. Su estilo de prosa poética nos permite encontrar la postura interna apropiada relacionada con su tema de evolución interna. En el Capítulo XV, La Experiencia de Paz y el Pasaje de la Fuerza, es donde encontramos las descripciones de los procedimientos a seguir.¹³

Situación Interna

Para empezar, como en todas las cosas, uno tiene que considerar la situación interna previa a la experiencia de la Fuerza. Tomamos contacto con la Fuerza a través de Ceremonias, y de esta manera se da en nosotros una “actitud ceremonial” que es vital para la Experiencia. No estamos aquí para hacer una definición precisa acerca de lo que es la “actitud ceremonial”, pero sabemos que celebramos ceremonias, y “celebrar” tiene la connotación de algo especial, algo inspirador, abierto y beneficioso, un acontecimiento positivo, sea para nosotros o con otros.

En el primer párrafo del Capítulo XIV hay una buena descripción de ello:

“Si has comprendido lo explicado hasta aquí bien puedes experimentar, mediante un simple trabajo, la manifestación de la Fuerza. Ahora bien, no es igual que observes una posición mental más o menos correcta (como si se tratara de una disposición al quehacer técnico), a que asumas un tono y una apertura emotiva próxima a la que inspiran los poemas.”

Celebramos nuestras ceremonias con otros y nuestra relación con “esos otros” es fundamental para la experiencia. Sabemos que las relaciones positivas y afectuosas, como aquellas que se dan entre

13. Del “Manual de Temas Formativos y Prácticas para los Mensajeros”, K. Rohn y M. Pampillón (2008).

amigos, miembros de familia y seres queridos, dan potencial a la Fuerza. No es difícil entender por qué estas relaciones de calidez humana establecen una situación interna apropiada para la apertura interna y el bienestar. No es nada difícil, tampoco, sentir y proyectar esta conexión con todos los otros que comparten conmigo la celebración de cualquier ceremonia, lo que de hecho es el sentimiento central que se encuentra en la ceremonia de Imposición.¹⁴

Experiencia de Fuerza

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...

Trata de ver su luz adentro de tus ojos y no impidas que ella obre por sí sola...

Siente la Fuerza y su luminosidad interna...

Deja que se manifieste libremente...

Con esta Fuerza que hemos recibido, concentremos la

14. *ídem*

mente en el cumplimiento de aquello que necesitamos realmente...

¡Paz, Fuerza y Alegría!

La siguiente 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 propone¹⁵.

Bienestar y fuerza interna

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, sino el poder sentir ese buen deseo hacia esa persona.

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

15. *Experiencia realizada por Silo en el Parque de Attigliano, 2008.*

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.

Siento la Fuerza y su luminosidad interna...

Esta es otra ceremonia elaborada por mensajeros de una comunidad e inspirada en sus propias experiencias con la Fuerza.

Contacto con la Fuerza

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.

Los aforismos

Qué son los aforismos

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 un 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?

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.

Configuración del Guía Interno ¹⁶

El guía interno es un fenómeno muy interesante y además conocido por todos nosotros, aunque no hayamos reparado en ello.

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. Hay quienes imaginan a sus padres o a personas queridas y respetadas a las que dirigen sus preguntas o ruegos, no importando siquiera si esas personas están vivas. En ocasiones también pensamos qué hubiera hecho otra persona en nuestro lugar o tendemos a seguir buenos ejemplos o imitar actitudes y comportamientos de otros, imaginando a menudo diálogos con ellos.

Todos estos casos mencionados 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. Uno de los trabajos más interesantes es el de reconocer las características que tienen esos guías, o bien, tratar de configurar una imagen guía que tenga ciertos atributos. Para nosotros es interesante que la configuración del Guía Interno se haga en base a tres cualidades principales: fuerza, sabiduría y bondad. Si no encontramos ninguna persona que tenga esos atributos podemos crear una imagen propia o imaginar alguna persona querida a la que le configuramos estas características.

La experiencia guiada que sigue trata precisamente de esto: de configurar un guía interno, una imagen o un registro de presencia del guía al que se pueda recurrir en momentos de necesidad, de duda o de confusión.

16. *Del Libro de la Comunidad (1980).*

Se trata de una experiencia guiada que se puede encontrar grabada en audio en la red. Los asteriscos marcan breves pausas en la lectura necesarias para que aparezca el registro adecuado.

Configuración del Guía Interno

Estoy en un paisaje luminoso en el que alguna vez sentí una gran felicidad. *

Alcanzo a ver el sol que se agranda. Lo observo sin molestia. Notablemente, dos rayos se desprenden de él posándose en mi cabeza y en mi corazón.

Comienzo a sentirme muy liviano y a experimentar que soy atraído por el astro. De ese modo, siguiendo los trazos luminosos me dirijo hacia él.

Desde el disco enorme, que se convierte en una esfera gigantesca, recibo su calidez suave y benéfica.

Ya en el interior del sol, aspiro y expiro amplia y profundamente. La luz que me rodea se introduce en mi cuerpo al ritmo de la respiración, dándome cada vez más energía.

Me siento sereno y radiante. Entonces, pido con mis mejores sentimientos que se presente ante mí el guía interno y que lo haga del modo más propicio. *

Él me dice que representa a mi Fuerza interna, a mi energía, y que si se cómo usarlo tendré dirección en la vida, tendré inspiración y tendré protección. Pero que debo hacer el esfuerzo por verlo bien o sentir su presencia con intensidad. *

Pido al guía que pose sus manos en mi frente y las mantenga así unos instantes.

Empiezo a sentir que desde el centro de mi pecho crece una esfera transparente que termina abarcándonos a ambos. *

Digo al guía que haga renacer en mí un profundo amor

por todo lo existente y que me acompañe en la vida dándome alegría y paz. *

Pregunto por el sentido de la vida y espero su respuesta. *

Pregunto que es realmente la muerte y espero su respuesta. *

Pregunto por el valor de mi vida y espero su respuesta. *

Pregunto, meditadamente, por una situación especial de mi vida y espero su respuesta. *

Pido al guía que esté siempre a mi lado en los momentos de duda y zozobra, pero que también me acompañe en la alegría.

El guía se separa de mí y se convierte en una gran flor de pétalos abiertos que contrasta en sus colores con el fondo luminoso del disco solar. Luego, la flor va cambiando en sus formas y tonos como si fuera un armonioso calidoscopio. Entonces comprendo que atenderá a mis pedidos.

Empiezo a alejarme del brillante sol, pleno de vida y fortaleza.

Y por dos rayos luminosos, desciendo al hermoso paisaje, reconociendo en mi interior una gran bondad que busca expresarse en el mundo de la gente. *

Las preguntas por el sentido de la vida, por la muerte y por el valor de la vida en la experiencia de configuración, están totalmente relacionadas.

La vida tiene sentido si continúa después de la muerte, si la muerte no es un abismo donde todo se acaba. Entonces, todo lo que se haga en este mundo no será indiferente, tendrá el valor de hacernos trascendentes o no. ¡Qué valor más importante puede haber para la vida! Las acciones de este mundo nos llevan más allá o nos dejan en el umbral. La vida está para romper la Red de Sombras. Ese es el valor de la vida.

Y ante una situación concreta por la que se pregunte, la respuesta es obvia: eso es para que aprendas, cualquier situación es un aprendizaje. Cualquier situación es otra oportunidad para ganar en coherencia y superar las contradicciones. Cualquier situación es otra oportunidad para superar el abismo, para saltar sobre la oscuridad. El camino se bifurca: dos vías se abren ante mí, la del resentimiento y la posesión, y la de la libertad y la luz.

Ese camino de ascenso es costoso: el cuerpo pesa, las inercias pesan. Los deseos y las ilusiones confunden con sus fantasmas. El registro de caída es más o menos claro: es como un dejarse llevar que me relaja, es como una especie de “quedarse a gusto”, es la vía fácil.

El registro del ascenso es también bastante nítido: esfuerzo, ir a contracorriente, no es lo que el cuerpo pide, es como medio forzado y parece que hubiera por ahí algo que me dice “da igual, déjate llevar”.

No hay que confundir ese registro con el de contradicción. En ese momento parece contradictorio, pero por algo somos algo más que puro cuerpo y pura sensación.

Esto del ascenso también confunde ante una tendencia inhibitoria en la que uno nunca hace lo que siente y quiere, y siempre anda a la contra de sí mismo. Siempre el esfuerzo y la lucha, nunca dejarse llevar. Pero en esa lucha constante tb se esconden deseos, posesiones y contradicciones. No es tan simple, hay que tener buenos detectores de registros.

Se puede seguir la experiencia en el siguiente audio:



La reconciliación

Introducción

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.

Las siguientes ceremonias pueden hacerse en conjunto de forma individual. En ambos casos, se puede recordar previamente una situación conflictiva que se quiera resolver, o bien hacer la experiencia y esperar a que surja alguna situación.

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.

Puede haber varias versiones de esta experiencia. Aquí os proponemos otro modelo similar.

Experiencia de reconciliación (II)

En estos momentos sentimos la necesidad de reconciliarnos con alguna situación o persona que nos haya podido herir.

Tomaremos un corto tiempo para recordar esa o esas situaciones.*

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

Ahora, paseamos la mirada por aquella situación, reconociendo las contradicciones de la otra persona y también las mías; los deseos de la otra persona y también los míos. *

Trato de ver en la otra persona sus frustraciones, sus fracasos, sus anhelos y sus esperanzas, y veo que no son tan diferentes de las mías. *

Entonces, pido al Guía una transformación profunda para limpiar mi mente de todo resentimiento. *

Pedimos desde el fondo de nuestro corazón que crezca el amor y la compasión, hacia nosotros mismos y hacia los demás. *

Paz, fuerza y alegría para todos.

Se puede seguir la experiencia a través de este audio:



Meditaciones breves de “El Camino” (II)

Estas meditaciones forman la 3ª y última parte del libro El Mensaje de Silo que se puede encontrar completo en www.silo.net. 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 (que ya han aparecido en la 1ª parte de este libro), se indica la situación en que está ubicado quien busca coherencia y también el camino a seguir para avanzar hacia la coherencia. En este segundo bloque de 9 meditaciones, se indican las dificultades que se deben eludir para avanzar hacia la coherencia, profundizando en el sentido de la existencia y facilitando registros de conexión con todo lo existente.

El Camino II (últimos 9 temas)

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.

Estos son los comentarios del autor a cada una de estas meditaciones¹⁷.

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.

17. *Comentarios al Mensaje de Silo. Centro de Estudios de Punta de Vacas. Silo, 2009.*

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.

Meditaciones dinámicas basadas en El Camino (II)

Al igual que vimos en la primera parte de las meditaciones de El Camino, se han desarrollado una especie de experiencias guiadas a modo de extensión o desarrollo de las frases originales de El Camino. Éstas se pueden ir siguiendo como cualquier otra experiencia guiada haciendo pequeñas pausas entre párrafos, donde se encuentran los asteriscos, para elaborar las imágenes o encontrar los registros internos que se sugieren. Es muy recomendable hacer antes una breve relajación y silencio mental, y colocarse en una actitud de apertura emotiva, dejando de lado toda discusión racional con el texto, ya que se trata de relatos de carácter onírico y alegórico. Las frases en cursiva no se leen.

Meditaciones guiadas El Camino (II)

9. No dejes pasar tu vida sin preguntarte: “¿quién soy?”

Esta meditación acerca de “quién soy” tiene mayor profundidad de la que pueda parecer a primera vista, ya que nos puede conectar con una esencia que está más allá de los límites del tiempo y del espacio conocidos. Es una experiencia breve en la que lanzamos preguntas y hacemos silencio esperando que surja una respuesta desde un espacio mental diferente al habitual, para lo cual hay que “escuchar” más allá de las respuestas que pueda dar la cabeza, sin racionalizar.

Cerramos los ojos, tratamos de hacer silencio y conectar con lo más profundo de nosotros. *

Entonces pregunto en mi interior por mí mismo. Me pregunto por eso que siento que soy. *

¿Acaso soy este cuerpo? Este cuerpo en el que estoy viviendo, ahora, me acompaña, pero sé que un día ya no estará. *

Entonces, ¿soy solo este cuerpo o puedo sentir algo más que de alguna manera “viene de antes del cuerpo” y que continuará después? *

Algo que parece no pertenecer a este tiempo y espacio y que me acompaña siempre en mi interior. *

Siguiendo este sentimiento, de eso que no es de este tiempo y espacio, de eso que siento en mí como destinado a la libertad y el aprendizaje ilimitado, voy tirando del hilo. *

Necesito reconocirme como ser esencial que, si bien vive en unas condiciones, pertenece al mundo de la mente y su intencionalidad profunda y sagrada. *

Sé que lo que soy no es un cuerpo cuya finitud está programada, sé que lo que soy es esa alegría que quiere crecer sin límites...esa estrella danzarina lanzada al infinito. *

Dejamos pasar unos minutos y para acabar nos decimos:

No dejes pasar un día sin responderte quién eres.

Se puede seguir la meditación en este enlace:



10. No dejes pasar tu vida sin preguntarte: “¿hacia dónde voy?”

En esta meditación el tema central es el sentido de la vida. Nos vamos preguntando por la dirección de nuestras acciones y de nues-

tra vida haciendo silencio en espera de que surja una respuesta. ¿Hacia dónde va nuestra vida en general, hacia dónde apunta? Es una experiencia breve, pero que puede despertar registros interesantes de sentido.

Cerramos los ojos, tratamos de hacer silencio y conectar con lo más profundo de nosotros. *

Entonces me pregunto hacia dónde voy... Me pregunto por mi destino, ¿acaso hay un destino? *

¿Siento que estoy en este mundo para hacer algo o creo que todo es accidental? *

¿Tienen mis acciones una dirección? ¿Hacia dónde se dirigen mis acciones, hacia donde miran, qué busco en mi vida? *

¿Cómo me veo dentro de unos años, dónde estaré? ¿Es ahí donde realmente quiero estar? *

¿Acaso soy yo quién debe construir ese destino? *

Me pregunto por ese “lugar” al que siento que pertenezco como ser esencial. *

Siento que la vida tiene un sentido lejano y que no se agota en el absurdo de sí misma. *

Quiero ajustar mis acciones con la mirada siempre puesta en esa dirección. *

Dejamos pasar unos minutos y para acabar decimos:

No dejes pasar un día sin responderte hacia dónde vas.

Se puede seguir la meditación en este audio:



13. No dejes pasar una gran alegría sin agradecer en tu interior.

El agradecimiento es una experiencia muy sencilla y gratificante, 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. Es decir, hay un registro de apertura, calidez y energía positiva cuando uno agradece que se va acumulando día a día a medida que conectamos con esa experiencia.

Realmente, si se puede practicar esta breve meditación diariamente, se experimentan cambios en el tono emotivo y en la actitud de uno en la vida cotidiana, que se vuelve más alegre, calma y positiva. A pesar de lo simple que parece, la acumulación diaria de esos registros puede cambiar muchas cosas en la vida de uno.

Trato de recordar los mejores momentos de mi vida, esos momentos de gran alegría y paz. *

Entonces, agradezco profundamente haber vivido esas experiencias. *

Agradezco a mis seres más queridos haberme acompañado en esos momentos. *

Y agradezco haber conocido lo único importante: obrar con unidad interna. *

14. No dejes pasar una gran tristeza sin reclamar en tu interior aquella alegría que quedó guardada.

En el caso del pedido, se trata de conectar con alguna necesidad puntual o permanente para uno mismo, pero también se puede dirigir hacia las necesidades que tengan otras personas cercanas o queridas.

Pero, precisamente, si en su momento se hicieron conscientes las experiencias de alegría y se guardó un fuerte agradecimiento hacia ellas, al evocarlas en momentos difíciles vuelven desde nuestra memoria cargada de afectos positivos. Esto permite modificar y sobrepasar la inercia afectiva de la situación difícil.

Por ello, el Pedido es una actitud transformadora con la que podemos concentrar la energía en la consecución de nuestras aspiraciones superando las dificultades momentáneas que a veces nos frenan.

Mis necesidades no se limitan a mi propia situación personal, sino que también incluyen a mis seres queridos y a todos aquellos cuya presencia existe dentro de mí y que, por tanto, forman parte de mi mundo interno.

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. *

Siente los mejores deseos hacia ti y hacia tus seres más queridos. *

Pide con fuerza por una vida plena de alegría y paz. *

Pide con fuerza para alejarte de la contradicción, para que tu vida tenga unidad. *

15. No imagines que estas solo en tu pueblo, en tu ciudad, en la Tierra y en los infinitos mundos.

Estas últimas meditaciones de El Camino se adentran ya en espacios más profundos en los que hay que poner en marcha una cierta intuición para captar levemente algunas señales que nos pondrán en contacto con experiencias poco habituales. El tema de esta meditación no es la soledad, sino al contrario, la intuición de esa energía vital y universal que es la intención, y que está actuando en todo lo existente. Tal experiencia hace que no sea posible la sensación de soledad ya que siempre hay “algo” que está y nos acompaña.

No es fácil adentrarse en estos registros tan sutiles, requieren una actitud abierta, casi poética, de libertad interna, de dejarse llevar, de elevarse por encima de toda creencia y de toda ilusión de realidad. Aunque no salga a la primera, acercarse a esta experiencia

puede ser liberador y luminoso, algo que puede producir grandes cambios en uno.

Cerramos los ojos y tratamos de hacer silencio y conectar con lo más profundo de nosotros. *

Siente el motor de la vida que es tu propia intención, que siempre se dirige hacia adelante, hacia el futuro. *

Siente las intenciones de las personas que te rodean y cómo todas ellas se dirigen siempre hacia el futuro. *

Entonces, imagina que esa fuerza vital que impulsa todo hacia el futuro está en todo lo existente, en la Tierra y en los infinitos mundos. *

Esa fuerza se extiende incluso más allá de este tiempo y este espacio. *

Estamos acompañados por múltiples intenciones y aun en la aparente soledad cósmica existe “algo”, algo que muestra su presencia, su energía lanzada al futuro. *

Se puede seguir la meditación en este enlace:



16. No imagines que estas encadenado a este tiempo y a este espacio.

En esta nueva meditación vamos a tratar de intuir algo muy poco habitual en nuestra experiencia cotidiana: la existencia de otro tiempo y otro espacio. Nos vamos acercando a este tipo de registros poco a poco, poniendo en marcha la intuición y la captación leve y sutil de tales experiencias.

Esto no es algo a lo que se pueda llegar con una meditación normal,

mucho menos utilizando la cabeza o la razón. Hay que salirse de la posición habitual, dejarse llevar, soltarse en esa dirección... y aun así, no siempre se captan tales registros. No es nada fácil que salga a la primera, pero cuando se logra captar algo así es una experiencia conmovedora y que puede cambiar la vida y la concepción de la vida.

Busquemos una sensación de calma y suave afecto hacia nosotros mismos... Entonces, cerramos los ojos, tratamos de hacer silencio y conectar con lo más profundo de nosotros. *

¿Existe sólo aquello que mis limitados sentidos pueden percibir? *

¿Y si mis sentidos se anularan, se silenciarán, habría «sensación», o intuición? ¿Cómo sería ese «vacío»? *

Intentemos silenciar nuestra escucha..., no prestemos atención a ninguna de las sensaciones (ni el gusto, ni el tacto, ni las sensaciones del cuerpo). *

Trato de calmar mis emociones y notar que todo se aquieta, que dispongo de todo el tiempo del mundo, que ha desaparecido todo deseo, toda expectativa. *

Intentemos sumergirnos en el “silencio” profundo de nuestra interioridad, silenciamos todo, experimentando una quietud y una calma total. *

Quedamos en ese silencio reconfortados y experimentado la paz. *

Desde ese silencio interno puedo intuir o experimentar “algo” nuevo queriendo expresarse en mi interior. *

Algo que no pertenece a la vida cotidiana y que me da la clara señal de que hay otra realidad. *

Se puede seguir la meditación en el siguiente audio:



17. No imagines que en tu muerte se eterniza la soledad.

Para esta última meditación vamos a tomar una experiencia que realizó Silo en unas charlas que dio el año 1980 en Madrid.

Imagino que estoy muriendo. *

En ese estado de soledad, en ese inevitable estado de soledad, dejaré este mundo y estos seres queridos y las cosas que amo. Y me perderé en el absurdo de la nada para siempre. *

Sé que estoy muriendo, y esto es inevitable. *

Toda mi vida pasa como un sueño, y todo aquello que busqué y aquello por lo que luché, quedará en el pasado como un sueño. *

Sé que estoy muriendo. *

Pero también sé que hay en mí una fuerza inextinguible.

También sé que nada ni nadie puede interrumpir mi paso, y sé que detrás de esta vida hay una puerta abierta hacia el futuro. *

Sé que en mí hay una fuerza inmortal incontenible, hay un futuro luminoso, hay una fe, hay una esperanza, hay un crecimiento. *



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.

Una nueva espiritualidad

Nuestro Mensaje pretende generar una nueva espiritualidad para el futuro, para el mundo que vendrá. Pero ¿qué tiene de novedosa? ¿por qué esta espiritualidad tendría que ser nueva?

- Porque se construye desde la base social, no desde las cúpulas de poder.
- Porque se basa en la experiencia interna, no en teorías de moda.
- Porque nace y se expresa en el interior de la gente, no en fetiches externos.
- Porque es neutra a las creencias de todas las culturas, no interfiere con ninguna fe ni con ninguna religión. Únicamente se opone a todas las formas de violencia.
- Porque da libertad interna a todo ser humano para creer o no creer y para interpretar libremente este mensaje.
- Porque busca superar el ensueño y alcanzar una conciencia despierta y sin ruidos, lejos de la conciencia mágica y dormida.
- Porque busca el contacto con lo Profundo y lo Innombrable que habita en todos nosotros.
- Porque busca superar el sufrimiento humano y alcanzar la trascendencia.
- Porque busca producir en cada ser humano la experiencia fundamental de que la muerte no existe.
- Porque al desaparecer ese temor básico, la vida cobra sentido pleno.
- Porque si la vida tiene sentido, desaparece la violencia y el sufrimiento.

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:

<http://www.silo.net/es>

<http://silosmessage.net>

<https://www.elmensajedesilo.es>

<https://www.meditabarcelona.org>

ÍNDICE

Prólogo.....	5
¿Para qué todo esto?.....	7
Acerca de la forma de meditar.....	11
1a. parte: Meditaciones cotidianas	15
Prácticas para la distensión física y mental.....	17
Meditaciones breves y ocasionales	22
Experiencias de Bienestar y afecto	31
Meditaciones breves de “El Camino” (I).....	37
Meditaciones dinámicas basadas en El Camino (I)	40
2a. parte: Estudios y experiencias de profundización.....	51
La acción válida y la coherencia	53
Experiencias con la Fuerza	58
Los aforismos	64
Configuración del Guía Interno	66
La reconciliación	70
Meditaciones breves de “El Camino” (II).....	73
Meditaciones dinámicas basadas en El Camino (II)	76
Acerca del sentido de las ceremonias	85
Una nueva espiritualidad.....	87