

DANCING TRUTHS

VERDADES DANZARINAS

...inspirations that invite us to go further on in our experiences..."

...inspiraciones que nos invitan a ir más allá en nuestras experiencias..."

INTEGRATING THE DEATH OF A VERY CLOSE LOVED ONE

INTEGRANDO LA MUERTE DE UN SER QUERIDO MUY CERCANO

Narrative of Experience

Narrativa de experiencia

Jon Swinden, Centre of Studies, Parks of Study and Reflection: La Belle Idee

March 2021

"Experiences interest us, not as an end but as references that will orient the consciousness in the direction of growth. We consider them as a sort of intermediary of meaning."

Silo, Canary Islands, 2/10/78

"Las experiencias nos interesan, no como un fin, sino cómo referencias que orientan la conciencia en la dirección del crecimiento. Las consideramos como una especie de intermediario del sentido".

Silo, Canarias, 2/10/78

This narrative is in two parts. The first an introduction, the 'back story' to a the personal retreat which is described in the second part with the aid of a powerpoint presentation which for the sake of simplicity has been converted to a video file.

Esta narración consta de dos partes. La primera es una introducción, la "historia de trasfondo" del retiro personal que se describe en la segunda parte con la ayuda de una presentación de PowerPoint que, en aras de la simplicidad, se ha convertido en un archivo de vídeo.

Motivation.

Motivación

Apart from the obvious motivation spelled out in the title, I have felt the strong need to communicate and share these important experiences which contain elements which can be useful for others when facing the "absurdity" of death.

Aparte de la motivación obvia expuesta en el título, he sentido la fuerte necesidad de comunicar y compartir estas importantes experiencias que contienen elementos que pueden ser útiles para otros a la hora de enfrentarse al "absurdo" de la muerte.

I write this not because my experience was somehow special or exceptional for anyone but me, but because I believe the "simple" things that others have shared with me, and which have helped me so much, should be shared with others.

Escribo esto no porque mi experiencia haya sido de algún modo especial o excepcional para nadie más que para mí, sino porque creo que las cosas "sencillas" que otros han compartido conmigo, y que tanto me han ayudado, deben ser compartidas con los demás.

I also believe that in the present world, and despite the inevitability that we all face, death remains in general a taboo subject. Something difficult to talk about. I believe we need to develop ways to help face death, our own and that of others, and in the process help to change our attitude to death including the vocabulary, the way we talk about death and the associated climates.

También creo que en el mundo actual, y a pesar de la inevitabilidad a la que todos nos enfrentamos, la muerte sigue siendo en general un tema tabú. Algo difícil de hablar. Creo que tenemos que desarrollar formas de ayudar a afrontar la muerte, la nuestra y la de los demás, y en el proceso ayudar a cambiar nuestra actitud ante la muerte, incluyendo el vocabulario, la forma de hablar de la muerte y los climas asociados.

Silvia

This is a narrative of experiences following the departure from this material world of Silvia, my wife and companion of more than 40 years, who died one year ago at the beginning of April 2020. It is a description of some of the work I carried out in order to help me to integrate her death.

Esta es una narración de experiencias tras la partida de este mundo material de Silvia, mi esposa y compañera de más de 40 años, que falleció hace un año, a principios de abril de 2020. Es una descripción de algunos de los trabajos que realicé para ayudarme a integrar su muerte.

As many of you will know towards the end of 2016 Silvia was diagnosed with an inoperable, Stage IV, Pancreatic cancer and given “3 to 11 months” to live. It was a tremendous shock for both of us and marked the beginning of a four year rollercoaster ride which lead me to a series of “unbelievable” experiences following her death.

Como muchos de vosotros sabréis, a finales de 2016 a Silvia le diagnosticaron un cáncer de páncreas inoperable, en fase IV, y le dieron de 3 a 11 meses de vida. Fue un shock tremendo para ambos y marcó el comienzo de una montaña rusa de cuatro años que me llevó a una serie de experiencias "increíbles" tras su muerte.

Four years is a long time to prepare for death but somehow it was not enough. As the illness ebbed and flowed reinforced by the cycles of chemotherapy and intense internal work, Silvia defied and postponed the inevitable. And during this time, with all the preparation Silvia herself did, helped by Ariane, Dani and other friends and accompanied by her sister and many others we grew emotionally closer but also there was less and less room for the intimacy of a shared relationship. Now, that relationship was parcelled out between doctors, nurses, family and friends and in-between, periods of rest and recuperation, moments of acute sickness and moments of well-being and respite.

Cuatro años es mucho tiempo para prepararse para la muerte, pero de alguna manera no fue suficiente. Mientras la enfermedad iba y venía reforzada por los ciclos de quimioterapia y el intenso trabajo interno, Silvia desafiaba y posponía lo inevitable. Y durante este tiempo, con toda la preparación que hizo la propia Silvia, ayudada por Ariane, Dani y otros amigos y acompañada por su hermana y muchos otros nos fuimos acercando emocionalmente pero también cada vez había menos espacio para la intimidad de una relación compartida. Ahora, esa relación se repartía entre médicos, enfermeras, familiares y amigos y, entre medias, periodos de descanso y recuperación, momentos de enfermedad aguda y momentos de bienestar y respiro.

During all of these four years we worked daily with the Ceremonies of Silo's Message at first with Silvia, her sister Luci and myself and later via WhatsApp with friends from all around the world and for whose support we remain eternally thankful. I managed to find my own respite from the intensity of it all in escapes to a local park on my bicycle where I was able to relax (a little) and meditate.

Durante todos estos cuatro años trabajamos a diario con las Ceremonias del Mensaje de Silo, primero con Silvia, su hermana Luci y yo, y más tarde a través de WhatsApp con amigos de todo el mundo, por cuyo apoyo les estaremos eternamente agradecidos. Me las arreglé para encontrar mi propio respiro de la intensidad de todo esto en escapadas a un parque local en mi bicicleta donde pude relajarme (un poco) y meditar.

During the first six months after Silvia's death I must confess I did not cry very much nor did I feel moments of great despair or loss. Sometimes I felt a deep sadness accompanied by a "flatness" or lack of energy, not physical but emotional and psychological.

Durante los primeros seis meses después de la muerte de Silvia debo confesar que no lloré mucho ni sentí momentos de gran desesperación o pérdida. A veces sentía una profunda tristeza acompañada de un "vacío" o falta de energía, no física sino emocional y psicológica.

Initially there was a great whirlwind of emotions and activity added to by the onset of the covid pandemic. There were friends to inform, legal formalities to attend to, a cremation to organise, sorting and disposing of unwanted clothes and possessions. Reorganisation of the apartment. In general preparations for a new life without Silvia.

Al principio hubo un gran torbellino de emociones y actividades, al que se sumó el inicio de la pandemia del covid. Había que informar a los amigos, realizar trámites legales, organizar una incineración, clasificar y deshacerse de la ropa y las posesiones no deseadas. Reorganización del apartamento. En general, los preparativos para una nueva vida sin Silvia.

But as the clock relentlessly ticked on the void gradually began to grow bigger. The whirlwind began to subside, the mountain of tasks became a hill and the empty space began to gnaw away at me internally.

Pero a medida que el reloj avanzaba implacablemente, el vacío empezó a hacerse más grande. El torbellino comenzó a disminuir, la montaña de tareas se convirtió en una colina y el espacio vacío comenzó a roerme internamente.

After Silvia's death I was left in a strange state. We had had almost 4 years to "prepare" but somehow "something" was lacking. I had "compensated" many of the difficult situations through my inner work, with cycling, using motricity to deal with worst overcharges in the emotion, and with the daily work with Ceremonies which kept me in contact with the wider social world.

Tras la muerte de Silvia me quedé en un estado extraño. Habíamos tenido casi 4 años para "prepararnos" pero de alguna manera "algo" faltaba. Había "compensado" muchas de las situaciones difíciles a través de mi trabajo interior, con el ciclismo, utilizando la motricidad para lidiar con las peores sobrecargas en la emoción, y con el trabajo diario con Ceremonias que me mantenía en contacto con el mundo social más amplio.

I began talking with various friends and I began to remember that when we had first received Silvia's terminal diagnosis that I had proposed to her to make a joint review of our shared biography which for all the reasons mentioned elsewhere we were not able to complete.

Empecé a hablar con varios amigos y empecé a recordar que, cuando recibimos el diagnóstico terminal de Silvia, le propuse hacer una revisión conjunta de nuestra biografía compartida que, por todas las razones mencionadas, no pudimos completar.

It was in one of these conversations with friends that I was directed to some recommendations which Silo had given to those wanting help to integrate the death of a very close loved one.

Fue en una de estas conversaciones con amigos que me dirigieron a unas recomendaciones que Silo había dado a quienes querían ayuda para integrar la muerte de un ser querido muy cercano.

My first feeling was that after four years I had pretty much integrated the situation - I remembered that terrible day in the hospital when the doctor casually told us that Silvia was going to die and very soon. The shock in that moment had put me into a very altered state which I remember made it impossible for me to talk coherently with a neighbour who I bumped into outside the hospital on the way home that day. There was shock, tension and tears which over the following years I had been able to convert into acceptance and even joy.

Mi primera sensación fue que, después de cuatro años, había integrado bastante la situación: recordé aquel terrible día en el hospital en el que el médico nos dijo casualmente que Silvia iba a morir y muy pronto. El shock de ese momento me había puesto en un estado muy alterado que recuerdo que me impidió hablar coherentemente con una vecina con la que me topé a la salida del hospital de camino a casa ese día. Hubo conmoción, tensión y lágrimas que en los años siguientes pude convertir en aceptación e incluso alegría.

But, while I felt I had integrated the situation in general I was conscious that I had not completed the work I had proposed myself and Silvia, and I began to think that maybe it would be useful to do it.

Pero, aunque sentía que había integrado la situación en general, era consciente de que no había completado el trabajo que me había propuesto a mí y a Silvia, y empecé a pensar que tal vez sería útil hacerlo.

During various conversations I was reminded about a "retreat" (nominally called - "Mother") which several friends had undertaken, including Silvia when she was integrating the death of her own mother.

Durante varias conversaciones me acordé de un "retiro" (llamado nominalmente - "Madre") que varios amigos habían emprendido, entre ellos Silvia cuando estaba integrando la muerte de su propia madre.

The proposal involved making a personal retreat looking to find the best of that person and the best of one's relationship with them. I found this particularly interesting because in our more than 40 years relationship I felt there were many "holes", "confusions", things not clearly remembered, not clearly ordered, things which for a long time I had wanted to work together with Silvia but for which the opportunity did not present itself. Here now was my opportunity to carry out this work.

La propuesta consistía en hacer un retiro personal buscando encontrar lo mejor de esa persona y lo mejor de la relación con ella. Me pareció especialmente interesante porque en nuestra relación de más de 40 años sentía que había muchos "agujeros", "confusiones", cosas que no se recordaban con claridad, que no estaban claramente ordenadas, cosas que durante mucho tiempo había querido trabajar junto a Silvia pero para las que no se presentaba la oportunidad. Ahora se me presentaba la oportunidad de llevar a cabo este trabajo.

Then someone told me about a "ceremony" that Silo had recommended to a friend. He had commented that when a loved one dies sometimes for many different reasons, we may be left with things that were left unsaid, things that are "stuck in the throat" and he recommended a little ceremony to help us become at peace with this person.

Entonces alguien me habló de una "ceremonia" que Silo había recomendado a un amigo. Había comentado que cuando un ser querido muere a veces por muchas razones diferentes, podemos quedarnos con cosas que quedaron sin decir, cosas que están "atascadas en la garganta" y recomendó una pequeña ceremonia para ayudarnos a estar en paz con esta persona.

Hearing this really "hit" me. I had no clear idea what things were left unsaid but I had a strong feeling that there were things and that it was worth the effort to work with it.

Escuchar esto realmente me "golpeó". No tenía una idea clara de qué cosas quedaban sin decir, pero tenía la fuerte sensación de que había cosas y que valía la pena trabajar con ello.

This second recommendation, also considered as a work alone and away from daily life, seemed to complement the earlier work I had proposed very well. So armed with these proposals - retreat (mother) and ceremony (river) - but without a clearly defined plan of how I was going to develop it, I set about organising a personal retreat.

Esta segunda recomendación, considerada también como un trabajo en solitario y alejado de la vida cotidiana, parecía complementar muy bien el trabajo anterior que me había propuesto. Así que armado con estas propuestas -retiro (madre) y ceremonia (río)- pero sin un plan claramente definido de cómo iba a desarrollarlo, me puse a organizar un retiro personal.

Before I recount my own experience I should say a little more about the proposals for work recommended by Silo and give my thanks, from the bottom my heart, to Karen R and Robby B for sharing them and encouraging me in my endeavour.

Antes de contar mi propia experiencia debo decir algo más sobre las propuestas de trabajo recomendadas por Silo y dar las gracias, de todo corazón, a Karen R y Robby B por compartirlas y animarme en mi empeño.

First the retreat here called 'mother' but obviously applicable to a wider range of subjects.

En primer lugar, el retiro aquí llamado "madre", pero obviamente aplicable a una gama más amplia de temas.

"Mother"

"Madre"

The following is a brief extract from a letter from a friend with recommendations given by Silo after the death of her mother to help with the integration of the death of this person who was so very close, a person obviously very important in her life.

Lo que sigue es un breve extracto de una carta de una amiga con recomendaciones que le dio Silo tras la muerte de su madre para ayudar a la integración de la muerte de esta persona tan cercana, una persona obviamente muy importante en su vida.

The recommendation came in a very simple form.

La recomendación llegó de forma muy sencilla.

Make a personal retreat of 2 or 3 days, alone, away from daily life, without the noise of phones or other distractions that do not help with this unique and important work.

During this time one searches *to find the best of that person so loved in themselves and the best of one's relationship with that person, without leaving anything out.* Although the relationship with the other person has been developed together with so many other people, family, friends, situations, in the end, it is one's own relationship with this other person that is the most central and that is why this retreat is done alone.

Hacer un retiro personal de 2 o 3 días, a solas, lejos de la vida cotidiana, sin el ruido de los teléfonos u otras distracciones que no ayudan a este trabajo único e importante. Durante este tiempo se busca *encontrar lo mejor de esa persona tan amada en sí misma y lo mejor de la relación con esa persona, sin dejar nada fuera.* Aunque la relación con la otra persona se haya desarrollado junto a tantas otras personas, familia, amigos, situaciones, al final, es la propia relación con esa otra persona lo más central y por eso este retiro se hace en solitario.

It is a work with the memory, to go into the memory, exploring and reliving the big and small memories, guided by the thread of the best feelings. One carries out this exploration of integration without haste, without any other theme, allowing the process to unfold until in a moment one arrives at the internal register that this process has been rounded off, *without leaving any loose threads hanging*, it is over. Done. And there that retreat ends.

Es un trabajo con la memoria, adentrarse en ella, explorando y reviviendo los grandes y pequeños recuerdos, guiados por el hilo de los mejores sentimientos. Se realiza esta exploración de integración sin prisa, sin ningún otro tema, dejando que el proceso se desarrolle hasta que en un momento se llega al registro interno de que este proceso se ha redondeado, *sin dejar ningún hilo suelto colgando*, se ha terminado. Terminado. Y ahí termina ese retiro.

That is how the recommendations were given, without further elaboration. Each one looks for his or her own way to make this type of internal transference, without setting false or formal rules or limitations, opening oneself to this deep aspiration and need for contact and integration of the best that we lived together with this loved one that is so intimately woven into our soul.

Así se dieron las recomendaciones, sin mayor elaboración. Cada uno busca su propia manera de hacer este tipo de transferencia interna, sin establecer reglas o limitaciones falsas o formales, abriéndose a esta profunda aspiración y necesidad de contacto e integración de lo mejor que vivimos juntos con ese ser querido que está tan íntimamente entretejido en nuestra alma.

The second work is a 'ceremony'.

El segundo trabajo es una "ceremonia".

"River"

"Río"

This is a beautiful ceremony that Silo recommended many years ago that is not in our book of ceremonies and which needs only a relatively short time to develop. He told about this when friends of ours suffered the suicide of their son. Another friend was traveling to a place where, amongst others, she would meet with them and Silo recommended that she tell them this: when a loved one dies and, for various reasons, we are left with things that were never said and which remain "stuck in our throat", there is a little ceremony that may help to achieve peace with this person.

Esta es una hermosa ceremonia que Silo recomendó hace muchos años, que no está en nuestro libro de ceremonias y que sólo necesita un tiempo relativamente corto para desarrollarse. Lo contó cuando unos amigos nuestros sufrieron el suicidio de su hijo. Otra amiga viajaba a un lugar donde, entre otros, se encontraría con ellos y Silo le recomendó que les contara esto: cuando muere un ser querido y, por diversas razones, nos quedan cosas que nunca se dijeron y que se quedan "atascadas en la garganta", hay una pequeña ceremonia que puede ayudar a lograr la paz con esa persona.

First you need to go to a river, a calm river where you feel very well. It has to be somewhere that the water is moving, flowing, not a lake for example. Find a place where

you can be alone, where there are no other people or distractions and you feel relaxed and peaceful. There you begin to remember this loved one and begin to evoke their presence in a very strong way.

Primero tienes que ir a un río, un río tranquilo donde te sientas muy bien. Tiene que ser un lugar donde el agua esté en movimiento, fluyendo, no un lago por ejemplo. Busca un lugar donde puedas estar solo, donde no haya otras personas ni distracciones y te sientas relajado y en paz. Allí empiezas a recordar a ese ser querido y empiezas a evocar su presencia de una manera muy fuerte.

You want and need to feel them there with you. When you feel that "they are there" you begin to talk with them out loud. You need to hear your own voice and you tell them everything that you never told them. You keep speaking until in your heart you feel that there is nothing left to say.

Quieres y necesitas sentirlos ahí contigo. Cuando sientes que "están ahí" empiezas a hablar con ellos en voz alta. Necesitas escuchar tu propia voz y les dices todo lo que nunca les has dicho. Sigues hablando hasta que en tu corazón sientes que ya no hay nada que decir.

There is "no time limit", your only consideration is to say all that is within you. You may ask them if they have things to say... probably, if your guide has accompanied you in all this process you will ask your guide to help you. You just need to produce this great connection that is lacking. And the best is that you finish and leave when there is nothing more to say or do.

No hay "límite de tiempo", tu única consideración es decir todo lo que está dentro de ti. Puedes preguntarles si tienen cosas que decir... probablemente, si tu guía te ha acompañado en todo este proceso le pedirás a tu guía que te ayude. Sólo tienes que producir esa gran conexión que te falta. Y lo mejor es que termines y te vayas cuando no haya nada más que decir o hacer.

Perhaps a friend can take you to this river and stay close by, but outside of the place where you will be, they can take care that you won't be disturbed as you need to feel total freedom to speak or cry or shout or whatever emerges from this need inside.

Tal vez un amigo pueda llevarte a este río y quedarse cerca, pero fuera del lugar donde estarás, puede cuidar que no te molesten ya que necesitas sentir total libertad para hablar o llorar o gritar o lo que surja de esta necesidad en tu interior.

This is a very wonderful "ceremony" that has been done by many, many of our friends.

Esta es una "ceremonia" muy maravillosa que ha sido realizada por muchos, muchos de nuestros amigos.

Slide show

Presentación de diapositivas

The following is a slide show now converted to video format for the sake of simplicity. It is a brief account of my experience over 4 days alone, on a personal retreat made in October 2020.

Lo que sigue es una presentación de diapositivas ahora convertida a formato de vídeo para simplificar. Es un breve relato de mi experiencia durante 4 días solo, en un retiro personal realizado en octubre de 2020.

DANCING TRUTHS

VERDADES DANZARINAS

...inspirations that invite us to go further on in our experiences..."

...inspiraciones que nos invitan a ir más allá en nuestras experiencias..."

INTEGRATING THE DEATH OF A VERY CLOSE LOVED ONE

INTEGRANDO LA MUERTE DE UN SER QUERIDO MUY CERCANO

Note:

- For purposes of simplicity the "slideshow" has been converted to a video file.
[Dancing Truths-final-20210512.m4v]
- For the time being there is no recorded "narration" to the presentation. It is therefore necessary to view the slideshow (video) whilst simultaneously reading the accompanying "Presenter Notes".
- Presenter notes are currently available in two versions, [ENGLISH - SPANISH] and [ENGLISH - FRENCH].
- The corresponding "slide" numbers can be seen displayed at the top right of the screen.
- The video can be controlled by the **PLAY/PAUSE** button to accommodate the timing necessary for reading the "Presenter Notes" which accompany each slide.

Nota:

- Para simplificar, la "presentación de diapositivas" se ha convertido en un archivo de vídeo.
[Dancing Truths-final-20210512.m4v]
- Por el momento no hay una "narración" grabada para la presentación. Por lo tanto, es necesario ver el pase de diapositivas (vídeo) mientras se leen las "Notas del presentador" que lo acompañan.
- Las notas del presentador están disponibles actualmente en dos versiones, [ENGLISH - SPANISH] y [ENGLISH - FRENCH].
- Los números de las "diapositivas" correspondientes pueden verse en la parte superior derecha de la pantalla.
- El vídeo puede controlarse mediante el botón **PLAY/PAUSE** para acomodar el tiempo necesario para leer las "Notas del presentador" que acompañan a cada diapositiva.

Slide Show - Presenter Notes

Presentación con diapositivas - Notas del presentador

Slide 1

[START-INICIO-DÉBUT]

Slide 1

NOTE: For purposes of simplicity the "slideshow" has been converted to a video file. The "slide" numbers can be seen displayed at the top right of the screen. The timing of the slides can be managed using the PLAY/PAUSE controls to accommodate the time required for reading the "Presenter Notes" which accompany each slide.

NOTA: Para simplificar, la "presentación de diapositivas" se ha convertido en un archivo de vídeo. Los números de las "diapositivas" pueden verse en la parte superior derecha de la pantalla. El tiempo de las diapositivas puede ser manejado usando los controles PLAY/PAUSE para acomodar el tiempo requerido para leer las "Notas del Presentador" que acompañan a cada diapositiva.

NOTE : Pour des raisons de simplicité, le "diaporama" a été converti en fichier vidéo. Les numéros des "diapositives" sont affichés en haut à droite de l'écran. La synchronisation des diapositives peut être gérée à l'aide des commandes PLAY/PAUSE afin de tenir compte du temps nécessaire à la lecture des "notes du présentateur" qui accompagnent chaque diapositive.

[START]

Slide 2

Slide 2

A Narrative of Experience
Un relato de la experiencia - Un récit d'expérience

A Personal Retreat
Un retiro personal - Une retraite personnelle

alone, away from daily life, without noise or distractions
a solas, lejos de la vida cotidiana, sin ruidos ni distracciones
seul, loin de la vie quotidienne, sans bruit ni distraction

[October 2020]
4 [5,6,7] 8

Jon Swinden, Centre of Studies, Parks of Study & Reflection: La Belle Idee
Jon Swinden, Centre of Studies, Parks of Study & Reflection: La Belle Idee

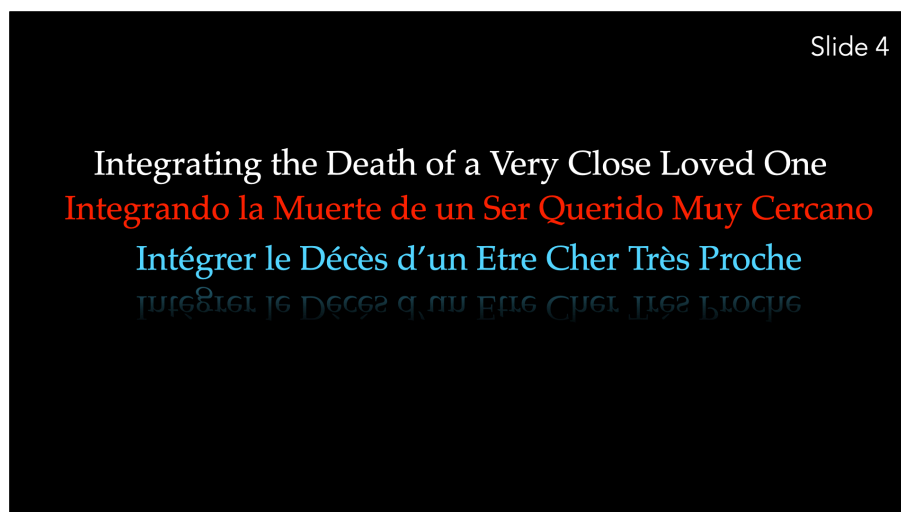
A Personal Retreat, alone, away from daily life, without noise or distractions.

Un retiro personal, a solas, lejos de la vida cotidiana, sin ruidos ni distracciones.

Slide 3



Slide 4



INTEGRATING THE DEATH OF A VERY CLOSE LOVED ONE
INTEGRANDO LA MUERTE DE UN SER QUERIDO MUY CERCANO

Slide 5

Slide 5

"Dancing Truths..."
...inspirations that invite us to go further on in our experiences..."

"Verdades danzarinas..."
...inspiraciones que nos invitan a ir más allá en nuestras experiencias..."

"Vérités dansantes..."
...des inspirations qui nous invitent à aller plus loin dans nos expériences..."

"Dancing truths ...inspirations that invite us to go further on in our experiences..."

"Verdades danzarinas ...inspiraciones que nos invitan a ir más allá en nuestras experiencias..."

Slide 6

Slide 6

"...let us not leave aside those truths that we have glimpsed as we have seen them briefly dance before us...."
"...no dejemos de lado aquellas verdades que hemos vislumbrado al verlas bailar brevemente ante nosotros...."
"...ne manquons pas de noter quelques vérités que nous avons réussi à pressentir parce que nous les avons vu danser brièvement devant nous...."

"...Those dancing truths can be inspirations that invite us to go further on in our experiences..."
"...Esas verdades danzantes pueden ser inspiraciones que nos inviten a ir más allá en nuestras experiencias..."
"...Ces vérités dansantes peuvent être des inspirations qui nous invitent à aller plus loin dans nos expériences..."

Silo, Punta de Vacas, May 2007

As I said earlier I had almost 4 years to "prepare" and I "compensated" many of the difficult situations through my regular meditations and using motricity to deal with overcharges in the emotional centre, and supported by daily work with Ceremonies.

Como dije antes tuve casi 4 años para "prepararme" y "compensé" muchas de las situaciones difíciles a través de mis meditaciones regulares y utilizando la

motricidad para tratar las sobrecargas en el centro emocional, y apoyado por el trabajo diario con Ceremonias.

Throughout this time, I also supported myself, as I had done throughout my inner work, with the recommendations given by Silo in Punta de Vacas in 2007.

Durante todo este tiempo, también me apoyé, como había hecho durante todo mi trabajo interior, en las recomendaciones dadas por Silo en Punta de Vacas en 2007.

"...let us not forget the occurrences that have come to us suddenly...

"...no olvidemos las ocurrencias que nos han llegado súbitamente...

"...let us not leave aside those truths that we have glimpsed as we have seen them briefly dance before us....

"...no dejemos de anotar algunas verdades que hemos logrado barruntar, por las que hemos visto danzar brevemente en nuestro caminar....

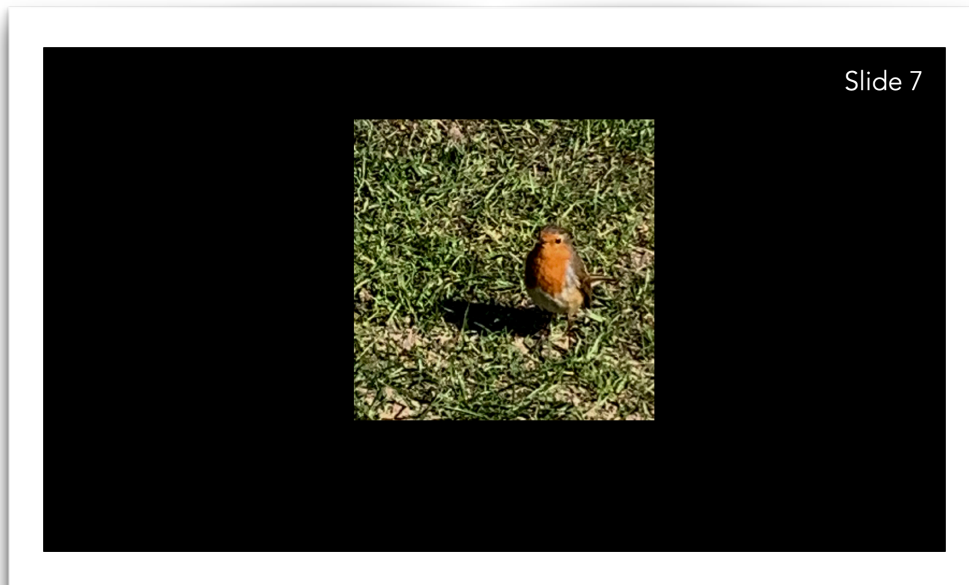
"...Those dancing truths can be inspirations that invite us to go further on in our experiences..."

"...Estas frases, estas ocurrencias y estas verdades danzarinas son inspiraciones que estamos prestos para agradecer y son inspiraciones que nos invitan a ir más allá en nuestras experiencias...."

In particular I have been interested in linking these 'occurrences' and these "dancing truths", with those signs of the sacred referred to in the Path, in Silo's Message, which, for example, sometimes manifested during my excursions to the park where I made "friends" with a fairly regular 'accomplice' at my daily meditations.

En particular, me ha interesado vincular estas "ocurrencias" y estas "verdades danzarinas", con aquellos signos de lo sagrado a los que se refiere el Camino, en el Mensaje de Silo, que, por ejemplo, se manifestaban a veces durante mis excusiones al parque donde me hacía "amigo" de un "cómplice" bastante habitual en mis meditaciones diarias.

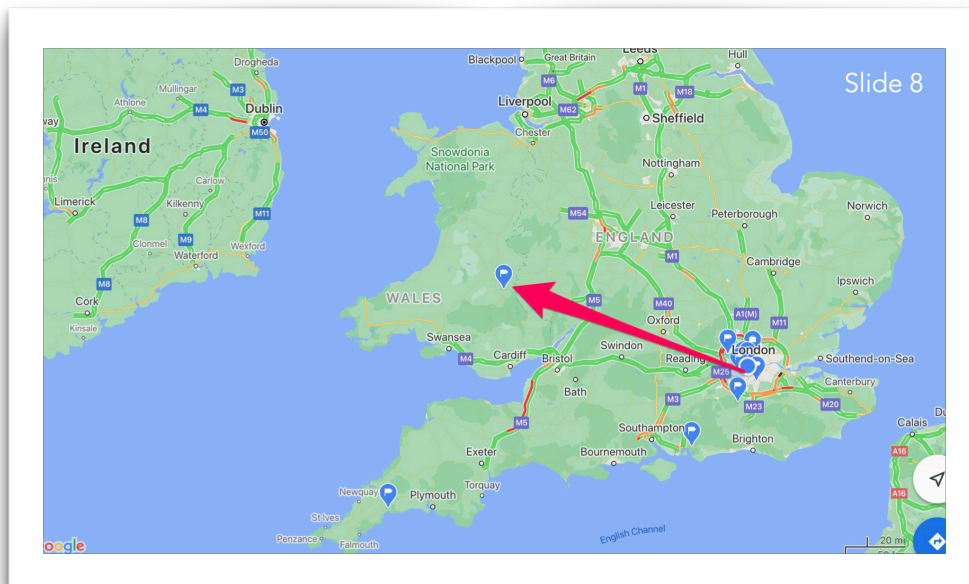
Slide 7



This narrative is the story of some of these “*dancing truths*”.

Esta narración es la historia de algunas de estas "*verdades danzarinas*".

Slide 8



I left London at around 12 noon after completing my final preparations. I arrived at my destination in south Wales at approximately 4 pm after a fairly uneventful drive – albeit a good part of it in pouring rain.

Salí de Londres alrededor de las 12 del mediodía después de completar mis últimos preparativos. Llegué a mi destino en el sur de Gales a las 16:00 horas aproximadamente, tras un viaje bastante tranquilo, aunque buena parte de él bajo una lluvia torrencial.

Slide 9



Slide 10



Tyn-y-banal is a working farm with nothing of the 'cuteness' that attracts many tourists. Although located in very beautiful countryside it is "off the beaten track", a little "remote" on the fringes of the tourist areas. Accessed only via a what looked like a "rabbit hole", recalling the entrance to a transference and a little used track leading from the narrow road connecting it to unseen neighbours and civilisation beyond.

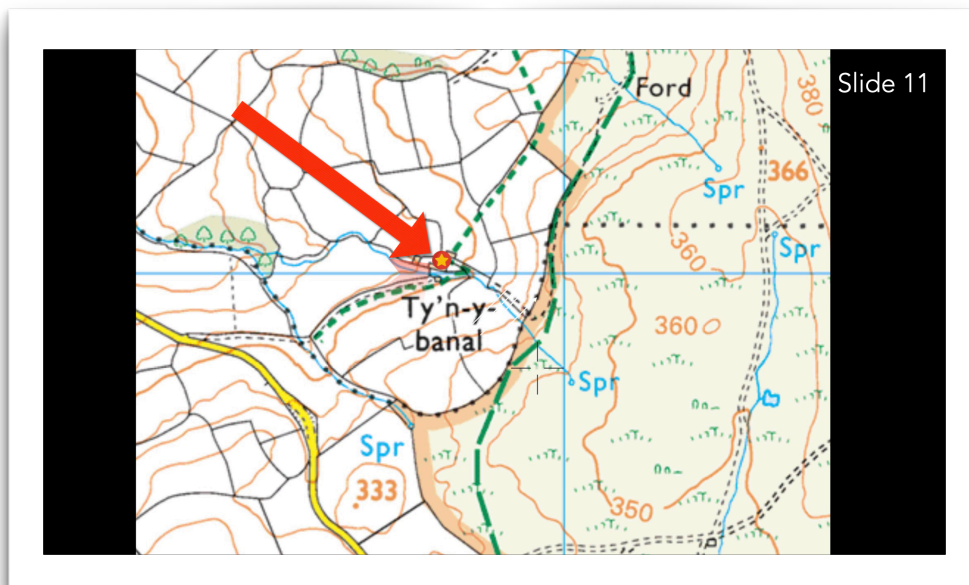
Tyn-y-banal es una granja en funcionamiento que no tiene nada de la "preciosidad" que atrae a muchos turistas. Aunque está situada en una campiña muy hermosa, está "fuera de los caminos más transitados", un poco "alejada" de las zonas

turísticas. Sólo se puede acceder a través de lo que parecía una "madriguera de conejo", que recordaba la entrada a una transferencia y una pista poco utilizada que salía de la estrecha carretera que la conectaba con los vecinos invisibles y la civilización de más allá.

Importantly, unlike my home in London, there are no sounds of passing traffic or of planes taking off and landing. Even the sheep and cows seemed relaxed and quiet. Here I had rented a self-catering holiday home recommended to me by my daughter.

Lo más importante es que, a diferencia de mi casa en Londres, no hay sonidos de tráfico o de aviones despegando y aterrizando. Incluso las ovejas y las vacas parecían relajadas y tranquilas. Aquí había alquilado una casa de vacaciones con cocina que me había recomendado mi hija.

Slide 11



The accommodation was located in a shallow valley at the bottom of a gentle escarpment at the top of which was an open upland area.

El alojamiento estaba situado en un valle poco profundo en el fondo de una suave pendiente en cuya cima había una zona abierta de tierras altas.

Slide 12



It was a mobile home only in name and was permanently parked discreetly on a small plot of enclosed land behind a farmyard and virtually invisible to the outside world.

Era una casa móvil sólo de nombre y estaba permanentemente aparcada de forma discreta en una pequeña parcela cerrada detrás de un corral y prácticamente invisible para el mundo exterior.

I had planned an afternoon drive in order to arrive before the onset of darkness. The evening was to be dedicated to installation, orientation and organisation. This would be followed by 3 full days of work. My return to London was planned for the morning of the fourth day.

Había planeado un viaje por la tarde para llegar antes de que empezara a oscurecer. La noche se dedicaría a la instalación, orientación y organización. A continuación, habría tres días completos de trabajo. Mi regreso a Londres estaba previsto para la mañana del cuarto día.

As I was installing myself in my new home I looked out of the window, there on a branch of a nearby tree was...

Mientras me instalaba en mi nuevo hogar miré por la ventana, allí en una rama de un árbol cercano estaba...

Slide 13



...an old friend... I smiled thinking that perhaps he had come to welcome me and encourage me with my work.

...un viejo amigo... Sonreí pensando que quizás había venido a darme la bienvenida y a animarme con mi trabajo.

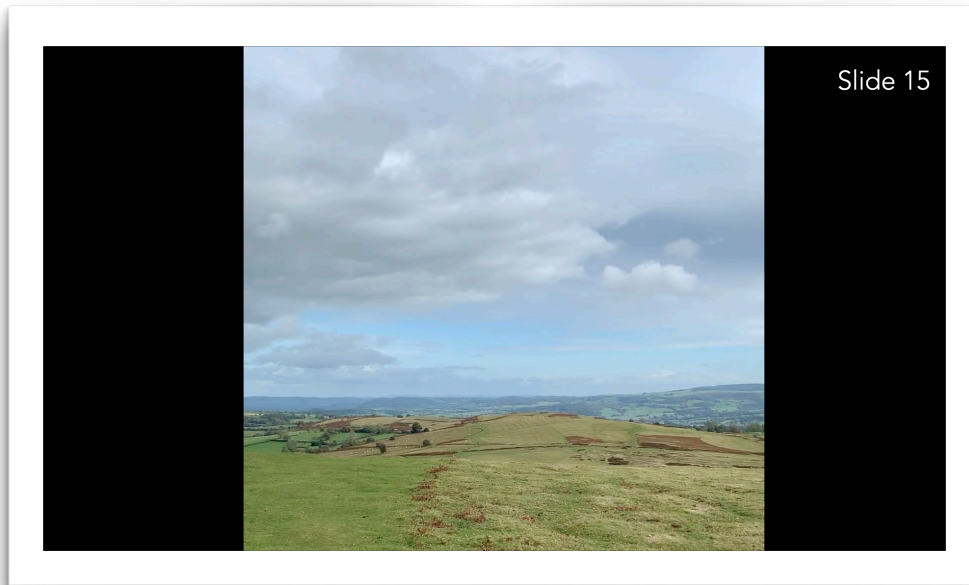
Slide 14



My temporary 'home' was located next to another, similar but fortunately unoccupied and in what I began to feel as a kind of 'crucible'. It was enclosed on all sides with no real views out. In the following days and hours, the crucible became a kind of 'pressure cooker' as the tensions of my work began to accumulate.

Mi "casa" temporal estaba situada junto a otra, similar pero afortunadamente desocupada y en lo que empecé a sentir como una especie de "crisol". Estaba cerrada por todos los lados, sin vistas reales al exterior. En los días y horas siguientes, el crisol se convirtió en una especie de "olla a presión", ya que las tensiones de mi trabajo empezaron a acumularse.

Slide 15



Above, up a fairly steep hill it was the opposite, wide open country. There was a contrast and a communication between these spaces, from the concave to the convex, from enclosure to open space without limits.

Más arriba, subiendo una colina bastante empinada, se encontraba lo contrario, un amplio campo abierto. Había un contraste y una comunicación entre estos espacios, de lo cóncavo a lo convexo, del recinto al espacio abierto sin límites.

I changed and ate supper and began to gather my thoughts and focus on the work I had come here to do.

Me cambié, cené y empecé a ordenar mis pensamientos y a concentrarme en el trabajo que había venido a hacer.

I began with a Service and an Asking. I asked my guide to give me a little inspiration and help me with my quest to integrate Silvia's death through the two works proposed by Silo.

Empecé con un Officio y una Pedido. Le pedí a mi guía que me diera un poco de inspiración y me ayudara con mi búsqueda para integrar la muerte de Silvia a través de las dos obras propuestas por Silo.

I also asked for help in my search for a suitable place beside a river where I could sit and spend some time "talking with Silvia" – although I began to suspect that this may be a

little complicated by the continuous rain which had now supplanted the evening sunshine.

También pedí ayuda para buscar un lugar adecuado junto a un río donde poder sentarme y pasar un rato "hablando con Silvia" -aunque empecé a sospechar que esto podría ser un poco complicado por la continua lluvia que ahora había suplantado el sol de la tarde.

Meanwhile I was realising that my temporary home was a little cold. Only the living area had a heater - whose gas flame emitted more light than heat – and whose work of heating the space was severely compromised by the absence of a door to separate it from the rest of the accommodation.

Mientras tanto, me di cuenta de que mi hogar temporal era un poco frío. Sólo el estar tenía un calefactor -cuya llama de gas emitía más luz que calor- y cuya labor de calentar el espacio se veía gravemente comprometida por la ausencia de una puerta que lo separara del resto del alojamiento.

My work with the ceremony of the Service was token only, my body so full of tensions, maybe from my travels, but not just from the travels but also because of the situation, rain, cold and a growing anxiety about my pending work. My mind was indeed restless and impossible to quiet. Anyway, I made my askings and went to bed, later regretting I had not asked for help in getting a goodnight's sleep... ..

Mi trabajo con la ceremonia del Oficio fue testimonial solamente, mi cuerpo tan lleno de tensiones, tal vez por mis viajes, pero no sólo por los viajes sino también por la situación, la lluvia, el frío y una creciente ansiedad por mi trabajo pendiente. Mi mente estaba realmente inquieta y era imposible calmarla. En fin, hice mis pedidos y me acosté, lamentando después no haber pedido ayuda para dormir bien... ..

Slide 16



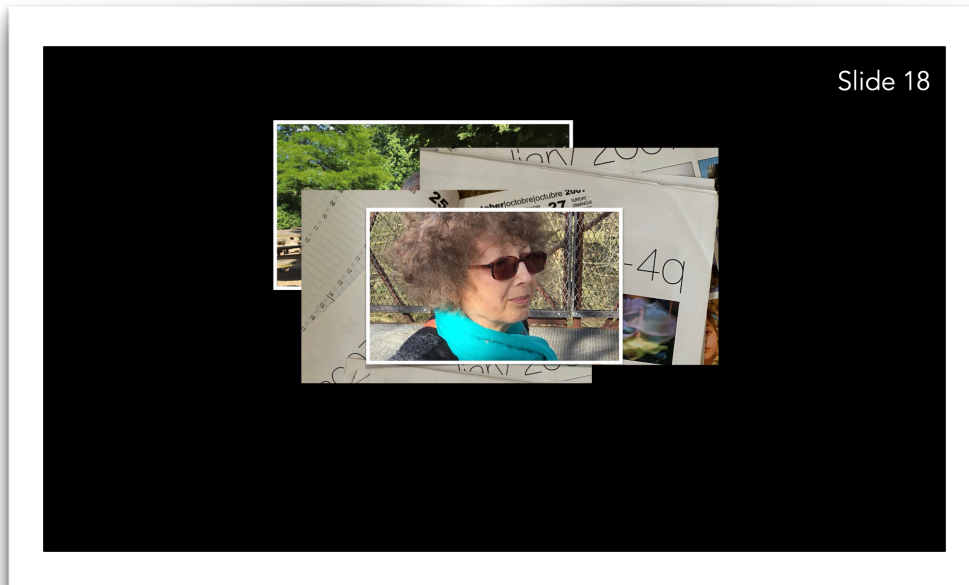
After breakfast I began to develop my work on life with Silvia, beginning with the years before I met her, the time of my first marriage, supported with various 'pocket diaries' (those with key dates of events but no details) which I have kept over the years and which would help me to build a reasonable time-line of our relationship.

Después de desayunar comencé a desarrollar mi trabajo sobre la vida con Silvia, empezando por los años anteriores a conocerla, la época de mi primer matrimonio, apoyado con varios "diarios de bolsillo" (los que tienen fechas clave de eventos pero sin detalles) que he guardado a lo largo de los años y que me ayudarían a construir una línea temporal razonable de nuestra relación.

Slide 17



Slide 18



I began leafing through the photos and scouring my diaries, noting “significant” events immersing myself in the past 50 years of my life, recalling much that had been forgotten.

Empecé a hojear las fotos y a revisar mis diarios, anotando los acontecimientos "significativos" y sumergiéndome en los últimos 50 años de mi vida, recordando muchas cosas que había olvidado.

As I worked, I became more and more tense. The memories that were being loosened of course brought tears to my eyes as I was writing but also the whole process was taking much longer than I had anticipated and I began wondering if I should go to see the farmer’s wife and arrange to stay for a further day or two.

A medida que trabajaba, me ponía cada vez más tenso. Los recuerdos que se iban desprendiendo, por supuesto, me hacían llorar mientras escribía, pero también todo el proceso estaba durando mucho más de lo que había previsto y empecé a preguntarme si debía ir a ver a la mujer del granjero y acordar una estancia de uno o dos días más.

Meanwhile the rain beat its remorseless accompaniment on the roof.

Mientras tanto, la lluvia golpeaba su implacable acompañamiento en el techo.

I pushed on with my work and little by little as I advanced the confusion that covered a large part of my life began to lift as the time-line took clearer shape and events began to fall into place.

Seguí adelante con mi trabajo y, poco a poco, a medida que avanzaba, la confusión que cubría gran parte de mi vida empezó a disiparse a medida que la línea temporal tomaba una forma más clara y los acontecimientos empezaban a encajar.

After almost two days I had completed a first review of all the materials I had brought with me and now with an over view of some 50 years I had lunch and decided to relax and look once more through the photographs I had brought with me.

Después de casi dos días, había completado una primera revisión de todo el material que había traído y, ahora, con una visión general de unos 50 años, almorcé y decidí relajarme y revisar una vez más las fotografías que había traído.

I began to review my work, the "first pass" I had made before attempting a final synthesis. It had been difficult but I was now more confident about time. I would not have to seek to extend my stay after all.

Me puse a revisar mi trabajo, la "primera pasada" que había hecho antes de intentar una síntesis final. Había sido difícil, pero ahora tenía más confianza en el tiempo. Al fin y al cabo, no tendría que intentar prolongar mi estancia.

As I read through my notes once more, suddenly there was a mental "click". A moment of "comprehension". I could see my life as I had never been able to see it before, and more importantly my part within it. And, for one brief moment I felt free of all the guilt and blame I had felt for the suffering of those around me. It was like a shackle being removed. I had the clear register of an important transference.

Cuando volví a leer mis notas, de repente se produjo un "clic" mental. Un momento de "comprensión". Pude ver mi vida como nunca antes había sido capaz de verla, y lo que es más importante, mi parte en ella. Y, por un breve momento, me sentí libre de toda la culpa que había sentido por el sufrimiento de los que me rodeaban. Fue como si me quitaran un grillete. Tuve el claro registro de una importante transferencia.

I was able to 'order' events around the end of my first marriage, the difficulties arising with my children, my work, my home(s) etc. and the beginning and development of my relationship with Silvia and of my 'immersion' within the movement and all the resulting confusion and mess which had left me feeling so "guilty" particularly regarding my children and aspects of my relationship with Silvia. Of course, over the intervening years I had worked many of these things and had made some tentative steps of reconciliation but... ..

Pude "ordenar" los acontecimientos en torno al final de mi primer matrimonio, las dificultades que surgieron con mis hijos, mi trabajo, mi(s) casa(s), etc. y el comienzo y desarrollo de mi relación con Silvia y de mi "inmersión" en el movimiento y toda la confusión y el desorden resultantes que me habían hecho sentir tan "culpable", especialmente en lo que respecta a mis hijos y a aspectos de mi relación con Silvia. Por supuesto, a lo largo de los años transcurridos había trabajado muchas de estas cosas y había dado algunos pasos tentativos de reconciliación, pero...

The shock for me with this internal "click", this reconciliation, was that it was unlooked for and completely unexpected. I had set out to reconcile with Silvia and in the process was able to reconcile with myself.

El choque para mí con este "clic" interno, esta reconciliación, fue que no se buscaba y era completamente inesperada. Me había propuesto reconciliarme con Silvia y en el proceso pude reconciliarme conmigo mismo.

It was a moment where I could see, yes, they were incredibly complicated times for all involved, so so complicated, but in that moment, I was able to see and feel that rather than feeling bad or guilty about things I could feel a kind of pride (not the correct word but I don't find another at this moment) that despite all the difficulties, and yes, all my mistakes, despite everything, I did what I was able to do and not more. The relief I felt was indescribable.

Fue un momento en el que pude ver, sí, que eran tiempos increíblemente complicados para todos los implicados, muy muy complicados, pero en ese momento, pude ver y sentir que en lugar de sentirme mal o culpable por las cosas podía sentir una especie de orgullo (no es la palabra correcta pero no encuentro otra en este momento) de que a pesar de todas las dificultades, y sí, de todos mis errores, a pesar de todo, hice lo que pude hacer y no más. El alivio que sentí fue indescriptible.

Enthused by this new insight I began to make two spontaneous listings. The first "What comes to mind when I think of the best times shared with Silvia." This I decided to do without thinking or judgement, and so not in any order. Just write a list of all the good times we had shared. And then a second list "Who was Silvia?". A list of her virtues.

Entusiasmado por esta nueva visión comencé a hacer dos listas espontáneas. El primero "Lo que me viene a la mente cuando pienso en los mejores momentos compartidos con Silvia". Esto lo decidí hacer sin pensar ni juzgar, y por lo tanto no en ningún orden. Simplemente escribir una lista de todos los buenos momentos que habíamos compartido. Y luego una segunda lista "¿Quién era Silvia?". Una lista de sus virtudes.

The lists poured out onto the pages of my notebook without me having to stop and think. In the space of a few minutes, I had two long lists and all I needed to do now was prepare a synthesis of my work so far and the work of the "mother" retreat would be done.

Las listas se vertieron en las páginas de mi cuaderno sin que tuviera que pararme a pensar. En el espacio de unos minutos, tenía dos largas listas y todo lo que necesitaba hacer ahora era preparar una síntesis de mi trabajo hasta el momento y el trabajo del retiro "madre" estaría hecho.

Slide 19



After a couple of days of increasing tension and its eventual discharge and transference, I decided I was almost ready for my "River Ceremony". I had seen in my exploratory walks that there was really no problem to find a stream. I had managed to substitute my preconceptions of a riverside location for small stream – there were literally streams everywhere around me, even running right beside my temporary home. My plan was to relax a little and then take a walk and to finalise a location for my ceremony.

Tras un par de días de tensión creciente y su eventual descarga y transferencia, decidí que estaba casi listo para mi "Ceremonia del Río". En mis paseos de exploración había comprobado que realmente no había ningún problema para encontrar un arroyo. Había conseguido sustituir mis ideas preconcebidas de un lugar ribereño por un pequeño arroyo: había literalmente arroyos por todas partes a mi alrededor, incluso corriendo justo al lado de mi casa temporal. Mi plan era relajarme un poco y luego dar un paseo y concretar un lugar para mi ceremonia.

Today it was raining, maybe for ½ hour followed with a 5 min. break before another ½ hour of rain in a relentless cycle. I waited for one of the breaks, and having dressed myself from head to toe in waterproof clothing I set off up the hill towards the "open spaces" ...

Hoy ha llovido, quizá durante media hora, seguida de una pausa de 5 minutos antes de otra media hora de lluvia en un ciclo implacable. He esperado a uno de los descansos y, tras vestirme de pies a cabeza con ropa impermeable, he subido la colina hacia los "espacios abiertos"...

I stepped outside into the fresh air preparing to take photographs of the surroundings before deciding on the actual place where I was going to make the ceremony.

Salí al aire libre y me dispuse a fotografiar los alrededores antes de decidir el lugar en el que iba a celebrar la ceremonia.

And there...

Y allí...

Slide 20



... to encourage me on my way was my "old friend".

... para animarme en mi camino fue mi "viejo amigo".

As someone who has difficulties with talking even to myself, the previous day I had surprised myself and had begun spontaneously talking with Silvia and I decided to continue today as a final practice session, a kind of rehearsal, before getting serious with the ceremony "proper" tomorrow.

Como alguien que tiene dificultades para hablar incluso conmigo mismo, el día anterior me había sorprendido a mí mismo y había empezado a hablar espontáneamente con Silvia y decidí continuar hoy como una última sesión de práctica, una especie de ensayo, antes de ponerme serio con la ceremonia "propia" de mañana.

The material that was inspiring my work said "You need to feel the presence of the loved one 'in a very strong way'" and this was yet another source of anxiety and something I decided I needed to work on as I walked slowly up the hill and into the next cycle of rain. I had no doubt I would be able to feel the presence of Silvia but would I be able to conjure this connection, and with the proper strength and at the appropriate time. I continued upwards shrouded in a growing self-doubt.

El material que inspiraba mi trabajo decía: "Tienes que sentir la presencia de la persona amada 'de una manera muy fuerte'" y esto era otra fuente de ansiedad y algo en lo que decidí que tenía que trabajar mientras subía lentamente la colina y me adentraba en el siguiente ciclo de lluvia. No tenía ninguna duda de que sería capaz de sentir la presencia de Silvia, pero ¿sería capaz de conjurar esta conexión,

con la fuerza adecuada y en el momento oportuno? Seguí subiendo envuelto en una creciente duda.

Slide 21



Halfway up the hill and without thinking, I again spontaneously started to speak out loud and without forethought I said very simply, "Silvia, how will this contact be?" "You have to give me a sign! Please give me a sign, let me know that you are there!"

A mitad de camino y sin pensarlo, de nuevo me puse a hablar en voz alta de forma espontánea y sin pensarlo dije muy sencillamente: "Silvia, ¿cómo será este contacto?". "¡Tienes que darme una señal! Por favor, dame una señal, hazme saber qué estás ahí".

I was little surprised at my words, such thoughts had never entered my head before but I thought no more about it and continued my climb enjoying the view, which was open, spectacular, and, criss-crossed by innumerable streams the sounds of which confirmed to me that this was indeed the place to work with my little ceremony.

Me sorprendieron un poco mis palabras, tales pensamientos nunca habían entrado en mi cabeza, pero no pensé más en ello y continué mi ascenso disfrutando de la vista, que era abierta, espectacular, y, atravesada por innumerables arroyos cuyos sonidos me confirmaron que este era, efectivamente, el lugar para trabajar con mi pequeña ceremonia.

Slide 22



Slide 23



Slide 24



As I ascended, I stopped to rest and take in the view. I was in a really beautiful place, completely alone with only the landscape and my thoughts to distract me.

Mientras ascendía, me detuve a descansar y a contemplar las vistas. Me encontraba en un lugar realmente hermoso, completamente solo, con solo el paisaje y mis pensamientos para distraerme.

Once more I continued the climb.

Una vez más, continué la subida.

When I reached the top, I paused and looked around taking in the wonderful view once more.

Cuando llegué a la cima, me detuve y miré a mi alrededor contemplando la maravillosa vista una vez más.

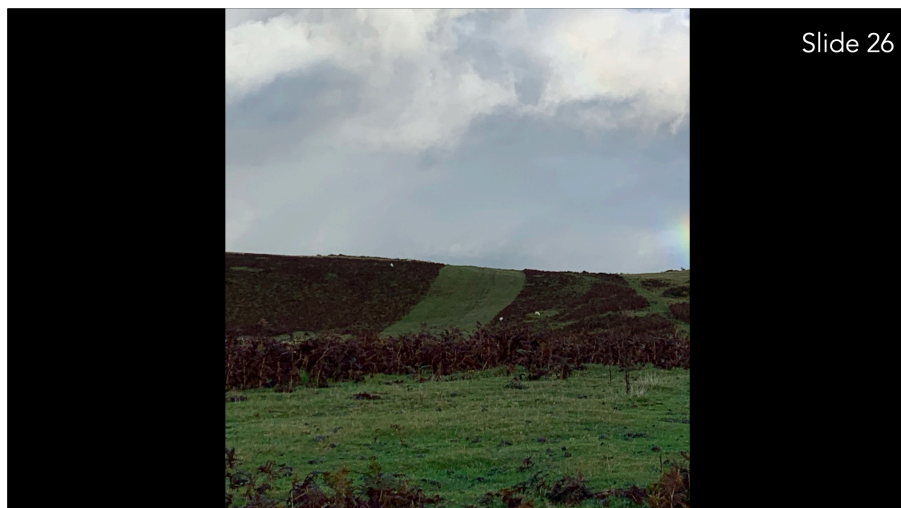
Slide 25



I looked down the hill I had just climbed. I surveyed the rain-soaked landscape which opened before me and then I turned to gaze across the plateau I had reached.

Miré hacia abajo de la colina que acababa de subir. Observé el paisaje empapado por la lluvia que se abría ante mí y luego me volví para contemplar la meseta a la que había llegado.

Slide 26



Looking into the far distance I paused...

Mirando a lo lejos me detuve...

I took a deep breath...

Respiré profundamente...

I rubbed my eyes...

Me froté los ojos...

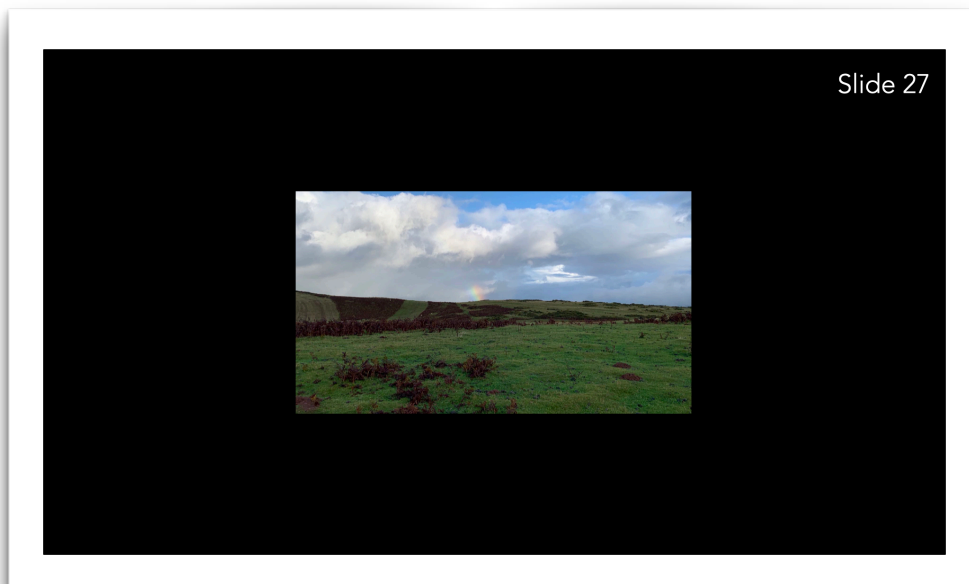
What was I seeing?

¿Qué estaba viendo?

What is that? I said to myself completely taken aback... ..

¿Qué es eso? me dije a mí mismo completamente desconcertado...

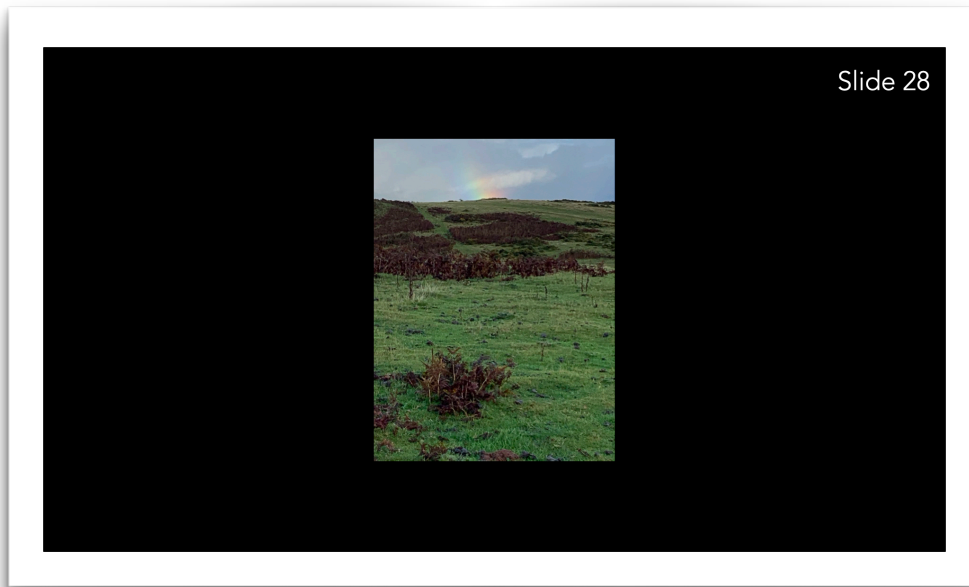
Slide 27



There, on the horizon was what I can only describe as a multi coloured fire burning. I saw what to me looked like a giant saucer with an enormous flame burning inside it like a kind of Olympic flame only much much bigger. Looking now at the photograph I took with its sharper focus I can see the tail end of a rainbow. But at the time... I saw a fire...

Allí, en el horizonte había lo que sólo puedo describir como un fuego multicolor ardiendo. Vi lo que me pareció un platillo gigante con una enorme llama ardiendo en su interior, como una especie de llama olímpica, pero mucho más grande. Mirando ahora la fotografía que tomé con su enfoque más nítido puedo ver la cola de un arco iris. Pero en ese momento... vi un fuego...

Slide 28



As I stared in wonder it slowly began to fade before finally disappearing leaving only the grey rain filled clouds once more. I felt absolutely SURE that this was the "sign" I had asked for. I became very 'agitated' and 'altered' and again spontaneously, I began talking to Silvia in a way that did not feel like the dress rehearsal I had planned. I walked and talked as I criss-crossed the deserted landscape, in tears. Crying and talking at the same time, oblivious to my surroundings in a trance like state, completely lost in my talking with Silvia.

Mientras miraba con asombro, comenzó a desvanecerse lentamente antes de desaparecer finalmente dejando sólo las nubes grises llenas de lluvia una vez más. Me sentí absolutamente SEGURO de que ésta era la "señal" que había pedido. Me sentí muy "agitado" y "alterado" y, de nuevo de forma espontánea, empecé a hablar con Silvia de una forma que no parecía el ensayo general que había planeado. Caminé y hablé mientras atravesaba el paisaje desolado, entre lágrimas. Llorando y hablando al mismo tiempo, ajeno a mi entorno en un estado de trance, completamente perdido en mi conversación con Silvia.

Slide 29



Slide 30



Slide 31



I walked and talked oblivious to both time and place.

Caminé y hablé sin tener en cuenta ni el tiempo ni el lugar.

Walking and talking... Talking none stop but strongly and without pause for thought.

Caminar y hablar... Hablando sin parar pero con fuerza y sin pausa para pensar.

Then, just as suddenly as I had begun, I stopped.

Entonces, tan repentinamente como había empezado, me detuve.

After about 20 mins I'd completed a "catharsis" and the relief I felt was tangible.

Después de unos 20 minutos había completado una "catarsis" y el alivio que sentí fue tangible.

I stood for a moment and I looked up re-engaging once more with my surroundings... ..

Me quedé un momento parado y miré hacia arriba volviendo a captar mi entorno...

Slide 32



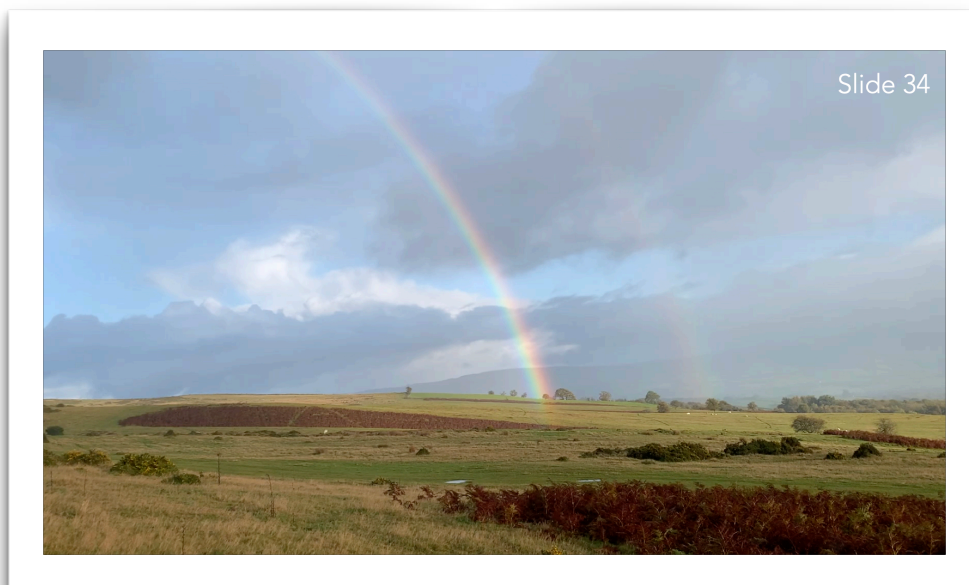
I saw what was now the complete arc of a rainbow in the skies above me. I could not believe it. I stood in awe, my jaw dropped and my mouth open. And as my eyes swept the landscape there, in the sky, directly opposite the rainbow was a bright ball of light as the sun tried to penetrate the cloud covering. An opening to the heavens - I don't know? It was so so strong and so so beautiful I was bursting with so much positive emotion.

Vi lo que ahora era el arco completo de un arco iris en los cielos sobre mí. No podía creerlo. Me quedé asombrado, con la mandíbula caída y la boca abierta. Y mientras mis ojos recorrían el paisaje, allí, en el cielo, justo enfrente del arco iris, había una brillante bola de luz mientras el sol intentaba penetrar la cubierta de nubes. Una abertura hacia el cielo, no sé. Era tan fuerte y tan hermoso que me llenaba de emociones positivas.

Slide 33



Slide 34



As I looked back at the rainbow, I saw that there were in fact two rainbows the second hardly visible above the first. And what was particularly fascinating was the way the end of the main rainbow descended in front of the distant trees. I could literally 'see' the "end of the rainbow"...

Cuando volví a mirar el arco iris, vi que en realidad había dos arco iris, el segundo apenas visible por encima del primero. Y lo que resultaba especialmente fascinante era la forma en que el final del arco iris principal descendía frente a los árboles lejanos. Podía "ver" literalmente el "final del arco iris"...

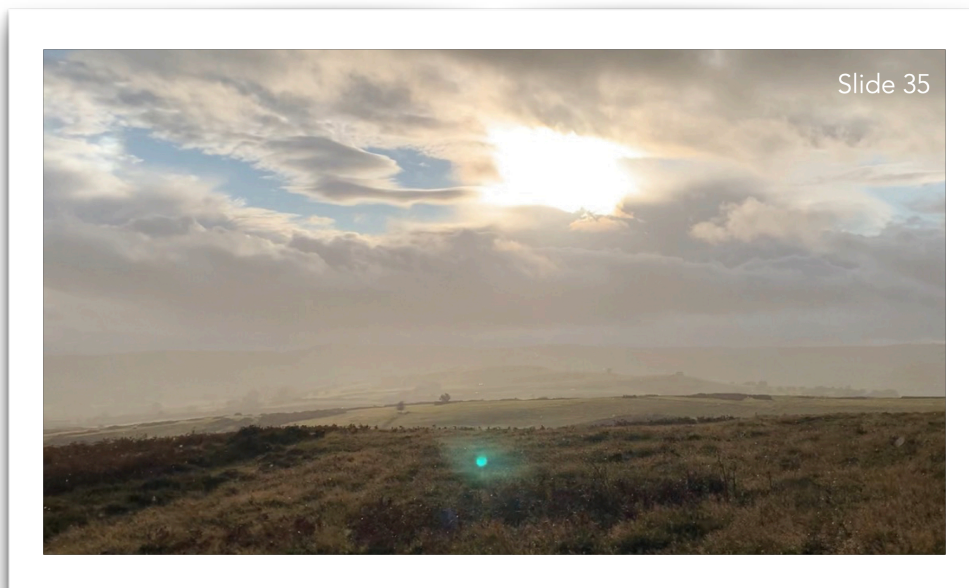
I really don't know how but in the key moments I was able to take photographs and, as I was standing in the rain under this magnificent rainbow, a video.

Realmente no sé cómo, pero en los momentos clave pude tomar fotografías y, al estar de pie bajo la lluvia, bajo este magnífico arco iris, un vídeo.

There, in the video is the reflection of the sun on the raindrops which combined with the movement of the camera produced the illusion of a tiny "sphere" which "danced" across the landscape in a very playful, magical way (reminding me of those early video spots of Silo's Message).

En el vídeo se ve el reflejo del sol en las gotas de lluvia que, combinado con el movimiento de la cámara, produce la ilusión de una pequeña "esfera" que "baila" por el paisaje de forma muy lúdica y mágica (lo que me recuerda a aquellos primeros spots de vídeo de El Mensaje de Silo).

Slide 35



Remarkably the colour of this marvellous little sphere was not the usual white or yellow which I associated with reflections of the sun but it was a very particular shade of blue/green.

Sorprendentemente, el color de esta pequeña y maravillosa esfera no era el habitual blanco o amarillo que yo asociaba con los reflejos del sol, sino que era un tono muy particular de azul/verde.

A colour which I strongly associate with Silvia and was in fact her favourite colour.

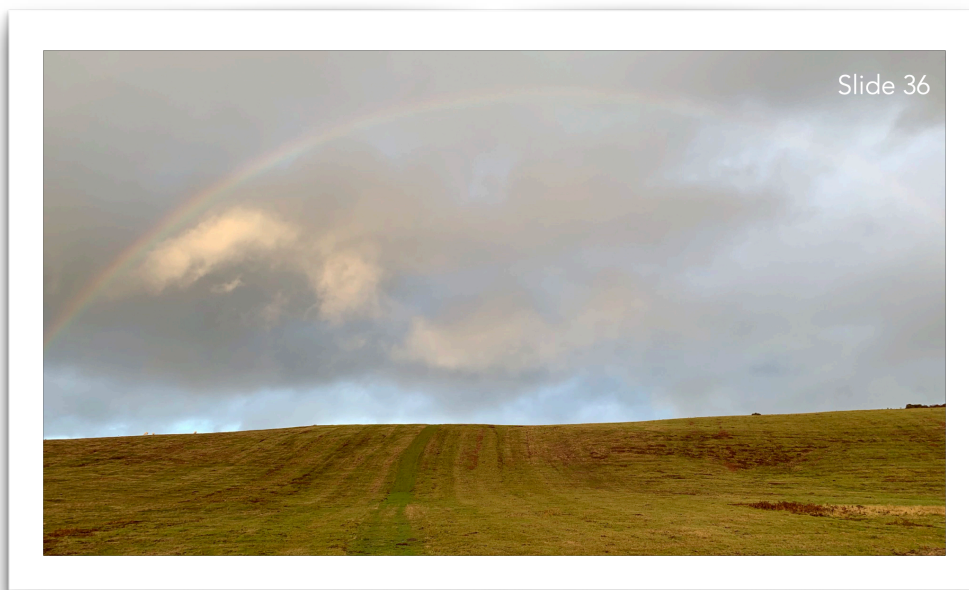
Un color que asocio mucho con Silvia y que, de hecho, era su color favorito.

Finally, as I slowly made my return to my mobile home, I looked back to see the rainbow still there but now with an "open road" running up to and through its centre and off into a

beautiful and open, light and infinite 'future'. Another 'synthesis', this time an image of transcendence.

Finalmente, mientras regresaba lentamente a mi casa móvil, miré hacia atrás para ver que el arco iris seguía allí, pero ahora con una "carretera abierta" que subía y atravesaba su centro y se dirigía hacia un 'futuro' hermoso y abierto, luminoso e infinito. Otra "síntesis", esta vez una imagen de trascendencia.

Slide 36



I continued on my way SURE in the knowledge that this had not been a 'dress rehearsal' but that my work, in this aspect at least, was done.

Seguí mi camino con la certeza de que no había sido un "ensayo general", sino que mi trabajo, al menos en este aspecto, estaba hecho.

I was filled with an overwhelming feeling of happiness, joy and contentment accompanied by a tremendous sense of well-being and so full of meaning and certainty that my relationship with Silvia continues even after her physical death.

Me invadió un sentimiento abrumador de felicidad, alegría y satisfacción acompañado de una tremenda sensación de bienestar y tan lleno de significado y certeza que mi relación con Silvia continúa incluso después de su muerte física.

But my "trip" was not yet complete...

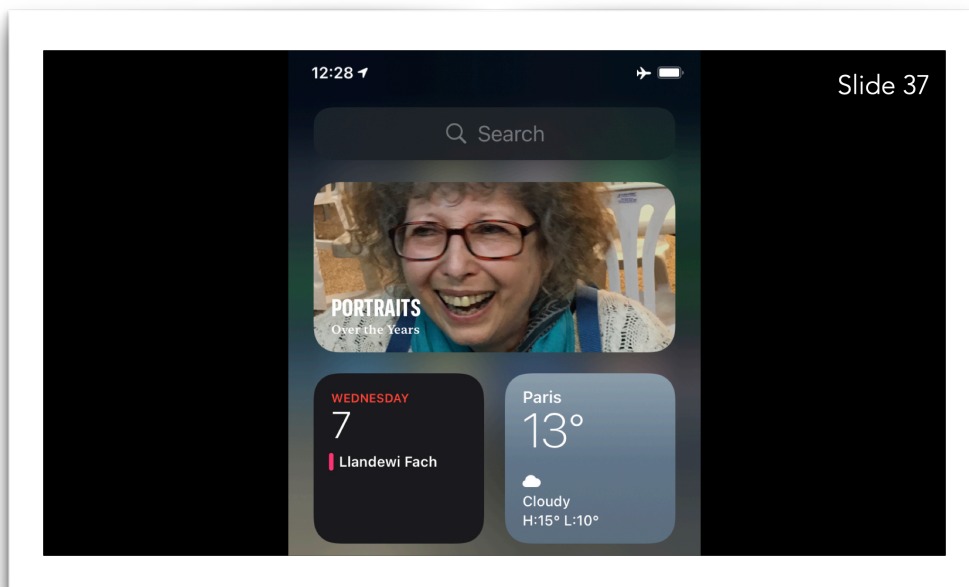
Pero mi "viaje" aún no estaba completo...

I have an iPhone and a little before my trip Apple upgraded the operating system. To my annoyance one of the features of this upgrade was a home screen widget which raided the store of photographs on the phone and which each time it was opened randomly

presented a different and unexpected, and not always welcome picture. And so I opened my phone once more... ..

Tengo un iPhone y un poco antes de mi viaje Apple actualizó el sistema operativo. Para mi disgusto, una de las características de esta actualización era un widget para la pantalla de inicio que asaltaba el almacén de fotografías del teléfono y que cada vez que se abría presentaba aleatoriamente una imagen diferente e inesperada, y no siempre bienvenida. Así que abrí mi teléfono una vez más...

Slide 37



Not only did I see this beautiful smiling face of Silvia but she was wearing a scarf with that special colour !

No sólo vi esta hermosa cara sonriente de Silvia, sino que llevaba un pañuelo con ese color tan especial.

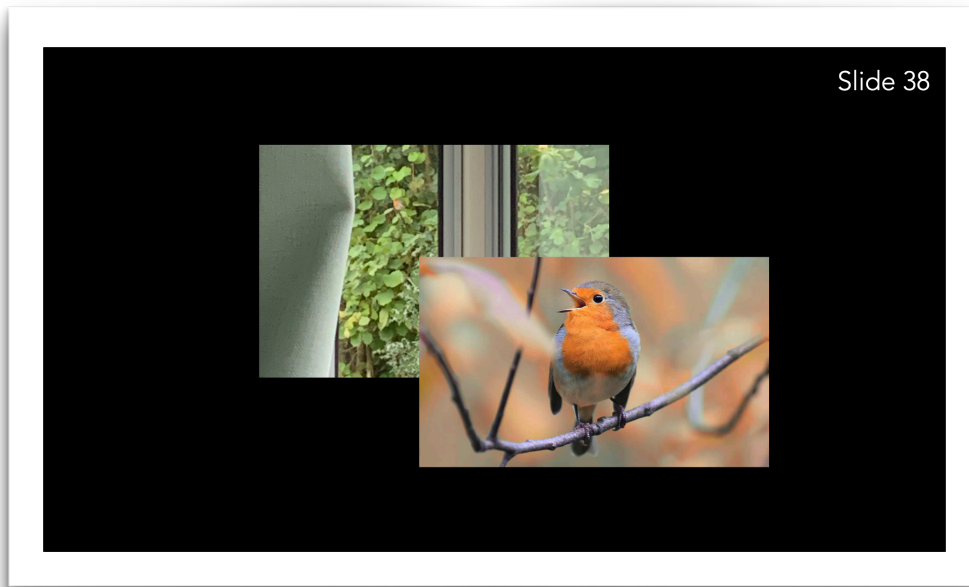
What a finale to a wonderful retreat. The rain had ceased and the sun was shining insistently.

Qué broche de oro para un retiro maravilloso. La lluvia había cesado y el sol brillaba con insistencia.

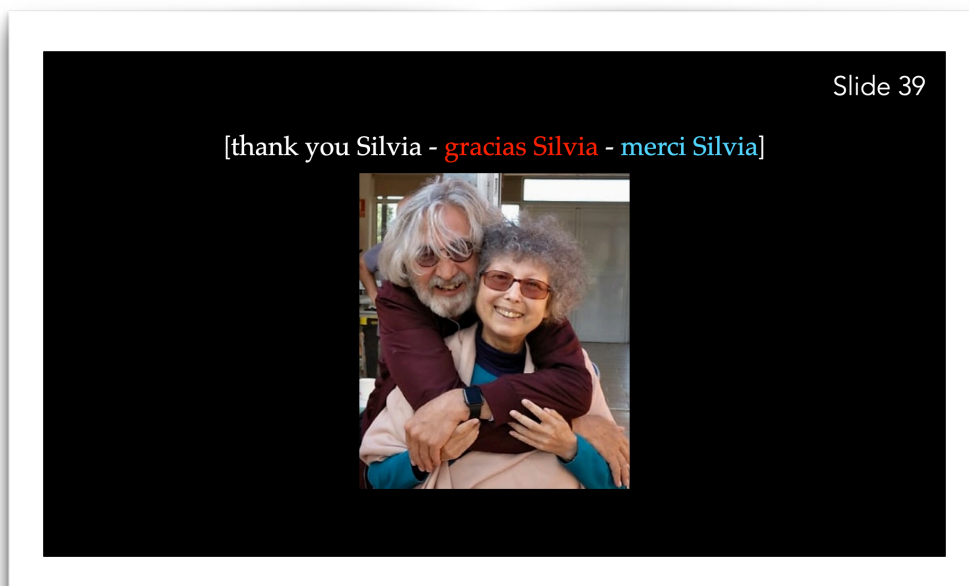
Finally, as I sat reflecting, beginning to organise my things and prepare for my departure I looked out of the window and there, just visible in the hedge, come to bid me farewell ...

Finalmente, mientras me sentaba a reflexionar, comenzando a organizar mis cosas y a preparar mi partida, miré por la ventana y allí, apenas visible en el seto, venía a despedirse de mí...

Slide 38

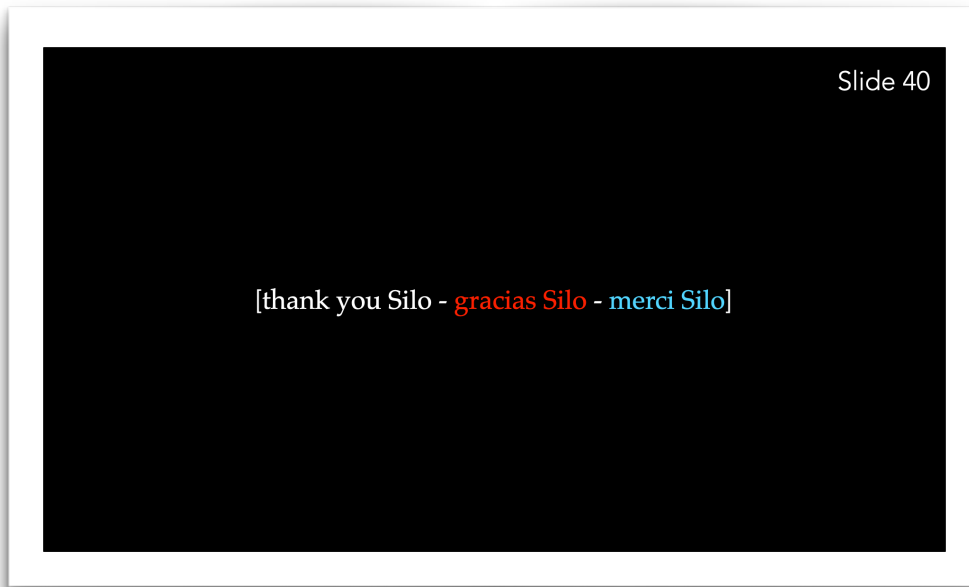


Slide 39



Thank you Silvia !
Gracias Silvia.

Slide 40



Thank you Silo !
Gracias, Silo.

Slide 41



[END]
Music: "Mna Na Heirann" & "Wow" by Kate Bush