

Meditacions per a la vida diària

Un camí amb cor

Jordi Jiménez
Cloty Rubio



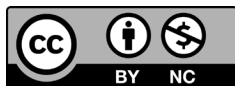
Títol: Meditacions per a la vida diària. Un camí amb cor.

Autors: Jordi Jiménez y Cloty Rubio.

Traducció al català: Joana Alumà

2025 © Jordi Jiménez Redondo

Llicència Creative Commons Reconeixement-NoComercial (CC BY-NC)



Es permet la reproducció total o parcial dels continguts citant la font.

No es pot utilitzar aquest material amb finalitats comercials.

Meditacions per a la vida diària

Un camí amb cor

Jordi Jiménez
Cloty Rubio

Pròleg

En aquest manual trobaràs diverses pràctiques per a la vida diària que activen una sèrie de recursos, dels que tot ésser humà disposa i que, utilitzats quotidianament, van donant una nova direcció a les nostres vides, una direcció més coherent, més conscient i més oberta cap als altres. Qualsevol avanç intern implica un canvi, no sols en el meu món interior, sinó també en la meva relació amb el món i amb les altres persones.

En la primera part es recopilen les meditacions més breus i senzilles que es poden realitzar en el transcurs del dia a dia, sigui de manera individual o en grup d'amics. En la segona part apareixen treballs de més profunditat que poden requerir un intercanvi, un diàleg posterior amb altres persones que ja hagin tingut experiència prèvia.

Cada pràctica va acompanyada de comentaris que poden aclarir el seu sentit. Però en totes aquestes pràctiques és necessària una predisposició afectiva per a la seva realització, un emplaçament emocional més propi de la calidesa poètica que del fred tecnicisme.

Aquests treballs estan basats en les obres de Silo (vegeu www.silo.net/es) i en altres autors de la seva Escola. El llibre de referència es diu “*El Missatge de Silo*”, publicat en català l'any 2014. Al voltant d'aquest llibre s'han anat format grups d'intercanvi i d'experiències conjuntes que han estat anomenats “comunitats del Missatge”. Algunes de les meditacions d'aquest manual són aportacions originals que aquests “missatgers” han creat inspirats en la seva pròpia experiència. Agraïm a Enrique Collado, Fernando Montalbán i Mabel Naya, per citar només a alguns d'ells. Desitgem que aquesta breu recopilació sigui d'utilitat per a aquelles ànimes inquietes que busquen un sentit per a la seva vida i pel món en què ens ha tocat viure.

I tot això, per què?

D'entrada, podríem preguntar-nos sobre la direcció cap a la qual apunten totes aquestes pràctiques i reflexions, sobre la intenció de tot això. Dit de manera directa i sense embuts, l'interès principal és la superació del sofriment, tant de l'individual com del social o el col·lectiu. Aquesta superació ens possibilita anar buidant la nostra ment de "sorolls" i ens obre noves possibilitats de contacte amb espais profunds de la nostra consciència, què ens permeten trobar un nou sentit en la vida, una nova direcció.

Primer cal fer una distinció entre dolor i sofriment: el dolor és físic i es refereix als senyals que envia el cos quan alguna cosa va malament en la seva estructura biològica, la seva finalitat és arreglar el desajustament i salvaguardar-ne la integritat. El sofriment és mental i es refereix als senyals que envia la consciència quan sent contradicció, la finalitat d'aquest senyal és poder sortir de la situació i restablir el seu funcionament coherent.

Es podria dir que el sofriment és aquest conjunt de temors, angoixes, tensions, estats d'ànim negatius, inseguretats, preocupacions, ansietats, etc., relacionades amb alguna cosa que temem perdre o amb alguna cosa que anhelem obtenir; aquest quelcom pot ser un objecte, una persona, una relació... o, fins i tot, una creença, quelcom intangible. Al capdavant, el sofriment mental, té a veure amb la relació que un individu estableix amb el món que l'envolta, sobretot amb el món de les relacions interpersonals, és per això que no existeix un sofriment absolutament individual o aïllat del món extern, sempre es dona en un context de relacions íntimes, familiars, laborals, culturals i epocals... o per l'absència de tals relacions, però mai desconnectat del nostre entorn.

Si observem amb cura aquest fenomen, veurem que, en la majoria dels casos, està generat per situacions imaginàries. Per exemple, puc recordar coses que van succeir fa temps i que ara em produeixen temor, tensió o inseguretat, encara que aquestes coses no m'hagin tornat a passar mai i ara ja no existeixin. També puc imaginar coses a futur que no sortiran com jo vull o que no sé si podré aconseguir, la qual cosa em produeix angoixa o ansietat, malgrat que aquests fracassos encara no existeixin. O puc imaginar que tot al meu voltant serà un desastre, que el meu futur és molt negre, etc.

També puc imaginar que una situació que visc ara, en el present, té un cert significat i després m'assabento que, en realitat, en tenia un altre. Interpreto malament alguna cosa que veig i això em fa sentir insegur, tibant, etc.

Així doncs, tenim els tres temps verbals pel sofriment, el passat, el present i el futur, però en tots els casos sofreixo per coses que imagino, per coses il·lusòries. I, sigui com sigui la manera en què es presenta, també veiem que, en tots els casos, el sofriment té a veure amb alguna mena de desig. Sempre que hi ha sofriment hi ha algun tipus de desig: desig per aconseguir alguna cosa o desig per no perdre alguna cosa que ja es té. Els desitjos són l'arrel de tots els sofriments imaginaris, la qual cosa no és res nou i que ja es va dir fa més de 2.500 anys.

Malgrat això, ocorre que sense desitjos la vida no podria avançar, no tindríem projectes, no tindríem objectius, no ens mouríem per aconseguir metes i tot quedaria estancat. Com ho fem llavors per a superar el sofriment sense eliminar els desitjos que mantenen el procés vital actiu?

*“Eleva el desig, purifica el desig”*¹. El que podem fer és dirigir els nostres desitjos cap a una nova direcció més elevada, cap a un nou sentit. Podem construir nous desitjos que apuntin cap a quelcom més interessant, més obert, intencions dirigides cap als altres o cap al món que ens envolta, en lloc de sols cap a un mateix. Fer un món

1. De l'arenga anomenada *“La curació del sofriment”* donada per Silo el 1969, Punta de Vacas, Argentina.

més humà i just, per exemple, és un desig elevat, pur. Ajudar al fet que els altres aprenguin a superar el seu sofriment és un desig elevat. Aprendre un mateix sense límits, comprendre's en profunditat i comprendre els altres, obrir-se a un nou futur lliure d'encadenaments..., tot això és elevar el desig, tot això és orientar els desitjos cap a una nova direcció.

Cal tenir en compte que posar intenció en alguna cosa no garanteix cap resultat. Triem una nova direcció, però el que no podem triar és el resultat de les nostres accions. Això és així amb qualsevol cosa: podem triar, però res ens garanteix que el resultat d'aquesta elecció sigui el que esperàvem. Els resultats no es poden triar, els resultats són, simplement, un altre objecte de desig i, així tornem a caure en aquest cercle viciós que cerca obtenir, posseir alguna cosa.

Per posar en marxa aquesta nova direcció i avançar cap a la superació del sofriment hi ha, com a mínim, dos camins. Un és el de la via, que podríem dir, “psicològica”, on estudiem les nostres situacions quotidianes, la nostra biografia i els nostres somnis a futur, i ho relacionem tot amb la nostra manera de fer, amb les nostres angoixes i els nostres temors. D'aquesta comprensió neixen propostes de canvi per a un mateix i de canvi en les relacions interpersonals.

La segona via podríem anomenar-la “mística” i en ella busquem produir experiències profundes que ens portin en una nova direcció, experiències de canvi que aniran produint reajustaments interns en el nostre cos, en les nostres emocions i en els nostres pensaments. El contacte amb l'energia vital, amb el guia intern, amb l'experiència d'agraïment o amb la petició pel benestar dels altres, ens produeixen un canvi de direcció que ens va alliberant, a poc a poc, del sofriment, que va elevat els nostres desitjos a mesura que modifiquen la nostra relació amb el món extern i amb les altres persones. Són experiències que ocorren en una altra profunditat de la consciència, que connecten amb el que podríem dir els espais profunds, des dels quals arriben nous senyals, els vents del gran canvi. Per descomptat que totes dues vies no s'exclouen en absolut i es poden recórrer al mateix temps.

El nostre projecte es decanta per la via mística i porta aquesta direcció: posar a l'abast de qualsevol persona una sèrie de meditacions i experiències que permetin el contacte amb altres profunditats de la ment i que permetin produir un canvi en la vida, fent possible, a qualsevol persona, modificar la seva relació amb el món, avançar en la superació del sofriment imaginari i trobar un sentit en la vida.

Sobre la manera de meditar

Tota meditació està relacionada amb la capacitat de la consciència per a “observar” o dirigir-se als objectes externs i interns, és a dir, amb la capacitat atencional. Però existeixen diversos tipus de meditació, diferents formes o intensitats a l'hora de meditar.

Una és la que podríem anomenar “meditació natural”. Aquesta és en realitat un estadi previ a la meditació, ja que és una actitud mecànica en la qual apareixen estímuls i la consciència els atén momentàniament, segons la situació en la qual estigui i l'interès d'aquest moment, i, sense més ni més, passa a atendre altres coses, saltant d'uns objectes a uns altres segons es va modificant la situació. A aquest estadi també se'n diu “divagació” i és el més habitual en el nostre dia a dia. Quan comencem un treball de meditació i tanquem els ulls, podem observar que al principi ocorre el següent: ens sobrevenen diferents imatges i pensaments de la nostra vida quotidiana que es van relacionant les unes amb les altres amb un cert desordre, d'una manera semblant a què ocorre en els somnis.

Per passar al següent estadi, que anomenarem de “meditació simple”, cal activar una de les nostres capacitats més importants: la intenció. Hem d'atendre intencionadament un objecte o situació i observar-lo des de diferents punts de vista per tal d'arribar a alguna mena de comprensió. La meditació simple requereix aquest petit esforç per mantenir l'atenció en l'objecte de meditació i evitar el salt mecànic d'uns objectes a uns altres o d'uns temes a uns altres, com ja comentàvem abans en el cas de la divagació.

És important, no obstant això, que aquest esforç intencional per centrar l'atenció sigui realitzat amb suavitat i sense sobreesforç. Quan notem que ens hem distret, senzillament, tornem al nostre tema suaument, sense crítica ni judici. Es tracta de fer un treball amable amb nosaltres mateixos i aquesta manera de fer les coses, en molts casos, ja és un canvi d'actitud davant les dificultats, un canvi que serà molt útil en tot el que es faci a futur, no sols en referència a les experiències internes, sinó també un canvi positiu en les relacions socials.

Però pot ocórrer que, en algunes de les meditacions que es proposen, l'objecte de meditació no estigui definit, però sí el context o una escena mental, dins de la qual cada persona pot posar els seus propis continguts. Per descomptat, aquests continguts seran diferents segons cada practicant i el seu moment vital. Aquí l'atenció ha de mantenir-se dins d'aquesta escena mental, sense donar entrada a altres temes, i, al mateix temps, ha de ser solta, sense quedar-se fixada en cap punt particular, per a permetre que apareguin els continguts propis que coincideixin amb el tema o l'emoció proposada. Aquesta meditació l'anomenem “meditació dinàmica”. Dinàmica perquè no se sap quin serà el contingut o la resposta que apareixerà, només es coneix el context o la pregunta.

Per exemple: “No deixis passar un dia sense respondre't qui ets i cap a on vas”. La resposta a aquesta exhortació no està definida. Cadascú ha de buscar la seva pròpia resposta a les qüestions “qui soc” i “cap a on vaig”, la que cadascun senti coherent i amb encaix emotiu. Així que, en meditar sobre aquesta qüestió em col·loco “dins” d'aquest tema i, des d'aquí, busco diferents imatges i emocions fins que apareix alguna cosa que sento amb encaix. Aquesta meditació finalitza aquí, però si la repeteixo cada cert temps arribaré a comprensions interessants en veure com algunes de les respostes que m'he donat van variant i d'altres no.

Finalment, ens trobem amb aquella mena de meditació que anomenem “meditació transcendental”, el seu objectiu és produir experiències de contacte amb els espais més profunds de la cons-

ciència, on s'arriba gràcies a un procés gradual d'interiorització i, sobretot, de preparació afectiva. La predisposició afectiva o poètica és imprescindible per a “entrar” en aquests espais profunds de la consciència. Aquest tipus de meditació va passant pels tipus anteriors i va deixant enrere tot aquest mecanicisme fins a endinsar-se en espais de silenci, on no és fàcil explicar el que es produeix des d'aquesta calma profunda.

1a. part

Meditacions quotidianes

Pràctiques per a la distensió física i mental

És ben sabut que per realitzar una bona meditació es necessita, abans de res, una bona distensió de tot l'aparell corporal, és a dir, tractar d'afluixar tots els músculs del cos, incloent-hi els més interns, com, per exemple, els intestins, pels que podem ajudar-nos de la respiració baixa i del treball que fa el diafragma. D'altra banda, la postura ha de ser simplement còmoda, de manera que es pugui respirar àmpliament i que hi hagi els mínims senyals possibles del cos. Tota postura forçada o incòmoda acabarà enviant senyals de dolor o molèstia que ens dificultaran la meditació. No obstant això, tractar de meditar ficat al llit o recolzat pot portar-nos al son, la qual cosa impedeix també, òbviament, cap treball meditatiu. En asseure's, simplement, en un lloc còmode acostuma a ser suficient.

Però, tan important com la relaxació física és la distensió mental, és a dir, aconseguir que baixi el que, normalment, diem "soroll", fins a tenir una sensació d'un cert silenci intern i d'una certa calma emocional. Aquest soroll no és més que el conjunt d'imatges o pensaments recurrents que ens assalten en el dia a dia sobre temes quotidians i que no s'aturen fàcilment quan tractem de fer silenci. Sol portar un temps Apagar aquests sorolls no és una cosa immediata, acostuma a necessitar un temps, però tampoc és difícil d'aconseguir si mantenim aquesta intenció.

Finalment, com ja hem dit, un aspecte molt important és col·locar-se en una actitud d'obertura emotiva propera a la que inspiren els poemes, en una predisposició a deixar-se portar suaument, a entrar en les experiències, a sentir més que a pensar.

Començarem per la pràctica de distensió física externa, buscarem els punts de tensió muscular i tractarem d'afluixar-los. En treballar amb la musculatura estriada, que és de control voluntari, podrem utilitzar la següent tècnica: quan trobem un punt de tensió tibem encara més aquest múscul i després l'afluixem de cop. D'aquesta manera el múscul queda més tou que si intentem relaxar-lo sense més ni més. Farem un recorregut ordenat per tot el cos.

Distensió muscular externa

Comenci per sentir el seu cap, el cuir cabellut, els músculs facials, la mandíbula. Després vagi sentint els dos ulls al mateix temps, les dues parts del seu nas. Després atengui la comissura dels llavis, les seves dues galtes, i baixi, mentalment, per tots dos costats del seu coll i al mateix temps. Fixis en les seves dues espatlles; en acabant, a poc a poc, vagi baixant pels braços, els avantbraços i les mans, fins que totes aquestes parts vagin quedant completament fluïxes, ben relaxades. Torni al seu cap i realitzi el mateix exercici, però ara, baixant per davant del seu cos, pels seus dos músculs pectorals. Després per l'abdomen, baixant simètricament per davant, com seguint dues línies imaginàries. Arribi al baix ventre i aquí, on acaba el tronc del seu cos, aquí, ha de deixar tot completament ben relaxat.

Ara retrocedeix de nou. Puja al cap mentalment, però aquesta vegada comença a baixar pel clatell. Ara va baixant per dues línies del clatell, simètricament. Al mateix temps, descendeix per dues línies de la seva esquena, pel seu omòplat cap avall, cobrint tota la seva esquena, arribant a les parts últimes del seu cos. Segueix per les seves dues cames, al llarg d'elles, arribant fins a la punta dels peus.

En la següent pràctica tractarem de distendre els òrgans interns del

cos. En aquest cas no tenim musculatura voluntària que puguem manejar, excepte el diafragma, que té un mecanisme mixt automàtic-voluntari. Així que ens recolzarem en la respiració profunda, inflant l'estómac i baixant el diafragma tot el possible, inspirant i expirant molt a poc a poc. Un ritme lent i profund de respiració distén l'intracòs i redueix la tensió general que es caracteritza precisament pel seu ritme accelerat.

Distensió física interna

De nou prengui el seu cap com a referència. Ara senti els seus ulls, els globus oculars fortament, els músculs que envolten tots dos ulls, els dos ulls per dins, al mateix temps. Vagi experimentant la sensació interna i simètrica de tots dos ulls, anant cap a dins, relaxant-los, relaxant-los totalment.

Ara, senti que “cau” cap a dins del seu cap... i deixi's lliscar a l'interior relaxant tot completament. Segueixi com caient per un tub cap als pulmons, sentint simètricament els pulmons per dins i relaxant-los.

Després continuï baixant internament pel seu abdomen, relaxant totes les seves tensions; continuï baixant internament, afluixant per dins, pel seu baix ventre en profunditat, fins a la terminació del seu tronc, deixant tot en perfecta relaxació. ²

Finalment, farem la distensió més difícil de totes, l'emocional i mental. De les tensions emocionals, com ara les pors o les angoixes, solem tenir sensacions físiques associades que podem distendre amb els exercicis anteriors, la qual cosa ajudarà a disminuir aquestes tensions emocionals. Les tensions mentals, no obstant això, no

2. *Les dues distensions són del llibre “Autoliberación”, Luis Ammann. Plaza y Valdés, 1991.*

es registren físicament, excepte pels seus efectes. La tensió mental és una espècie d'acceleració interna, d'un constant fluir d'imatges i pensaments que no paren i que produeixen un ritme de vida gairebé compulsiu. Per treballar amb aquests dos tipus de tensions farem el següent exercici.

Relaxació, silenci mental i experiència de Pau

Observo el meu cos... el noto tens... intento afluixar aquestes tensions del cos.*

Ara observo si les meves emocions són suaus. Imagino que soc en un llac... suau... un lloc on sembla que el temps no transcorre... em sento sense grans expectatives, sense coses a fer a futur, sense inquietuds. Tracto d'estar calm en les meves emocions.*

Sento el meu cos sense tensions. Sento les meves emocions calmades, sense preocupacions.*

Ara tracto d'escoltar un so llunyà, que a penes arribo a sentir. Tracto de posar tota la meva atenció en aquest so llunyà fins que es fa silenci.*

Llavors, imagino una esfera transparent i lluminosa que, baixant fins a mi, acaba per allotjar-se en el meu cor.*

Noto que l'esfera comença a transformar-se en una sensació expansiva dins del meu pit.*

Porto la sensació de l'esfera fins als límits del cos, i sento que s'expandeix des del fons del cor, i m'omple de llum per dins.*

Deixo que les meves emocions i tot el meu ésser la segueixin, i experimento una calma profunda i una alegria creixent.

Per a la distensió emocional és important connectar amb la sensa-

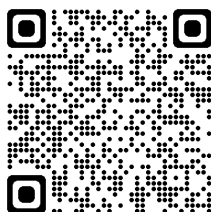
ció que el temps no transcorre, que tinc tot el temps del món. Cal aconseguir aquests registres de no tenir expectatives ni inquietuds, ja que és l'experiència del temps (totalment subjectiva) la que regula aquestes tensions o distensions emocionals.

En el cas del so llunyà, igual que quan, en la vida quotidiana, tractem d'escoltar un so a penes audible demanem silenci al nostre voltant, en el nostre interior ocorre igual: fem callar els nostres sorolls mentals, els nostres diàlegs interns si intentem sentir una cosa molt llunyana, a penes perceptible. Pot ser que aquest so ni tan sols existeixi, pot ser imaginari, però serà suficient si ens posem en actitud d'escoltar “una cosa llunyana”, que està més enllà dels sorolls del nostre entorn.

Sigui que estem en una ciutat o en un lloc menys urbà, sempre hi haurà sorolls més o menys pròxims a nosaltres. Fins i tot, en llocs silenciosos pot haver-hi uns certs sorolls, però en tots els casos tractarem d'imaginar aquest so llunyà i posar-hi tota la nostra atenció. En tractar d'escoltar una cosa tan lleu, la consciència, per pròpia mecànica, tendeix a silenciar-se.

L'esfera lluminosa pot imaginar-se visualment o bé “sentir-se”. Ve de fora i s'introdueix en el meu cos. Una vegada allotjada en el centre del pit es converteix en sensació, si és que abans s'ha imaginat com a imatge visual. El que produirà la distensió interna serà la sensació, gairebé física, de la lluminositat dins del cos i no la imatge visual. En alguns casos pot haver-hi imatge visual i sensació corporal, però la imatge visual, per si sola, no produeix efectes físics.

Pots realitzar aquesta distensió seguint aquest àudio (has d'apuntar a aquest URL <https://meditabarcelona.org/wp-content/uploads/Distension-y-exp-de-Paz.mp3>):



Meditacions breus i ocasionals

Hi ha dues meditacions, senzilles i breus, molt útils pel dia a dia, que es complementen molt bé. Són l'agraïment i la petició.

L'agraïment és una experiència molt senzilla i gratificant, no tan sols per la importància que té reconèixer una gran alegria quan es dona, sinó per la disposició positiva que s'accentua en “agrair” que reforça la importància d'això que s'experimenta. És a dir, quan un agraeix hi ha un registre d'obertura, calidesa i energia positiva que es va acumulant dia a dia a mesura que realitzem aquesta experiència. Si es pot practicar aquesta breu meditació diàriament, amb el temps, s'experimenten canvis en el to emotiu i en l'actitud de la nostra vida quotidiana, que es torna més alegre, calma i positiva. Malgrat la seva senzillesa, l'acumulació diària d'aquests registres pot canviar-nos moltes coses en la vida.

En el cas de la petició, es tracta de connectar amb alguna necessitat puntual, o permanent, que un tingui, encara que també es pot dirigir cap a les necessitats que tinguin altres persones properes o estimades. A més, si en el seu moment es van fer conscients les experiències d'alegria i les vam guardar amb un agraïment fort, en evocar-les en moments difícils durant una petició, tornen des de la nostra memòria carregada d'afectes positius. Això permet modificar i superar la inèrcia afectiva de la situació difícil.

Per això, la petició és una actitud transformadora amb la qual podem concentrar l'energia per assolir les nostres aspiracions i superar les dificultats momentànies que a vegades ens frenen. Les meves necessitats no es limiten a la meua pròpia situació personal, sinó que també inclouen els meus éssers estimats i a tots aquells

que tinc en presència dins meu, i, per tant, formen part del meu món intern. Comencem amb diferents tipus de peticions breus per al seu ús quotidià.

Petició (I) ³

En algun moment del dia o de la nit, aspira una glopada d'aire i imagina que portes aquest aire al teu cor.*

Llavors, demana amb força per tu i pels teus éssers més estimats. Demana amb força per a allunyar-te de tot allò que et porta contradicció; demana perquè la teva vida tingui unitat.*

No destinis molt temps a aquesta breu oració, a aquesta breu petició, perquè bastarà que interrompis un instant el que va succeint en la teva vida perquè en el contacte amb el teu interior s'asserenin els teus sentiments i les teves idees.

Allunyar la contradicció és el mateix que superar l'odi, el ressentiment, el desig de venjança. Allunyar la contradicció és cultivar el desig de reconciliació amb els altres i amb un mateix. Allunyar la contradicció és perdonar i reparar dues vegades cada mal que s'hagi infligit als altres.

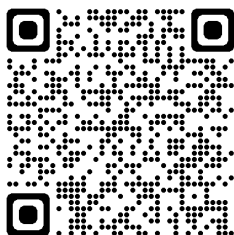
La Petició és una actitud transformadora i un procediment amb el qual podem aclarir les nostres necessitats i concentrar l'energia en la consecució de les nostres aspiracions. Òbviament que “les meves necessitats” no estan només reservades a la meva pròpia situació personal, sinó també al meu “món”, que inclou els meus éssers es-

3. En totes les experiències es fa una pausa breu entre paràgrafs (en el lloc on està l'asterisc *) per deixar que apareguin les imatges i emocions relacionades amb aquell moment de l'experiència.

timats i d'altres, de tots aquells que tinc presents en el meu interior i que contribueixen a la conformació del meu món intern.

Aquesta petició es pot realitzar en qualsevol moment i lloc. El procediment pot ser: prenc aire, aquest aire omple els meus pulmons, en omplir-se els pulmons s'amplia la caixa toràctica, retinc l'aire per un instant i d'aquesta manera sento el meu pit. Llavors, em concentro no sols a sentir-ho en la part més superficial, sinó que tracto de sentir-ho més endins.

Es pot escoltar l'àudio d'aquesta petició en el següent enllaç (apunta a https://meditabarcelona.org/wp-content/uploads/Pedido_breve.mp3):



Hi ha diferents versions d'aquesta meditació breu i es pot adaptar a qualsevol altra necessitat.

Petició (II)

Aspiro una glopada d'aire i imagino que porto aquest aire al meu cor.*

Llavors, demano amb força perquè reneixi en mi un amor profund per tot l'existent.*

Demano amb força per una vida plena d'alegria i pau.*

Demano amb força per mi i pels meus éssers més estimats.*

Demano amb força per a allunyar-me de la contradicció, perquè la meva vida tingui unitat.*

La següent meditació és d'aquestes en les quals es formula una pregunta i és un mateix el que ha de buscar una resposta, tot deixant un temps fins que sorgeixi algun tipus d'indicador. La incloem en aquesta secció, ja que pot considerar-se una mena de petició que un es fa buscant resposta a una necessitat d'una certa profunditat.

En la propera meditació es tracta de trobar una mena de silenci intern a partir del qual ens preguntem per “allò que necessito realment”.

Silenci mental i necessitats

Em trobo enfront d'un llac. És un lloc serè on tot és en calma, on sembla que el temps no transcorre. Em sento sense expectatives ni coses per fer a futur, sense inquietuds. Sento les meves emocions calmades i sense preocupacions.*

Llavors, em sembla sentir un so llunyà que a penes arribo a sentir, un so suau que ve des de lluny i que a penes percebo. Tanco els ulls i tracto de posar tota la meva atenció en aquest so llunyà. *

Des d'aquest silenci, pregunto en el més profund de mi: què és el que la meva vida necessita realment? Em mantinc en silenci i espero que sorgeixi una resposta.*

Què és allò que necessito realment?*

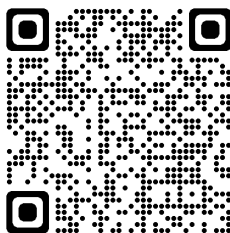
Com m'agradaria que fos la meva vida, com m'agradaria veure'm a futur?*

Llavors, des del més profund de mi, demano la força i l'alegria per aconseguir el que la meva vida necessita realment.

Aquí s'utilitza la mateixa fórmula que en la distensió emocional i mental, entrar en un espai sense temps i imaginar un so llunyà per a fer silenci mental. És des d'aquest silenci que em pregunto pel que necessito realment i espero la resposta, amb calma i sense pressa, per això puc repetir aquesta experiència totes les vegades que faci falta fins que aparegui algun tipus de senyal o sensació. Es tracta de

connectar amb el registre d'una necessitat vital que doni sentit a la vida i això farà que la cerca es dirigeixi als espais més profunds.

Es pot seguir aquesta experiència en el següent àudio (apunta a <https://meditabarcelona.org/wp-content/uploads/Que-necesito-realmente.mp3>):



Passem a la part de l'agraïment, on existeixen també nombroses variants i models que es poden utilitzar diàriament. En realitat, cadascú podria elaborar les seves pròpies meditacions de petició i agraïment adaptant-les als seus gustos i necessitats.

Agraïment (I)

Recordem a aquelles persones que ens van acompanyar en el nostre creixement intern, en el nostre benestar o felicitat. *

Sentim la presència d'aquestes persones *

Portem l'aire al nostre cor i agraïm a tots ells, els hi agraïm profundament el que ens han deixat. *
Agraïm també als qui ens han precedit en el camí, a aquells que abans que nosaltres també van anar superant dificultats i ens han permès arribar fins aquí.*

Finalment, recordem aquelles situacions en les quals vam experimentar una gran alegria i un gran amor pel tot allò que existeix.*

Agraïm profundament aquests moments lluminosos.*

Quan trobis una gran força, alegria i bondat en el teu cor, o quan et sentis lliure i sense contradiccions, immediatament agraeix en el teu interior.

“Agrair” significa concentrar els estats d'ànim positius associats a una imatge, a una representació. Aquest estat positiu així lligat, permet que, en situacions desfavorables, per evocar la imatge, sorgeixi aquell estat que la va acompanyar en moments anteriors. Com, a més, aquesta “càrrega” mental pot estar elevada per repeticions anteriors, és capaç de desallotjar emocions negatives que determinades circumstàncies poguessin imposar. ⁴ Aquí tenim un altre model.

4. “La Mirada Interna”, capítol XVIII. Silo, 1972.

Agraïment (II)

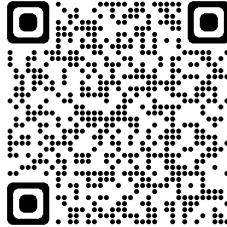
Tracto de recordar els millors moments de la meva vida, aquells moments de gran alegria i pau.*

Llavors, agraeixo profundament haver viscut aquestes experiències.*

Agraeixo als meus éssers més estimats haver-me acompanyat en aquells moments.*

I agraeixo haver conegut l'única cosa important: obrar amb unitat interna.*

Pots trobar l'àudio en aquest enllaç (apunta a <https://meditabarcelona.org/wp-content/uploads/Agradecimiento.mp3>):



L'agraïment pot fer-se davant qualsevol situació o moment en el qual s'hagi produït una gran alegria, una sensació d'obertura de futur o una experiència lluminosa i positiva. Llavors, adaptarem l'agraïment a aquesta situació concreta, per exemple:

Agraïment (III)

Agraeixo aquest moment d'alegria i harmonia en la meva família.

Agraeixo profundament haver superat aquesta dificultat.

Agraeixo haver actuat des del millor de mi per ajudar a aquestes persones.

Agraeixo l'ajuda i el consell d'aquest amic que tant m'ha acompanyat.

Com hem dit abans, tractarem de concentrar aquest sentiment d'agraïment en el nostre cor, en el més profund de nosaltres. Podem ajudar-nos amb la respiració o amb algun gest amb la mà que afavoreixi el registre de profunditat.

Dins del grup de les experiències d'agraïment podem incloure les dues següents. La primera és una cerimònia d'aniversari que algú pot recitar als assistents i a l'homenatjat en la seva festa de celebració. Amb aquesta cerimònia s'agraeix tot el bo compartit amb aquesta persona.

Cerimònia d'Aniversari

Benvolguts amics aquest és un moment molt especial. Ens reunim entorn de (nom de la persona) que avui compleix (x) anys.

Complir anys és recordar que en algun moment se'ns va donar el regal de la vida i que cada any complert és un regal, un temps donat a l'experiència i a l'aprenentatge.

Aquest és un moment d'alegria i celebració on aprofitem per agrair a (nom de la persona) tot allò de bo hem compartit amb ell. Així doncs, convidem a qui vulgui expressar el seu propi agraïment.*

Es dona una mica de temps perquè cadascun expressi aquelles coses bones que ha compartit amb l'homenatjat.

Aquest és un dia especial per a tots nosaltres, t'agraïm el compartit i et desitgem el millor en aquest dia i en aquest nou any que per a tu comença.*

Tant de bo que totes les teves aspiracions i somnis es vegin complerts.*

Que aquesta qualitat que destaca en tu pugui i sàpiga arribar als que t'envolten. Per molts anys!

Les “cerimònies”, a diferència de les simples meditacions, són experiències compartides amb d’altres, és a dir, són una mena de meditacions socials. En aquest cas es tracta d’una pràctica molt emotiva i alegre que es realitza acompanyat d’amics o familiars, generalment gent molt volguda, i que ajuda a donar profunditat a una celebració de l’aniversari que a vegades, malgrat el fort afecte que ens uneix amb la persona, se sol realitzar d’un mode mecànic o més superficial del que ens agradaria.

Es pot fer una petita introducció expressant el significat de la pràctica i després amb aquestes frases, que poden ser modificades o adaptades a cada situació, es facilita la participació de tot aquell que vulgui.

Realitzar aquesta cerimònia ens permet concretar moments positius que d’altra manera es dilueixen i es perden. També ens permet concentrar en una experiència compartida tot allò de bo que ens uneix a aquesta persona, de manera que també ho pugui experimentar ella.

Una altra cerimònia d'aquest tipus és la que es realitza el dia de Cap d'Any (o en els dies anteriors) i en ella es tracta de recordar tot allò de bo que ens hagi pogut ocórrer durant l'any que acaba.

Cerimònia de Cap d'Any

D'aquí no gaire acabarà aquest any i en començarà un de nou. És una oportunitat per a revisar que hem fet aquests dotze mesos i agrair tots els bons moments que hem viscut.*

També agraïm l'aprenentatge que ens ha arribat de les situacions difícils amb què ens hem trobat. *

Volem, a més, reconciliar-nos amb nosaltres mateixos, amb els nostres petits errors i amb totes aquelles persones que ens hagin pogut ferir.*

Ens proposem deixar la ment neta i buidada per afrontar sense lligams i amb energia renovada el nou any.*

A l'any que comença d'aquí a una mica li demanem el millor per a nosaltres i pes nostres éssers estimats,*

li demanem que ens allunyi de la contradicció,*

li demanem que ompli la nostra vida d'unitat,*

i li demanem pau, força i alegria per a nosaltres i per a tots.

Com en la cerimònia anterior, es tracta d'un moment festiu on es fa una breu pausa per agrair l'experiència viscuda, reconciliar-nos amb nosaltres mateixos i, finalment, demanar el millor per a un i pels qui ens envolten en el futur immediat que s'obre, en iniciar un nou any.

Es pot seguir en el següent vídeo (<https://youtu.be/i0OCPanUKc8?si=25OMm5BNu9NXq8e1&t=181>):

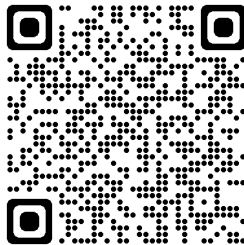


Experiències de Benestar i afecte

El següent grup d'experiències és aquell en què la nostra petició és dirigida a demanar pel millor per altres persones. Són cerimònies perquè es realitzen de manera conjunta. La primera que ens trobem, la cerimònia de “Benestar”, es realitza a petició dels assistents. Hi ha dues persones, “Oficiant” i “Auxiliar”, que van llegint alternativament, en una mena de diàleg, mentre els assistents segueixen internament les imatges i les emocions suggerides. Es tracta d'ubicar-nos en una posició mental on una o diverses persones són evocades i tractem de rememorar, del mode més vívid possible, la seva presència i els seus tons afectius més característics.

Es busca comprendre, de la manera més intensa possible, les dificultats que, en aquests moments, poden viure els qui són evocats. Des d'allà, passem a considerar una millora en la seva situació de manera que puguem experimentar el registre d'alleujament corresponent.⁵

Es pot realitzar la cerimònia, de manera individual, amb el següent àudio (apunta a <https://meditabarcelona.org/wp-content/uploads/Bienestar-fondo-musical.mp3>):



5. *El Missatge de Silo*. Editorial Leon Alado, 2015.

Cerimònia de Benestar

Auxiliar: Aquí estem reunits per recordar els nostres éssers estimats. Alguns tenen dificultats en la seva vida afectiva, en la seva vida de relació, o en la seva salut. Cap a ells dirigim els nostres pensaments i els nostres millors desitjos.

Oficiant: Confiem que els arribi la nostra petició de benestar. Pensem en els nostres éssers estimats; sentim la presència dels nostres éssers estimats i experimentem el contacte amb els nostres éssers estimats.

Auxiliar: Prendrem un temps curt per meditar en les dificultats que pateixen aquestes persones...

*Es donen uns pocs minuts a fi que els assistents
puguin meditar.*

Oficiant: Voldríem ara fer sentir a aquestes persones els nostres millors desitjos. Una onada d'alleujament i benestar els ha d'arribar...

Auxiliar: Prendrem un temps curt per ubicar mentalment la situació de benestar que desitgem als nostres éssers estimats.

*Es donen uns pocs minuts a fi que els assistents
puguin concentrar la seva ment.*

Oficiant: Clourem aquesta cerimònia donant l'oportunitat, a aquells que així ho desitgin, de sentir la presència d'aquells éssers molt estimats que, tot i que no es troben aquí, en el nostre temps i en el nostre espai, es relacionen amb nosaltres en l'experiència de l'amor, la pau i la càlida alegria...

Es dona un temps curt.

Oficiant: Això ha estat bo per a d'altres, reconfortant per a nosaltres i inspirador per a les nostres vides. Saludem a tots, immersos en aquest corrent de benestar, reforçat pels bons desitjos dels aquí presents.

En la següent cerimònia l'objectiu és fer costat a algú que, en un moment donat, necessita superar una sensació de fracàs personal o un estat d'abatiment en què a vegades caiem per circumstàncies diverses, tot reforçant els millors sentiments i enfortint l'estat d'ànim.

En aquesta experiència es posa de manifest el suport del conjunt i es crea un espai de confiança, transmetent energia i manifestant els nostres millors desitjos vers la persona o persones que passen per alguna dificultat en la seva vida quotidiana.

L'experiència es realitza a petició de la persona o persones necessitades. Es tracta d'una experiència grupal. Els participants es col·loquen dempeus en cercle. Els asteriscs marquen pauses. Les frases en cursiva no es llegeixen.

Cerimònia de suport conjunt

Ens hem reunit aquí per donar ànim i transmetre els nostres millors desitjos i sentiments al nostre/a amic/a.*

Un ajudant acompanya a la persona al centre del cercle.

Concentrem la ment i el cor en els nostres millors desitjos i sentiments. Transmetem al nostre/a amic/a la nostra més clara i pura energia.*

Els participants posen la mà sobre (o a escassos centímetres de) el seu cap, pit, esquena... i poden expressar verbalment els seus millors sentiments cap a la persona.

Amb aquesta Força que has rebut concentra tot el teu ésser en allò que necessites realment.*

Transcorregut un temps, la persona torna al seu lloc en el cercle o és acompanyada per l'ajudant.

Si hi ha més persones necessitades, es realitza la mateixa pràctica fins que passin totes, seguint el mateix procediment.

Per a tots, per a totes, Llum en la ment, Pau al cor i Força en l'acció!

També per a tu, Llum en la ment, Pau al cor i Força en l'acció!

La següent cerimònia es pot realitzar en conjunt o individualment. En aquest últim cas, busco un lloc tranquil i, en la mesura del possible, sense interrupcions. M'assec còmodament, de manera que pugui afluixar el meu cos sense estar tombat.

Contacte amb l'afecte

Començo per sentir gent molt estimada per mi, els visualitzo un a un, sento la seva presència.

Ara vaig sentint el seu afecte cap a mi, vaig connectant amb aquest afecte que sé que aquestes persones em tenen. No es tracta, tal vegada, d'un gran amor, sinó d'un suau afecte que, malgrat les tensions, les presses o les diferències, aquestes persones tenen cap a mi.*

Intento sentir amb claredat aquest afecte que, d'algun mode, ens connecta i recordo els moments en què vaig experimentar aquest afecte que ens uneix.*

Així vaig apropant, sentint i donant vida a aquest afecte que ens tenim, que, a vegades, les tensions o la manca de temps semblen haver esborrat.*

Sento que això em connecta completament a ells, com si fos un fil que ens manté units... sento des del fons del meu pit una connexió gran amb tots ells.*

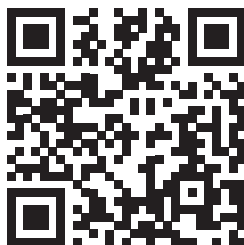
Aquesta experiència té per finalitat rescatar la connexió afectiva amb els altres, la qual cosa ja existeix, però que no s'experimenta amb facilitat ni de manera habitual.

En general, el ritme de vida i les rutines, a vegades, ens impedeixen connectar i sentir a l'altre. Això s'experimenta com a solitud o desconnexió del món. Un s'acaba sentint separat de tot el que l'envolta i de tots els que l'envolten. Moltes relacions es trenquen i es torcen precisament per aquesta falta d'afecte, per la qual cosa és una tasca amb sentit constructiu tractar de "curar" o reparar aquestes ferides, que segurament tots hem viscut.

Aquesta pràctica es pot dur a terme amb tota mena de gent, des dels familiars més propers als amics ocasionals, aquells als qui a pe-

nes veig i amb els quals m'embarga una gran alegria en trobar-nos, o fins i tot amb persones ocasionals, no gaire conegudes, però amb qui he tingut un tracte afectiu, bo i acurat.

Es pot seguir un vídeo amb aquesta experiència en el següent enllaç:
<https://youtu.be/cqqpzBmtijc?t=719>



Pel següent exercici es necessiten dues persones com a mínim. Assegudes o dempeus, una enfront de l'altra i mirant-se als ulls, es diuen, en veu alta, 4 frases (llegides o apresses de memòria). Després, qui ha escoltat ho repeteix a l'altra persona, mirant-la igualment als ulls. Si hi ha més de dues persones, es disposen tots en cercle i cadascun ho va dient als altres, un a un. Es busca connectar amb el millor d'un mateix i de l'altre, per la qual cosa cal dir i sentir les frases des del més profund d'un.

Connexió amb d'altres des del millor d'un

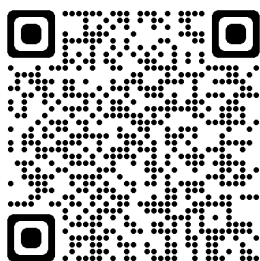
1. Si creus que la teva vida acaba amb la mort allò que penses, sents i fas, no té sentit. Tot conclou en la incoherència, en la desintegració.
2. Si creus que la teva vida no acaba amb la mort, ha de coincidir allò que penses amb el que sents i amb el que fas. Tot ha d'avançar cap a la coherència, cap a la unitat.
3. Si ets indiferent al dolor i el sofriment dels altres, tota ajuda que demanis no trobarà justificació.
4. Si no ets indiferent al dolor i al sofriment dels altres, has de fer que coincideixi allò sents amb allò que penses i fais per tal d'ajudar d'altres.

Meditacions breus de “El Camí” (I)

Aquestes meditacions formen la 3a i última part del llibre El Missatge de Silo, que es pot trobar complet en www.silo.net. En total hi ha 17 temes de meditació, tots referits a l'assoliment de la coherència en el pensar, el sentir i el fer. Estan agrupats en 2 blocs: en el bloc dels primers 8 temes (els d'aquest capítol), s'indica la posició en què està situat qui cerca la coherència ⁶ i també el camí a seguir per avançar assolir-la. El segon bloc de meditacions es troba en la segona part d'aquest llibre.

Aquestes meditacions les fem de manera individual. Ens col·loquem en un lloc còmode i tranquil. Reflexionem, sense pressa i en calma, sobre el significat d'un o diversos d'aquests paràgrafs (vegeu el capítol “Sobre la manera de meditar” al principi del llibre).

Pots seguir-les en àudio a través del següent enllaç (apunta a <https://meditabarcelona.org/wp-content/uploads/El-Camino-fondo-musical.mp3>):



6. Comentaris al Missatge de Silo. Centre d'Estudis de Punta de Vacas. Silo, 2009.

El Camí I (primers 8 temes)

1. Si creus que la teva vida acaba amb la mort allò que penses, sents i fas, no té sentit. Tot conclou en la incoherència, en la desintegració.
2. Si creus que la teva vida no acaba amb la mort, ha de coincidir allò que penses amb el que sents i amb el que fas. Tot ha d'avançar cap a la coherència, cap a la unitat.
3. Si ets indiferent al dolor i el sofriment dels altres, tota ajuda que demanis no trobarà justificació.
4. Si no ets indiferent al dolor i sofriment dels altres, has de fer que coincideixi allò que sents amb allò que penses i fas per tal d'ajudar d'altres.
5. Aprèn a tractar els altres de la manera en què vols ser tractat.
6. Aprèn a superar el dolor i el sofriment en tu, en el teu proïsme i en la societat humana.
7. Aprèn a resistir la violència que hi ha dins teu i fora teu.
8. Aprèn a reconèixer els signes d'allò que és sagrat dins i fora de tu.

Aquests són alguns dels comentaris realitzats per l'autor a aquest primer grup de meditacions.

1.- Aquí s'afirma que cap justificació és possible si se la col·loca en la perspectiva de la mort. D'altra banda, fem la nostra vida empesos per les necessitats vitals. Menjar, beure, defensar-se de les agressions naturals i buscar el plaer, són grans impulsos que permeten la continuïtat de la vida en el curt termini. Gràcies a la il·lusió de la permanència vital es poden sostenir totes les activitats, però no se les pot justificar fora de la il·lusió de la permanència.

2.- S'afirma que en el cas de creure en la permanència o projecció de la vida més enllà de la mort, això s'ha de justificar per la coincidència del pensar, el sentir i l'actuar en la mateixa direcció. La vida pot romandre o projectar-se per un tipus d'unitat dinàmica i, en cap cas, per la contradicció.

3.- En el món de les relacions, no es poden justificar les necessitats pròpies negant les dels altres.

4.- Una posició coherent enfront del dolor i el sofriment dels altres exigeix que el que es pensi, senti i faci, tinguin la mateixa direcció.

5.- Tot el nostre món de relació, si pretén coherència, s'ha de regir per la reciprocitat de les accions. Aquesta postura no és “donada naturalment” en el comportament, sinó que es considera com a una cosa en creixement, una cosa que ha de ser apresada. Aquesta conducta és coneguda com “la Regla d'Or”. Aquesta conducta s'educa i perfecciona al llarg del temps i de l'experiència en el món de les relacions.

6.- També aquí és possible l'aprenentatge, no l'abandó a una suposada “naturallesa” humana. Aquest aprenentatge s'estén als altres a conseqüència del que s'aprèn en la superació del sofriment propi.

7.- Com la base de tot aprenentatge de superació i coherència.

8.- Aquesta intuïció d'allò que és “Sagrat”, d'allò que no és reemplaçable, creix i es va estenent a diferents camps fins a arribar a orientar la vida (el Sagrat en un) i les accions en la vida (el Sagrat fora d'un).

Meditacions dinàmiques sobre la base de “El Camí” (I)

Alguns missatgers han desenvolupat una mena de Meditacions Guiades a manera d'extensió o desenvolupament de les frases del Camí i inspirades en elles. Aquests relats es poden anar seguint, com qualsevol altra experiència guiada, fent petites pauses entre paràgrafs, on es troben els asteriscos, per elaborar les imatges o trobar els registres interns que se suggereixen. És molt recomanable fer abans una breu relaxació i silenci mental, i col·locar-se en una actitud d'obertura emotiva, deixant de costat tota discussió racional amb el text, ja que es tracta de relats de caràcter oníric i al·legòric. Les frases en cursiva no es llegeixen.

Meditacions dinàmiques El Camí (I)

1. *“Si creus que la teva vida acaba amb la mort, allò que penses, sents i fas no té cap sentit. Tot conclou en la incoherència, en la desintegració”.*

M'imagino en les meves activitats diàries de cada dia. Moltes d'elles són rutinàries i serveixen per al meu propi manteniment i el de les condicions en què visc.*

Avui he decidit sortir al carrer a passejar. És a la tarda i observo la meravellosa posta de sol. Aleshores em pregunto per la mort.*

Duc la mà al meu cor i pregunto en el meu interior: què és realment la mort? Em quedo en silenci, escoltant la resposta.*

Torno a casa, tot passejant. Continuo amb les meves activitats diàries, però en el meu cor ha quedat aquesta resposta com un far que m'il·lumina el camí. *

Sento que hi ha un destí i un sentit que no acaba amb la mort i em proposo prendre un moment al dia per considerar la vida des d'aquesta perspectiva.*

Es pot seguir aquesta meditació en el següent vídeo: <https://youtu.be/jjOUGBC-4G0?t=98>



2. “Si creus que la teva vida no acaba amb la mort, ha de coincidir allò que penses amb allò que sents i amb allò que fas. Tot ha d’avançar cap a la coherència, cap a la unitat”.

Em dispo a rescatar els actes unitius que he realitzat en la meva vida. Són aquests actes que m’han deixat una sensació de pau i acord amb mi mateix, aquests actes que repetiria sense dubtar.

Busco aquesta sensació d’unitat fins que apareixen les imatges d’aquestes situacions.*

Llavors, penso en alguna situació de plenitud, alegria o felicitat i tracto de recordar què pensava i què feia en aquella situació.*

Ara imagino que els meus pensaments, les meves emocions i la meva acció s’unifiquen en una única esfera radiant que es va expandint des del fons del meu cor.*

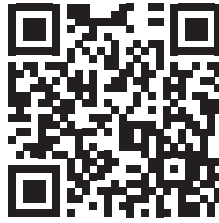
Sento com aquesta unitat interna em va omplint per dins. Sento que no hi ha divisions en mi, que soc un amb mi mateix.*

Sento que una onada d’energia va creixent dins meu i que s’expandeix més enllà del meu cos i arriba a d’altres, arriba a tots els que m’envolten.*

Intueixo que aquesta energia unida m’acompanyarà més enllà, a altres temps i a altres espais quan el meu cos físic falti.*

M’adono que aquests actes són els més importants en la meva vida, els que han construït la meva existència, així doncs, em proposo realitzar cada vegada més actes unitius.

Se puede seguir esta meditación en el siguiente vídeo: <https://youtu.be/yXK9ErJEaQQ?t=78>



3. *“Si ets indiferent al dolor i el sofriment dels altres, tota ajuda que demanis no trobarà justificació”.*

Vaig caminant pels carrers de la meva ciutat. Em dirigeixo a accomplir les meves activitats quotidianes envoltat de persones i vehicles que es desplacen precipitadament.

Més endavant, veig a un home que porta diverses bosses d'anar a comprar, de sobte una se li trenca, i tot el seu contingut cau per la vorera. Llavors, travesso el carrer per no haver de parar a ajudar. Tinc pressa per arribar al meu destí i no puc entretenir-me.

Poc després em trobo amb una dona asseguda en un banc que es dirigeix a mi. No acabo d'entendre el que diu. Pel seu aspecte descurat suposo que em demana alguna cosa, així que faig un lleu gest de disculpa amb la mà, sense parar-me a escoltar, i continuo amb el meu pas accelerat.

M'aturo en un semàfor amb una sensació estranya, com si alguna cosa fos fora de lloc. El semàfor es posa verd i començo a travessar el carrer, encara més de pressa. En arribar a l'altre costat, sense adonar-me'n, trepitjo unes fustes que es trenquen i una de les meves cames queda ficada en un petit forat i em fa caure de costat. Sembla que hi ha unes obres que no he arribat a veure. Noto que no puc treure la cama del forat, ha quedat encallada, encara que no comprenc com.

Llavors demano ajuda perquè algú m'estiri i poder sortir. La gent passa al meu voltant com si jo no hi fos. Crido

cada vegada amb més força perquè algú m'ajudi, però ningú respon. És com si fos invisible. Em sento impotent, abatut i completament sol enmig d'un garbuix humà.*

En aquest moment s'acosta una dona anciana de rostre lluminós, mirant-me fixament amb els seus ulls grans i profunds. Ella sí que sembla veure'm. Es queda dempeus prop de mi i em diu amb veu clara i serena: *“ens han fet creure ingènuament que rebre és més que donar”*. Li responc que no acabo d'entendre bé el que diu. I la dona continua: *“quan l'ésser humà pensa únicament en els seus problemes personals porta la foscor en el seu cor i enfosqueix tot allò que toca. El sofriment dels altres és el teu i quan fas que retrocedeixi aquest sofriment en d'altres, retrocedeix el teu. No som éssers aïllats, som part d'un teixit humà”*.

Em quedo reflexionant un instant.*

De seguida, noto que alguna cosa s'ha deixat anar en el meu interior i llavors comprovo que la meva cama ha quedat alliberada.

Alço la mirada per dir-li a la dona que he comprès el que em deia, però no veig a ningú.

M'aixeco i continuo el meu camí amb una calma i una alegria renovades, em sento més lleuger i amb la sensació que ara sí que tot és al seu lloc.*

Es pot seguir aquesta meditació en el següent vídeo:

<https://youtu.be/-cQaKwdfNlc?t=127>



5. *“Aprèn a tractar als altres del mode en què vols ser tractat”.*

Soc en una estada allargada i a penes il·luminada; als costats pengen uns grans quadres on apareixen diverses persones pintades. Semblen figures planes, sense cap profunditat. Vaig mirant aquests quadres amb un cert desinterès.

De sobte, en una d'aquestes pintures, em sembla veure la imatge d'una persona coneguda. Sí, és aquella persona amb qui vaig tenir un conflicte fa un temps.*

M'acosto al quadre amb curiositat i en tocar-lo lleument m'adono que la persona comença a moure's com si hagués cobrat vida. M'allunyo una mica del quadre i observo que tota l'escena ha adquirit profunditat i color.

En aquell moment, la figura surt del quadre i es posa al meu costat.

Miro la persona en silenci i recordo la situació en què vam tenir aquell conflicte.*

Llavors li explico què em va passar en aquella ocasió, com em vaig sentir i com ho vaig viure. Li ho dic tot sense cap censura ni inhibició.

Quan acabo el meu relat, la persona em demana que també li deixi explicar la seva experiència. Comprenc que haig d'escoltar també el seu punt de vista, així que escolto la seva història.*

En acabat el seu relat m'assegura que no era conscient del que les seves accions havien produït en mi. Per la meva part, li agraeixo que m'expliqués la situació vista des dels seus ulls.

De sobte, tots dos comencem a riure, en realitat era una cosa insignificant que, durant molt de temps, ens va estar rondant com un núvol gris.*

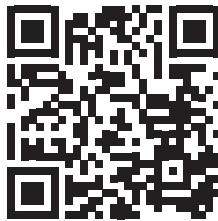
Veig en aquesta persona els seus anhels, les seves frustracions, les seves esperances, els seus fracassos i comprenc

que en tots hi ha una profunditat insondable que no es percep fàcilment.*

Em proposo aprendre a veure als altres en la seva dimensió més profunda, igual que veig la meva, i em proposo tractar a tots de la mateixa manera en què m'agrada ser tractat.

Es pot seguir aquesta meditació en el següent vídeo:

<https://youtu.be/TnxU4xwxxWo?t=202>



6. “Aprèn a superar el dolor i el sofriment en tu, en el teu proïsme i en la societat humana”.

Arribo a casa meva després d’un dia esgotador. Em miro en un mirall que em retorna la imatge d’un rostre cansat. Sé que estic passant per una situació complicada i no trobo la manera de sortir-ne.

Tinc la sensació de ser en una cruïlla de desitjos confusos que s’acaben oposant entre si i que moltes de les coses que desitjo aconseguir són contradictòries.*

Llavors s’apodera de mi un sentiment nítid: realment necessito sortir d’aquesta situació.*

Tanco els ulls i sorgeix en mi una petició profunda i sincera. Des del més profund del meu cor demano al Guia que em doni la força i la claredat necessàries per sortir d’aquesta situació.*

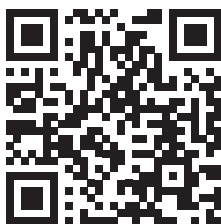
Al cap de poc temps comença a renéixer en mi una nova esperança, com un senyal vingut des de lluny i que s’obre pas des del meu interior.*

Suaus onades d’energia i una alegria creixent em van omplint per dins, i deixen un paisatge ampli i lluminós.*

Obro els ulls i veig en el mirall altres persones, amics, éssers estimats i d’altres enredats en les seves petites contradiccions, en les seves particulars situacions confuses, que en realitat tenen molt en comú.

Llavors, agraeixo aquest aprenentatge i demano la força i la saviesa necessàries per ajudar els altres a desembolicar les seves troques i aclarir el futur d’aquesta gent estimada.

Es pot seguir aquesta meditació en el següent vídeo:
https://youtu.be/0uZNM5_hvUA?t=98



7. *“Aprèn a resistir la violència que hi ha en tu i fora de tu”.*

En aquest cas no es tracta d'una meditació guiada, sinó d'una narració per llegir i reflexionar, és per això que no hi ha pauses (asteriscs) en el text.

El Mite d'Ulisses i la seva trobada amb les sirenes

Ens explica la llegenda que en l'època en què els déus grecs governaven el món, les sirenes regnaven en la mar. Un cos d'ocell i un rostre de dona formaven aquest tipus de ser mitològic, semblant a les conegudes nimfes de la mar, un ésser alat, i no amfibi com es va representar posteriorment.

Les sirenes posseïen una veu celestial que embogia a qualsevol que les escoltés. Molts mariners van morir en les aigües Per tal d'escoltar els seus seductors cants, molts mariners van morir en les aigües Tan sols un home va aconseguir percebre les seves entonacions i no morir en l'intent: Ulisses, rei d'Ítaca i protagonista de L'Odissea.

En el seu camí de tornada a casa, després de finalitzar la guerra de Troia, va ser avisat per la deessa Circe de les temeritats que li esperaven. “Navegareu prop de l'illot de les Sirenes, que encisen tot home que se'ls s'acosti. Tot aquell qui escolti la seva veu serà afectat per la bogeria i morirà ofegat en les aigües que envolten l'illa”.

Amb aquell advertiment, Ulisses i els seus companys van partir cap a Ítaca travessant la Mar Egea. El rei va ordenar cobrir de cera les oïdes de tots els tripulants per sortir

amb vida en el moment de topar-se amb el cant de les Sirenes, evitant sentir-les. Ulisses, en canvi, volia escoltar els seus cants celestials, però sense caure en el seu parany ni ser arrossegat a una mort segura, per la qual cosa va demanar que el lliguessin al pal de mans i peus. Al mateix temps, va ordenar als seus homes que, encara que ell supliqués ser deslligat ningú gosés fer-ho.

I així va ocórrer. El vaixell es va aproximar a l'illa de les Sirenes i elles van començar a cantar amb la seva veu celestial: “vinga Ulisses, gran honra dels aqueus, vine aquí i fes aturar la teva nau per poder sentir la nostra veu. Mai ningú ha passat de llarg amb la seva nau negra sense escoltar la dolça veu de les nostres boques, sinó que ha tornat després de gaudir amb ella i saber més coses...”.

Així continuaven tractant d'enlluernar el rei, amb la qual cosa les seves súpliques als seus companys van començar amb l'objectiu de ser deixat anar i reunir-se amb aquests éssers fascinants. No obstant això, els seus homes sabien què havien de fer i no van fer cas de les súpliques, limitant-se a remar el més ràpid possible per sortir, com més aviat millor, de la mar de les sirenes.

Finalment, van aconseguir ser la primera embarcació a sortir amb vida del trajecte i Ulisses el primer home a sentir els cants de sirena sense perdre la vida.

I fins aquí el relat. Recentment, Silo va utilitzar aquesta escena del mite d'Ulisses lligat al pal del seu vaixell com a imatge que al·legoritza la possibilitat de resistir-se a la violència. El pal representaria els atributs interns que s'han treballat durant temps i que s'han anat consolidant fins a formar una referència interna o un centre de gravetat que serveix per a resistir-se a les veus temptadores de la violència.

Normalment imaginem la violència en la seva forma més física i això fa que ens sigui difícil associar-la al·legòricament amb dolços cants de sirena. Però en l'imaginari popular ja fa temps que s'utilitza l'expressió “són cants de sirena” per fer referència a alguna cosa apa-

rentment seductora, però, que darrere d'aquesta façana amaga un gran perjudici. Ocorre així amb nombroses formes de violència.

Per exemple, una cosa que està molt inserida i arrelada, sobretot, en la cultura occidental és el tema de la venjança. Tothom creu que si algú ens provoca algun tipus de perjudici, automàticament, tenim dret a fer-li pagar aquest perjudici d'alguna manera. Aquest seria el cant de sirena: “ha de pagar pel que ha fet...”, “li has de tornar...”, “això no pot quedar així...” i frases per l'estil.

Un altre exemple podria ser la violència econòmica. La creença que el benefici econòmic pot justificar moltes coses també és molt estesa. És a dir, el benefici per a un mateix o per a la tribu a què es pertany. Així doncs, podem sentir cants de sirena dient coses com: “compra, consumeix, i seràs feliç...”, “treballa intensament, et sentiràs realitzat i la teva vida tindrà sentit...”, “si ens estremem el cinturó ara, tindrem futur...” i fal·làcies per l'estil que produeixen tota mena de violències d'origen econòmic, com són les grans desigualtats, la pobresa laboral, la pobresa infantil o la discriminació social en funció dels ingressos econòmics.

Ja en altres àmbits, propis de les relacions personals, es fan sentir cants de l'estil de “qui bé et vol et farà plorar...”, “ho faig per amor...” o “la lletra amb sang entra...” que tracten de justificar tota mena de violència de gènere o, per exemple, el maltractament escolar.

Violències més subtils, com la violència moral o la violència psicològica, tenen també un extens repertori de cants de sirena per part de qui vol manipular i controlar les intencions dels altres, com “tu fes el que jo et digui i tot anirà bé...”. En l'arenga de la Curació del Sofriment, Silo deia: *“Tu vols imposar la teva forma de vida a un altre, tu has d'imposar la teva vocació a un altre... però qui t'ha dit que tu ets un exemple que cal seguir? Qui t'ha dit que pots imposar una forma de vida perquè a tu et plau? On és el motlle i on és el tipus perquè tu l'imposis?”*

Així doncs, veiem com ens trobem exposats a tota mena de violències de manera quotidiana en el nostre dia a dia, que no calen situacions extraordinàries. I, aleshores, què ocorre? Que un tendeix

a tractar els altres com ha estat tractat (en lloc de com li agradaria ser tractat), i, sense gairebé no adonar-nos, tendim a reproduir aquestes violències en el tracte als altres, i la cadena de la violència es manté.

Lligar-se al pal és trobar una referència interna forta que doni sentit, que doni direcció a tot el que es fa i capaç de resistir-se a la seducció que ens envolta diàriament i que ens convida, a vegades de forma més suau, a vegades de forma més agressiva, a mantenir la cadena de les violències. Aquesta resistència és molt difícil perquè el cant de les sirenes és pertot arreu, però es pot compensar si tenim un projecte de vida, amb una direcció clara i que compti amb les eines adequades per mantenir-se en aquest nou rumb cap a la volguda Ítaca, llar definitiva de la vida.

8. “Aprèn a reconèixer els signes d’allò que és sagrat en tu i fora de tu”.

Faig silenci i tracto d’entrar en un espai profund. Vaig silenciant tot i m’allunyo del món exterior, entrant cap a dins.*

Des d’aquest espai em pregunto: què és l’irreemplaçable per a mi?*

Què hi ha en mi del que no podria prescindir? Tal vegada els meus ideals, la meva energia vital, les meves passions, la meva alegria de viure...*

Què és allò a què no podria renunciar? Potser la meva família, les meves amistats, o aquella persona tan estimada per a mi... *

Quines accions que faig en el món són irreemplaçables per a mi? Tal vegada un projecte de futur a què estic abocat...*

O potser això que sento que dona aliment i sentit a la meva vida i que és difícil definir amb paraules...?*

D’aquesta manera, reconec allò de sagrat que hi ha en mi... i reconec allò sagrat que hi ha en els altres i fora de mi.

Sento com el que és Sagrat em va omplint per dins des del fons del meu cor... Sento que des d’allà es va estenent més enllà de mi fins a convertir-se en un far que guia la meva vida.*

Pots seguir l’experiència en el següent vídeo:

https://youtu.be/qUSU_0CyvD0?si=I20lflWpd2Osz5SJ&t=84:



2a. part

**Estudis i experiències
d'aprofundiment**

L'acció vàlida i la coherència

Qüestions prèvies: l'actitud

Quan parlem de l'actitud enfront de les coses ens referim a quelcom subtil però molt important en el camí del canvi. Es tracta de la manera en què em predisposo davant del món, davant d'allò que va succeint al meu al voltant i davant d'allò succeeix dins de mi.

L'actitud sempre és anterior a les vivències i és fonamental.

Exemple: Davant alguna cosa que vull canviar en mi i que em porta problemes, em predisposo a lluitar-hi en contra i fer un esforç perquè aquest aspecte no aparegui, per anul·lar-lo i que aparegui un altre tipus de resposta més interessant. Aquesta manera de fer les coses parteix d'una actitud prèvia: la de lluitar contra allò que no m'agrada per a canviar-ho.

Una altra actitud molt diferent seria la de no entrar en guerra amb un mateix sinó tractar-se com un amic amb qui cal reconciliar-se. Aquesta altra actitud ens portaria no a lluitar contra alguna cosa sinó a aprofitar la seva força i modificar una mica la seva direcció fins que l'equilibri de forces vagi canviant a poc a poc. Per exemple: els somieigs. No es tracta de lluitar contra la força dels somieigs sinó d'anar modificant, a poc a poc, la seva direcció. Què és l'acció vàlida? ⁷

Gairebé tots els actes que realitzem diàriament tenen un caràcter rutinari i, la majoria, es recolzen en hàbits adquirits per la seva repetició durant molt de temps. També efectuem actes que en lloc de

7. Del "*Libro de la Comunidad*", 1980.

deixar-nos indiferents, com els que reiterem de continu, ens lliuren una sensació de plenitud o bé una sensació de malestar.

Hi ha accions que ens deixen una bona sensació i després, en recordar-les, voldríem repetir-les de nou. A més, tenen la característica de ser coses que no cansen, sinó que en efectuar-les deixen el registre de millora, de creixement intern.

Els actes que donen registre d'unitat interna tenen sempre tres qualitats:

- 1ª ens deixen bon registre en efectuar-los
- 2ª els voldríem repetir
- 3ª se senten com una millora personal

Si algun d'aquests tres requisits és absent, és perquè estem en presència d'accions habituals, necessàries per a la vida, però una mica neutres; o bé accions plaents momentànies; o, finalment, accions contradictòries.

Els actes unitius o contradictoris es senten en el moment, se'ls recorda d'un mode característic i predisposen futures conductes. De manera que eludir la contradicció i reforçar els actes d'unitat interna, és de summa importància. La "pre-disposició" a aconseguir una vida unitiva marca el començament d'un veritable sentit i d'una nova orientació en la conducta diària.

Breu estudi sobre les accions

Aquest és un treball d'estudi i reflexió, de posar en ordre certes experiències i elaborar una proposta de canvi a futur. Es pot realitzar en grup.

Es tracta de recordar moments de les setmanes anteriors en què he pensat, sentit i actuat en una mateixa direcció (coherència), i moments en els quals he pensat una cosa, n'he sentit una altra i he actuat d'una altra manera diferent (contradicció). Prenc nota.

En tenir presents aquests moments cal recuperar les emocions que ens van acompanyar en cada cas i les emocions que ens van quedar un temps després. Prenc nota.

A partir d'aquestes reflexions em plantejo propostes a futur per fer coincidir, cada vegada més, allò que penso, sento i faig, per, així, avançar cap a la coherència personal i evita caure en situacions de contradicció.

Cal tenir en compte que no podem parlar d'acció vàlida si no incloem el principi que diu "tracta els altres com voldries ser tractat".

Sobre els Principis de l'Acció Vàlida⁸

Tal com ho proven fins als més remots testimoniatges històrics, sempre sembla haver-hi hagut un interès vital per distingir encert i error, bé i mal, pensament i conducta, correctes i incorrectes. En poques paraules, tota cultura ha posat molta cura a definir pels seus membres el que considerava el codi moral correcte. Els codis morals no són un tema reservat als filòsofs, sinó que són quelcom vital per a la nostra existència; el nostre punt de vista sobre el bé i el mal no sols afecta directament la nostra situació actual, sinó també la direcció de la nostra vida.

8. Xerrada de Silo, "Canarias 78".

Per a nosaltres, que estem interessats en el creixement intern, és molt important tenir un conjunt de valors, un codi moral que ressoni amb les lleis de la vida i no hi vagi en direcció contrària. Pautes universals, vàlides per a tot ésser humà.

Per a nosaltres, aquestes pautes són **Els Principis**.

Els Principis ens ajuden a triar l'actitud i l'acció més adequada davant les diferents situacions que la vida ens ofereix, a fi d'anar millorant personalment, millorar les nostres relacions quotidianes, i anar construint un món d'acord amb les nostres aspiracions més sentides.

Els Principis de l'Acció Vàlida són guies o referències a tenir en compte a l'hora de construir una vida coherent. No es tracta de preceptes simples que calgui obeir sense més ni més, sinó que depenen del registre d'unitat que deixen en cadascú de nosaltres (amb les seves tres característiques).

A més, a aquesta acció vàlida se suma el “tractar els altres com un vol ser tractat”, ja que la coherència, per si sola, no és vàlida si no té en compte les persones que ens envolten.

Els Principis de l'acció vàlida ⁹

1. Anar contra l'evolució de les coses és anar en contra d'un mateix.
2. Quan forces quelcom cap a una fi, produeixes el contrari.
3. No t'oposis a una gran força. Retrocedeix fins que aquella es debiliti, llavors avança amb resolució.
4. Les coses estan bé quan marxen en conjunt, no aïlladament.
5. Si per a tu estan bé el dia i la nit, l'estiu i l'hivern, has superat les contradiccions.
6. Si persegueixes el plaer, t'encadenes al sofriment. Però, en tant no perjudiquis la teva salut, gaudeix sense inhibició quan l'oportunitat es presenti.
7. Si persegueixes un fi, t'encadenes. Si tot el que fas ho realitzes com si fos un fi en smateix, t'alliberes.
8. Faràs desaparèixer els teus conflictes quan els entenguis en la seva arrel última, no quan vulguis resoldre'ls.
9. Quan perjudiques els altres restes encadenat. Però, si no perjudiques d'altres, pots fer el que vulguis amb llibertat.
10. Quan tractes els altres com vols que et tractin, t'alliberes.
11. No importa en quin bàndol t'hagin posat els esdeveniments, el que importa és que compreguis que tu no has escollit cap bàndol.
12. Els actes contradictoris o d'unitat s'acumulen dins teu. Si repeteixes els teus actes d'unitat interna, ja res no podrà aturar-te.

9. Del capítol XII de "La Mirada Interna". Silo, 1972.

Quan, quotidianament, un repeteix les seves accions vàlides, obre una nova direcció i un nou sentit. Si aquesta nova tendència no s'acumula, en els moments difícils prendràs la via fàcil. Però si s'acumula, amb el temps, aquesta acció coherent transcendeix, va més enllà, genera un centre que t'impulsa cap a altres camins. És transcendent al fet quotidià.

El treball sostingut, on és realitzant accions vàlides que van més enllà del que és quotidià, és un treball transcendental, té gèrmens transcendents en les seves venes. Aquesta construcció anirà generant una direcció cap a aquests camins que existeixen. Són direccions mentals.¹⁰

10. *Comentaris de Silo, 2003.*

Experiències amb la Força

Introducción

L'experiència de la Força és el pilar central de l'Experiència del Missatge. És el tema primordial en les descripcions de La Mirada Interna i pot experimentar-se en les Cerimònies d'Ofici, Imposició, Benestar i Assistència. El tema de la Força mereix estudi i reflexió, tot relacionant l'experiència pròpia amb les explicacions i descripcions diverses que es troben en els escrits de Silo. Aquesta és una activitat altament recomanada, per realitzar amb calma i quan sorgeix en un la necessitat de comprendre.¹¹

L'escrit principal sobre aquest tema és La Mirada Interna. Obra que tracta sobre la conversió del sense-sentit de la vida en sentit. En la seva divisió de 20 capítols, 11 estan directament relacionats amb descripcions de la Força.

Els primers capítols tracten sobre l'actitud correcta d'aquesta cerca i de les descripcions del sense-sentit. En el Capítol V comença la Sospita del Sentit i ja en el Capítol VII s'obre el tema amb Presència de la Força, seguit pel Control de la Força, Manifestacions de l'energia fins a arribar a l'afirmació, en el Capítol X, de l'Evidència del Sentit, i en el Capítol XI, del Centre Luminós.

En el Capítol XII, Els Descobriments, ocorre un canvi i es descriu la circulació de l'energia, la naturalesa de la Força i la seva relació amb evidències històriques d'allò que és sagrat. Els capítols següents consideren procediments, la projecció i diverses accions de la Força, i les situacions mentals diferents descrites en La Guia del

11. Del "Manual de Temas Formativos y Prácticas para los Mensajeros". K. Rohn i M. Pampillón, 2008.

Camí Intern, Els Principis, els Estats Interns i La Realitat Interior.

Òbviament que és en les descripcions, reflexions i orientació que trobem en La Mirada Interna on ens referim a la nostra experiència de la Força. El seu estil de prosa poètica ens permet trobar la postura interna apropiada relacionada amb el seu tema d'evolució interna. En el Capítol XV, L'Experiència de Pau i el Passatge de la Força, és on trobem les descripcions dels procediments a seguir.¹²

Situació Interna

Para empezar, como en todas las cosas, uno tiene que considerar la. Per començar, com en totes les coses, un ha de considerar la situació interna prèvia a l'experiència de la Força. Prenem contacte amb la Força mitjançant les Cerimònies, i que ens propicien una "actitud cerimonial" que és vital per a l'Experiència. No som aquí per fer una definició precisa sobre que és l'"actitud cerimonial", però sabem que celebrem cerimònies, i "celebrar" té la connotació de quelcom especial, inspirador, obert i beneficiós, d'un esdeveniment positiu, sigui per a nosaltres o amb d'altres.

En el primer paràgraf del Capítol XIV hi ha una bona descripció:

"Si has comprès allò que hem explicat fins aquí bé pots experimentar, mitjançant un treball simple, la manifestació de la Força. Ara bé, no és el mateix que observis una posició mental més o menys correcta (com si es tractés d'una disposició al quefer tècnic), al fet que assumeixis un to i una obertura emotiva pròxima a la que inspiren els poemes."

Celebrem les nostres cerimònies amb d'altres i la nostra relació amb "aquests altres" és fonamental per a l'experiència. Sabem que les relacions positives i afectuoses, com les que es donen entre amics, membres de família i éssers estimats, donen potencial a la Força. No és difícil entendre per què aquestes relacions de calidesa humana estableixen una situació interna apropiada per a l'obertu-

12. Del "Manual de Temas Formativos y Prácticas para los Mensajeros". K. Rohn i M. Pampillón, 2008.

ra interna i el benestar. Tampoc no és gens difícil, sentir i projectar aquesta connexió amb tots els altres que comparteixen amb mi la celebració de qualsevol cerimònia, la qual cosa, de fet, és el sentiment central que rau en la cerimònia d'Imposició.¹³

Experiència de Força

Relaxa plenament el teu cos i aquieta la ment..

Llavors, imagina una esfera transparent i lluminosa que baixa cap a tu i s'acaba albergant en el teu cor...

Reconeixeràs que l'esfera comença a transformar-se en una sensació expansiva dins del teu pit...

La sensació de l'esfera s'expandeix des del teu cor cap a fora del cos, alhora que amplies la teva respiració...

A les teves mans i a la resta del teu cos tindràs noves sensacions... Percebràs ondulacions progressives i brollaran emocions i records positius...

Deixa que es produeixi el passatge de la Força lliurement. Aquesta Força que dona energia al teu cos i a la teva ment...

Deixa que la Força es manifesti en tu...

Tracta de veure la seva llum dins dels teus ulls i no impedis que ella actuï per si sola...

Sent la Força i la seva lluminositat interna...

Deixa que es manifesti lliurement...

Amb aquesta Força que hem rebut, concentrem la ment en el compliment d'allò que necessitem realment...

Pau, Força i Alegria!!

13. *ídem*

La següent és una pràctica que es pot fer sol o acompanyat. En qualsevol cas, convé fer-la en un lloc tranquil i en una posició còmoda. Es recomana predisposar-se afectivament i fer una breu pausa en cada paràgraf per sentir el que aquí és proposa.¹⁴

Benestar i força interna

Observo el meu cos... el noto tens..., intento afluixar el cos.

Ara observo si les meves emocions són suaus dins meu.

Imagino que soc com en un llac... suau... sense grans expectatives, sense coses que hagi de fer a futur, sense inquietuds.

Procuero' que les meves emocions siguin calmes.

Sento el meu cos sense tensions.

Sento les meves emocions calmades, sense preocupacions.

Ara, penso en gent, molt estimada per a mi, que té algunes dificultats en la seva vida diària.

Jo voldria sentir com aquesta gent estimada va sortint d'aquestes dificultats.

Jo voldria el millor per a aquesta gent que tant estimo.

No em preocupo per si el meu bon desig es complirà o no, sinó per poder sentir aquest bon desig cap a aquesta persona.

Tant de bo, em dic, tant de bo pugui aquesta persona assolir allò que desitja.

14. Experiència realitzada per Silo al "Parque Attigliano", 2008.

Cap a aquesta persona m'oriento amb la meva millor bona voluntat.

Confio que això que estic sentint l'hi arribi.

Tracto de sentir clarament aquesta altra persona i m'hi dirigeixo amb el millor que tinc.

Voldria que aquesta experiència de benestar arribés a aquesta o a aquestes persones a les qui desitjo el millor.

Sento des del fons del meu cor una onada de bondat que arriba fins a aquestes persones.

Sento en el fons del meu cor una gran força... suau, suau força. Sento aquesta força que va creixent. Sento que la força arriba al fons del meu cor.

Sento que la força s'expandeix des del fons del meu cor.

Sento la Força i la seva lluminositat interna...

Aquesta és una altra cerimònia, elaborada per missatgers d'una comunitat, inspirada en les seves pròpies experiències amb la Força.

Contacte amb la Força

En un lloc tranquil i assegut còmodament, seguim les imatges i emocions que es proposen en una mena de meditació dinàmica.

Alguna vegada has mirat el sol de front? Ho recordes?

Imagina ara que aquest sol lluminós del teu record s'allotja en el teu cor.

Notaràs que comença a expandir-se per tot el teu cos...

deixa'l estar, deixa'l anar...

deixa que t'embolcalli i envolti amb la seva llum i calidesa...

deixa que faci cos en tu, notaràs que alguna cosa ocorre en el teu interior...

alguna cosa que sents dins teu, també és dins dels altres, alguna cosa que tots compartim.

Fer servir el temps que necessitis.

I ara, amb aquesta energia que has rebut, concentra la teva ment en intentar veure mentalment allò que necessites realment.

Els aforismes

Què són els aforismes

Un aforisme és una frase-força, una imatge o una construcció mental simple i clara que enforteix els meus pensaments, els meus sentiments i les meves accions en la direcció triada per mi de manera conscient i intencionada. És com un far, com una guia o una referència, però també és una font d'energia i de futur si ho uso adequadament.

Si està ben construït farà augmentar en mi el registre d'unitat interna, de coherència. L'Aforisme pot construir-se per a temes essencials de la vida o bé per a temes més puntuals o ocasionals del dia a dia.

Un exemple d'Aforisme és la frase: “Pau, força i alegria!”, que pot emprar-se com a petició peles altres o per a un mateix. En tot cas, és una guia de pensament, sentiment i acció, i marca una direcció positiva i de futur.

La clau perquè un aforisme funcioni és que produeixi una certa commoció emotiva positiva. Ha de mobilitzar o activar emocions fortes. Com més forta sigui aquesta commoció més actuarà en nosaltres. I si es produeix aquesta experiència commocionant és perquè l'aforisme està connectant amb aspiracions profundes que són en mi i que, habitualment, no percebo.

Alguns exemples d'aforismes per al dia a dia podrien ser:

- Vaig al dia amb Força, Alegria i Bondat

- Guia, dona'm direcció en la vida, dona'm inspiració i dona'm protecció.
- Allunya'm de la contradicció, del rancor i de l'odi.
- Actuo en coherència amb mi i amb els altres.
- Tracto els altres com vull ser tractat.

Pràctica per construir un Aforisme

Medito amb calma i sense pressa i busco els millors moments que recordi. Com em sentia en aquells moments? En quins altres moments he sentit això?

Posteriorment, prenc notes per escrit.

Torno a meditar en calma recordant de nou aquests sentiments positius. Quines coses penso en aquells moments? Què faig o com actuo en aquells moments?

Quina diferència hi ha amb altres moments en què aquests sentiments eren absents?

Prenc notes per escrit i tracto de treure'n algunes conclusions.

Aquest treball ja em va donant les pistes que necessito per construir un aforisme.

Com es podria expressar aquesta emoció o aquesta aspiració?

Quina frase o imatge em connecten amb aquesta emoció?

La clau rau en el fet que quan un prengui contacte amb aquesta frase o aquesta imatge senti la força d'aquest sentiment.

En totes les pràctiques d'aquest estil s'associen sentiments a determinades imatges, per la qual cosa cal seguir aquestes dues indicacions:

1. A partir de la frase, imaginar-se en l'escena suggerida tot emplaçant-se com el personatge central.
2. En visualitzar-ho, associar-hi el més fort sentiment de certesa de què la proposta es complirà.

Configuració del Guia Intern ¹⁵

El guia intern és un fenomen molt interessant i que, a més, encara que no ens n'hàgim adonat, és conegut per tots nosaltres.

De vegades, un es troba en moments de solitud i dona voltes als seus dubtes i projectes i estableix una mena de conversa en veu alta amb si mateix, com si parlés amb un altre. Altres imaginem els seus pares o persones volgudes i respectades a qui dirigeixen les seves preguntes o precís, sense importar si aquestes persones són vives o no. O també pensem què hauria fet una altra persona en el nostre lloc, o tendim a seguir bons exemples, o a imitar actituds i comportaments d'altres, sovint, imaginant que hi dialoguem.

Tots aquests casos esmentats responen a un mecanisme útil de la imaginació: el mecanisme del Guia Intern. Qualsevol persona pot advertir guies interns per qui té una preferència especial. Un dels treballs més interessants és reconèixer les característiques que tenen aquests guies, o bé, tractar de configurar una imatge guia que tingui uns certs atributs. Per a nosaltres és interessant que la configuració del Guia Intern es faci sobre la base de tres qualitats principals: força, saviesa i bondat. Si no trobem cap persona que tingui aquests atributs podem crear una imatge pròpia o imaginar alguna persona estimada que configurem amb aquestes característiques.

La següent experiència guiada tracta precisament d'això: de configurar un guia intern, una imatge o un registre de presència del guia, al qual puguem recórrer en moments de necessitat, de dubte o de confusió.

15. Del "*Libro de la Comunidad*", 1980.

Es tracta d'una experiència guiada que es pot trobar, gravada en àudio, en la xarxa. Els asteriscs marquen breus pauses en la lectura, necessàries perquè aparegui el registre adequat.

Configuració del Guia Intern

Soc en un paisatge lluminós on alguna vegada vaig sentir una gran felicitat.*

Arribo a veure el sol que s'engrandeix. L'observo sense molèstia. Notablement, dos raigs se li desprenen i es posen al meu cap i al meu cor.

Començo a sentir-me molt lleuger i a experimentar que soc atret per l'astre. D'aquesta manera, segueixo els traços lluminosos i m'hi dirigeixo.

Des del disc enorme, que es converteix en una esfera gegantesca, rebo la seva calidesa suau i benèfica.

Ja a l'interior del sol, aspiro i expiro àmpliament i profundament. La llum que m'envolta s'introdueix en el meu cos al ritme de la respiració, i cada vegada em dona més energia.

Em sento serè i radiant. Llavors, demano, amb els meus millors sentiments, que es presenti davant meu el guia intern i que ho faci del mode més propici.*

Ell em diu que representa la meva Força interna, la meva energia, i que si sé com usar-ho tindrè direcció en la vida, tindrè inspiració i tindrè protecció. Però que haig de fer un esforç per veure'l bé o per sentir la seva presència amb intensitat.*

Demano al guia que posi les seves mans en el meu front i les mantingui així uns instants.

Començo a sentir que, des del centre del meu pit, creix una esfera transparent que acaba abastant-nos ambdós.

Dic al guia que faci renéixer en mi un profund amor per tot l'existent i que m'acompanyi en la vida donant-me alegria i pau.*

Pregunto pel sentit de la vida i espero la seva resposta.*

Pregunto què és realment la mort i espero la seva resposta.*

Pregunto pel valor de la meva vida i espero la seva resposta.*

Pregunto, meditadament, per una situació especial de la meva vida i espero la seva resposta.*

Demano al guia que sigui sempre al meu costat en els moments de dubte i sotsobre, però que també m'acompanyi en l'alegria.

El guia se separa de mi i es converteix en una gran flor de pètals oberts, que contrasta en els seus colors amb el fons lluminós del disc solar. Després, la flor va canviant en les seves formes i tons com si fos un calidoscopi harmoniós. Llavors, comprenc que atendra les meves peticions. Començo a allunyar-me del sol brillant, ple de vida i fortalesa.

I per dos raigs lluminosos, descendeixo al bonic paisatge, i reconec en el meu interior una gran bondat que busca expressar-se en el món de la gent. *

Les preguntes pel sentit de la vida, per la mort i pel valor de la vida, en l'experiència de configuració, estan totalment relacionades.

La vida té sentit si continua després de la mort, si la mort no és un abisme on tot s'acaba. Llavors, tot el que es faci en aquest món no serà indiferent, tindrà el valor de fer-nos transcendents o no. Quin valor més important pot haver-hi per a la vida! Les accions d'aquest món ens porten més enllà o ens deixen en el lllindar. La vida està per trencar la xarxa d'ombres. Aquest és el valor de la vida.

I davant una situació concreta per la qual preguntis, la resposta és òbvia: sigui el que sigui, és perquè n'aprenuem, qualsevol situació és un aprenentatge. Qualsevol situació és una altra oportunitat per guanyar en coherència i superar les contradiccions. Qualsevol situació és una altra oportunitat per superar l'abisme, per saltar sobre la foscor. El camí es bifurca: dues vies s'obren davant meu, la del ressentiment i la possessió, i la de la llibertat i la llum.

Aquest camí d'ascens és costós: el cos pesa, les inèrcies pesen. Els desitjos i les il·lusions ens confonen amb els seus fantasmes. El registre de caiguda és més o menys clar: és com un deixar-se portar que em relaxa, és com una mena de “quedar-se a gust”, és la via fàcil.

El registre de l'ascens és també bastant nítid: esforç, anar contra corrent, no és allò que el cos demana, és com mig forçat i sembla que al meu voltant hi hagués quelcom que em diu “és igual, deixa't portar”.

Cal no confondre aquest registre amb el de contradicció. En aquell moment sembla contradictori, però, per alguna cosa som una mica més que pur cos i pura sensació.

Això de l'ascens també confon davant una tendència inhibidora en la qual un mai fa el que sent i vol, i sempre camina a la contra de si mateix. Sempre l'esforç i la lluita, mai deixar-se portar. Però en aquesta lluita constant també s'amaguen desitjos, possessions i contradiccions. No és tan simple, cal tenir bons detectors de registres.

La reconciliació

Introducció

La reconciliació és la comprensió profunda de les situacions i les circumstàncies que hi havia en moments de conflicte, de frustració o de tensions i que van deixar un pòsit de ressentiment o rancor amb un mateix o amb d'altres.

La reconciliació ocorre quan veiem i comprenem que, en el nostre interior, no hi ha un enemic sinó un ésser ple d'esperances i fracassos, de plenitud i frustracions, i quan veiem i comprenem que, en els nostres “enemics”, també hi ha un ésser que viu amb esperances i fracassos, i que ha tingut bells moments de plenitud i també de frustració i ressentiment.

Reconciliar és reconèixer tot l'ocorregut i proposar-se sortir del cercle del ressentiment, en reconèixer els errors en un mateix i en l'altre.

La reconciliació pot relacionar-se amb acceptar les frustracions viscudes, amb admetre els fracassos, amb reconèixer els errors, febleses o mancances. També es relaciona amb les accions incoherents que hàgim fet i hagin provocat sofriment a d'altres i amb el maltractament rebut d'altres que ens han ferit profundament.

La cerimònia anterior es podia realitzaren grup o individualment.

Les següents cerimònies també poden fer-se en conjunt o de manera individual. En ambdós casos, es pot recordar prèviament una situació conflictiva que es vulgui resoldre, o bé, fer l'experiència i esperar que sorgeixi alguna situació.

Cerimònia de reconciliació

Estem aquí reunits per reflexionar sobre el sentit de la nostra existència i de les nostres accions.

Ens prenem un temps curt per meditar sobre les situacions viscudes que ens han ferit.*

Pensem en les persones relacionades amb aquestes situacions i en els actes d'aquestes persones que ens hagin produït dolor o sofriment.*

Ara, tractem de comprendre tot l'ocorregut. Passegem la mirada per aquestes situacions i anem reconeixent els errors en un mateix i en els altres.*

Demanam al nostre guia una transformació profunda per netejar la nostra ment de tot ressentiment.*

Demanam, des del fons del nostre cor, amb molt d'afecte, que creixi en nosaltres l'amor i la reconciliació, amb un mateix i amb els altres.

Tornem al món amb el front i les mans lluminoses.

Pau força i alegria per a tots.

Pot haver-hi diverses versions d'aquesta experiència. Us proposem ara un altre model similar.

Experiència de reconciliació (II)

En aquests moments sentim la necessitat de reconciliar-nos amb alguna situació o amb alguna persona que ens hagin pogut ferir.

Prenem un temps curt per recordar aquesta situació difícil.*

Pensem en les persones relacionades amb aquesta situació i en els actes que ens van produir dolor o sofriment.

Ara, tractem d'allunyar-nos de tot judici i de tota cerca de culpables.*

Des d'aquesta actitud, passem la mirada per aquella situació, i anem reconeixent les contradiccions de l'altra persona i també les nostres; els desitjos de l'altra persona i també els meus.*

Tracto de veure en l'altra persona les seves frustracions, els seus fracassos, els seus anhels i les seves esperances, i veig que no són tan diferents dels meus.*

Lavors, des del més profund, demano perquè la meua ment quedi neta i fresca; demano amb força perquè quedi lliure de tot ombra, de tot ressentiment.*

Demano amb força per allunyar-me de tot allò que em porta contradicció, demano pel millor per a l'altra persona i perquè la nostra vida tingui unitat.*

Finalment, demano perquè creixi en tots nosaltres l'amor i la compassió, cap a nosaltres mateixos i cap als altres.

Pau, força i alegria per a tots.

Meditacions breus de “El Camí” (II)

Aquestes meditacions formen la 3a i última part del llibre El Missatge de Silo, que es pot trobar complet en www.silo.net. Hi ha en total 17 temes de meditació que es refereixen a l'assoliment de la coherència en el pensar, el sentir i el fer. Estan agrupats en dos blocs: en el bloc dels vuit primers temes (que ja han aparegut en la 1a part d'aquest llibre), s'indica la situació en què es troba qui busca la coherència i també el camí a seguir per avançar-hi. En aquest segon bloc, de nou meditacions, s'indiquen les dificultats que s'han d'eludir per avançar cap a la coherència, i s'aprofundeix en el sentit de l'existència i es facilitant registres de connexió amb tot l'existent.

El Camí II (últims 9 temes)

9. No deixis passar la teva vida sense preguntar-te: “qui soc?”
10. No deixis passar la teva vida sense preguntar-te: “cap a on vaig?”
11. No deixis passar un dia sense respondre't qui ets.
12. No deixis passar un dia sense respondre't cap a on vas.
13. No deixis passar una gran alegria sense agrair en el teu interior.
14. No deixis passar una gran tristesa sense reclamar en el teu interior aquella alegria que va quedar guardada.

15. No imaginis que ets sol al teu poble, a la teva ciutat, en la Terra i en els mons infinits.

16. No imaginis que raus encadenat a aquest temps i a aquest espai.

17. No imaginis que en la teva mort s'eternitza la solitud.

Aquests són els comentaris de l'autor a cadascuna d'aquestes meditacions ¹⁶.

9.- En el sentit dels significats d'un mateix i d'allò que distorsiona el que es refereix a "un mateix".

10.- En el sentit de la direcció i els objectius de la vida.

11.- En el record quotidià d'un mateix relacionat amb la finitud.

12.- És el record quotidià d'un mateix, relacionat amb els objectius i la direcció de la vida pròpia.

13.- No tan sols per la importància que té reconèixer una gran alegria, sinó per la disposició positiva que s'accentua en "agrair", i que reforça la importància d'això que s'experimenta.

14.- Precisament, si en el seu moment es van fer conscients les experiències d'alegria, en evocar-les en els moments difícils, s'apela a la memòria ("carregada" d'afectes positius). Podríem pensar que en aquesta "comparació" la situació positiva surt perdent, però no és així, perquè aquesta "comparació" permet modificar la inèrcia afectiva dels estats negatius.

15.- Aquesta "solitud" és una experiència que sofrim com a "abandó" d'altres intencions i, en definitiva, com a "abandó" del futur. Parlar de "el teu poble, la teva ciutat, la Terra i els mons infinits" posa a tots i cadascun dels llocs, petits i grans, despoblats i poblats, enfront de la solitud i el no-res de tota possible intenció. La posició oposada arranca de la intenció pròpia i s'estén fora del

16. Comentaris al *Missatge de Silo*. Centre d'Estudis de Punta de Vacas. Silo, 2009.

temps i de l'espai en què transcorre la nostra percepció i la nostra memòria. Estem acompanyats per diverses intencions i, encara en l'aparent solitud còsmica, existeix “alguna cosa”. Hi ha quelcom que mostra la seva presència.

16.- Si no pots imaginar ni percebre un altre temps i un altre espai, pots intuir un espai i un temps interns en els quals operen les experiències d'altres “paisatges”. En aquestes intuïcions se superen els determinismes del temps i de l'espai. Es tracta d'experiències no lligades a la percepció, ni a la memòria. Aquestes experiències es reconeixen indirectament i, tan sols, en “entrar” o “sortir” d'aquests espais i aquests temps. Aquestes intuïcions ocorren per desplaçament del “jo” i el seu començament i la seva fi es reconeixen per una nova acomodació del “jo”. Les intuïcions directes d'aquests “paisatges” (en aquests espais profunds), són obscurament recordades per contextos temporals, mai per “objectes” de percepció o representació.

17.- En considerar la mort com a “res” o com a solitud total, és clar que no subsisteix l’“abans” i el “després” d'aquesta experiència profunda. La Ment transcendeix la consciència lligada al “jo” i als espais i temps de percepció i representació. No obstant això, res que ocorri en els espais profunds es pot fer patent a l'experiència.

Meditacions dinàmiques sobre la base de “El Camí” (II)

Igual que vam veure en la primera part de les meditacions del Camí, s’han desenvolupat una mena d’experiències guiades a manera d’extensió o desenvolupament de les frases originals del Camí, que es poden anar seguint com a qualsevol altra experiència guiada, fent petites pauses entre paràgrafs, on es troben els asteriscos, per elaborar les imatges o trobar els registres interns que se suggereixen. És molt recomanable fer abans una relaxació breu i silenci mental, i col·locar-se en una actitud d’obertura emotiva, deixant a banda tota discussió racional amb el text, ja que es tracta de relats de caràcter oníric i al·legòric. Les frases en cursiva no es llegeixen.

Meditacions guiades El Camí (II)

9. No deixis passar la teva vida sense preguntar-te: “qui soc?”

Aquesta meditació sobre “qui soc” té una profunditat més gran del que ens pugui semblar a primera vista, perquè ens pot connectar amb una essència que és més enllà dels límits del temps i de l’espai coneguts. És una experiència breu on llancem preguntes, fem silenci i, aleshores, esperem que sorgeixi una resposta des d’un espai mental diferent de l’habitual, per a això cal “escoltar” més enllà de les respostes que pugui donar el cap, sense racionalitzar.

Tanquem els ulls, i tractem de fer silenci i connectar amb el més profund de nosaltres.*

Aleshores, pregunto en el meu interior per mi mateix. Em pregunto per això que sento que soc.*

Potser soc aquest cos? Aquest cos on ara visc i que m'acompanya, però que sé que un dia ja no hi serà.*

Llavors, soc només aquest cos o puc sentir alguna cosa més que, d'alguna manera, és “previ al cos” i continuarà després?*

Alguna cosa que sembla no pertànyer a aquest temps i a aquest espai i que m'acompanya sempre en el meu interior.*

Segueixo els passos d'aquest sentiment, que no és d'aquest temps i espai, i que sento en mi com destinat a la llibertat i a l'aprenentatge il·limitat, i vaig seguint el fil.*

Necessito reconèixer-me com a ésser essencial que, si bé viu en unes condicions donades, pertany al món de la ment i la seva intencionalitat profunda i sagrada.*

Sé que el que soc no és un cos, que té una finitud que ja està programada, sé que el que soc és aquesta alegria que vol créixer sense límits... aquesta estrella dansarina llançada a l'infinit.*

Deixem passar uns minuts i, per a acabar, ens diem:

No deixis passar un dia sense respondre't qui ets.

10. No deixis passar la teva vida sense preguntar-te: “cap a on vaig?”

En aquesta meditació el tema central és el sentit de la vida. Ens anem preguntant per la direcció de les nostres accions i de la nostra vida i fem silenci en espera que sorgeixi una resposta. Cap a on va la nostra vida en general, cap a on apunta? És una experiència breu, però que pot despertar registres de sentit interessants.

Tanquem els ulls, i tractem de fer silenci i connectar amb el més profund de nosaltres.*

Llavors, em pregunto cap a on vaig... Em pregunto pel meu destí, tal vegada hi ha un destí? *

Sento que soc en aquest món per fer alguna cosa o crec que tot és accidental?*

Les meves accions tenen una direcció? Cap a on es dirigeixen les meves accions, cap a on miren, què busco en la meva vida?*

Com em veig d'aquí a uns anys, on serè? És allà on em vull trobar realment?*

Potser soc jo qui ha de construir aquest destí?*

Em pregunto per aquell “lloc” al qual sento que hi pertanyo com a ésser essencial.*

Sento que la vida té un sentit llunyà i que no s'esgota en l'absurd d'ella mateixa.*

Vull ajustar les meves accions amb la mirada sempre posada en aquesta direcció.*

Deixem passar uns minuts i per a acabar ens diem:

No deixis passar un dia sense respondre't cap a on vas.

13. No deixis passar una gran alegria sense agrair en el teu interior.

L'agraïment és una experiència molt senzilla i gratificant, no tan sols per la importància que té reconèixer una gran alegria, sinó per la disposició positiva que s'accentua en "agrair", i que reforça la importància d'allò que s'experimenta. És a dir, quan agraiem hi ha un registre d'obertura, de calidesa i d'energia positiva que es va acumulant dia a dia a mesura que anem connectant amb aquesta experiència.

Realment, si aquesta breu meditació es pot practicar diàriament, s'experimenten canvis en el nostre to emotiu i en la nostra actitud en la vida quotidiana, que es torna més alegre, calma i positiva. Malgrat semblar molt simple, l'acumulació diària d'aquests registres pot canviar moltes coses en la nostra vida.

Tracto de recordar els millors moments de la meva vida,
aquells moments de gran alegria i pau.*

Llavors, agraeixo profundament haver viscut aquestes
experiències.*

Agraeixo als meus éssers més estimats haver-me acompanyat en aquells moments.*

I agraeixo haver conegut l'única cosa important: obrar
amb unitat interna.*

14. No deixis passar una gran tristesa sense reclamar en el teu interior aquella alegria que va quedar guardada.

En el cas de la petició, es tracta de connectar amb alguna necessitat, puntual o permanent, que tinguem, encara que també es pot dirigir cap a les necessitats que tinguin altres persones pròximes o estimades.

Però, precisament, si en el seu moment, es van fer conscients les experiències d'alegria i les vam guardar amb gran agraïment, en evocar-les en moments difícils tornaran des de la nostra memòria carregades d'afectes positius. Això ens permet modificar i sobrepassar la inèrcia afectiva de la situació difícil.

Per això, la petició és una actitud transformadora amb què podem concentrar l'energia en l'assoliment de les nostres aspiracions i superar les dificultats momentànies que, a vegades, ens frenen.

Les meves necessitats no es limiten a la meva situació personal, sinó que també inclouen els meus éssers estimats i a tots aquells amb presència dins meu i que, per tant, formen part del meu món intern.

Aspira una glopada d'aire i imagina que portes aquest aire al teu cor.*

Llavors, demana amb força per tu i pels teus éssers més estimats.*

Sent els millors desitjos cap a tu i cap als teus éssers més estimats.*

Demana amb força per una vida plena d'alegria i pau.*

Demana amb força per a allunyar-te de la contradicció, perquè la teva vida tingui unitat.*

15. No imaginis que ets sol en el teu poble, en la teva ciutat, en la Terra i en els mons infinits.

Aquestes últimes meditacions del Camí s'endinsen ja en espais més profunds on cal posar en marxa una certa intuïció per captar, lleument, alguns senyals que ens posaran en contacte amb experiències poc habituals. El tema d'aquesta meditació no és la solitud, sinó, ben al contrari, la intuïció d'aquesta energia vital i universal que és la intenció, i que està actuant en tot l'existent. Tal experiència fa que no sigui possible la sensació de solitud, ja que sempre hi ha "quelcom" que hi és i ens acompanya.

No és fàcil endinsar-se en aquests registres tan subtils, perquè requereixen una actitud oberta, gairebé poètica, de llibertat interna, de deixar-se portar, d'elevant-se per sobre de tota creença i de tota il·lusió de realitat. Encara que no surti a la primera, acostar-se a aquesta experiència pot ser alliberador i lluminós, cosa que pot produir grans canvis en nosaltres.

Tanquem els ulls i tractem de fer silenci i connectar amb el que és més profund del nostre interior.*

Sento el motor de la vida que és la meva pròpia intenció, que sempre es dirigeix cap endavant, cap al futur.*

Sento les intencions de les persones que m'envolten i com, totes, es dirigeixen sempre cap al futur. *

Llavors, imagino que aquesta força vital que ho impulsa tot cap al futur es troba en tot allò que existeix, en la Terra i en els mons infinits.*

Aquesta força s'estén, fins i tot, més enllà d'aquest temps i d'aquest espai.*

Estem acompanyats per múltiples intencions i, fins i tot, en l'aparent solitud còsmica existeix "quelcom", alguna cosa que mostra la seva presència, la seva energia llançada al futur.*

16. No imaginis que restes encadenat a aquest temps i a aquest espai.

En aquesta nova meditació tractarem d'intuir quelcom molt poc habitual: l'existència d'un altre temps i un altre espai. Ens anem acostant a aquests registres a poc a poc, posant en marxa una mena d'intuïció subtil. En realitat, això no és quelcom a què es pugui arribar amb una meditació normal. Cal sortir-se de la posició habitual, deixar-se portar, deixar-se anar en aquesta direcció... i, així i tot, no sempre es capten aquests registres. No és gens fàcil que surti a la primera, però, quan s'aconsegueix captar una cosa així, és una experiència commovedora i que pot canviar la vida.

Busquem una sensació de calma i suau afecte cap a nosaltres mateixos... Llavors, tanquem els ulls, i tractem de fer silenci i connectar amb el més profund de nosaltres.*

Sols té existència allò que els meus limitats sentits poden percebre?*

I si els meus sentits s'anul·lessin, se silenciessin, hi hauria «sensació», o intuïció? Com seria aquest «buit»? *

Intentem silenciar la nostra escolta..., no parem esment a cap de les sensacions (ni el gust, ni el tacte, ni les sensacions del cos).*

Tracto de calmar les meves emocions i notar que tot s'aquieta, que dispo de tot el temps del món, que tot desig, tota expectativa han desaparegut.*

Intentem submergir-nos en el “silenci” profund de la nostra interioritat, ho silenciem tot, i experimentem una quietud i una calma totals.*

Ens quedem en aquest silenci, reconfortats i experimentat la pau.*

Des d'aquest silenci intern puc intuir o experimentar “quelcom” de nou que vol expressar-se en el meu interior.*

Alguna cosa que no pertany a la vida quotidiana i que em dona el senyal clar que hi ha una altra realitat.*

17. No imaginis que en la teva mort s'eternitza la solitud.

Per a aquesta última meditació farem servir una experiència que Silo va dur a terme en unes xerrades a Madrid, l'any 1980.

Imagino que m'estic morint.*

En aquest estat de solitud, en aquest inevitable estat de solitud, deixaré aquest món i aquests éssers estimats i les coses que estimo. I em perdré en l'absurd del no-res per sempre.*

Sé que m'estic morint, i això és inevitable.*

Tota la meua vida passa com un somni, i tot allò que vaig buscar i tot allò per què vaig lluitar, quedarà en el passat com un somni.*

Sé que m'estic morint.*

Però també sé que hi ha en mi una força inextingible.*

També sé que ni res ni ningú no pot interrompre el meu pas, i sé que darrere d'aquesta vida hi ha una porta oberta cap al futur.*

Sé que hi ha en mi una força immortal incontenible, hi ha un futur lluminós, hi ha una fe, hi ha una esperança, hi ha un creixement. *

Sobre el sentit de les cerimònies

Avui en dia els rituals i les cerimònies tendeixen a ser una ocasió més per al consum (Sant Valentí, Nadal, etc.), o bé són prescindibles perquè, al llarg del temps, han anat perdent el seu sentit veritable.

A vegades, quanta felicitat deixem d'experimentar, per les presses i els automatismes.

En realitat, les cerimònies són una manera de fer que un instant no se sembli a un altre i que els moments especials aconseguixin el seu veritable valor; no en qualsevol temps, no a qualsevol hora, ni de qualsevol manera.

Que el cor pugui preparar-se per sentir amb tota intensitat el que ve.
Que els sentits estiguin atents.

Que la ment estigui oberta a la meravella.

Les cerimònies aconseguixen que el nostre cor bategui amb més força si inclouen alguna mena de descobriment; quan són l'ocasió per fer un nou pas en aquest camí cap a l'inexplorat món d'un mateix, d'un altre ésser humà o d'un grup de persones que tenen un significat veritable en la nostra vida.

Els nostres actes i les nostres activitats en el món no tenen sentit per si mateixos. El valor i la seva raó de ser els hi lliura cada persona. El sentit l'hi lliures tu.

Llavors, aprofitem aquest moment únic i misteriós per sentir profundament, per expressar-nos des del més profund i compartir amb altres persones.

Una nova espiritualitat

El nostre Missatge pretén generar una nova espiritualitat pel futur, pel món que vindrà. Però què té de nova? Per què aquesta espiritualitat hauria de ser nova?

- Perquè es construeix des de la base social, no des de les cúpules de poder.

- Perquè es basa en l'experiència interna, no en teories de moda.

- Perquè neix i s'expressa en l'interior de la gent, no en fetitxes externs.

- Perquè és neutra pel que fa a les creences de totes les cultures, no interfereix amb cap fe ni amb cap religió. Únicament s'oposa a totes les formes de violència.

- Perquè dona llibertat interna a tot ésser humà per creure o no creure i per interpretar lliurement aquest missatge.

- Perquè busca superar el somieig i aconseguir una consciència desperta i sense sorolls, lluny de la consciència màgica i adormida.

- Perquè busca el contacte amb el Profund i Innomenable que habita en tots nosaltres.

- Perquè busca superar el sofriment humà i aconseguir la transcendència.

- Perquè busca produir en cada ésser humà l'experiència fonamental que la mort no existeix.

- Perquè en desaparèixer aquest temor bàsic, la vida cobra un sentit ple.

- Perquè si la vida té sentit, desapareixen la violència i el sofriment.

Totes les pràctiques i meditacions estan basades en el llibre “El Missatge de Silo”, de lliure accés a través de les xarxes informàtiques, i en el “Manual de temes formatius i pràctiques per a missatgers”.

Més informació:

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

<http://silosmessage.net>

<https://www.elmensajedesilo.es>

<https://www.meditabarcelona.org>

ÍNDICE

Pròleg	5
I tot això, perquè?	7
Sobre la manera de meditar	11
1a. part: Meditacions quotidianes.....	15
Pràctiques per a la distensió física i mental	17
Meditacions breus i ocasionals	23
Experiències de Benestar i afecte.....	37
Meditacions breus de “El Camí” (I)	45
Meditacions dinàmiques sobre la base de “El Camí” (I).....	49
2a. part: Estudis i experiències d’aprofundiment	63
L’acció vàlida i la coherència	65
Experiències amb la Força	71
Els aforismes	77
Configuració del Guia Intern	81
La reconciliació	85
Meditacions breus de “El Camí” (II)	89
Meditacions dinàmiques sobre la base de “El Camí” (II)	93
Sobre el sentit de les cerimònies	101
Una nova espiritualitat	103

Aquest és un llibre eminentment pràctic, concebut per “fer coses amb ell”. Si desitgeu iniciar-vos o aprofundir en el món de la meditació, hi trobareu nombroses eines per a la pràctica quotidiana.

L'obra es divideix en dues parts. La primera ofereix una sèrie de meditacions breus, factibles diàriament o en moments puntuals. La seva aparent senzillesa no ha de confondre: practicades amb constància, aquestes meditacions poden generar canvis significatius en la vida diària i acostar-nos a experiències de certa profunditat.

La segona part presenta estudis i meditacions de complexitat més elevada, aptes per a la realització individual o grupal. Per a això, és convenient tenir un cert domini de les pràctiques inicials, especialment pel que fa a la distensió física, interna i mental. És ben sabut que una ment agitada, un cor sobresaltat i un cos tens dificulten l'accés a certs espais de consciència que resideixen en el nostre interior.

Només l'experiència interna de cadascú i la seva comprensió permeten una transformació real que ens obrirà les portes a un nou sentit de la vida.

