

Intercambio sobre

EL CAMINO



Lisandro García Romero (Salita Saavedra - Buenos Aires, Argentina)
Anabel Mattei (Salita Rosario Centro - Rosario, Argentina)
Beatriz Aguirre (Salita Butanta - San Pablo, Brasil)
Lucía Humeres (Salita Rosario Centro - Rosario, Argentina)
Mirta Latuf (Salita Barrio Las Flores - Rosario, Argentina)
Djamila Andrade (Comunidad El Despertar de la Fuerza)

Indice

Introducción	3
Encuadre	4
Intercambio	5
1. Si crees que tu vida termina con la muerte lo que piensas, sientes y haces, no tiene sentido. Todo concluye en la incoherencia, en la desintegración	5
2. Si crees que tu vida no termina con la muerte, debe coincidir lo que piensas con lo que sientes y con lo que haces. Todo debe avanzar hacia la coherencia, hacia la unidad.....	7
3. Si eres indiferente al dolor y el sufrimiento de los demás, toda ayuda que pidas no encontrará justificación	9
4. Si no eres indiferente al dolor y sufrimiento de los demás, debes hacer que coincida lo que sientes con lo que .. pienses y hagas para ayudar a otros	10
5. Aprende a tratar a los demás del modo en que quieres ser tratado	12
6. Aprende a superar el dolor y el sufrimiento en ti, en tu prójimo y en la sociedad humana	14
7. Aprende a resistir la violencia que hay en ti y fuera de ti	16
8. Aprende a reconocer los signos de lo sagrado en ti y fuera de ti	18
9. No dejes pasar tu vida sin preguntarte: "¿quién soy?"	
10. No dejes pasar tu vida sin preguntarte: "¿hacia dónde voy?"	
11. No dejes pasar un día sin responderte quién eres	
12. No dejes pasar un día sin responderte hacia dónde vas	20
13. No dejes pasar una gran alegría sin agradecer en tu interior	
14. No dejes pasar una gran tristeza sin reclamar en tu interior aquella alegría que quedó guardada	23
15. No imagines que estas solo en tu pueblo, en tu ciudad, en la Tierra y en los infinitos mundos	25
16. No imagines que estas encadenado a este tiempo y a este espacio.....	27
17. No imagines que en tu muerte se eterniza la soledad.....	29
Anexo 1. Testimonios	30
Anexo 2. Formas de Trabajo	34
Anexo 3. Referencias Bibliográficas y extensiones de temas	36

Introducción

En el Encuentro de Mensajeros que se realizó en Enero de 2015 en el Parque de Estudio y Reflexión Punta de Vacas, en la Cordillera de los Andes, varios amigos armamos un grupo para trabajar, estudiar e intercambiar sobre “El Camino” de El Mensaje de Silo durante un año.

Nos propusimos hacerlo del siguiente modo: reflexionar y/o meditar una frase (o dos para las que están relacionadas directamente) por mes, hacer un intercambio quincenal presencial por lugar, y un retiro mensual con conexión web entre puntos, donde cerrábamos la frase del mes y lanzábamos la siguiente. Comenzaríamos en Febrero y evaluaríamos en el Encuentro del año siguiente (Enero 2016).

Armamos una lista de correos donde íbamos mandando ocurrencias, reflexiones, materiales de lectura relacionados y a través de la cual íbamos coordinando los intercambios y retiros.

La forma de trabajar los temas durante cada mes dependió de cómo quiso hacerlo uno o el conjunto de amigos con el que se trabajó. Al final de cada mes realizamos un intercambio por lugar y conectados, vía internet, entre los amigos de diferentes Comunidades, Parques y países. Con el paso de los meses resultó más práctico enviar una síntesis del trabajo (individual o conjunto) al mail de los que estábamos en el tema.

Luego del año de trabajo nos encontramos en las Jornadas de El Mensaje de Silo en el Parques de Estudio y Reflexión Punta de Vacas (Enero de 2016), evaluamos lo trabajado y resolvimos realizar la publicación de este material.

Así es que este aporte es la recopilación de las reflexiones y meditaciones realizadas durante un año por algunos de los amigos que trabajamos en esto. Cada uno seleccionó las reflexiones de las frases que quiso compartir.

Cada frase contiene las síntesis del trabajo de cada uno separadas con doble espacio. Nos pareció bueno armarlo de este modo para mostrar las diversas miradas sobre un mismo tema, la libre interpretación y lo rico que ha sido el intercambio en este trabajo.

Al final de los comentarios incluimos tres anexos: el primero, con los testimonios de cada uno sobre la experiencia de trabajar un año con este tema. El segundo, con comentarios sobre cómo trabajó cada uno las frases, las lecturas de apoyo y herramientas utilizadas. Por último en el tercer anexo aparecen las llamadas bibliografías o extensiones de temas que se encuentran a lo largo del trabajo.

Encuadre

Comentarios de Silo a la tercera parte de “El Mensaje de Silo”, El Camino:

En esta tercera parte se presentan 17 temas de meditación que se refieren al logro de la coherencia en el pensar, el sentir y el hacer. Se llama “El Camino” a este trabajo que se sigue para avanzar hacia la coherencia, hacia la unidad de la vida y para evitar la contradicción, la desintegración de la vida. A los 17 temas los agrupamos en 2 bloques:

En el bloque de los primeros 8 temas, se indica la situación en que está ubicado quien busca coherencia y también el camino a seguir para avanzar hacia la coherencia.

En el bloque de los 9 temas finales, se indica las dificultades que se deben eludir para avanzar hacia la coherencia.

Silo, (2009), Centro de Estudio, Parque de Estudio y Reflexión Punta de Vacas.

Intercambio

Debajo de cada frase de El Camino citamos el comentario de Silo en gris y negrita. Luego las reflexiones de cada uno, separadas con doble espacio entre párrafos y tabulado en la primera línea.

1. “Si crees que tu vida termina con la muerte, lo que piensas, sientes y haces no tiene sentido. Todo concluye en la incoherencia, en la desintegración”.

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

Antes de comenzar a participar en el Siloísmo, para mí, el Sentido de la Vida era un misterio. Era algo tan incierto o sospechoso como el futuro. En esa época de mi vida todo terminaba en la desintegración, en una nada absoluta.

Por medio del trabajo interno que fui desarrollando aquí, y gracias al trabajo con otros, fui teniendo leves registros de Sentido que me ayudaron a ir saliendo de la incertidumbre sobre si hay o no un sentido en la vida.

También fui entendiendo esta frase como un indicador de registros, no son ideas, son pautas de registros. Si creo que mi vida termina con la muerte, no tiene sentido lo que hago. Esto no es una idea, es la descripción de un registro.

Me pregunto qué creo realmente sobre la muerte y qué es la muerte. Creo que la muerte no existe pero cuando muere un ser querido todo se nubla, quedo como bloqueada. Pareciera que no coincide lo que digo que creo, con lo que siento.

Observándome en lo cotidiano, veo que me muevo totalmente “olvidada” del tema de que voy a morir. Y mirando hacia atrás, mi vida está llena de marchas y contramarchas, sufrimientos e incoherencias. Entonces ¿será que siempre creí que todo termina con la muerte? Es probable, esa creencia viene de mi Paisaje de Formación¹. Eso creen mis padres y me he formado en ese entorno.

Me doy cuenta que es esa “*ilusión de la permanencia vital*”, la sensación de que tengo tiempo, lo que ha reforzado la postergación para profundizar en el tema, para superar el sufrimiento, para ser coherente.

Por cultura y educación la creencia era que sí, que todo terminaba con la muerte, con un cierto pavor a la muerte, siempre huyendo de ella como una sombra que me perseguía disfrazada de diferentes temores, a la desintegración, a la soledad. Nunca pensaba en ese momento y no sabía cómo podía tener continuidad la vida, me aparecía un paisaje desolado sin mis afectos más queridos. Mi vida se orientaba por cosas externas a mí y no tenía referencias claras ni parámetros para reflexionar o evaluar, todo medio confuso y con sufrimiento siempre dependiendo de los demás.

Esta creencia me deja en un punto donde registro estancamiento, no veo el horizonte y desde ahí todo da igual en cuanto a las acciones; todo se hace porque está dado, es de corto alcance.

A la edad de 8 años tuve mi primera experiencia con la partida de un tío abuelo muy querido, en ese momento de tristeza, de orfandad, sin encontrar respuesta, mi padre me sugiere: “y porque no le hablas enviándole cartas o dibujos, y así te sentirás más cerca de él”. De algún modo sin comprender cabalmente a la muerte empiezo a tener una alegre intuición de ella, como algo no absoluto.

Con la creencia de que todo termina con la muerte el futuro se cierra y el sin sentido avanza. El tema de la muerte es difícil de encarar, y al no priorizarlo como el tema fundamental se dificulta aún más profundizar sobre

esto. Hay un final, pero vivo como si eso no fuera a pasar nunca, o como si fuera a pasar en un largo tiempo.

La partida de amigos y de seres queridos me han puesto en presencia de que la muerte podría aparecer en cualquier momento, me he encontrado en algunas situaciones cotidianas y me he dicho: "¿Y si me muriera ahora? ¿Qué pasa? ¿Cómo me voy a dar cuenta a donde tengo que ir?"

En estas meditaciones se va instalando poco a poco el tema fundamental: la finitud de la vida y qué respuestas dar frente a este tema.

Las creencias: Noto diferencia entre aquello que creo realmente y lo que pienso que creo. Por ej.: Pienso que creo (intelectual) que la vida no termina con la muerte (o que creo cada vez menos), pero vivo o tengo acciones en la vida como si la muerte estuviera muy distante, o no me fuera a morir. No tengo presente el tema y no pienso tanto en la muerte. Tengo que atender a los registros internos y como vivo en el mundo, para saber lo que realmente creo.

Creo que la vida termina o no termina con la muerte dependiendo de quién pienso que soy. Si pienso que soy mi cuerpo, mis ideas, mis ideologías, mis aspiraciones, o la imagen que tengo de mi misma (roles, impulsos, etc.), entonces, realmente, se muere mi cuerpo, todo eso desaparece. En tanto, si yo no fuera solo eso, si hubiera algo más esencial en mí, a lo mejor, cuando mi cuerpo muera eso no muere. La ilusión de quién soy puede definir mi creencia en la muerte. Entonces ¿quién soy?

2. “Si crees que tu vida no termina con la muerte, debe coincidir lo que piensas con lo que sientes y con lo que haces. Todo debe avanzar hacia la coherencia, hacia la unidad”.

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

En este sentido comencé a ver que siempre que obré coherentemente imaginé que no iba a morir. En esos casos tenía (y tengo) una sensación irracional de continuidad. Siento que es algo concomitante, la creencia de no todo termina con la muerte con el registro de coherencia. Debe ser que al coincidir lo que pienso, siento y hago comienzo a experimentar que algo en mí continuará.

Trabajé mucho con esta frase, necesitaba profundizar. Observaba incoherencia entre lo que pensaba y sentía. Las lecturas de nuestros materiales y charlas de Silo², las nuevas relaciones de los temas, la reflexión y meditación me ayudaron a saber lo que realmente creo, pero lo más importante, a comprender por qué “debo” ser coherente si no creo que todo termina con la muerte, no da lo mismo lo que hago con mi vida, ni cómo trato a otros.

Con estas copresencias, y trabajando con algunas Experiencias Guiadas³ y con la experiencia con la Fuerza, todo lo que iba comprendiendo lo iba experimentando. Creo que la muerte no existe, pero además lo intuía en algunas experiencias y lo sé en otras. Comprendo por qué “*lo único importante es obrar con unidad*”⁴: de afirmación pasa a certeza porque aporta en dirección a la vida, hace que la vida crezca, y construye la trascendencia.

Comprendo experiencias pasadas y actuales donde se develaron nuevos significados sobre el Sentido de la Vida, sobre la Reconciliación como experiencia espiritual profunda, y sobre la muerte, como un momento glorioso de liberación total y de encuentro con lo Divino, la Suprema Luz, lo Absoluto.

Comprendí cómo la ilusión de permanencia de la vida, nos distrae de la partida de este espacio tiempo. El hecho de tener conciencia de la finitud, resignifica todo, surgen preguntas sobre el sentido, aumenta la conciencia de sí, veo lo esencial, y disfruto más de la vida.

Se va abriendo un nuevo paisaje, al no creer en la muerte, no registro el muro de la muerte, cada día intenciono sentir y vivir eso, se abre un largo futuro, ausencia de sufrimiento.

Fui a dormir con la frase, me desperté con la caída en cuenta de la evidencia que la vida no puede justificarse si todo termina con la muerte, la evidencia de que la vida nos fue dada para salir de la “red de sombras” (vivir perdida en ilusiones, sin saber quién soy ni para donde voy) y trascender, es la parte que nosotros tenemos que hacer para ayudar a la mente a seguir creando nuevos mundos. Fue una evidencia fuerte, una sorpresa.

Fui viviendo la evidencia y significado real del mundo interno.

Es con el Mensaje de Silo, que esta creencia comienza a tener una profundidad en cuanto a comprensión en la cotidianidad.

Ya no me es indiferente lo que hago con mis acciones, presto más atención en ese hacer hacia conmigo y con los otros. Si va hacia la unidad interna o toma el camino de la contradicción.

Reconozco que no siempre resulta fácil, puesto que se manifiestan actitudes compensatorias, respuestas mecánicas del paisaje de formación que ya no me son tan gustosas; que hasta mi cenestesia empieza a rechazarlas.

Como si se hubiese ido instalando de a poco un indicador interno que me direcciona hacia esa unidad interna.

Entiendo que en las diferentes situaciones de la vida uno va aprendiendo a soltar apegos, posesiones, que son para mí, pequeñas muertes que me van preparando para la despedida definitiva de mi cuerpo y que tengo al alcance de mis manos.⁵

Las ceremonias, el silencio y el trabajo con la Fuerza me han permitido abrir nuevos espacios, nuevos registros, una percepción del tiempo que no es la habitual. Han surgido intuiciones de otro tiempo y espacio y, por breves instantes he captado la realidad de un modo nuevo, he experimentado que la muerte no existe, que la vida se abre paso.

He tenido experiencias de esos espacios, de ese tiempo eterno, que me lleva a creer en que no todo termina con la muerte.

“Si crees que tu vida no termina con la muerte, debe coincidir lo que piensas con lo que sientes y con lo que haces. Todo debe avanzar hacia la coherencia, hacia la unidad”.

En la vida cotidiana surgen los climas de trasfondo y la creencia de que la muerte existe, el “yo” y el Paisaje de Formación se imponen, entonces comprendo que es necesario adoptar una postura clara y firme frente al tema de la Muerte.

No creer que la vida termina con la muerte me ubica en la necesidad de ir avanzando en una dirección coherente donde lo más importante es “Obrar con unidad”.

Creo que la vida no termina con la muerte, pero el cuerpo si tiene límite en este espacio. Entonces ¿qué es la vida que no es el cuerpo?

Me pregunto también: ¿qué tengo que hacer ya que estoy acá en este periodo, en este cuerpo? Al recordarme del tema de la muerte y de la finitud, modifica y relativiza todas las situaciones personales, incluso dificultades y problemas. Replanteo todo. ¿Y si todos los días nos recordáramos que vamos a partir?

Si la vida no termina con la muerte, entonces ella tiene un sentido. Y el sentido es aquel que me acerca a los registros de liberación, de fuerza, de fe en la vida misma y de alegría. Entonces, la coherencia y las acciones válidas son acciones de sentido, que me acercan al hilo del sentido. Luego, no es indiferente lo que haga con mi vida y la coherencia es lo que me acerca al sentido y la certeza de que todo no termina con la muerte.

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

En el mundo de las relaciones no se pueden justificar las propias necesidades negando las de los otros.

Me cuesta trabajar este tema porque nunca fui indiferente al sufrimiento de los demás. Sí, he sentido, por problemas de comunicación con otros, que nadie tenía motivos válidos para ayudarme.

Soy indiferente cuando la dirección mental es hacia mí, o sea, cuando sólo estoy preocupada en lo que necesito, o en lo que no tengo y quiero alcanzar, o en mis problemas personales, que siempre son más urgentes y más importantes que los de otros. Cuando estoy en esa situación no hay percepción del otro. El otro no existe, “niego las necesidades del otro”: soy yo y yo y lo que a mí me pasa. Esto me intoxica y me contrae. La dirección mental está invertida. Hay contradicción⁶. ¿Por qué mis necesidades son más importantes que las del otro? ¿De dónde saqué eso? Sin dudas es cultural y de Paisaje de Formación⁷, pero eso no justifica nada. Entonces, pretender ayuda cuando lo necesito no tiene lugar, mis necesidades no se justifican porque no tengo en cuenta las del otro. Estoy en mí, en lo que creo, en lo que necesito y todo es un “para-mí”. Y cito: *“Esto he aprendido hoy: cuando el ser humano sólo piensa en sus intereses y problemas personales, lleva la muerte en el alma y todo lo que toca muere con él”*^{8,9}

Entiendo esta meditación como una posibilidad de reconciliación conmigo mismo. Hay momentos que estoy tomada por mis cosas y tengo menos percepción del otro, atropello, impongo mis necesidades, no lo veo al otro y me voy encerrando y va aumentando mi sufrimiento, llegando a veces a hacer responsable al otro de mi sufrimiento.

Me pregunto ¿Por qué en tal situación u otra me reconozco indiferente al dolor y sufrimiento del otro? Y es cuando me emplazo desde ese para mí, donde cosifico al otro para mí satisfacción. Al mismo tiempo siento que en ese momento también soy indiferente a mí, cosificándome. Es un tanto paradójal, porque no es que yo estoy bien y por eso no percibo al otro, no, no, estoy en contradicción conmigo misma y es precisamente en ese estado que todo me resulta indiferente. Entonces desde sentirme tan alejado de mí y de todo, no tengo justificación verdadera porque se restringe mi intencionalidad imponiendo limitaciones mecánicas.

Observo que si pongo como primario las propias necesidades, negando o siendo indiferente a las necesidades y sufrimientos de los demás, está invertida la dirección.

“La indiferencia” es un sentimiento que se produce cuando estoy ocupada únicamente de mí misma, la dirección está invertida y tengo el registro de ser el centro del universo.

Otro elemento que opera es la “distracción”, estar en otra.

También influyen en esa indiferencia, el paisaje de formación que opera con miradas, actitudes y creencias.

Si mi dirección está puesta en mí, en mis necesidades, en mi sufrimiento, es tan grande ese registro de “mí”, del “yo”, que los demás dejan de existir. Se produce un encerramiento, me superan los climas negativos y “dejo de ver”, una fuerte tensión interna y mental me toma y solo quiero solucionar mis propios problemas, los demás desaparecen, no importan.

Pienso que no soy indiferente. Cuando realmente paso por situaciones donde veo el otro a sufrir, me toca. Cuando soy indiferente, es porque no estoy atenta, estoy distraída. Pienso que lo que tengo es siempre más importante y mi vida queda solamente virada para mí misma. Esta indiferencia también es variable, siento que cuanto más profundizo en el Mensaje, me voy tomando más sensible al mundo interno y externo, entonces el sufrimiento del otro pasa a ser más perceptible para mí, sin hacerme sufrir. Es como una frecuencia interna más sensible al mundo, pero también más centrada en mi centro interno. Hay para mí un sentido en la vida, y está relacionado con mi unidad y sentimiento de crecimiento interno, entonces es importante que toda ayuda que pida pueda ser justificada para mí misma, sabiendo que también me preocupo por el otro.

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

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

Puedo ayudar a otros y ser coherente en esto, pero soy incoherente (o indiferente) en el trato hacia mí. Este tema me ayudó a notar cierto grado de “olvido de mí mismo”. A través de este trabajo pude ver cómo complico las relaciones personales al relativizar mis estados de ánimo. Teniendo en cuenta esto fui adoptando más responsabilidad sobre mis estados internos porque fui viendo que llegan a otros.

Para comprender porque dice “debo”, observo en qué situaciones no soy indiferente al dolor y sufrimiento de los demás, y soy incoherente, o sea, no coincide lo que siento, pienso y hago para ayudar a otros, y qué consecuencias tiene:

- En lo social frente al padecimiento por la injusticia y desigualdad. Me perturba, me afecta y sé que tengo que hacer algo. No sé qué hacer, o no quiero incomodarme. Lo dejo pasar. Me olvido.

- Cuando veo sufrimiento en la gente que tengo cerca y no hago nada por autocensura, por el ridículo temor a no ser comprendida, por no quedar expuesta justificándome con una respuesta social muy conocida: “no te metas”.

- Cuando tengo prejuicios y valoraciones respecto del otro y su situación, y concluyo que “no se merece ayuda”.

- Cuando el cálculo motiva mi ayuda, lo hago esperando recibir algo: que me quieran, o que me reconozcan. A la corta o a la larga registro la incoherencia. Muchas veces el intento de ayuda es sincero, genuino, pero luego detecto que estoy esperando el regreso de mi acción, por lo menos un “reconocimiento”.

Estas actitudes no son sólo mías, están propiciadas por este momento histórico materialista, cruel y estúpido que estamos viviendo¹⁰, y por Paisaje de Formación, pero eso no quita que registre las consecuencias de estas acciones: poco a poco se va desarrollando una mirada y un sentir hacia mí misma que hace crecer mi insensibilidad, y me voy anestesiando. Se refuerza la dirección invertida (el para-mí), crece en mí la contradicción, por lo tanto el sufrimiento. Necesito estar atenta para darme cuenta de todo esto porque lo mecánico es la indiferencia.

Hay herramientas que ayudan, que refuerzan la dirección hacia otros y amplían ese registro de validez de la acción: El agradecimiento me ayuda a darme cuenta que “tengo todo”, que no necesito más nada. El pedido por otros¹¹ y la Ceremonia de Bienestar¹² hacen que sienta empatía, compasión, pudiendo ponerme en el lugar del otro. Muchas veces siento que esa “ayuda” es más concreta y real que cualquier otro acto o acción. Además con estas prácticas, dejo de ser centro del mundo. Empiezo a percibir al otro en mí, el otro cobra existencia, “nosotros” existimos.

No poner mis intereses arriba de los de los demás. Se va instalando en mi copresencia y va apareciendo un acto de atención en lo cotidiano en diferentes momentos, revisando cómo estoy emplazada mentalmente en relación a los demás. Busco estar más atenta a los otros, más en silencio, abro el corazón, lo siento y siento lo que el otro necesita.

Al sentir su sufrimiento y buscar mi coherencia entre lo que pienso sobre ese sufrimiento, lo que siento y lo que hago por ayudar a superar eso, comprendo que la mayoría de los sufrimientos tienen que ver con el trasfondo y las creencias culturales, va surgiendo la necesidad de una transformación social y mental.

Continuo ajuste de la coherencia interna entre lo que pienso, siento y sobre todo ajuste de conducta, lo que hago, me va haciendo reflexionar, emplazándome en el centro y en un nuevo paisaje humano, que va ampliando mi conciencia.

Corrijo conductas, voy acercándome un poco más hacia la coherencia.

Tengo mis actividades planificadas y veo que hay otra persona que está necesitando, abro mano de mi planificación, hago un pequeño esfuerzo y me dispongo a colaborar con los demás. Así experimenté un cierto corrimiento del yo y salgo del encerramiento.

El Nosotros va generando una nueva sensibilidad donde el mundo tiene a ver conmigo, es una estructura, voy ganando en sentido y libertad. Aparece la necesidad de proyectos con fuerza que terminen en otros.

Si para mí siempre ha estado la aspiración de un mundo sin violencia, sin sufrimiento, no puedo sentirme ajena frente al dolor y sufrimiento de los demás.

Es entonces en ese mecanismo de conciencia que tiende a equilibrar el medio interno respecto del externo; que me impulsa

“Si no eres indiferente al dolor y sufrimiento de los demás, debes hacer que coincida lo que sientas con lo que piensas y hagas para ayudar a otros”.

a expresar en ese externo mi sentir verdadero de mi mundo interno. Es como en esa condición de origen de una gran sensibilidad humana, que me coloca a la acción.

Esta construcción humana, de dirección evolutiva basada en el amor y la compasión, da sentido a mi vida, humanizándome y humanizando la Tierra, comprendiendo que en esa acción coherente, interna, se va construyendo el espíritu. Y en esa mirada en la que me incluyo, sentir el espíritu de todo me lleva a afirmar *“Ama la realidad que construyes y ni aún la muerte detendrá tu vuelo”*.¹³

La no indiferencia ante el dolor y el sufrimiento de los demás, ese registro de “existencia” de los demás, ese registro de que los demás están presentes en mí, que forman parte de mí, requiere de reforzar los pensamientos y acciones en la dirección hacia otros. No dejar pasar cuando se presentan esos sentimientos, darles importancia y reforzar la dirección coherente.

Pienso en “alguien”, sé de su sufrimiento, siento lo que le pasa y ¿qué hago? ¿Cómo pongo todo en la misma dirección? claramente no me es indiferente el dolor y el sufrimiento de los demás, pero ese “dejar pasar” me lleva al “olvido” y a la indiferencia. “Atrapar” ese registro y darle dirección, poco a poco es de importancia para que vaya teniendo existencia en mí, para que ganen espacio los otros que viven en mí.

Esta dirección hacia otros la profundizo con el Bienestar, eso me lleva a modificar actitudes y comportamientos en relación a los demás, pero básicamente “me saca” de la justificación de las “razones”.

Es algo simple y claro, es una posición frente a la coherencia, es una mirada, es un estilo de vida. Es la atención la que me posibilita captar ese dolor y sufrimiento, la dirección atenta hacia los demás, y atentos al propio registro del pensar y del sentir para direccionar coincidentemente la acción.

Si busco y quiero vivir realmente en el sentido, las acciones que hago en relación a cualquier acto o momento son importantes que sean unitivas, registro de unidades en mi misma. Diferentes acciones pueden tener diferentes sabores en diferentes momentos de la vida y para cada persona. La misma acción puede tener el sabor de unidad o contradicción en diferentes momentos de la vida de uno. Por eso, es importante que en cada momento, en cada instante y situación, debamos procurar unir lo que pensamos, sentimos y hacemos para ayudar a otros. Requiere siempre una acción reflexiva sobre el otro y sobre nosotros mismos. ¿Qué es coherente para mí ahora?

Me gustaría que mi acción fuera cada vez más amplia, pero me siento limitada y a veces tengo que aceptar. La ceremonia de Bienestar me ayuda a hacer algo con sentido, y no limita mi acción geográficamente o físicamente. Pienso en aquello que la persona necesita, intento visualizarlo y enviarla.

También, muchas veces pienso que la mejor ayuda que puedo dar es ayudar a las personas a que descubran y aprendan a conocerse para superar su propio sufrimiento y aprender a dar. Cómo ir a la raíz de los problemas y no solamente ser una buena amiga y consejera.

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

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

Este fue un tema que intenté trabajar varias veces y de diferentes formas y lo pude ir sintetizando en 2 tipos de experiencias: 1) Desde ciertos contactos con la Fuerza el tratar a los demás como uno quiere ser tratado es una necesidad imperiosa, no requiere de reflexiones, “sucede” casi como una ley universal. Para esto fue importante tener experiencias con la Fuerza. Ninguna reflexión me condujo a esto; 2) De no encontrarse uno en este estado post contacto con la Fuerza, la intuición fue el mejor medio por el cual pude acercarme a este principio. Y junto a esto, tratar de darle al otro lo que creo no tener (en cuanto a intangibles) fue otra forma de tratar a los demás del modo que quiero ser tratado. Esto implicó superar resistencias y contradicciones lo cual me fue “dejando” registros de completitud, como cuando uno trata al otro del modo que quiere ser tratado.

Dice “Aprende” por lo tanto es un proceso “algo en crecimiento que se educa y perfecciona a lo largo del tiempo”. ¿Dónde? “en el mundo de las relaciones”. ¿Cómo aprendo? “*El Ser Humano aprende por hacer y en la medida que hace aprende*”¹⁴. Hago, atiendo, reflexiono sobre lo hecho, aprendo. Aprendo cuando hay atención y reflexión sobre la acción. ¿Cómo sería tratar al otro como quiero ser tratada? Esto requiere de una gran reflexión porque observo que no es tan simple. Mecánicamente uno trata de acuerdo a como el otro te trata, es un comportamiento común de acción-reacción. Pero acá no se habla de la reciprocidad en el trato: Te trato como yo quiero que me traten, no necesariamente como vos me tratas, ni como yo creo que te mereces ser tratado. Tampoco es como yo creo que a vos te gustaría que te traten. Es como quiero que me traten. Sé cómo quiero que me traten porque he recibido ese trato, evoco el registro que me produce ese trato y observo sus consecuencias. Y trato de ir a otros con esa disposición, y esa actitud. Las mayores dificultades las experimento con los seres más cercanos y más queridos, con quienes tengo conflictos o reclamos internos, a veces por cotidianidad y otras porque es de ellos de quienes “espero” un tipo de trato. Cuando maltrato a alguien y no hago nada para repararlo, registro contracción y cierro la comunicación con el otro justificando mi actitud. Luego, quedo presa en un espacio de mal trato interno y contradicción. Con el tiempo crecen las incomprensiones y las reservas mentales y conflictos hacia ellos y otros, porque esa actitud y ese sentir se transmiten y expanden allí donde voy aunque disimule o siquiera no lo tenga presente. Nada queda sólo en mí. Cuando en situaciones conflictivas aplico “la regla de oro”, superando la compulsión de la respuesta hacia el mal trato recibido, superando el para-mí, superando la compulsión de “no dar el brazo a torcer”, voy positivamente hacia el otro sin esperar reciprocidad, abriendo la comunicación y sobre todo el corazón, las tensiones se disuelven instantáneamente, el alivio es inmediato, la comunicación se restablece y el registro de afecto se expande. En consecuencia experimento unidad. Es necesaria una fuerte intención en esa dirección porque no es algo que lo aprendo y ya está, que incorporo y se mecaniza. En el mundo de las relaciones humanas nada es estático, todo se mueve, el medio es cambiante y las situaciones y las personas y uno también. Tengo que estar permanentemente atenta para intentarlo. Pero lo más importante es “querer” romper con esa mecánica (intención en una dirección) y luego intentarlo repetidas veces, hasta que se transforme en una conducta.¹⁵

La primera pregunta es cómo me gustaría ser tratada, la forma de tratar al otro en relación con el mundo que aspiro y la realidad que quiero construir.

Comprendo que es un proceso, un aprendizaje abierto al futuro.

Me gustaría registrar la unidad interna, unión del pensamiento, sentimiento y acción en todas mis relaciones, medito y voy ajustando.

Registro la mayor dificultad en el trato con mis seres queridos, porque me identifico, me confundo y no tengo libertad.

Veo la ilusión del para mí, el querer retener, poseer, situaciones, personas. Voy aprendiendo a cambiar la dirección. Estoy atenta a la reciprocidad y a la dirección de mi vida.

Voy hacia la gente creando ámbitos de contacto. Elevando el corazón y la mente. Voy aprendiendo a ir en dirección positiva hacia los otros, sin juzgar, a comunicarme desde una mayor profundidad y verdad interna, sintiendo al otro.

"Aprende a tratar a los demás, del modo en que quieres ser tratado".

Voy aprendiendo a quererme a mí misma, para mí esto es algo nuevo. Estando en el centro con coherencia, es que surge el verdadero trato, es cuando siento que ayudo al otro y algo crece en mí y va creciendo el registro de libertad.

Me apoyo en la frase del paisaje interno "*quiero la realidad que construyo*".

Aprender viene del latín "apprehendere" compuesto por el prefijo ad-(hacer) el prefijo prae (antes) y el verbo hendere (atrapar, agarrar) se relaciona con la acción de ir hacia el otro con lo mejor de mí y atraparlo en su verdadera esencia humana, un ser en evolución.

No da lo mismo la actitud que tomo en ayudar a otros.

Todo lo que haga o deje de hacer, sean cuales fueran las justificaciones que me doy, implican una cadena de acciones que terminan en ese otro y en otros; tejiéndose una red invisible de una gran energía que puede ir hacia la unidad, la evolución, o hacia la incoherencia, la contradicción produciendo sufrimiento en la humanidad. (Ley de concomitancia¹⁶).¹⁷

Para que se ponga en marcha el aprendizaje es necesario una intención, "aprender a tratar a los demás", es en el hacer y en la reflexión de lo hecho que aprendo.

El aprender requiere además de esa intención, de esfuerzo, de práctica, de reconocer donde está la equivocación, para no repetir, y avanzar. Aprender es estar siempre con la mirada en el futuro, es no resignarse ni creer que "ya está". Aprender es no detenerse. Aprender es reconocer que "no sé" hacer algo e intentar hacerlo, es repetirlo para que se automatice y se incorpore actuando desde copresencia.

¿De qué modo quiero ser tratada? Es necesario profundizar y "descubrir" el modo en que quiero ser tratada. Evocar los registros de cómo me he sentido cuando me han tratado como me gusta, y hacer lo mismo con los demás.

Es una actitud de disponibilidad, donde lo primario es la comunicación directa, la confianza, la afectividad, el silencio compartido, el no juzgamiento.

Actitud de aprender: una actitud generada en constante aprendizaje y no como objetivo final. A veces con errores y otras con aciertos, y en ese ejercicio vamos aprendiendo. Cuanto más hacemos más aprendemos, y esto en el mundo de las relaciones con las personas.

Pienso, ¿cómo me gustaría ser tratado? A todos nos gustara ser bien tratados (bondad), con amabilidad, con sinceridad, como un ser humano con intención y no como un objeto. Si para mí es importante la libertad y la comprensión, así debo tratar al otro. Es importante preservar el afecto, el tono interno que hablamos/estamos presentes. Escuchar el punto de vista del otro, tener en cuenta sus creencias y su formación. Teniendo flexibilidad interna.

El modo como un "tono". No algo intelectual, más una sensibilidad. Un modo de sentir el otro, el humano del otro y desde ahí trátalo.

Tratar el otro con verdad interna y con coherencia en cada situación. Si siento que alguien me hizo daño, tratar bien al otro no significa que no nos enojamos con el otro, tratar de acuerdo con nuestros sentimientos verdaderos.

Tener el registro de la propia acción, y en dirección al otro. Es necesario tener energía disponible (atención también) y menos ruido interno para poder reconocer nuestros actos en dirección a otros.

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

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

Este punto como el anterior y los dos siguientes, me marcan una actitud y disposición de aprender sin límites. En ningún momento se plantea el fin de la acción de aprender. Siento que este tema es una suerte de “anticiparse” a la situación de sentir dolor por tener cierto estilo de vida que lo aleja a uno de los accidentes físicos. Por superarlo entiendo que no se va a volver a sentir dolor y sufrimiento, como cuando en la Arenga de La Curación del Sufrimiento el viajero se desprende del carro y monta sobre el lomo del animal llamado necesidad¹⁸.

Para meditar sobre esto, primero necesito reconocer que sufro y necesito querer superar el sufrimiento en mí, para que se manifieste una intención clara contra la “naturalización” que ha hecho nuestra cultura, que considera que sufrir es parte de la vida.

Luego, necesito una actitud de humildad para aprender sobre esto, porque si creo que ya sé cómo se supera el sufrimiento, o que ya lo superé, o que ya va a pasar, no puedo aprender. Aprendo haciendo muchas veces, con prueba y error, y observando las consecuencias de mis acciones, pensamientos y sentimientos, en relación a esa intención. Cotejando con momentos anteriores puedo darme cuenta si estoy aprendiendo.

Observo en mi biografía que no he superado el sufrimiento alejándome de lo que me produce sufrimiento, ni compensando con algo similar u opuesto, o iniciando nuevas búsquedas e intentos de satisfacción de deseos o aspiraciones. Tampoco buscando para mí un “estado de felicidad” ocupándome sólo de mi desarrollo personal.

Reflexiono y medito sobre mi vida, busco cuales deseos, valores, creencias e ilusiones son las que me han llevado a momentos de sufrimiento. Reconozco cuales eran mis temores, angustias, o resentimientos. A la raíz del sufrimiento siempre estuvo el deseo, la posesión.

He superado el sufrimiento cuando fui coherente con el sentido y el significado de mi vida, superar el propio sufrimiento y ayudar a otros a superar su sufrimiento. Este intento me saca del para-mí y de la contradicción. Si me mantengo en esa dirección, voy aprendiendo, crece la fe en mí misma, en mi transformación. Por lo tanto, crece la fe en la transformación de los demás. Puedo ver esta posibilidad y esta intención en otros. Los “humanizo”. Así, eso que aprendí, no queda solo en mí sino que se extiende a los demás. Es una consecuencia de estar en esa dirección. Por esto comprendo que si supero el sufrimiento en mí, puedo superar el sufrimiento en los demás y en la sociedad humana.¹⁹

¿Cómo hago para aprender a superar este sufrimiento? al hacerme esta pregunta cuando estoy sufriendo, me deja una distancia para soltar e intentar comprender e investigar la raíz de ese sufrimiento.

En la base descubro creencias y modelos e investigo como se fueron formando en mi vida. Una creencia es que el sufrimiento es parte de la vida o la naturaleza humana, y voy reconociendo que mi sufrimiento también tiene que ver con los falsos modelos establecidos socialmente, de relaciones, de falsos afectos y un cierto gusto por el sufrimiento, lo cual es una paradoja.

Lo primero que aparece es aprender a relajar las tensiones físicas y emotivas. También hago pedidos al guía que me muestre nuevos caminos, que me acompañe, que me proteja.

Como he ido grabando agradecimientos en momentos de paz, de alegría de libertad, acudo a esos registros y entonces se va cambiando el registro cenestésico de mí, me siento más tranquila, en compañía conmigo misma, algo cálido y entonces vuelvo a agradecer.

A veces experimento angustia, soledad, hasta desesperanza y desolación, la tendencia es a ensoñar compensando esa sensación, he ido aprendiendo a transformarla. Me da fuerzas el aprender a superar mi sufrimiento para luego poder ayudar a otros a superar las mismas situaciones, que no son muy diferentes.

Siento que tengo que tomar una decisión de aprender a no sufrir más, un compromiso conmigo misma, que el sufrimiento es una señal de alerta para investigar e ir desarticulando creencias, paisajes, contradicciones que generan sufrimiento en mí, en otros y en la sociedad, esto tiene que ver con el sustrato cultural.

El núcleo de ensueño me distrae y me atrapa. Aprender a estar más atenta y a dejar que el propósito me guíe.

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

Al estar atenta se va reforzando el centro interno, voy sintiendo que somos diosas encadenadas, somos un ser abierto al futuro aprendiendo sin límites, en compañía del guía.

Las copresencias emplazadas son las que influyen y crean la contradicción. Muchas veces me estructuro (me creo eso y me siento así) como que me faltara algo y me trae un nudo de climas donde sufro.

Las copresencias y creencias presionan, ellas determinan la forma de verse, de estar, de traducir situaciones, de dar los significados. Lo mismo en lo social, el Mensaje de Silo cambia las copresencias y va generando una nueva cultura, feliz y libre.

Cada día creo menos en el sufrimiento, lo experimento como configuraciones de conciencia. Así puedo salir más rápido.

Este aprendizaje en el contexto que hay una necesidad personal-social, ante ésta no puedo quedarme indiferente. Es un gran camino de ir avanzando en una intención evolutiva desde lo más profundo del corazón hacia ese amor universal, donde el corazón siente que se inunda de compasión verdadera hacia los otros como hermanos.

En el trabajo con la reconciliación sincera donde poco a poco me voy desnudando para ir rozando esa unión en lo esencial. Este aforismo de Zurau, de Franz Kafka: “Puedes alejarte del mundo, eres libre de hacerlo y corresponde a tu tendencia, pero quizás ese alejamiento sea precisamente el único dolor que tú podrías evitar”, me resonó con la reflexión de este párrafo del Camino, que es justamente una tendencia de evasión impuesta por el medio, a cerrar los ojos ante los otros, y está en la intención de cada uno aprender a revertir ésta tendencia.

Voy aprendiendo cómo superar el sufrimiento en mí, esa experiencia se extiende a los demás, dando otro enfoque, otro punto de vista que está basado en eso que he aprendido, la intención puesta en superar el sufrimiento forma parte de mi estilo de vida y de una disposición hacia los demás y hacia el ser humano en general.²⁰

¿Cómo aprendo a superar el sufrimiento? Aprendo por lo que hago en esa dirección, allí encuentro una búsqueda profunda de salir del círculo de la contradicción, hay un propósito vital por ser libre y feliz.

He aprendido mucho sobre mí y he aprendido sobre el funcionamiento de las tres vías del sufrimiento, de cómo el sufrimiento se genera por el recuerdo, por la imaginación y por la sensación.

Esto me ayudó a modificar miradas sobre mí y los demás, voy comprendiendo que el ser humano no importando su edad o su estrato social o nacionalidad, sufre y ese sufrimiento se genera de la misma manera en todos.

Entonces, el esfuerzo que haga en superar el sufrimiento en mí se extiende a los demás, a los más cercanos y a medida que avanzo en esa superación, en ese sentido de vida, se va ampliando mi visión abarcando a todos los seres humanos.

Es a través de la experiencia y de comprender la raíz profunda del sufrimiento que logro ir poco a poco superándolo.

Cuando veo alguien con dolor o sufrimiento, consigo registrar en mí esos sentimientos. También cuando yo supero mi sufrimiento, registro más libertad y quiero ayudar a otros a que superen los suyos.

Si lo más importante para mí es la superación de mi propio sufrimiento, entonces tengo que ayudar a otros a que superen su sufrimiento. ¿Quiénes son los otros? Son todas las personas a las cuales consigo llegar. Me gustaría ampliar mi radio de acción para hacer más, pero posiblemente cuanto más ayudo a mis prójimos, más se amplía mi radio de acción.

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

Como la base de todo aprendizaje de superación y coherencia.

Por resistir entiendo una fuerza inversamente proporcional a la violencia que percibo (interna o externa). No entiendo a la resistencia como pasividad, sino como una fuerza que tiende a neutralizar la violencia que vivo. En este sentido, aprender sería ver en situación cómo neutralizar la violencia sin violencia o pasividad.

Si “resistir la violencia” es la base de todo aprendizaje de superación y coherencia, esta propuesta se transforma en una “condición” para la transformación.

Me llama la atención esto de que se proponga RESISTIR. ¿Porqué? Interpreto que sólo resistiendo la violencia interna puedo aprender algo. Es necesario para aprender.

Resistir significa combatir, rechazar. Oponerse con fuerza hacia algo. Rechazar con fuerza una tendencia. Cuando me resisto a algo, no le doy lugar, me opongo con determinación. Le corresponde un registro de firmeza, de fuerza.

Además para poder resistir la violencia tengo que querer hacerlo, hay una intención clara previo al reconocimiento de que me estoy violentando. Con la atención puesta en esta intención puedo darme cuenta. Mecánicamente no es posible, la mecánica es ir a la compulsión, a dejarme llevar por ese sentir y actuar violentamente.

Cuando me violento o violento a alguien sólo genero más violencia. Me deshumanizo y deshumanizo al otro, lo cosifico y me cosifico. Esto genera un sentimiento de gran contradicción, y por más que me arrepienta, ya no puedo volver atrás, eso está en mi memoria y en la del otro. Con el tiempo se graba un comportamiento que tiende repetirse, y se expande de unos a otros. Y lo peor, hace decrecer la fe en mi transformación (“no puedo”), se cierra el futuro.

A veces me doy cuenta que me voy a violentar y que voy a generar violencia, pero eso no me alcanza para parar la compulsión de una respuesta violenta. No es un tema solo de atención sino de intención y dirección.

Hay herramientas que ayudan en este sentido: cuando me doy cuenta que me estoy violentando, acudo a la respiración baja, paro todo impulso, espero que pase la compulsión. Hacer los relax²¹ diarios me ayuda a aflojar tensiones que luego se traducen en violencia interna; el pedido²¹ me ayuda a “alejarme de la contradicción que genera violencia”. La meditación ayuda a ir a la raíz, comprender en profundidad y ganar en “tranquilidad interna”.

Esta propuesta de “resistir la violencia” me habilita a futuros intentos de superación. Busco de donde viene mi violencia interna. Medito. Voy a la raíz. Cuando comprendo la raíz de mi violencia interna, también puedo comprender la violencia que hay fuera de mí, de dónde viene, la interrelación, la realimentación que hay entre mi propia violencia y la del medio. Mientras no se “humanice el mundo” habrá violencia y no se puede creer que superando la propia violencia todo está resuelto. No vivimos aislados, así que aprender a resistir la violencia fuera de mí se convierte en una necesidad.²²

La atención y tener en la copresencia la dirección de ascenso, me permite resistir y se van creando nuevas huellas, nuevas respuestas internas, un nuevo paisaje. Fui aprendiendo a dirigir y transformar los impulsos a elevar los deseos, transformando lo que sería expresión de violencia interna, que luego va hacia el mundo, es como una continua peregrinación hacia nuevos paisajes con resolución en el ascenso.

Paisaje humano, ni aun lo peor del criminal me es extraño y si lo reconozco en el paisaje, lo reconozco en mí. Así es que quiero superar aquello que en mí y en todo hombre lucha por suprimir la vida. Quiero superar el abismo.

Resistir del latín “resistere” = detenerse, quedar atrás.

En la Experiencia de Reconocimiento dice “consagramos la resistencia justa” contra toda forma de violencia física, económica, racial, religiosa, sexual, psicológica y moral.

Consagrar = hacer sagrado, bendito, bienaventurado, a alguien o a algo.

Es una actitud de profundo significado y digno sentimiento, el ser humano como máximo valor donde a otros valores lo rechazamos si van en contra de la evolución de la vida, ésta como algo sagrado. Me ayuda a seleccionar con más lucidez y compasión mi sistema de creencias.²³

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

¿Cómo aprendo a resistir la violencia? El aprendizaje lo relaciono con una disposición al tema en el que estoy, aprendo por lo que hago. Al estar en este tema se me puso de manifiesto todas las situaciones que producen violencia interna.

La violencia que está en mí y que se detona con ciertas situaciones y personas, puedo resistirla oponiéndome concentradamente a que se desarrolle, expanda y exprese. Es una “lucha” en mi interior.

Fuera de mí resistir para que no entre, tonicidad muscular, postura mental centrada.

Me centro, atiendo y desde ahí actúo, es opuesto a la compulsión, a ser arrastrada por el temor que produce violencia. El temor al ridículo, a la humillación, a la agresión, al atropello.

Cuando digo esto “me saca”, estoy diciendo que me voy de mí. Si estoy en mí, centrada, puedo resistir, si no soy “tomada”. El registro más claro que tengo de cuando algo me violenta es el bloqueo, me anulo y comienzan a surgir los malos pensamientos y los malos deseos. Estoy pendiente de mí, la dirección se ha invertido.

He recurrido al intento de suavizarme, de aflojarme y desde ahí cambiar la dirección hacia el otro, ver lo que le pasa, cuáles son sus tensiones, preocupaciones, poco a poco todo se va modificando y al disminuir la tensión, me neutralizo, la mirada se transforma, abro la comunicación y la afectividad comienza nuevamente a expresarse.

He reforzado esta dirección con la bocanada, donde ese otro está presente y pido por su unidad interna.

La Arenga La Curación del Sufrimiento dice *“únicamente puedes acabar con la violencia en tí y en los demás y en el mundo que te rodea, por la fe interna y la meditación interna”*.

La lectura e intercambio sobre las distintas formas de violencia en lo personal y en lo social, me ubicaron nuevamente en presencia de la metodología de la no violencia activa²⁴, de esa postura desde la que es posible resistir la violencia fuera de mí.

Conclusiones: aprender es una disposición, es estar atenta, es encontrar el modo de resistir.

En un mundo de cambios acelerados y violentos, es necesario aprender a resistir, a evitar que se exprese y se anide la violencia dentro de mí. Es posible resistir, con la atención, la tranquilidad interna, la fe interna el silencio mental y reforzando la dirección hacia otros.

En lo social la metodología de la no violencia activa es la herramienta que nos permite resistir la violencia que viene de afuera.

La actitud de aprender, como un recorrido, un fin en sí mismo. Para resistir hay que poder primero reconocer. Después querer cambiar. Se necesita primero la auto-observación, el reconocimiento de la violencia en uno mismo, y después la decisión de cambio. Aunque cueste en el inicio, intentamos resistir a esta violencia interna que actúa en nosotros desde respuestas automáticas. Y si no conseguimos resistirla y actuamos violentamente, nos comprometemos a reparar dos veces.

Hacer aquello que pedimos al otro. ¿Qué pido al otro? Por ej: qué se tranquilice, entonces me tranquilizo yo.

Aprender a resistir la violencia fuera de mí, en el mundo que vivimos. Poder mantener la firmeza interna, la tranquilidad. No desconectarme de lo que pasa, ni identificarme, aprender a mantener el centro interno, la claridad y la coherencia en la vida.

Son importantes los ámbitos de intercambio para aprender a cotejar registros y aprender.

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

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

Durante el periodo que trabajamos este tema, un día escuche cantar a un dueto femenino y sentí que hacían algo sagrado. No por el tema que habían compuesto o por la melodía que le habían dado, sino, por el cuidado y cariño con el que se relacionaban, por el equilibrio y proporción entre ambas. Registré a lo sagrado como a la dinámica de una construcción, como algo móvil y no algo estático-objetual. Una construcción de un “algo” que parte desde cierta profundidad y en cierta dirección.

Reconocer lo sagrado en mí y fuera de mí fue, como sugiere Silo en “Psicología de la Imagen”²⁵, advertir que antes no había tenido contacto con eso sagrado. Fue por bucear en búsqueda de lo sagrado que lo pude notar “fuera de mí”. Sin haber tenido co-presente esta meditación, el dueto que escuché hubiese pasado desapercibido como debe haber pasado muchas veces.

Reconocer lo sagrado implica profundizar en uno y cuanto más adentro se va, más sagrado se percibe el “mundo” (interno-externo).

Lo primero que me doy cuenta es que no tengo resonancia con la palabra “sagrado”. No está en mi paisaje de formación. Mi formación ha sido completamente mundana, desacralizada. A qué llamamos “lo sagrado”?²⁶

Pero me propone que aprenda a “reconocer”, por lo tanto entiendo que es algo que está allí y que tengo que distinguir o identificar entre otras cosas por características propias (signos). Esto me sugiere un tipo de disposición interna, para abrirme a nuevos significados en relación a las experiencias que voy teniendo, y también a resignificar las experiencias pasadas.

Busco indicadores que me ayudan a darme cuenta, a reconocer que estoy en presencia de un “signo” de lo sagrado en mí y fuera de mí, y estos indicadores son los registros de conmoción y certeza, ya que siempre tienen el sabor de verdad interna. Así, encuentro estos signos en los registros de bondad, de amor verdadero, de esperanza no importa en la situación que esté, de compasión, de comunión con todo, de hermandad con otros. También en las intuiciones profundas sobre el Sentido de la Vida, las traducciones de experiencias de Reconocimiento²⁷, los palpitos, y en los instantes que logro ver otra realidad. A la Fuerza²⁸ la registro como “sagrada”, “esa fuerza que da energía a mi cuerpo y mente”²⁹ es la vida.

Observo que algunas prácticas y experiencias como “el pedido” profundo y con fe, “la Ceremonia de Bienestar”, la relación con mi “Guía Interno”, “el Agradecimiento”, y “la Reconciliación”³⁰ han echo crecer esa intuición de lo sagrado en mi vida cotidiana y van formando una referencia interna permanente que va “sacralizando” mi vida poco a poco, orientándola en esa dirección.

En algunas de estas experiencias reconozco una intención profunda que mueve mis búsquedas más elevadas, que me ha traído hasta aquí, pero esa intención no es mía. Sé que estuvo siempre y sé que está en todos, empujando hacia el crecimiento de la vida y de la unidad. Así reconozco como signos de lo sagrado “fuera de mí”, todos los actos y acciones e intentos repetidos en dirección siempre creciente, hacia la coherencia y la unidad interna: “las acciones válidas”³¹ y sus materializaciones.

Me guío por la intuición, emplazamiento más interno, caigo en cuenta de el no reconocimiento del significado del mundo interno, todo externalizado.

Aprendo que hay una dimensión interna desconocida para nosotros, todo comienza en esa dimensión se expresa en el interior y se expresa afuera, la creación, la destrucción, todo depende cómo y desde dónde estructuro, organizo el paisaje. Registro la expresión de lo sagrado en mí cuando estoy en unidad interna, y lo reconozco en los otros y eso me conmueve y me inspira. Comprendo que en el mundo espiritual, no hay fronteras de espacios ni de tiempos, que fue completamente negado en nuestra cultura en el momento en que se degrada lo femenino en la historia del ser humano, la fuerza es la expresión de lo sagrado en la vida.

Aparece un nuevo mundo, una nueva dimensión de tiempo y espacio en nuestra mente en resonancia viva con el universo. Este tratar de intuir lo sagrado transformó mi vida, nuevas emociones y se va generando otra sensibilidad. Comprendí que todo es expresión de lo sagrado.

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

Lo sagrado como aquello a lo que no renunciaría, aquello indestructible. Es muy amado, no se envilece, se protege, se cuida, se perfecciona.

Reconozco la necesidad de tener “el oído” más afinado para que la manifestación de lo sagrado ocupe más lugar en mi vida. Precisamente es cuando capto esa chispa sagrada que experimento todo lo bello y bueno que hay en el mundo, un destino luminoso que me hermana con todo lo existente en mí y fuera de mí.³²

Hay una disposición y un modo de estar en relación a lo Sagrado, comprendo que la conexión con ese espacio o las intuiciones que se han manifestado en distintos momentos en mi vida y en distintas situaciones, han surgido porque he estado “conectada” de alguna manera con algo que buscaba, dentro y fuera de mí, algo Sagrado (distinto), un Propósito que me guía, algo fuera de los ensueños e ilusiones, un modo de “estar”, y he reconocido esos signos de lo Sagrado, esos espacios que se han acercado y por momentos contagiando todo a mi alrededor.

Lo Sagrado “está”, a veces logro tomar contacto con ese registro y se amplía y otras está tapado por el “yo”. El recurso de conectar con el Guía Interno y pedirle que me acompañe a los espacios Sagrados me ha permitido soltarme, perder temores y profundizar.

He reconocido los signos de lo Sagrado fuera y dentro de mí, signos de significados distintos, signos de señales, día a día experimento que crece esa intuición de lo Sagrado, utilizándose a través de miradas, gestos, silencios.

Aprendo a reconocer porque estoy en esa búsqueda de lo Sagrado y lo innombrable, en ese camino guiada por un Propósito. La intención de reconocer lo Sagrado dentro y fuera de mí, me ha llevado a tomar contacto con el Propósito que me impulsa, ese propósito que da dirección y sentido a mi existencia.

Reconocer es algo que ya está adentro y que no puedo ver. Aprender a reconocer afuera lo que ya tengo adentro. Con más fuerza. Reconocer señales, intuiciones, personas y encuentros. Señales de la naturaleza que nos rodea.

Lo sagrado está siempre, si estamos atentos y conectados, en la misma frecuencia reconocemos más fácilmente.

Lo sagrado para mí, es la intención evolutiva, el sentido. El estado de unidad interna permite sintonizar en esa frecuencia y reconocer los signos de lo sagrado.

Cuando siento que reconozco que la vida me ayuda, cuando todo fluye, es cuando estoy en unidad conmigo misma y conectada al sentido. Una actitud de disposición abierta, poética, relajada y con humildad. Además de la disposición es necesario estar atento, a lo que pasa adentro y alrededor de uno.

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

En el sentido de los significados de uno mismo y de lo que distorsiona lo que se refiere a “uno mismo”.

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

En el sentido de la dirección y los objetivos de la vida.

11. “No dejes pasar un día sin responderte quién eres”.

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

12. “No dejes pasar un día sin responderte hacia dónde vas”.

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

Meditaciones sobre frase 9 y 11

La primera forma de trabajarlo fue una que rescaté de una charla de Silo, trabajar por descarte (no soy esto, no soy esto, no soy esto...) Pero fue desde una experiencia particular³³ y por medio del intercambio con amigos que llegué a la siguiente reflexión:

Cuando me pregunto quién soy, lo hago con imágenes. Ya la pregunta está compuesta por imágenes (-quien- -soy-) y la búsqueda se da con imágenes y en búsqueda de una imagen que me diga quién soy. Pero resulta que cuando SOY, no soy imagen. Simplemente SOY.

No hay imagen que me pueda mostrar quien SOY.

La imagen detiene al SER y entonces muestra algo que ya NO ES el SER.

Si busco con imágenes quién soy, pretendiendo encontrar una imagen que me diga quién soy, encuentro cosas que no soy, imágenes. SOMOS y para el SER no hay una representación.

Me busco con el corazón y con fe muy detrás de mis ojos tratando de des-confundir a la mirada interna de la externa mirada.

¿Quién soy? es el propósito que me guía en esta búsqueda. Una fuerza afectiva que me ayuda a desarmar los límites de la percepción, el recuerdo y la imaginación.

Aquella experiencia “me mostró” quien soy, pero por registro, no por medio de la razón.

Responderme quién soy me dejó la inquietud ¿hay que seguir preguntándose quién es uno?

Decidí seguir preguntándome hasta que en un intercambio de El Mensaje alguien mencionó lo escrito por Silo en el librito “Comentarios al El Mensaje de Silo”: En el bloque de los 9 temas finales, se indican las dificultades que se deben eludir para avanzar hacia la coherencia (Silo, 2009, pag. 31). De este modo, de aquí en adelante, los registros que se puedan tener en relación a comprender estos temas, serán indicadores de avance frente a las dificultades planteadas.

Meditaciones sobre las frases 10 y 12

Fue un trabajo de preguntarme e ir percibiendo hacia dónde voy: hacia otros, hacia el mundo en general, hacia los ensueños, hacía el placer, hacia el futuro, hacia la muerte.

Pero el trabajo cobró mayor profundidad cuando me pregunté hacia dónde voy en lo inmediato, atendí a eso y vi que en lo inmediato voy hacia mis sentidos, memoria e imaginación. Entonces me pude ver a Mi-mismo.

Para mí fue más importante llevar la atención a lo inmediato de hacia dónde voy y como registro apareció una respuesta.

9 y 10. Me hago las preguntas sin esperar respuesta. Las uso como técnica de meditación. Observo la tendencia a querer responder. Observo todo lo que va surgiendo. Trato de despejar, voy corriendo lo que aparece: esto no soy, esto tampoco, esto tampoco... Me doy cuenta que no sé quién soy. La afirmación de “yo soy tal cosa” distorsiona lo que realmente soy y me impide el contacto con mi “yo profundo”.

Si no sé quién soy, tengo que saber que NO soy. Necesito correr todo lo que creo que soy, lo que espero, lo que aspiro, lo que pretendo de cada momento, y observar. Siento una profunda necesidad de deshacerme de lo que creo que soy y lo que quiero ser y lo que quiero lograr. Soltar todo y experimentar la vida desde un observador.

9. "No dejes pasar tu vida sin preguntarte: ¿quién soy?"
10. "No dejes pasar tu vida sin preguntarte: ¿hacia dónde voy?"

11. "No dejes pasar un día sin responderte quién eres".
12. "No dejes pasar un día sin responderte hacia dónde vas".

11. Trabajando con las respuestas diarias con el quién soy, me doy cuenta que "soy esto o aquello" de acuerdo a dónde ponga la mirada: Si miro lo que tengo o lo que no tengo, si miro lo que hago o lo que tengo que hacer, lo que siento o lo que quiero sentir, lo que me está pasando, si me rechazan o me buscan, si me aceptan o me degradan, etc. Según la mirada cambia lo que creo que soy. Todo esto va conformando una imagen de mí misma en la que me afirmo, o me repliego, o me angustio, siempre creyendo eso, identificada con eso. Y esto ha ido cambiando a lo largo de mi vida y siempre digo que "yo soy tal". Si observo todo esto que cambia permanentemente, y yo siento que soy siempre "yo" ... es evidente que eso no soy, es evidente que no puedo ser "lo observado". Es evidente que hay algo más profundo que está observando, que se hace presente.

12. Con el "hacia dónde voy" aparece el tema de la finitud. Comienzo a sentir la desilusión de la permanencia en este plano. Tener presente que me voy a morir pone de relieve el tema fundamental: el sentido de mi vida, los objetivos y la coherencia en esa dirección. Tener más presente cotidianamente todo esto hace que pueda elegir mejor qué hacer y qué no hacer frente a cada situación. Avanzo en coherencia.

Lo más significativo del trabajo con estas frases es que fue surgiendo una profunda necesidad de soltar todo lo que creo que soy, lo que quiero ser, lo que aspiro, lo que pretendo de cada situación, de lo que quiero de otros. Soltar toda búsqueda interna y externa, soltar todo y quedarme en silencio observando, sin querer más nada. Todo me fue llevando a conectar con una gran necesidad de ir más profundo en las experiencias. En la vida cotidiana experimenté un aumento en la atención y en la auto observación, y más calma interna.³⁴

9. En la meditación va surgiendo lo que uno es y lo que uno no es, como uno se emplaza en los diferentes ámbitos de la vida cotidiana. Todo un auto conocimiento y se va profundizando hacia significados profundos y avanzando de comprensión en comprensión, sobre las ilusiones de quien soy referidas al ámbito del yo, lo que uno cree que es o está siendo, comprendiendo que son configuraciones de conciencia. Aquí descubro la conciencia y se va ampliando, hasta llegar al silencio, un ser en unidad eterna.

10. Nunca antes me había hecho esta pregunta, para donde voy y no tenía respuesta, era una desorientada. Así muchas dudas y temores difusos, un proceso de empezar a comprender direcciones mentales y a donde me llevan. Todo un proceso de reflexión hasta lograr definir qué dirección y objetivos quiero.

Así voy grabando la subida hacia espacios más altos en dirección a la luz y teniendo experiencias que me reconfortan, me dan fuerza empujan hacia adelante, e inspiración pienso nuevas cosas y me conecto con el sentido.

De acuerdo a las configuraciones de conciencia veo que eso siempre implica una dirección hacia la oscuridad o hacia la luz. Lo importante reforzar esas experiencias fuera de lo cotidiano y un esfuerzo en ir configurando registros de un propósito que va más allá de este espacio tiempo.

Necesidad de elaborar un sentido más allá, ayudar a que continúe el proceso de expresión de la mente. Me disponer a que eso se exprese, siendo coherente, viviendo en unidad.

11. Un esfuerzo cotidiano de tener en la copresencia el recuerdo de mí misma. Al preguntarme quien soy, veo lo que creo que estoy siendo y me libera de esa configuración, me deja en libertad y es bueno tener en la copresencia que uno va a partir de este espacio tiempo, me hace preguntarme sobre el sentido y mis acciones, va resignificando todo.

No soy: solo cuerpo, sentidos, memoria, no soy el yo que creo ser...

¿Qué es lo permanente? Consciencia algo maravilloso, si puedo elevar el nivel y salir de su funcionamiento mecánico, hay algo que es lo importante más allá del ámbito del yo. Creador de intenciones.

Soy como una ventana de la mente, la continuidad de una intención evolutiva, hacia un futuro siempre mejor y abierto.

Puedo conectar con esa intención evolutiva, está en uno, al salir de la mecánica y silenciar, registro uno y todo lo mismo.

Me va dejando otras copresencia que me ayuda a estar más conectada con lo importante y es una entrada para mí a otros espacios y tiempos. Va abriendo mi mente y silenciando para que pueda escuchar otras señales.

Y el poder elegir los significados que quiero darle a la realidad que construyo, voy ganando cada día en comprensión, agradecimiento y alegría. Aquí surge el registro de libertad.

12. Para donde voy me queda de copresencia en el día.

Al hacer el esfuerzo atencional del recuerdo cotidiano de mis objetivos y dirección de la propia vida, voy viendo las distracciones, ensueños, compulsiones que me alejan de la dirección y objetivo, surgiendo la necesidad de ir trabajando la reconciliación, y la desintegración de las contradicciones.

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

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

11. "No dejes pasar un día sin responderte quién eres".

12. "No dejes pasar un día sin responderte hacia dónde vas".

Manteniendo en la copresencia la dirección y propósito, se puede direccionar mejor la fuerza. De acuerdo a lo que voy construyendo en el día de acuerdo a las copresencias y traducciones que hago, la profundidad donde me emplazo y que miro (propósito), iré en una dirección u otra, creare un mundo u otro.

Para avanzar la mayor dificultad a superar es, tener permanencia, uno se va internalizando y va teniendo entradas, ayuda mucho al despertar a volver a si y crear la unidad.

Todo este proceso fue fundamental para aquietar mi mente, mi corazón y mi cuerpo. No olvidar quien soy y para donde voy, deja parámetros muy claros.

Sueño y despertar. Cuando mi mente está despierta no creer en los datos ingenuos y dudosos entregados por mis sentidos externos, internos y mi memoria. Que hay una forma real de estar despierto y es la que abrió las puertas para descubrir el sentido de todo lo existente.

Preguntarme quién soy y hacia dónde voy, me ponen en presencia de algo nuevo, surge la inestabilidad interna, la inquietud, me encuentro con algo desconocido, me lleva a centrarme, no hago nada, solo me pregunto.

La pregunta se va incorporando en mi interior. Voy desde lo más externo a poco a poco profundizar. Me centro, atiendo, despejo.

¿Quién soy? Esa que creo ser, no soy. Lo que distorsiona el "uno mismo" es la ilusión de quien creo que soy. En ese quién soy si descarto la imagen de mí misma, lo negativo y también lo positivo ¿En qué me apoyo para avanzar?

Lo que distorsiona ese "uno mismo" es el "yo" el "yo" es ilusión, es creencia.

Voy descartando todo lo que se presenta como imagen de lo que soy, y se produce un vacío corrimiento del "yo" y allí desde ese lugar comprendo el significado de preguntarse y responderse quién soy, puedo llegar a lo profundo con esa simple pregunta.

El ¿hacia dónde voy? , Me pone en presencia de los planes de la dirección en este plano, pero también me encuentro con la "finitud", ¿cómo voy a hacer para traspasar esa barrera? ¿Hacia dónde voy más allá de esa barrera? Temores que acechan, falta de fe, ¿con qué tengo que reconciliarme? Comienzo a utilizar un aforismo diario "voy hacia el día con fe" para ir incorporando en mí esa dirección y ese emplazamiento mental que me permita avanzar.

Al menos una vez en la vida preguntarse quién soy y hacia dónde voy. Hechas desde el profundo sentimiento de cuestionarse la esencia de la vida y el sentido de todo. Son preguntas esenciales de la vida humana. Son preguntas que ponen en choque las propias creencias.

Mi búsqueda empezó de cierta manera con esta pregunta: ¿hacia dónde voy? ¿Cuál es el sentido de la vida, o de mi vida...? Desde que esa pregunta ha entrado en mi corazón, junto con la noción de límite de tiempo de esta vida con la muerte física, todas mis prioridades y visión del mundo fueran cambiando. Esto lo he sentido con el pasar de los años, cuando la dirección se iba definiendo.

¿Qué quiero hacer con mi vida en cuanto estoy viviendo, sabiendo que un día voy a morir? ¿Cómo quiero vivir de modo que me sienta cada día mejor? ¿Qué quiero dejar en este lugar cuando muera? Son preguntas que me han acompañado en búsqueda de un significado de verdad, que tenga encaje en el corazón.

No dejes pasar un día sin responderte quién eres, me introduce a la búsqueda más profunda de quien soy DIARIAMENTE. ¿Seré yo mis pensamientos, mis roles, las creencias o mis sentimientos, mis emociones?

Si todos los días me respondo quién soy, veo que tengo una respuesta diferente en cada etapa de mi vida. Y esa respuesta ha sido modificada de acuerdo con aquello que justifica mi existencia o lo que es importante en aquel momento. Cuando me he dado cuenta de que eso que pienso que soy es tan variable y no hay nada que lo sostiene en definitiva, entonces me he dicho que parte de mí es variable y que depende de mis creencias y de mis ensueños. ¿Existe entonces algo adentro mío que sea más permanente?

Es difícil mantener la pregunta todos los días en lo cotidiano, siento que va ciclando de acuerdo con la necesidad. Así y todo sabiendo que el sufrimiento y el miedo existen porque tenemos ese "yo", esa ilusión de identidad. Cuando reflexiono puedo encontrar una respuesta intelectual, pero lo más difícil es tener encaje en el corazón.

Hasta ahora esto es lo que comprendo, y hasta donde me llevó esta meditación de quién soy y hacia dónde voy...

Este trabajo intento que tenga encaje en el corazón, acompañado con el trabajo del silencio y del guía interno. Porque cuando, desde la verdadera necesidad, lanzo la pregunta y espero la respuesta, hay un instante de silencio... ¡que me conecta a algo mayor!

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

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

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

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

Este es uno de los temas que mayor resistencia me genera. De hecho es tanta la resistencia que me cuesta advertir a qué se refiere. Por estas razones, el tema me lleva a la reconciliación conmigo mismo. Como me cuesta guardar las alegrías, me cuesta más reclamarlas. Tiendo a querer salir de ellas por otras vías.

En síntesis, esta meditación me ayudó a preguntarme seriamente ¿cuánto es realmente que quiero superar el sufrimiento? ¿Qué estoy dispuesto a hacer para dejar de sentirlo para siempre?

Estos dos temas me ayudaron a revisar mis actitudes frente al trabajo interno.

Durante este mes, he tenido muchas alegrías, pero que no las agradezco. Me siento una “desagradecida” a pesar de tener todo!. Me pregunto si el agradecimiento tiene que surgir espontáneamente cuando vivo algo con alegría. Concluyo en que no necesariamente. Que se está proponiendo una técnica simple pero intencional. Para esto es necesario, como dice el comentario, que “las experiencias de alegría se hagan conscientes”.

¿Porque no reconozco las alegrías en el momento que se estaban produciendo? Descubro que no es solamente un tema atencional, sino de dirección de la mirada. Cuando mi mirada va hacia lo que quiero tener o lograr, siempre atrás de una búsqueda interna o externa, ligada a ilusiones o ensueños, hay en el trasfondo una tensión, una expectativa que hace de “filtro” de lo que experimento o registro. En estas situaciones se achica el campo de reconocimientos de experiencias o registros, porque se está fuera de sí. Evoco experiencias de los últimos meses. Encuentro el surgimiento de alegrías suaves y agradecimientos profundos luego de experiencias significativas ligadas al Propósito. También en los momentos de superación intencional de temores y vencimientos de grandes resistencias. En estas 2 situaciones observo que surgen la alegría y el agradecimiento en una unión indisoluble. Aquí está lo nuevo, construyéndose. Hay propósito y dirección. El otro mecanismo, el de “reclamar en tu interior aquella alegría que quedó guardada”, no tengo experiencia. Hasta ahora, cuando estoy muy triste, sólo recuerdo hacer un pedido a mi Guía Interno³⁵.

En relación a la primera frase, es estar atenta a esos registros positivos, voy agradeciendo en mi interior, se va acumulando fuerza, paz, suave alegría, luminosidad, que me hace muy bien. Vivir el día con agradecimiento es muy diferente, que vivir siempre queriendo algo más, siempre faltando algo. El tono emotivo positivo y el cultivar la alegría hace crecer el espíritu.

Al ir acumulando esta memoria positiva, se va consolidando una atmósfera leve y más luminosa en el recuerdo de sí mismo. Cuando reclamo en mi interior, salgo más rápido de situaciones negativas y voy acumulando más memoria de registros de unidad.

Estas frases me pusieron en la situación de tener que estar más atenta, para “captar” esos sentimientos de alegría o de tristeza. Me ayudaron a “despejar” las secundariedades lo “no importante”

Cuando estoy conectada, atenta, puedo aperebirme de ese sentimiento, el de la alegría. Disposición positiva que se acentúa al “agradecer”, se refuerza la importancia de esto que experimento.

Cuando surge una tristeza o momentos de dificultad, se apela a la memoria, donde voy en busca de esa imagen “cargada” de afectos positivos. Esa comparación permite modificar la inercia afectiva de los estados negativos.

Es una enseñanza, una referencia de disposición hacia lo positivo que queda grabado en mi memoria.

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

“No dejes pasar una gran tristeza sin reclamar en tu interior aquella alegría que quedó ‘guardada’”.

La alegría como estado interno aparece cuando registro la libertad y cuando realizo acciones válidas que terminan en otros. Donde no hay expectativas, ni reclamos y todo es con un fin en sí mismo se manifiesta esa alegría que en el agradecimiento se va guardando en mi interior, generando una atmósfera interna positiva que va creciendo y a la cual puedo recurrir en momentos de tristeza y desolación.

Las pequeñas alegrías que he grabado me permitieron seguir caminando en los momentos de dificultad, y positivizar mi vida. He experimentado de verdad, que esas alegrías se van acumulando como recargando un capacitor, tornándolo positivo y cuando se necesita, la llamas y ella vuelve.

En momentos difíciles, de mucha tristeza y desorientación, el pedido, el llamado, sea de alegría o de otra necesidad, parece que “resulta” en lo mejor. Siento que la vida ha sido muy generosa conmigo y al reconocerlo me hacer sentir agradecida.

Es un aprendizaje hacemos conscientes de las experiencias de alegría. No estamos habituados a agradecer. Para reconocer estas experiencias, uno tiene que estar atento y en disposición a “ver” y sentir. Tener esa dirección mental.

También te pone en cuestión, a quien agradezco. Los amigos con quienes he compartido esta frase y no son religiosos, tienen dificultades aquí, ¿a quién agradezco? Yo, personalmente agradezco a mi Guía interno en mi interior. Como si hubiera una energía que me involucra y que me guía.

Si se puede reclamar en su interior aquella alegría que quedó guardada, significa también que cuando agradecemos, puede hacerse en nuestro interior también.

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

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

A simple vista, el tema parece estar en la imaginación y en un tema de comunicación con otros. Si no imagino que estoy solo, directamente, me siento acompañado por otros o alguien en particular. Pero aquí el Comentario de Silo dice: Estamos acompañados por diversas intenciones y aun en la aparente soledad cósmica existe “algo”. Hay algo que muestra su presencia. Esto me ayudó a buscar un sentido más profundo en este tema, a buscar a esa otra intención “cósmica” creadora. A eso que para apresararlo hay que buscarlo sin tiempo y espacio.

En esta frase lo primero que me impacta es el “No imagines”. Medito sobre esto y observo que si imagino que estoy sola, experimento la soledad. Lo que imagino condiciona mi presente y de acuerdo a eso me siento de un modo y con ese sentir vivo hoy, pero también lo proyecto a futuro. Si esta proyección me da temor, eso condiciona la construcción de mi vida presente. Según imagino una cosa u otra, construyo mi realidad.

¿Cuándo me siento sola? Cuando no siento la compañía de aquellos con los que quisiera estar, cuando espero un “tipo de compañía”, o de una persona determinada. En estas situaciones “imagino” el abandono de sus intenciones. La imaginación aquí es una vía de sufrimiento que me lleva a la contradicción.

Aquí no hay intención alguna de mi parte, por eso interpreto que hay “abandono” del futuro. Estoy en el para-mi (lo que yo quiero). Y si me dejo llevar por este sentir, me encierro en mi sufrimiento, me ensimismo, me separo del mundo. No importa dónde estoy ni entre cuánta gente querida (pueblo, ciudad, Tierra...). Si me dejo llevar, esa experiencia se produce esté donde esté, y con quien esté.

Para imaginar lo opuesto, que no estoy sola a pesar del aparente estado, necesito salir de los condicionamientos de la percepción y la memoria, y salir del para-mi (lo que yo quiero). Esto es intencional y tiene que traspasar el tiempo y el espacio, necesito ir más profundo para sentirme acompañada de otras intenciones.

Esta certeza de que no estoy sola aparece cuando suelto lo que quisiera y vivo atenta a lo que tengo; aparece durante las Ceremonias; aparece cuando pido por otros.

Muchas veces conecto con esta intención común grandiosa de la que participamos quienes construimos los ámbitos físicos y mentales de El Mensaje de Silo, a través de Salitas y Comunidades. Allí registro la compañía permanente de tantas intenciones en tantos lugares del mundo.

La certeza de que estoy acompañada en los “infinitos mundos” aparece también cuando registro la compañía de mi Guía Interno³⁶. Y cuando registro esa Intención Evolutiva actuando en mí como ese “algo” presente desde siempre.

Comienzo a poner atención, cómo es que se dan la imaginación y la sensación que estoy sola. Registro soledad cuando tengo dificultades en expresarme, autocensura o cuando abandono el futuro. Veo que quiero eludir la soledad con compañía, atada a esa representación donde me estructuro a mí misma en soledad, la nada.

Intento ver el proceso como se fue formando eso. Al estar perdida, poner todo afuera y proyectar que la intención viene de afuera y no reconocer la intención en nuestra propia conciencia es que se me forman esos paisajes desolados, veo como me estructuro en esa soledad como trasfondo climático y como hacen otros para estructurarse. Cada día me reconozco más como conciencia pura y la soledad que traigo desde la infancia es porque no sabía quién era y no reconocía el sí mismo que me acompaña siempre, siempre esta.

Aprendí a evocar la presencia de mi guía para que me acompañe o de un ser querido, reforzando lo común. Me voy reconciliando conmigo misma y con esos paisajes desolados de mi memoria y de después de la muerte.

Al estar más atenta a los demás voy descubriendo que de verdad no estoy sola y agradeciendo cuando sus intenciones llegan a mí, (un llamado, un convite, un encuentro por un mismo interés común, etc.) y va creciendo el agradecimiento.

“No imagines que estás solo en tu pueblo, en tu ciudad, en la Tierra y en los infinitos mundos”.

Voy reconociendo las intenciones humanas el legado que me han dado. También me siento acompañada por muchas intenciones de nuestros queridos amigos y registro más el nosotros y la confluencia de intereses.

Me llena de alegría, el reconocer que dentro de mí hay algo que me acompaña, empiezo a reconocer las señales de algo, que me permiten tener mi mente en lo esencial y me permite poder proyectar intenciones más allá.

Lo más importante el reconocimiento de la propia intención que construye, crea, destruye y transforma y el reconocimiento de ese algo, la presencia de ese algo que impulsa todo me llena de sentido, me pone en contacto con lo sagrado lo importante y me saca del mundo perceptual.

Intento mentalmente emplazarme a mí misma, en el centro con quietud, alegría y agradecimiento. Aparece otro mundo otra cultura. Creador de intenciones, eso genera actos que transforman.

No hay ensueño ni compensación que pueda modificar mi vida a no ser mi propia intención, me deja en libertad Intuición y sospecha de algo que se puede proyectar que irá hacia nuevos espacios tiempos una intención, un propósito con mucha carga.

Intente conectar y sentir escuchar, escuche que el mensaje hay que decir que es una vía de acceso a lo profundo y hay que trabajar el camino, para crear ese nuevo mundo.

Voy buscando la coherencia y se va cargando afectivamente por la unidad interna e inspiración, de contacto con eso y el pedido repetido en todos los niveles, para poder escuchar las señales.

La imaginación tiene que ver con el futuro, ¿cómo lo imagino? La imaginación en esa dirección no adecuada, es una dificultad que me impide avanzar en la coherencia, ¿cómo eludo eso que mecánicamente se apodera de mí? Y que tiene que ver con el Paisaje de formación y con el registro de abandono? En el “no imagines” está la clave, solo en la intención de imaginar otra cosa podré tener otra dirección, podré modificar mi imaginación.

El registro de que no estoy sola, va generando un sentirme “parte de”, de ese “nosotros” hay otras intenciones en esos lugares, pequeños o grandes. Es un emplazamiento en donde puedo elegir, imaginar una cosa u otra.

Esto me hace pensar en la Nación Humana Universal, que somos parte de un conjunto mayor, de los infinitos mundos.

Es difícil imaginar que uno está siempre acompañado. Es en los momentos difíciles donde uno siente la gran soledad y ahí busca esas otras respuestas. Se siente el abandono de todo, principalmente del futuro y de la intención.

Lo opuesto parte de la propia intención, esa imaginación que ojalá pueda ir más allá de nuestra memoria.

Al imaginar se amplía la copresencia de ese otro mundo, de otros espacios del universo infinito, que somos parte en este proceso evolutivo y dónde está mi Guía Interno. Estamos acompañados por diversas intenciones y aun en la aparente soledad cósmica existe “algo”.

16. “No imagines que estás encadenado a este tiempo y a este espacio”.

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

No había notado esto hasta que lo leí por primera vez en el año 2004. Esto me hizo dar vueltas por diversas reflexiones que fueron desde: se refiere al mundo como espacio y a esta época con tiempo; y por último: se refiere a que tanto el tiempo como el espacio los registro en la conciencia, así que no tengo que imaginar que estoy encadenado a la propia dinámica que lleva la conciencia.

Sé que no puedo imaginar que no estoy encadenado a este tiempo y a este espacio, porque esa imaginación se da en este tiempo y en este espacio. Para romper esas cadenas y percibir otro tiempo y otro espacio tengo que hacer otra cosa.

Algunas veces en el Oficio³⁷ y otras en la experiencia con la Fuerza³⁸, he tenido experiencias, donde reconozco otros espacios, y otro tiempo diferente al habitual, donde las cosas no suceden unas detrás de otras de modo lineal. Tal cual comenta Silo, reconozco que esto es así cuando estoy entrando o saliendo de esas experiencias donde el “yo” se desplaza. Registro la existencia de un espacio interno donde las referencias y acontecimientos son intangibles, inapresables, pero mucho más reales que las del mundo cotidiano. Son otros “paisajes” que operan en la vida cotidiana como una referencia que ha ido cambiando mi actitud frente a la vida, y por supuesto, mi creencia respecto de la muerte.

Pero es necesario “disponerse” a estas experiencias, imaginar que hay más, dejar la puerta abierta a estos espacios. Si imaginamos que sólo existe lo que percibimos cotidianamente, no es posible intuir, tampoco experimentar otra realidad. En este sentido, la lista de experiencias mencionadas en el capítulo “Sospecha del Sentido”³⁹, puede ayudar a reconocer que hay mucho más, saliendo del determinismo de la percepción.

Intento abrir la mente, estar atenta a escuchar otras señales, otros seres, a conectar con otros mundos, me dispongo a estar en silencio, hacia la conciencia inspirada y lúcida. Disponerme a que se exprese esa otra cosa, siendo coherente, viviendo en unidad.

Me dispongo a que el propósito se exprese en el mundo a través de mí, conecto con el sentido y se expresa otro tiempo diferente del cotidiano, otra mirada de reconocimiento de otras intenciones, eso cambia todo.

Registro de otros tiempos y espacios también en la ceremonia del oficio y en la meditación de Quien Soy y hacia Dónde Voy. Siento que tengo todo en mis manos, todas las herramientas, se refuerza la necesidad de ascetismo de elevarse para construir mundos más elevados y direccionar la fuerza a esos nuevo paisaje, con nuevas traducciones cambiando todo, viviendo en copresencia de otros que somos un conjunto avanzando.

Y se puede extender esa intencionalidad para nuevos espacios tiempos, sin percepción y sin memoria.

Me indica un modo de imaginar, me dice lo que no, y eso me pone frente a un nuevo modo de direccionar esa imaginación, frente a lo que “creo es la realidad”.

Las distintas experiencias que he tenido en ese intento por acceder a espacios profundos me han ayudado a intuir otros espacios-tiempos, otras realidades, otros significados, otros mundos.

Lo que me ata o encadena es el “yo” con todo lo que eso implica, paisaje de formación, cuerpo, memoria, imaginación, y percepción de una realidad signada por la ilusión y las creencias.

Difícil salir de ese determinismo, sólo a través de profundizar en esas experiencias en donde tomo contacto con algo profundo, donde intuyo que existe algo más de lo que percibo, es que poco a poco se va abriendo otra posibilidad de “no imaginar” ese encadenamiento y salir del sufrimiento y el determinismo.

“No imagines que estás encadenado a este tiempo y a este espacio”.

Es difícil saber con seguridad si he tenido contacto con otro tiempo y otro espacio. Pero si tuve experiencias en la Ceremonia del Oficio, en conjunto con otros, donde hubo un momento de “nada” y en el final de la Ceremonia “volví” como si me hubiera dormido, pero estoy segura que no me había dormido. Después de algunas de estas experiencias he registrado mucha tranquilidad, el tiempo se torna extenso, largo, la intuición más apurada y suelta, y mis ideas dejan de ser compulsivas, y son más inspiradas.

Cuando no puedo tener estas experiencias, principalmente en lo cotidiano, desde la necesidad de salir del encerramiento de esta vida de compensaciones y sufrimiento, me reconforta y me fortalece la intuición de que existen otro tiempo y espacio donde la vida humana es otra cosa. Que la realidad no es solo esto que uno ve y vive. Hay otra realidad que mis ojos no ven todos los días.

Cuanto más profundizo en mí y estoy centrada y conectada, más viven en mí estos mundos de otras profundidades.

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

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

Cuando quise imaginar esto recordé que muchas religiones hablan que tras la muerte nos reencontraremos con seres queridos o habitaremos en un lugar con otros seres en paz y felicidad. Creo que este punto hace referencia a estos comentarios hechos por otros pero con la impronta de Silo, sabiendo que de ese otro mundo se traen reminiscencias e inmediatamente se las traduce según los datos guardados en la memoria social y personal no imagines que en tu muerte se eterniza la soledad.

En el intento de imaginar cómo seguirá la cosa me encuentro con limitaciones propias de la conciencia. Pero sé por experiencia que a esos Espacios Profundos⁴⁰ no entra la conciencia como “yo”, y que allí no hay registro ni representación, pero cuando vuelvo del contacto con esos espacios, a veces registro una inmensa paz, otras una enorme alegría, y otras vuelvo con la certeza de haber experimentado el verdadero amor y una bondad infinitas. Por todo esto, puedo darme cuenta que no sentiré soledad ni temor ni nada de lo que experimento hoy con mi conciencia. Prefiero imaginar que luego de morir habrá un tipo de existencia más ligada a las traducciones que he tenido posteriores al contacto con esos Espacios Profundos.

Es un intangible maravilloso que modifica mi paisaje de formación y me muestra algo cálido y positivo, la dificultad de dejar los afectos y el hecho de no imaginar que se eternice la soledad, es algo nuevo para mí muy liberador. Se está fuera de todo lo conocido.

Esta frase me lleva a las primeras, ahora no a revisar lo que creo sobre la muerte, sino a revisar lo que imagino que pasará cuando muera.

Creo que el temor a la muerte tiene mucho que ver con esto de imaginar que se eternizará la soledad. Por eso me parece que no pensamos ni reflexionamos suficientemente en el tema de la muerte. En todo caso, siempre al pensar en la muerte uno se imagina un estado eterno, “yo” en una situación para siempre.

Imaginar la soledad en la eternidad de mi muerte me lleva al abismo, a sufrir por imaginación.

Solo puedo aceptar esa sugerencia de “no imagines” e intentar imaginar y experimentar otra cosa en relación a esa experiencia única y profunda, en algunas experiencias con significado e “captado” por instantes algo profundo que me permite salirme del determinismo que me impone el Paisaje de Formación.

Esta frase me hace pensar en la evolución del universo y de la mente, y que cuando muere el cuerpo físico, uno puede continuar y no estará solo en su transformación posterior la muerte. Hay una nación humana universal, en el universo entero.

Pero sentir eso es difícil, porque es como si uno naciera y muriera solo. Pienso que registrar que en la muerte no se eterniza la soledad, será una experiencia profunda, una experiencia de liberación...

Anexo 1.

Testimonios

En lo particular trabajé solo en mi lugar de aplicación y luego participé de los intercambios mensuales. Fue una experiencia que me ayudó a profundizar en los temas gracias al tiempo que se pautó para reflexionar y gracias a sentirme acompañado por más personas que se hallaban en el trabajo (esto me dio más fuerza para profundizar).

Todo camino tiene un inicio, un lugar en el que se está y un final. Después de este proceso de un año de reflexión, entiendo que me encuentro en cierto lugar de El Camino.

Lisandro Gracia Romero

Durante el año de trabajo

La atmósfera mental cotidiana se va nutriendo de cada paso de “El camino”. Cada frase va poniendo un tema de reflexión desde donde observarme. Esto produjo un aumento de la atención en la vida cotidiana y profundización en el trabajo interno.

Voy registrando cómo los temas más importantes se relacionan: el Sentido de la Vida, la Muerte, la Unidad Interna y la Coherencia, el sufrimiento mental, lo Sagrado, la Dirección, la Atención, etc. Los voy comprendiendo con otra profundidad y todo se va simplificando, uniendo adentro mío.

Muchas de las reflexiones iban generando nuevos actos y acciones en mi vida, modificando cómo evaluaba el pasado y lo que aspiraba a futuro, modificando mi conducta, construyendo una realidad querida, con significados más profundos.

La coherencia se transforma en un indicador de avance interno y tomo las palabras de Silo “con coherencia todo, sin coherencia nada”, como un aforismo.

Me fui encontrando con muchas resistencias, y con las propias limitaciones para ir más profundo en las reflexiones y meditaciones. A veces me desalentaba, otras me juzgaba, pero afortunadamente me di cuenta que tenía que hacer un esfuerzo para mantener la dirección, y terminar el año de trabajo.

Esto fue posible gracias a haber trabajado junto a amigos de varios lugares. Además fue tema de estudio e intercambio en la reunión semanal de estudio en nuestra Comunidad.

Vamos intercambiando y todo “resuena”. Vamos venciendo resistencias juntos, vamos avanzando en comprensiones gracias a las diversas miradas sobre cada tema.

Me encuentro en este nuevo espacio de significados con ellos. Registro la sintonía y la fuerza de este nuevo ámbito mental compartido.

Consecuencias

Este trabajo ha sido de gran significado en mi vida y me dejó un registro de gran crecimiento interior. He aprendido mucho, he comprendido muchas cosas, voy construyendo mi realidad con materiales más idóneos. La dirección de mi vida se ha fortalecido enormemente, y ha comenzado a formarse un nuevo paisaje de formación.

Por otra parte, confirmé la sospecha de que todo lo que hagamos con otros, tiene más fuerza, más posibilidades y más futuro.

Lo más significativo fue que el tema de la coherencia se convirtió en una referencia interna profunda, hasta sentir que “obrar con Unidad Interna” es lo único importante! Así, la unidad interna se fue cargando afectivamente hasta emplazarse como lo más querido.

En este sentido experimento como una conversión, no sólo por contar con esta referencia permanente dentro mío, sino porque eso me ha llevado a experiencias que develan el significado “espiritual” de la unidad interna, lo que orienta mi vida en dirección trascendente.

Anabel Mattei

Experimento que el mensaje va modificando mi paisaje por experiencias que van evidenciando que hay otras cosas que se ven con otros ojos y va creando una nueva sensibilidad, pero surgió la necesidad de ir instalando las copresencias adecuadas para traducir y estructurar ese nuevo universo y paisaje humano que nos dejó Silo.

He visto que las ceremonias dejan a conjuntos humanos en otra situación mental, pero cada uno tiende a traducir desde sus creencias y paisaje de formación entonces aparece como necesario para seguir avanzando evolutivamente, el estudio y meditación del Camino, para ir instalando por experiencia y meditación nuevas comprensiones que llevan a nuevas copresencias y nuevas creencias, donde uno se sienta a sí mismo feliz y libre en coherencia y unidad .

La necesidad de producir ese cambio mental, el gran salto, me llevó a profundizar El Camino, la meditación sobre la raíz de nuestras creencias que operan en el sustrato psicosocial y personal de copresencias y que terminan estructurando "el mundo". La necesidad de avanzar en la construcción de un nuevo paisaje interno, libre del nihilismo, de la soledad y superar la red de sombras, que son las ilusiones.

En este trabajo conjunto inter parques con varios amigos, sentía la fuerza que me ayudaba a mantenerme en tema, nos inspirábamos y alimentábamos sintiéndonos acompañados y como si fuéramos una conciencia en común avanzando hacia un nuevo horizonte y un nuevo paisaje que íbamos construyendo paso a paso. El registro de ser un grupo avanzando y no un individuo aislado es algo muy grande en toda esta experiencia y el hecho de ser conjunto generaba copresencias parecidas y me sentía muy unida a todos. Las comprensiones que íbamos teniendo, se consolidaban y no podíamos retroceder hacia antiguos paisajes, un gran paso para todos en nuestro proceso de transformación profunda, sentí que rompimos límites de lo imposible de superar.

Se abrieron nuevos horizontes al caer en cuenta que realmente el emplazamiento en una postura u otra, genera mundos muy diferentes. El creer en la muerte, uno vive fugado, dormido con la ilusión de permanencia y no permite avanzar en la superación del sufrimiento.

Al creer que no todo termina con la muerte y el tener conciencia de que partiremos de este espacio tiempo, hace a la superación del sufrimiento y de esta forma podemos dar sentido y significado e intención a cada acto que realizamos (la Mirada Interna).

El emplazamiento de estar abierto y registrar que el otro y el mundo tienen que ver conmigo, me sacó del encerramiento de mi yo, y fui corrigiendo conductas. Empieza aparecer el nosotros y direcciona mi atención uniendo conciencia mundo. Siento que crezco como ser humano y que avanzo en la coherencia.

Voy aprendiendo hacer actos cada día desde una mayor profundidad en brindar a otros lo que otros me brindaron en algún momento y fue bueno para mí. Ayudar a que el otro avance para que pueda ayudar a otros a avanzar, una intención lanzada a futuro que se experimenta como la necesidad de cada día hacer crecer los actos válidos, algo lindo que va creciendo dentro de uno y se va expresando y profundizando en el Sentido.

Fui aprendiendo a superar el dolor y el sufrimiento, una decisión de no querer sufrir más, que el sufrimiento es una señal de alerta para investigar e ir desarticulando, creencias, paisajes, contradicciones que generan sufrimiento en mí, en otros y en la sociedad, esto tiene que ver con el sustrato cultural. Cada día creo menos en él, lo experimento como configuraciones de conciencia, traducciones.

Nuevas copresencias, nuevas representaciones e intangibles, donde se experimenta la creación de una nueva cultura que va avanzando y liberando a todos.

Y en momentos de mucho sufrimiento, el hecho de aprender a superarlo y saber que luego podré compartir y ayudar eso a otros, me da mucha fuerza.

Aprendí a estar más alerta y tener en la copresencia la dirección que uno quiere darle a los impulsos, para cuando surge la rabia, el enojo, la frustración, el temor que son acompañados de representaciones con carga, con fuerza y quieren expresarse en el mundo de las relaciones.

Al hacer un esfuerzo de resistirse a esa dirección, así se va creando un nuevo espacio, nuevas huellas, donde fui aprendiendo a ir generando un nuevo paisaje, dando nuevas respuestas, internas e externas al tema de la violencia.

Aprender a reconocer los signos de lo sagrado, que lo sagrado que es lo importante lo permanente, la fuente de todo, no se reconoce en nuestro paisaje, por eso andamos perdidos.

Me ayudó a reconocer ese lugar interno, donde comienza a operar otra cosa interna, que vibra y resuena en otros, un lugar en la profundidad con el corazón abierto, conectada con aquello que me conmueve y no tiene explicación, donde conecto con otro mundo, con otro tiempo espacio y la necesidad de compartir con muchos, sola no puedo.

Eludir formas de pensar, creencias para integrar nuevas copresencias, valores intangibles, espacios mentales de un nuevo ser humano inmerso en una nueva cultura.

Pasar a un nuevo mundo, con agradecimiento infinito a Silo.

Intentar ser coherente es vivir conectado y en meditación, da unidad interna y va construyendo el espíritu.

Gracias amigos, Gracias Silo.
Beatriz Aguirre

Transitar este Camino con su copresencia en la cotidaneidad, con una forma de trabajo intencionada, me ha permitido la construcción de una nueva realidad, cálida, abarcativa, querida, indicadora de mis acciones coherentes o incoherentes en el mundo.

En mi creencia de que la vida no termina con la muerte, va fortaleciéndose poco a poco mi atención en que no da lo mismo que hago, como lo hago y desde donde. La acción coherente me deja un registro de felicidad, comprendiendo a ésta como un acto de vida.

He caído en cuenta que me falta aprender a escuchar, ya que en mi mejor intención de ir al otro, si cuando él me está hablando, yo ya estoy mentando lo que voy a contestar, saltándome ese paso importante de comprender desde donde me lo dice y captar más lejos aún su cotidaneidad, etc., ahí cosifico al otro; entonces podría quedar tranquila con esa acción, (como ha sido en otros momentos) pero como cada vez hay más sutileza, delicadeza en el trato hacia el otro, registro incoherencia.

La reconciliación me deja una calma intensa que ayuda a liberarme, abriendo otros espacios donde se manifiestan situaciones más profundas que están esperando ser reconciliadas, para seguir en este Camino de evolución de vida, aprendiendo a superar el sufrimiento.

Este acto de verdadera sinceridad, de bondad, me da energía para ir avanzando. Y que aunque no sea presencial esa reconciliación, se va tejiendo esa atmósfera de calma, amor, compasión en mí y fuera de mí.

El reconocimiento profundo de fracasos en diferentes ámbitos de mi vida, me ha ayudado a ganar en humildad. Una humildad que se expresa bondadosamente en mi relación con los demás y conmigo misma. Me habilita para reconocer mis desaciertos y dependencias como también a aclarar y fortalecerme en la dirección de mis mejores aspiraciones en el mundo cotidiano.

Esa misma humildad también me acompaña a romper con mi autocensura, sintiendo que cada vez que las supero, es una puerta que abro a esa otra realidad que está aquí no más, no está por allá arriba, lejos, inalcanzable. Sólo necesito ir abriendo el corazón para tocarla, viviéndola en el aquí y ahora.

Por último en todo este trabajo ha resonado fuertemente la frase de Silo en La Meditación, de la Mirada Interna: "Aquí se habla de la revelación interior a la que llega todo aquel que cuidadosamente medita en humilde búsqueda".

Lucía Humeres

Nos propusimos transitar un camino juntos, compartir una experiencia, sintonizarnos en una misma temática.

La profundización de cada frase del Camino me ayudó a darme cuenta de mis limitaciones y de mis creencias más profundas. Fui comprendiendo todo lo que no está claro en mí, y también lo que tomo como primario o esencial en mi vida.

Un recorrido que me puso en situación de profundizar sobre los temas más significativos: las creencias sobre la muerte, el abordaje de la superación del sufrimiento, el aprendizaje permanente sobre comportamientos y miradas, la búsqueda de lo Sagrado, comprendiendo que tenía que poner la atención en ser coherente y obrar con unidad.

Este trabajo conjunto me ayudó a mantenerme coherentemente en la dirección propuesta, y cuando lo terminamos me sentí en acuerdo conmigo misma y con el conjunto de amigos que habíamos logrado, venciendo todas las dificultades y resistencia que se nos presentaron, terminar ese proceso.

Fue claramente un trabajo conjunto donde el “nosotros” estuvo siempre presente.

Al término registre el agradecimiento que se manifestó con una cálida alegría por ser parte de un camino recorrido con otros, que van en la misma dirección y agradecimiento, a los amigos que empujaron y que no me dejaron abandonar, agradecimiento a Silo por este Camino, de frases simples y profundas donde encuentro la síntesis de la Enseñanza, un Camino que recorrido una y otra vez, me ayuda a descubrir verdaderamente quien soy y hacia dónde voy como dirección evolutiva.

Mirta Latuf

Cuando llegué a PDV en 2015 conocía a muy poca gente. Cuando escuché la propuesta, y al conocer a los amigos, sentí una sintonía en la misma necesidad de profundización y comprensión de los temas que habla El Camino, temas como la muerte, la trascendencia, el sentido, la coherencia y otros.

Este trabajo ha coincidido temporalmente con el año que hice una peregrinación personal en busca de comprender el Sentido de la Vida a través del Mensaje de Silo. Fue un recorrido por varios países de América y después África, donde en cada lugar que paraba intentaba compartir nuestras experiencias, intercambiando sobre los temas de El Camino y la búsqueda del Sentido.

Estas meditaciones me acompañaron en ese año de recorrido, sirviendo como pretexto para intercambiar creando una atmósfera que nos acercaba a la búsqueda conjunta. En cada país, Parque, Salita o amigo que visitaba o conocía, cuando había oportunidad proponía como intercambio las frases del mes. A los amigos que después les gustaba el trabajo y querían continuar, se sumaban al grupo.

Nunca imaginé que se podía profundizar tanto en El Camino. Me ha abierto una nueva puerta. El trabajo conjunto ha sido lo que más me ha impactado. La diversidad de formas, de puntos de vista y experiencias que apuntan a lo mismo.

Esta copresencia que estamos acompañados, más allá de la geografía, me hizo sentir que logramos sobrepasar las distancias físicas y geográficas, estableciendo una comunidad psíquica en sintonía y alimentándonos.

Estas meditaciones e intercambio han actuado en mi modificando mi comprensión sobre la vida y el sentido, haciendo crecer la certeza de poder vivir desde otro espacio mental, más profundo.

Ahora, llegando a la parte final de compilación y síntesis, me doy cuenta que he logrado la permanencia gracias al conjunto, y ha quedado en mi el registro de que siempre se puede profundizar más y más en el Camino, o en el Mensaje, como si fuera infinito. Siento que ha sido la primera vez que he trabajado sistemáticamente y con permanencia con el Mensaje. Esto ha sido un enorme descubrimiento!!!

Estoy agradecida al conjunto y a Silo.

Djamila Andrade

Anexo 2.

Formas de Trabajo

Lisandro

Mi forma de trabajar cada tema de meditación fue: 1) aprenderme la frase del tema de memoria; 2) tenerla co-presente durante el mes, como un sonido lejano; 3) en ocasiones reflexionar sobre la frase relacionándola con otros temas de la doctrina o relacionándola con mi pasado, presente y futuro u observando a otros para ver si las implementan; 4) intercambiar la meditación con mí medio inmediato y con los amigos que estuvimos en el trabajo.

Anabel

Primero busco definiciones sobre qué es meditar, y las encuentro en la Charla de Silo "La Meditación, el silencio y el guía"⁴¹. Trato de emplazarme en esa actitud de meditar "Cuidadosamente y en humilde búsqueda"⁴² que no tengo muy incorporada.

En general trabajo con todas las frases del mismo modo: En el trabajo diario leo todo lo que ha dicho Silo sobre el tema que propone cada frase. Esto me va disponiendo afectivamente, me va poniendo en una atmósfera adecuada con interrogantes y copresencias del tema. Luego hago los 3 relax²¹ y a continuación me pregunto sobre el tema en cuestión. A veces trabajo con el guía (le pregunto a él); y otras hago el Oficio³⁶, e incorporo cada frase como meditación. También, en algunas ocasiones, hago pedidos para "comprender en profundidad" algún tema particular.

Reflexiono y busco respuestas en mi experiencia sobre cada frase. Trato de mantenerlas en copresencia durante el día, con lo que observo comportamientos, respuestas, creencias, ilusiones, etc., en relación a cada tema.

Los intercambios semanales de cada frase fueron incorporando nuevas miradas que disparaban nuevas reflexiones y temas de trabajo.

Por otra parte, muchas frases me han puesto en la necesidad de trabajar más profundamente ya que me encontraba con resistencias fuertes. En esos casos apelé a otra herramienta como las experiencias guiadas³.

Beatriz

En general era meditar por la mañana y dejar en copresencia durante el día, cuando podía intercambiaba y hacia ceremonia meditando la frase correspondiente, por la noche tomaba notas de caídas en cuenta, comprensiones, siempre buscando lecturas que pudieran ampliar o esclarecer el tema de charlas o libros de Silo, mucha acción reflexiva.

Trabajé en los diferentes niveles de conciencia para emplazar nuevas copresencias, nuevos pensamientos dispuesta a la inspiración.

Trabajé con mi guía en semi-sueño.

Los intercambios conjuntos me enriquecen y amplían mis comprensiones. Sentí la fuerza, la inspiración alegría de mi guía estando conectada con el conjunto, el todo, con la mente.

Lucía

Me propuse una rutina diaria de evocar al guía interno.

En la mañana al despertar formulaba la reflexión a trabajar haciendo un pedido al guía para que me ayudara a tenerla en copresencia.

En la noche antes de ir a dormir evocaba nuevamente al guía, intentando hacer un recuento de las acciones y pensamientos del día. En ese momento le agradecía por las acciones coherentes y por caer en cuenta de las respuestas incoherentes, proponiéndome profundizar en las resistencias.

El intercambio me fue enriqueciendo a otras miradas sobre el mismo tema; como también dio fortaleza al sentir que estamos varios en este gran intento de transitar por este camino de evolución, que me hace sentir libre y feliz.

En la experiencia "El Oficio" donde dice "con esta Fuerza que hemos recibido, concentremos la mente en el cumplimiento de aquello que necesitamos realmente...", pedía trabajar con la atención.

El estudio calmo de nuestros materiales fue de mucha ayuda para esclarecerme y comprender cada reflexión.

En este proceso tuvo relevancia centrarme en trabajo con la reconciliación, el fracaso, la regla de oro y experiencia de Bienestar.

Mirta

Me propuse meditar diariamente sobre la frase en la que estábamos, describiendo las comprensiones, caídas en cuenta y dificultades.

En todos los casos me dispuse, me preparé generando las condiciones que me ayudarían a entrar en ese canal de reflexión y meditación.

Un modo fue: hacer el Relax y silencio mental, luego reflexionar sobre la frase, tomando notas de las comprensiones y dificultades que se me presentaban.

Otro: realizar el oficio atendiendo a entrar calma y suavemente, una disposición interna “no técnica” que me ayudaron a conectar con mi mundo interno. La reflexión propuesta en el oficio fue la frase en la que estaba, eso me permitió profundizar dejando que resuene en mí esa frase del Camino. De este modo se fue incorporando en la copresencia como tema desde el cual me iban surgiendo ocurrencias, o comprensiones.

Lecturas que me permitieron entrar en tema, el Paisaje interno, la Mirada interna, la arenga La Curación del Sufrimiento, los Comentarios de Silo al Mensaje.

El intercambio y la síntesis que fuimos haciendo en grupo semanalmente me ayudaron a profundizar. Lo mismo que los retiros mensuales.

Djamila

Estando un año de peregrinación personal en búsqueda del sentido, me apoyaba en las meditaciones del camino para intercambiar y armar intercambios sobre el tema en cada país o lugar donde paraba, sea en un Parque de Estudio y Reflexión, una Salita de El Mensaje de Silo, o en casa de amigos.

Habitualmente no conseguía mantener la frase en el cotidiano, pero me ponía fechas fijas para escribir todo lo que me venía y había pensado hasta ese momento. En general cuando hacía la evaluación mensual.

Así cuando llegaba el final del mes, me ponía a leer los textos del grupo, y era como si estuviéramos intercambiando más allá del espacio físico, porque sus testimonios me inspiraban y de pronto me iba acercando a lo que había vivido o había reflexionado durante el mes.

Intenté bastante que no fuera solo una meditación intelectual. Haciendo espacio para el silencio. Porque el psicológico tiene sus condicionamientos y limitaciones, entonces intentaba dejar que surgiesen respuestas más inspiradas y desde otros espacios.

Para hacer silencio y poder estar inspirada, hay que hacer vacío y tener energía libre; y en constante movimiento y cambio de lugar y adaptación, no siempre era posible. Había meses que me distraía y estaba con la cabeza en otras cosas, pero buscaba que las meditaciones y el intento actuaran siempre en copresencia.

Anexo 3.

Referencias bibliográficas y extensiones de temas.

1. Sobre este tema del Paisaje de Formación se habla en el Epílogo del libro *Autoliberación*. Luis A. Ammann, pag. 196 Ed. Altamira 2004.
2. Para comprender mejor estas frases sobre lo que creo respecto de la muerte, leí y reflexioné sobre las siguientes charlas y materiales:
 - Charla sobre La meditación, el silencio y el guía. Bombay 1980
 - Charla sobre El sentido de la Vida. Brasil 1/1/80
 - Temas formativos: La fe, La Trascendencia (*Manual de temas formativos y prácticas para los Mensajeros*. Centro de Estudios del Parque de Estudio y Reflexión Punta de Vacas. Altuna Impresores 2012)
 - Charla de Silo en Grotte (Charlas con Mensajeros, recopilación 2002-2010)
 - Charla con Salvatore sobre la muerte (1983).
 - Carta de Silo a Karen (2003).
 - Extracto charla de Silo en Farellones (1991).
 - La mirada interna anónima.
 - Capítulos III, IV, VI y X del Libro (*El Mensaje de Silo*. Ulrica Ediciones. Nov. 2007)
 - Capítulos XIII Los Sentidos Provisionales, XIV La Fe, del El Paisaje Interno. (*Humanizar la Tierra*. Silo. Editorial Leviatán 2011)
3. *Experiencias Guiadas*. Silo. Ed. Leviatán 2012. Las Experiencias Guiadas se pueden encontrar también grabadas en audio. Yo trabajé en este formato con "La Agonía", "La Muerte" y la "Configuración del Guía Interno".
<http://parquecarcarana.org/multimedia>
4. Extraído de la Experiencia Guiada "La Agonía": . . . "Así, la vida es el medio que utiliza la mente para romper la red de sombras. Agradezco el haber conocido lo único importante: obrar con unidad. Agradezco haber comprendido que la vida tiene un sentido lejano que no se agota en el absurdo de sí misma. Y agradezco haber ajustado mis acciones con la mirada puesta en esa dirección." . . .
5. Lecturas en esta frase:
 - La Fe. Cap. XIV del Paisaje Interno. (*Humanizar la Tierra*. Silo. Editorial Leviatán 2011)
 - Los estados provisionales - Cap. XIII del Paisaje Interno (*Humanizar la Tierra*. Silo. Editorial Leviatán 2011)
 - Charla de Silo "La fuerza y la dirección mental". Canarias 1978.
 - El Sentido de la Vida (*Habla Silo*. Editorial Leviatán 2014)
6. Cap. XV "Dar y Recibir" del Paisaje Interno (*Humanizar la Tierra*. Silo. Editorial Leviatán 2011)
7. Sobre este tema del Paisaje de Formación se habla en el Epílogo del libro *Autoliberación* (Luis A. Ammann, pag. 196 Ed. Altamira 2004.)
8. Extraído de la Experiencia Guiada "La Acción Salvadora". (Silo. Ed. Leviatán 2012).
9. Para trabajar con esta frase he leído:
 - Arenga "La curación del Sufrimiento". Silo, 4 de Mayo 1969. http://silo.net/es/present_milestone/index/4
 - "Charla de Silo con la colectividad agrícola de Sri Lanka. 20/10/81". (*Habla Silo*. Ed. Leviatán 2014).
 - Cap. VII "Dolor, Sufrimiento y Sentido de la Vida", Cap. IX "Contradicción y Unidad", Cap. XVIII "El Cambio" del Paisaje Interno (*Humanizar la Tierra*. Silo. Editorial Leviatán 2011)
10. Primera Carta a mis Amigos. (*Carta a mis amigos*. Silo. Ed. Leviatán 2012.)
11. Se refiere a "El Regalo", también conocido como "la Bocanada" o "el Pedido", dado por Silo en su discurso en ocasión de la Inauguración del Parque de Estudio y Reflexión La Rreja, Bs As, 7 de Mayo de 2005.
http://silo.net/es/present_milestone/index/4
12. Una de las 8 ceremonias de El Mensaje de Silo, parte 2 La Experiencia. (*El Mensaje de Silo*. Ulrica Ediciones. Nov. 2007)
13. Lecturas:
 - Las Respuestas al mundo (*Psicología I. Apuntes de Psicología*. Silo - Ulrica Ediciones. Agosto 2006)
 - Charla de Silo con E. Nassar (Mendoza 26 de Noviembre de 2006)
 - "Contradicción y unidad" Cap IX; "La acción válida" Cap X; "Dolor, sufrimiento y sentido de la vida" Cap VII; "Dar y recibir" Cap XV (*Paisaje Interno*. *Humanizar la Tierra*. Silo. Editorial Leviatán 2011)
 - 3ra. Carta a mis amigos (*Carta a mis amigos*. Silo. Ed. Leviatán 2012.)
14. Charla de Silo con la colectividad agrícola de Sri Lanka. 20/10/81 (*Habla Silo*. Ed. Leviatán 2014).
15. Lecturas:
 - Comentarios al Mensaje de Silo. Karen Rohn. Abril 2014
 - Cap. XV "Dar y Recibir" del Paisaje Interno (*Humanizar la Tierra*. Silo. Editorial Leviatán 2011)
 - Tema formativo "La Regla de Oro" y "Los Principios de Acción Válida" Principio 10 (*Manual de temas formativos y prácticas para los Mensajeros*. Centro de Estudios del Parque de Estudio y Reflexión Punta de Vacas. Altuna Impresores 2012)
16. Ley de concomitancia. Leyes universales (*Siloismo*. H. Van Doren)
17. Lecturas:
 - Seminario sobre la Regla de Oro (*Manual de temas formativos y prácticas para los Mensajeros*. Centro de Estudios del Parque de Estudio y Reflexión Punta de Vacas. Altuna Impresores 2012)
 - Principio de solidaridad Nro 10 - Los Principios de Acción Válida – (El Mensaje de Silo. Ulrica Ediciones. Nov. 2007)
 - Ceremonia de Bienestar y Ceremonia de Muerte - (El Mensaje de Silo. Ulrica Ediciones. Nov. 2007)

18. Cita de la Arenga "La curación del Sufrimiento". Silo, 4 de Mayo 1969.
http://silo.net/es/present_milestone/index/4
19. Para reflexionar sobre esta frase en relación a mi propia vida, tomé como guía la 1er Arenga pública de Silo "La Curación del Sufrimiento" 4 de Mayo de 1969. Punta de Vacas. http://silo.net/es/present_milestone/index/4
- Extractos de charlas de Silo (Día 2 y Consideraciones finales - Canarias 1976)
 - Charla de Silo sobre "El destino mayor", (Mendoza Oct 1989)
 - Charla de Silo "Los modelos irrealizables" (Mendoza Dic 2000)
 - Charlas de Silo con mensajeros.
 - Capítulos XIV "La Fe", XV "Dar y Recibir" y XVIII "El Cambio". (*El Paisaje Interno - Humanizar la Tierra*. Silo. Editorial Leviatán 2011)
20. Tema formativo "La Reconciliación" (*Manual de temas formativos y prácticas para los Mensajeros*. Centro de Estudios del Parque de Estudio y Reflexión Punta de Vacas. Altuna Impresores 2012)
- 1er Arenga pública de Silo "La Curación del Sufrimiento". 4 de Mayo de 1969. Punta de Vacas.
http://silo.net/es/present_milestone/index/4
 - Capítulo XI "Proyección del Paisaje Interno" (Paisaje Interno - Humanizar la Tierra. Silo. Editorial Leviatán 2011)
 - Aforismos de Zúrau (Franz Kafka – Editorial Sexto Piso)
21. Se refiere a los Rélox Interno, Relax Externo y Relax Mental. En texto, del libro *Autoliberación*. Luis A. Ammann (pag 196 Ed. Altamira 2004.) En audios, descargar de <http://parquecarcarana.org/multimedia>
22. Lectura sobre los Temas de la Violencia y la No-Violencia. *El libro de la Comunidad para el desarrollo humano*, Ediciones del País. Dic. 2009)
23. Trabajé con:
- Ceremonia de Reconocimiento. (*El Mensaje de Silo*. Ulrica Ediciones. Nov. 2007)
 - Principio de negación de los opuestos Nro. 11 - Los Principios de Acción Válida (*El Mensaje de Silo*. Ulrica Ediciones. Nov. 2007)
24. "La No-Violencia como Metodología de Acción". *El libro de la Comunidad para el desarrollo humano*, Ediciones del País. Ediciones del País. Dic. 2009
25. *Contribuciones al pensamiento*. Silo. Ed. Leviatán, abril 2016
26. Lecturas:
- Anexo El Mensaje de Silo
 - Charla de Silo con Mensajeros, 20 de Abril de 2003
 - Ceremonia de Reconocimiento.
27. "Experiencias de Reconocimiento". *Psicología IV. Apuntes de Psicología*. Silo. Ediciones Ulrica 2006 (Psicología IV. Pag. 326)
28. Hablamos de la Fuerza en relación al Pasaje de la Fuerza, Cap. XV (*El Mensaje de Silo*. Ulrica Ediciones. Nov. 2007)
29. Cita del "Oficio", ceremonia de *El Mensaje de Silo*. (Ulrica Ediciones. Nov. 2007)
30. Prácticas y experiencias:
- El pedido idem ref. 11.
 - La Ceremonia de Bienestar (*El Mensaje de Silo*. Ulrica Ediciones. Nov. 2007)
 - "El Guía Interno" - Cap. XVII de El Paisaje Interno (*Humanizar la Tierra*. Silo. Editorial Leviatán 2011)
 - El Agradecimiento. Cap. XVIII "Acción y Reacción de la Fuerza" (*El Mensaje de Silo*. Ulrica Ediciones. Nov. 2007)
 - La Reconciliación, tema formativo. (*Manual de temas formativos y prácticas para los Mensajeros*. Centro de Estudios del Parque de Estudio y Reflexión Punta de Vacas. Altuna Impresores 2012)
31. "La acción Válida. Cap X de El Paisaje Interno (Humanizar la Tierra. Silo. Editorial Leviatán 2011)
32. Lecturas:
- Experiencia con la Fuerza y Cap VII, VIII, IX (*El Mensaje de Silo*. Ulrica Ediciones. Nov. 2007)
 - Retiro de la Fuerza (Manual de temas formativos y prácticas para los Mensajeros. Centro de Estudios del Parque de Estudio y Reflexión Punta de Vacas. Altuna Impresores 2012)
33. Gracias Silo, relato de experiencia (*Lisandro García Romero*, 2016, Buenos Aires: Centro de Estudios Parque "Tortuguitas". www.parquetortuguitas.org).
34. Lecturas:
- "Yo soy eso" Sri Nisargadatta Maharaj (edición virtual Zen Yasui, 2005)
 - Comentarios de Silo en Charlas con Mensajeros sobre Quien Soy y Adonde voy (2002 – 2010)
35. idem ref 29. El Pedido y El Guía interno.
36. Idem ref. 29 El Guía Interno
37. Ceremonia (*El Mensaje de Silo*. Ulrica Ediciones. Nov. 2007)
38. Idem ref. 27
39. Cap. V (*El Mensaje de Silo*. Ulrica Ediciones. Nov. 2007)
40. El desplazamiento del yo. La suspensión del Yo. (*Psicología IV - Apuntes de Psicología*. Silo. Ediciones Ulrica 2006 (Psicología IV. Pag. 330)
41. Extraído de "La Meditación". Cap I (*El Mensaje de Silo*. Ulrica Ediciones. Nov. 2007)
42. Charla de Silo sobre La meditación, el silencio y el guía. Bombay 1980