

La oración

Procedimiento de superación del sufrimiento
y de contacto con lo Profundo¹

Relato de experiencia



Dibujo de Jimmy C

“¡Qué grande es pues la potencia de la Oración!

Parece una reina que tiene en cada instante libre acceso al rey

Pudiendo obtener todo lo que pide.”

La oración, es un impulso del corazón, es una simple mirada lanzada hacia el cielo,

Es un grito de agradecimiento y de amor en el seno de la prueba como en el seno de la alegría.”²

Thérèse NEROUUD

therese.neroud@orange.fr

Parque de Estudio y de Reflexión La Belle Idée

Noviembre 2018

¹ Nivel de conciencia más interna. Ver notas 10

² Sainte Thérèse de l'Enfant-Jésus et de la Sainte-Face, *Histoire d'une âme*. París, Editions Pocket spiritualité, 1998, p. 208 (NdT: traducción directa del texto citado).

“La oración, sea individual o conjunta, es pues la expresión del deseo ardiente que experimenta el hombre de recibir una respuesta en el silencio terrorífico del universo. Es un proceso único de descubrimiento por el cual el ego que busca se autoafirma en el mismo momento de su propia negación, descubriendo así su valor personal y su justificación como factor dinámico en la vida del universo. ”³

“En un cierto sentido la oración es una cita entre el hombre y el Bendito seas. Es entonces necesariamente temporal. Este aspecto es completamente sorprendente tratándose de esta oración muy particular que constituyen las diecinueve bendiciones de la Amida⁴. El que la recita se parece a un hombre que ha sido aceptado a entrevistarse con el rey y que penetra en su palacio. ”⁵

“Los mantras son las llaves que abren las puertas de la última realidad. Pero para que se revelen, para que se conviertan en una realidad vivida, deben ser recitados durante mucho tiempo, ser meditados por el discípulo: es decir que el pensamiento debe densificarse, echar raíces en el corazón porque solo así podrá actuar en profundidad y modificar nuestra visión del mundo. ”⁶

“La oración es sin duda la piedra filosofal: opera una combustión verbal por la que la nada de las cosas se convierte en existencia espiritual. ”⁷

³ Eva de VITRAY-MEYEROVITCH – La prière en Islam – Albin Michel – Paris 2003 – page 38 (NdT: traducción directa del texto citado).

⁴ Oracion de pie

⁵ Adin STEINSALTZ et Josy EISENBERT – Introduction à la prière juive- Albin Michel – Paris 2011 – page 17

⁶ Ravindra Kumar et Antoine Kerlys – La pratique des mantras – Editions DERVY – Paris 2013 – page 40

⁷ Christiane RANCE – Prenez moi tout mais laissez moi l’extase - Méditation sur la prière – Editions du Seuil - Paris 2012 p. 239

Índice

Interés y contexto	5
I- Las condiciones previas al surgimiento de la oración	6
II- Las 3 oraciones: su función y su significado.	8
III- El procedimiento	23
IV- Manejo de energía y perfeccionamiento del procedimiento.	25
V- Las traducciones: un nuevo paisaje de formación comienza a construirse.....	27
Conclusión	30
Anexos	32
1-Extracto del taller “La VOZ, un acceso a nuestro ser profundo”	32
2 - L’auto-transferencia empírica en las religiones	34
3- La curación del sufrimiento	35
4- La ceremonia de El Oficio	38
5- La ceremonia de bienestar	39
Bibliografía.....	40

El Puente

*Densa bruma me envolvía. El abismo
Que no tiene ni orillas ni cimas,
Estaba ante mí, inmenso y silencioso; nada en él se movía.
Me sentía perdido en el mudo infinito;
En su fondo, al través de espeso velo de la sombra, apenas
Se distinguía a Dios, como lejana y mortecina estrella.
A solas hablando conmigo mismo, exclamé: - “Alma mía, para cruzar ese abismo,
En el que no se ve ningún borde, y para que con tantas tinieblas llegases hasta Dios,
Sería necesario levantar un puente colosal sobre millones de arcos,
Y esto nadie lo podrá conseguir jamás; llora, pues, alma mía.”-
Entonces se me apareció un blanco fantasma, que tenía la forma de una lágrima,
Frente de virgen, y manos de niño que al juntarse producían rayos luminosos.
Me mostró el abismo a donde va a parar todo el polvo humano,
Abismo tan profundo, que jamás en él suena un eco,
Y me dijo: - “Si quieres, yo construiré ese puente.”
Hacia el pálido desconocido levanté la vista, y lleno de estupor le pregunté:
“¿Quién eres? ¿Cómo te llamas?” El desconocido me contestó:- “Soy la oración.”*

Victor Hugo

Interés y contexto

Este relato nace de la necesidad de sintetizar 4 años de prácticas con la oración (entre 2013 y 2017) como medio para superar el sufrimiento y como entrada en la ascesis⁸. La idea es compartir esa experiencia y poder abrir el intercambio sobre este tema con aquellos que lo deseen.

Al principio de la práctica de ascesis buscaba sin descanso una entrada a los espacios profundos. Entonces "conocí" a Teresa de Lisieux⁹ y estudié su camino interno. Nuevos significados aparecieron, especialmente en relación con lo religioso y con la oración como vía de acceso a lo Profundo.¹⁰

Descubrí también la oración como una forma de superar el sufrimiento y entonces recordé que, de niña, ya oraba pidiendo a Dios. Luego, cuando crecí se desvaneció, especialmente después de la muerte de mi padre. Me "enojé" con Dios, con ese Dios que se suponía que era bueno y que me había quitado a mi padre cuando tenía 24 años. Fue un gran sufrimiento que pude superar trabajando con amigos en prácticas de auto-transferencia¹¹. Entonces me reconcilé con mi paisaje de formación¹² y con la oración, reconociendo el sentido que puedo dar a esta práctica. Entonces me interesé por esta práctica en diferentes religiones y corrientes espirituales y descubrí su carácter universal, sea cual fuera la forma de orar.

Más tarde, este procedimiento se convirtió en una entrada, en un medio para alcanzar los espacios sagrados dentro de mí, este se perfeccionó, se fijó, se profundizó. Este camino de oración se construyó en torno a tres oraciones. Cada una de ellas es un todo y las tres constituyen una estructura que actúa dentro de mí como un centro, una forma a la que puedo recurrir para entrar a lo Profundo¹³. Cada una de ellas está ligada a la necesidad de dejar que el Propósito¹⁴ se exprese, de reforzar una carga emocional que permita superar el sufrimiento para acercarse a los espacios sagrados.

Comenzaré describiendo las condiciones previas al surgimiento o necesidad de construir una oración. Luego retomaré cada una de las tres oraciones, precisando su función, su significado y el proceso de surgimiento, elevación, declinación y disolución.

Luego describiré el proceso común a las tres oraciones, cómo se fue perfeccionando, las traducciones en el mundo y los cambios de significado como resultado de esta práctica.

⁸ La ascesis es un trabajo sobre uno mismo para superar el "yo" y llegar a espacios internos más profundos y sagrados, al Sí mismo, al sentimiento religioso.

⁹ Thérèse NEROUUD-Teresa del Niño Jesús y de la Santa -Faz: pequeñas acciones, un gran propósito <https://www.parclabelleidee.fr/monographies>

¹⁰ «Lo profundo: Llamado también "el sí mismo" en algunas corrientes de psicología contemporánea. No es exactamente un contenido de conciencia. Es un estado o nivel de conciencia diferente al de vigilia, semisueño o sueño. Es un nivel de internalización de la conciencia en el espacio de representación. En esta internalización aparece lo que está escondido, cubierto por el "ruido" de la conciencia. Es en lo profundo que encontramos las experiencias de los espacios y tiempos sagrados. En otros términos, es en lo profundo que encontramos la raíz de toda mística y de todo sentimiento religioso». *Terminología de Escuela*, Fernando García, pág. 73.

¹¹ «Llamamos así al trasfondo emotivo donde, cayendo en ese campo, cualquier objeto toma las características de ese trasfondo o estado de ánimo. Los climas pueden ser situacionales o fijarse en el psiquismo y perturbar a la estructura completa, impidiendo la movilidad hacia otros climas oportunos. Los climas fijados circulan por los distintos niveles, restando libertad operativa a la conciencia. Luis A. Amman. Op. cit., p. 267. (Version original, *Autoliberación*. Ediciones León Alado, 2015).

¹² Lo que constituía el mundo de los objetos, los valores, las motivaciones, las relaciones, los roles durante la infancia y la adolescencia. «El paisaje de formación actúa través de nosotros como comportamiento, como un modo de ser y de actuar entre las personas y las cosas. Este paisaje corresponde también a un tono afectivo general, una "sensibilidad" de época que no corresponde a la sensibilidad de la época actual...». L.A. Amman. Op. cit., p. 24. (*Autoliberación*. Versión original en castellano, Ediciones León Alado, 2015).

¹³ Ver nota 10

¹⁴ El propósito es una imagen trazadora que es síntesis de sentido, significado e intencionalidad profunda y dotada de gran carga afectiva (fuerza emotiva) y que opera copresentemente. *Terminología de Escuela* – página 85

I- Las condiciones previas al surgimiento de la oración

Cada una de las oraciones apareció o fue construida en conexión con una profunda necesidad, la de superar un contenido de conciencia sufriente y/o dejar pasar el Propósito.

Su surgimiento siempre ha estado precedido por un trabajo incesante con los pedidos, las experiencias guiadas, la fuerza, el estudio y la acumulación de experiencias. Hubo luego la oración repetida, la elevación, la interiorización, la declinación y luego la disolución y el surgimiento de una nueva necesidad y de una nueva oración.

Previamente había tomado la decisión de colocar esa búsqueda de lo sagrado en el centro de mi vida y ordenar los diferentes ámbitos de mi vida para que acompañaran ese intento. A medida que progresaba, esta decisión se profundizaba y la energía se liberaba. Volveré sobre esto con más detalle en el capítulo sobre traducciones y cambios de significado.

Los pedidos/el agradecimiento

Esos pedidos estaban muchas veces relacionados con un límite interno, algo que me impedía avanzar en mi ascesis. Buscaba cuál era el límite pidiendo que se revele el nudo de sufrimiento que estaba enterrado.

Pedía al propósito que me guiara e inspirara, tener las condiciones internas y externas para lograr lo que tenía que realizar con unidad.

Pedí ir a ese espacio que me conecta con el todo, experimentar no estar sola.

Pedí tomar consciencia del no-cumplimiento de mis ensueños, de lo que estaba fracasando dentro de mí.

Pedí superar el miedo a la muerte y profundizar el sentido.

Cuando experimentaba situaciones que iban en la dirección de mi pedido, agradecía poniendo la mano sobre mi corazón para grabar dentro de mí los registros de ese otro espacio del cuál recibía una respuesta. Podía recurrir a esos registros en momentos de duda y desaliento.

Observé que los pedidos preparan el camino para la oración, del mismo modo que el entrenamiento prepara a un atleta para dar lo mejor en una competición. Los pedidos y el agradecimiento son como chispas que se acumulan dentro de mí, chispas que se convierten en fuego cuando el aliento de la oración las reaviva. La oración entonces abarca todos los pedidos, eleva la energía, la carga afectiva y le da dirección.

Las experiencias guiadas

También trabajé con experiencias guiadas¹⁵, historias cortas que permiten reconciliarse consigo mismo. Es una forma de meditación dinámica, juegos de imagen dinámicos que hacen referencia a la vida del que medita, con la intención de llegar a los conflictos para superarlos¹⁶. Este trabajo me permitió revelar contenidos dolorosos y aliviarlos, purificarlos en el sentido de quitar lo que obstaculizaba el acceso a otros espacios.

¹⁵ Silo- Experiencias Guiadas – Obras Completas- Plaza y Valdés- 2004

¹⁶ El Libro de la Comunidad <http://www.lacomunidadmundial.org> (PDF)

Practicaba diariamente la relajación, la llamada a mi guía interno, esa imagen llena de bondad, fuerza y sabiduría,¹⁷ para que él me protegiera y me acompañara.

El trabajo con la fuerza

Entre dos oraciones había momentos de vacío entonces trabajaba con el Oficio¹⁸ y el pedido al final de la experiencia. Este trabajo con la fuerza, con la energía psicofísica presente en el interior del cuerpo, elevaba mi nivel de atención y me permitía observar en qué estaba poniendo mi energía, en qué ámbitos, en qué preocupaciones. Surgieron entonces los temas de la contradicción y el sufrimiento.

Los actos unitivos

La cuestión de la coherencia, en el sentido de pensar, sentir y actuar en la misma dirección, es también central. Hay una necesidad de obrar con unidad para que la energía de la vida pueda continuar más allá de este tiempo y espacio e influir positivamente en el mundo.

Comprometida en un proceso espiritual con el Mensaje de Silo¹⁹, realizaba regularmente ceremonias de Bienestar para enviar mis mejores deseos a las personas que tenían dificultades en sus vidas. También acompañaba a gente cercana al final de sus vidas y a su entorno, tanto en actos cotidianos concretos como apoyándolos afectivamente.

También iba mejorando la animación de un colectivo en torno a la educación, creando así una imagen acorde con mi vocación.

Cada vez que se presentaba el registro del acto unitivo (ese sentimiento de querer repetir ese acto) agradecía. Esta gratitud alimentó el centro emotivo y en el momento de la invocación de la oración me permitió aumentar la carga afectiva.

El estilo de vida/ El estudio

Intenté trabajar la calma interna frente a las diferentes situaciones de la vida cotidiana, mantenerme centrada. Estudié el camino interno de Teresa de Lisieux, profundicé y sintetiqué el mío. Leí libros sobre la oración, mantras y monografías de amigos sobre diferentes temas.

Ese estudio, sola o con otros, me puso en una disposición particular de atención, de conciencia de sí y de inspiración. A esto se sumaba el amor y la compasión, especialmente al enviar bienestar.

La permanencia, el tono y la pulcritud

Este camino de ascenso requiere energía psicofísica, especialmente en los momentos de práctica más sostenida, de ahí la importancia de descansar bien, comer bien, prepararse un poco como un atleta que se entrenará para una competición que durará poco tiempo.

A continuación describo el proceso que he logrado después de muchos intentos. Tuve que repetir los intentos, perfeccionar, poner cuidado en la práctica, una cierta energía para elevar el nivel de atención y lograr una mayor claridad sobre lo que estaba realizando.

¹⁷ El Libro de la Comunidad – opus citado pagina xx

¹⁸ Silo- El Mensaje de Silo- Editorial EDAF- Madrid 2008

¹⁹ Silo- El Mensaje de Silo opus citado

El Propósito

“El propósito es una imagen trazadora que es síntesis de sentido, significado e intencionalidad profunda y dotada de gran carga afectiva (fuerza emotiva) y que opera copresentemente.”

Este propósito portador de sentido había sido revelado, pero había una necesidad de mantener la carga afectiva para que pudiera empujar a superar los obstáculos que impedían su pleno desarrollo, ¡uno de los mayores obstáculos era el miedo a la muerte!

II- Las 3 oraciones: su función y su significado.

El proceso que describiré consiste en tres oraciones. Cada oración corresponde a un momento de proceso, a una necesidad. Las palabras resuenan, producen un registro que permite superar un estado de sufrimiento para ir hacia un estado deseado. Cada oración tiene una carga, sube, luego declina, dejando espacio para que nazca una nueva oración. El registro de la anterior continúa, sigue actuando en copresencia. La oración purifica la energía, quita los obstáculos del acceso a lo Profundo.

“Cuando es necesario, los cielos no ponen obstáculo a los deseos de los hombres. El resultado de acciones pasadas puede ser borrado y nuevas causas y condiciones pueden ser creadas. ”
Eso es lo que escribe el poeta Nguen Du²⁰

Observé 4 fases en el proceso con la oración:

- Surgimiento relacionado a una gran necesidad
- Elevación de la carga afectiva de la oración mediante la acumulación de experiencia. La energía psicofísica se dirige hacia la realización de lo que se pide.
- Declinación, depuración de la experiencia con simplificación del procedimiento e identificación de los registros. Forma más sintética.
- Disolución y Vacío: la oración ha cumplido su función. Se ha disuelto dentro del espacio de representación.²¹ Basta con mencionar los registros para que la experiencia ocurra: ya no se invoca la oración, sino que se pueden llamar a los registros grabados en prácticas repetidas. La oración permanece en copresencia.

Del vacío surge una nueva necesidad y una nueva oración.

Con las 3 oraciones el procedimiento se perfeccionó y luego se fijó. Esto se verá en el Capítulo III sobre el procedimiento. El proceso con la oración ha comenzado en el nivel psicológico para avanzar hacia el plano espiritual.

²⁰ Thich Nhat Hanh – L'énergie de la prière – Le Courrier du Livre – Paris 2009 page 26

²¹ «Espacio de representación. Especie de “pantalla mental”, en la que se proyectan las imágenes, formada a partir de los estímulos sensoriales, de memoria y de la actividad misma de la conciencia como imaginación. En sí mismo y además de servir de pantalla de proyección, está formado por el conjunto de representaciones internas del propio sentido cenestésico, por lo que corresponde exactamente a las señales del cuerpo y se lo registra como la sumatoria de ellas, como una especie de “segundo cuerpo” de representación interna. El espacio de representación tiene gradaciones en dos planos y, además, volumen y profundidad, siendo esto precisamente lo que permite ubicar, según el emplazamiento de la imagen, si los fenómenos han partido del mundo interno o externo...» Luis A. Amman, *Autoliberación*. Ed. León alado. 2015

La primera oración está más relacionada con lo psicológico, con la necesidad de cambiar la carga de un contenido biográfico no integrado en el trabajo de auto-transferencia²². Me entrego a algo más grande que yo, y se producen reconciliaciones.

La segunda oración es la consecuencia de pedidos para vivir en un espacio que me conecte con el todo, para que el miedo a la soledad retroceda. El yo ocupa menos espacio y tomo conciencia del TODO. Yo soy el TODO.

La tercera oración está ligada a la necesidad de trascender el miedo a la muerte.

Primera oración: condujo a la reconciliación, permitió depurar, ordenar.

La necesidad era salir del resentimiento, de ir hacia la reconciliación.

Surgimiento

Sentí un límite interno en la profundización de la Ascesis, algo me impedía encontrar la profundidad de la conciencia, dejar que el Propósito se expresara y al mismo tiempo sentí que era él quien me empujaba a revelar ese límite para que pudiera continuar su obra con fuerza y unidad. Había repetido el pedido para tener las condiciones internas y externas para lograr lo que tenía que realizar con unidad.

Busqué cuál era ese límite, pedía revelar el nudo de sufrimiento que había sido enterrado.

Entonces empecé a estudiar y experimentar el trabajo de auto-transferencia con amigos.

Ese trabajo de auto-transferencia permite mover (transferir) la carga de una imagen sufriente a otra imagen, que puede ser una aspiración, por ejemplo, un estado en el que uno desea estar. Los argumentos de la transferencia se transforman positivamente. Se realiza llamando a su guía interno y en estado de semi-sueño, lo que permite adentrarse más en el espacio de representación²³, distanciarse de los estímulos externos.

Logré transferir algunos contenidos sufrientes²⁴. Así fui liberando energía para mi progreso interno y descubrí que la oración, si seguía ciertas reglas, podía funcionar como un camino de auto-transferencia, una forma de superar el sufrimiento.

“La auto-transferencia empírica en las religiones”²⁵

Los temas y argumentos que proponen las religiones en sus sistemas de oración o meditación, pueden ser seguidos por el creyente a solas, conociendo las fórmulas de memoria, o bien leyéndolas. También puede el orante proferir en voz alta repitiendo lo dicho por otra persona.

Veamos un caso de oración en el que aparecen diversos argumentos cumplidos por un mismo personaje o tema central (en este caso Jesús). Tal oración es una declaración de fe, pero también cumple con los requisitos de un proceso autotransferencial, que se efectúa siguiendo a un director de oración o de memoria, a solas o acompañado, en voz alta o en silencio.

Se trata de un fragmento del Credo de Nicea.

²² Ver nota 11

²³ Ver nota 21

²⁴ Ver Thérèse NEROUUD-Teresa del Niño Jesús y de la Santa –Faz: pequeñas acciones, un gran propósito <https://www.parclabelleidee.fr/monographies>

²⁵ Luis Alberto Ammann- Autoliberación- Op.cit, páginas 176 y 177

"...Nació de Santa María virgen. Padeció bajo el poder de Poncio Pilato. Fue crucificado, muerto y sepultado. Descendió a los infiernos. Al tercer día resucitó entre los muertos. Subió a los cielos. Está sentado a la diestra de Dios Padre todopoderoso. Desde allí ha de venir a juzgar a los vivos y a los muertos... etcétera".

Aquí tiene importancia que la actitud del orante sea de recogimiento, que sienta y en lo posible visualice los emplazamientos verticales que efectúa el guía (en este caso Jesús), por los tres niveles del espacio de representación ²⁶(plano medio, infierno y cielo). Jesús es el tema central y es también el guía que va sufriendo transformaciones. Ello permite al creyente fusionarse con él y experimentar un proceso mental de traslado de cargas afectivas, apoyado en imágenes.

Si el creyente se entregara plenamente a su oración, sin duda tendría oportunidad de relacionar las escenas de la vida, pasión, muerte y resurrección de Jesús (argumento) con la comisión de los pecados propios recapitulándolos; padeciendo por el sufrimiento que han ocasionado; acercándose a la imagen de castigo merecido; logrando arrepentimiento; formulando propósitos de enmienda futura y, por último, despertando su esperanza por el cielo de los justos de acuerdo a su fe cristiana.

En el ejemplo dado, es posible observar una gama muy grande de posibilidades autotransferenciales que se abren para el orante."

Entonces entiendo que puedo usar ese procedimiento de oración como un procedimiento de superación del sufrimiento y como una entrada a lo Profundo. Busco entonces cuál es mi necesidad y una oración que pudiera acompañarme en ese momento de proceso. Ya estaba invocando *"Oh mi propósito, yo vivo en ti, tú me guías y tú me inspiras"*, pero necesitaba ir más lejos para responder a la necesidad de superar el resentimiento, de avanzar hacia la reconciliación. Un salmo de Mani me inspira a crear mi propia oración:

«Son numerosos los sufrimientos que he soportado en esta morada oscurecida. Pero tú, que eres mi luz verdadera, ilumíname desde el interior, levántame, a mí, a quien tiraron al suelo, dame la mano para llevarme contigo a las alturas». ²⁷

Ella invita al recitador a recorrer los tres planos del espacio de representación: plano medio (*son numerosos los sufrimientos que he soportado en esta morada oscurecida*), el plano bajo (*a mí, a quien tiraron al suelo*) y el plano alto (*ilumíname desde el interior, levántame, dame la mano para llevarme contigo a las alturas*) Contiene un guía con el que se fusiona el recitador (*tú que eres mi luz verdadera*).

Siguiendo el modelo de esta oración y en relación con mi necesidad de reconciliación, construí mi propia oración:

¡Oh Amor!

Yo vivo en ti,

Existo porque existes

Enséñame a servirte

Libérame de las Tinieblas

Aléjame del deseo de permanecer, del temor y del desaliento

²⁶ On parle ici de plan moyen, d'enfer et de ciel mais on peut aussi parler d'avancée (scène de la situation actuelle de l'opérateur), de descente (dans cet espace où l'on trouve les frustrations et les conflits biographiques) et d'ascension (aspirations, idéaux, espoirs en tant que moteur de l'activité humaine à la poursuite de la relaxation totale). Autolibération – opus cité page 213 Aquí se habla del plano medio, de infierno y de cielo pero también se podría hablar de avance (escena de la situación actual del operador), de descenso (el espacio donde están las frustraciones y conflictos bibliográficos) y de ascenso (aspiraciones, ideales, esperanzas en tanto motores de la actividad humana en su búsqueda de relajación total.

²⁷ Denis DEGE – la Experiencia de Mani – pagina 37 <https://www.parclabelleidee.fr/>

Guíame hacia la luz del sentido ardientemente deseado

Guíame hacia tu grandeza

¡Oh Amor!

Me incluía en la forma del Propósito (Yo vivo en ti/ Yo existo porque tú existes/plano medio). Le pedía que me enseñara a servirle (plano medio), a liberarme de las tinieblas, a alejarme del deseo de permanecer, del miedo y del desánimo (plano bajo/temas de sufrimiento) para guiarme hacia la luz del sentido, hacia su grandeza (plano alto/aspiración). Me fusionaba con el amor, que entonces era un guía y el tema central.

Elevación

Trabajando con este procedimiento y acumulando experiencia, mi Ascesis se iba profundizando, tomaba una nueva forma, más integrada en la vida cotidiana: repetí mucho esta oración, la cargué, me acompañé diariamente. En mi bicicleta de camino al trabajo, la repetía en voz alta con fervor. La invocaba en la piscina nadando, rimando mi natación con el ritmo que quería dar a mi oración. ¡Solía repetirla todo el tiempo!

A medida que la repetía, iba experimentando un espacio que se liberaba por dentro. La oración empezaba a ocupar cada vez más espacio y a empujar otros pensamientos. Lo que posibilitó esto, fue la atención que prestaba al ritmo, al movimiento repetitivo y a la interiorización de la oración.

Al repetir esta oración con gran devoción pude observar la acción de mi oración: pedí con fuerza para rechazar el miedo y el desaliento, la confusión y la contradicción e ir hacia la luz del sentido. Entonces me encontré en el espacio abierto de la energía²⁸, en un momento en el que no sentía ni prisa ni entusiasmo, un momento de profundización donde todo estaba bien, en su lugar. Sólo tenía que mantener la calma y dejarme guiar para dar respuesta a la necesidad²⁹. Estaba en una etapa de purificación en la que solté ilusiones, la moral, el "hay que" para recibir lo que surgía. Todo era entonces más suave, más sutil, más profundo. Sentí más humildad.

Y entonces en mi interior apareció una nueva fuerza de vida, que se apoderó de todo mi ser y me hizo hacer y decir cosas que no había decidido con mi cabeza, revelándose cada vez más, cada vez más perceptible hasta que invadió todo y tomó el control de mi vida.

Una fuerza irrefrenable, que no era yo, me empujaba a actuar. La dejaba hacer cada vez con más libertad, le agradecía, le agradecía y la fuerza aumentaba y el Propósito se expresaba, y el Guía me acompañaba y todo se reconciliaba.

"Esta oración me guía hacia la superación del resentimiento, tengo más reversibilidad en situaciones de tensión, tengo la sensación de haber crecido, el sufrimiento se aleja. Esta oración me acompaña en mi

²⁸ «Sube por la escalinata del Intento y llegarás a una cúpula inestable. Desde allí, desplázate por un pasillo estrecho y sinuoso que conocerás como la "volubilidad", hasta llegar a un espacio amplio y vacío (como una plataforma), que lleva por nombre: "espacio-abierto-de-la-energía". En ese espacio puedes espantarte por el paisaje desierto e inmenso y por el aterrador silencio de esa noche transfigurada por enormes estrellas inmóviles. Allí, exactamente sobre tu cabeza, verás clavada en el firmamento la insinuante forma de la Luna Negra..., una extraña luna eclipsada que se opone exactamente al Sol. Allí debes esperar la alborada, paciente y con fe, pues nada malo puede ocurrir si te mantienes (Silo, El Mensaje de Silo, Los estados internos. Versión original en www.silo.net).

²⁹ Ver el texto de la curación del sufrimiento en anexos en el cual Silo habla del caballo de la necesidad

*vida diaria, me pone en contacto con mi fuente de luz. De esta fuente surgen nuevas experiencias y nuevas respuestas. Aparecen nuevas resonancias, el futuro se abre”.*³⁰

La experiencia con esta primera oración resonó. Sentí la necesidad de reconciliar la historia y de escribir sobre el camino interno de Teresa de Lisieux, de ir hacia la luz del sentido, como tan fervientemente había pedido.

Declinación/ Forma más sintética

La oración cumplió su función transferencial, se interiorizó. Quedaba el registro de la oración y entonces apareció una forma más sintética, como un aforismo:

"Obedezco a la Vida y agradezco"

- Obedezco: confío en una fuerza mayor que el Yo. Acepto mi Propósito y confío en él.
- Agradezco: grabo en mi interior los registros relacionados con lo que la Vida pone en mi camino.

Ese procedimiento, que es el aforismo "*Obedezco a la vida y agradezco*", marca una nueva etapa en la ascesis, un mayor abandono al Propósito Mayor, una profunda aceptación de lo que la Vida me lleva a hacer, a vivir. Y todo está bien y todo es bueno.

Obedezco a la vida y agradezco me coloca en una situación particular donde mi conciencia se desestabiliza y se mueve hacia lo nuevo. La obediencia es una forma que me resuena: suelto mi voluntad, el control sobre las cosas y los acontecimientos, acepto ser guiada.

Durante este período viajé al Parque de Estudio y Reflexión Punta de Vacas (Argentina)³¹ para un encuentro del Mensaje de Silo y la COPEHU (Corriente Pedagógica Humanista Universalista). Después de la acumulación, de la introyección de la energía liberada, siento la necesidad de proyectar esta energía en un proyecto con sentido desde ese lugar sagrado, tratando de escuchar la necesidad profunda, tratando de escuchar lo que la Vida me pide realizar. Y lo que surge en ese momento es ocuparme de los niños. Me voy con la decisión de hacerlo.

A mi regreso de este viaje, me libero de la relación madre-hijo, acompaño a gente cercana con ceremonias, termino de escribir sobre Teresa de Lisieux y comienzo una acción en el campo de la educación con personas de mi medio. Todo esto me da un fuerte registro de unidad, y me da la energía para continuar.

Disolución y vacío

La oración se incorporó en mi interior, forma parte de mí y sigue actuando aunque ya no la invoque. Me encuentro en un momento de vacío con la necesidad de desarrollar la paciencia y la fe. Estoy en una actitud de observación neutral y no identificada con lo que está sucediendo.

Observo que a través del trabajo acumulado algo se ha vuelto más flexible dentro de mí.

³⁰ Extracto de notas personales

³¹ Les Parcs d'étude et de réflexion sont des lieux de rencontre et d'irradiation d'une nouvelle spiritualité qui rejette toute forme de violence et de discrimination et qui en appelle à cette dimension sacrée du mental humain pour trouver sens et liberté. Ces Parcs deviennent pour beaucoup des lieux traduisant un espace-temps chargé de signification. Los Parques de estudio y de reflexión son lugares de encuentro y de irradiación de una nueva espiritualidad que rechaza toda forma de violencia y discriminación y que llama a esta dimensión sagrada de la mente humana para encontrar sentido y libertad. Estos Parques se convierten para muchos en lugares que traducen un espacio-tiempo cargado de significado.
<https://www.parclabelleidee.fr>

En este momento de vacío estoy sin un claro proceso de ascesis entonces practico el Oficio³². Comenzamos un trabajo sostenido con una amiga con la necesidad de acumular nuevas experiencias, nuevas brasas en nuestro interior.

Durante un taller también experimento un trabajo con el sonido:

- con el Om sentí mucha energía y luego vi una luz violeta. Después, mientras practicaba una canción que venía de dentro, sentí que las olas de energía se elevaban.
- con el sonido AOA tuve una experiencia de práctica en grupo: inspiración abdominal, exhalación, luego tiempo de pausa para hacer el vacío mental. Inhalo y en la exhalación dejo que el sonido salga de mí y resuene en mi interior hasta que se apague. Siento el sonido vibrando de abajo hacia arriba, esta vibración produce un vacío dentro de mí y se libera una nueva energía. Y entonces me pregunté "y si tomar contacto con su interioridad, percibir que el otro y yo estamos conectados, que somos uno, ¿podría hacer retroceder la violencia? »

Esa experiencia con el sonido me reveló una nueva necesidad: tomar conciencia de que el otro y yo somos la misma cosa, que no estoy sola. Mis pedidos son entonces ir a ese espacio que me conecta con el todo, con los demás. Al mismo tiempo, siento más agudamente la violencia de este mundo que genera mucho sufrimiento y aislamiento.

Segunda oración: el Propósito en acción ha surgido como un mantra. Tema de estar todos unidos. El Yo no está más en el centro.

Necesidad: estar unida a todo, a los otros. No estoy sola.

Surgimiento

Después de la acumulación de pedidos y la invocación del aforismo *obedezco a la vida y agradezco*, el estudio del camino interno de Teresa de Lisieux y el escrito sobre su camino y el mío, hubo un momento de vacío con una suave energía, ese momento durante el cual es necesario permanecer tranquilo y esperar con paciencia y fe. Entonces pedí dejarme guiar por la necesidad, y luego ir hacia lo que me conecta con los demás. Continué la práctica del Oficio con otros de manera sostenida, invocando el pedido de estar unida al todo.

Una nueva oración surgió durante un taller sobre el tema "escritura e identidad" basada en las letras de mi nombre en relación con el significado de las letras del alfabeto protosinaítico.³³

"Oh alma mía

Por el aliento de la oración

Ayúdame a saltar por encima de las murallas,

Y por la fuerza de la creación

Transmitir la certeza de la alianza entre los seres"

³² Silo –El Mensaje de Silo- Editorial EDAF – Madrid 2008- página 91/ver ceremonia en anexos página 39

³³ Marc-Alain OUKNIN – Les mystères de l'alphabet – Editions Assouline - Paris 1997. La escritura protosinaítica se considera el primer alfabeto consonántico documentado, extendiéndose su uso desde el siglo XVIII hasta el siglo XVI a. C. Sus primeros testimonios fueron hallados por William Matthew Flinders Petrie en el invierno de 1904-1905, en la península del Sinaí.

Al escribirla e invocarla, me sentí conectada a mi identidad profunda, una identidad más amplia que la que había percibido hasta entonces, una identidad universal.

Esta oración no sigue exactamente los pasos de un proceso auto-transferencial sino que produce un vacío de las manifestaciones del Ser, soy parte de un todo.

El propósito en acción surgió como un mantra.

*“El mantra no es de origen humano. Es la forma sonora del Sí-mismo. Y cuando nos acercamos al Sí-mismo, en estados de meditación profunda, podemos efectivamente percibir mantras y otros sonidos divinos emanar de él.”*³⁴ *“Los mantras han sido revelados a seres particularmente espirituales.”*³⁵

Elevación

La oración se convirtió en ese momento en una Entrada en la práctica de ascesis. Por aquel entonces estaba participando en un grupo cuyo proyecto era experimentar juntos la práctica de ascesis. Nos reuníamos varias veces a la semana para practicar e intercambiar.

A medida que las prácticas se iban acumulando, el procedimiento se perfeccionaba y profundizaba.

Esa oración es tanto introyectiva como proyectiva:

- La repito varias veces con fervor, se interioriza
- Al final de la práctica siento la necesidad de enviar bienestar a las personas cercanas a mí o incluso a otros cuando surge la necesidad. Estoy segura de la alianza entre los seres, de estar conectada a otros.

Extracto de mis notas personales relacionadas con la práctica de esta oración:

"El propósito es profundizar el contacto con lo que me conecta con el todo. Comencé invocando mi nueva oración y pidiendo a mi guía y a todo mi ser que me acompañaran a este espacio que me conecta con el todo. Pedí varias veces e invoqué mi oración otras tantas también. Vi ojivas (simbolizan para mí la entrada a espacios sagrados). Sentí la amplificación de mi espacio de representación, luego intenté el paso 10³⁶ y pedí estar conectada al todo. Había algunos ruidos que incorporé. Repetí el pedido de ir a ese espacio que me conecta con el todo. La energía subió detrás de mi cabeza y apareció gente que conozco, pero gente inusual, gente que no aprecio mucho, o gente con discapacidades. Los sentí vivir en mí y me vino la frase de la ceremonia del bienestar: "sentimos la presencia de nuestros seres queridos". Entonces tuve la tentación de abrir los ojos, vi una luz que absorbí y agradecí. Vi una luz violeta. Tuve un registro de paz profunda durante esta práctica. »

Trabajé mucho con esta oración invocándola en voz alta y con mi voz interior. Poco a poco sentí las palabras, su profundo significado entrando dentro de mí, como gotas de agua golpeando el interior de mi espacio de representación. Tuve el registro de esas gotas de agua acumuladas que eran como un gran círculo a mi alrededor, que me contenían. Ese registro estaba asociado a la amplificación del espacio de

³⁴ Ravindra Kumar et Antoine Kerlys – La pratique des mantras – Editions DERVY – Paris 2013 – page 42

³⁵ Ibid page 45

³⁶ Paso de la disciplina Morfológica: la realidad es una, interna y externa. Desde antiguo existieron procedimientos capaces de llevar a las personas hacia estados de conciencia excepcionales en los que se yuxtaponía la mayor amplitud e inspiración mental con el entorpecimiento de las facultades habituales. Aquellos estados alterados presentaron similitudes con el sueño, la embriaguez, algunas intoxicaciones y la demencia. Las vías que hoy conocemos se apoyan en los descubrimientos que realizaron diferentes pueblos en un lapso no mayor a los siete mil años. La disciplina morfológica trabaja con las formas mentales. Queda claro que esa Disciplina no agota otras posibles vías <https://www.parclabelleidee.fr/docs/lesquatre disciplines.pdf>. <http://www.parquepuntadevacas.net/> centro de estudios, materiales

representación y luego, desde el centro de este círculo, desde mi espacio de representación, apareció y se elevó una energía.



Entonces sentí la necesidad de profundizar aún más el significado de cada palabra de la oración para hacer que estos profundos significados resuenen en mí. Luego hice algunas investigaciones en el diccionario de símbolos y en el libro sobre los misterios del alfabeto en particular. También descubrí que la carga afectiva sobre el significado de las palabras de oración era una práctica que se encontraba entre los cristianos. Los hindúes, por ejemplo, dan más sentido a la vibración del sonido.³⁷ Entonces me sentí conectada a mi paisaje de formación cristiano y comprendí de dónde venía esta necesidad de conectarme con el significado de las palabras de mi oración.

Estos son los significados que he dado a cada una de las palabras de la oración:

*El aliento*³⁸: en la India el aliento es Vayú, es el hilo que conecta a todos los mundos. El hombre es tejido por el aliento. El aliento es el ejercicio del poder creativo. El aliento de vida dado por Dios asciende a él. El aliento da vida. En este caso, da vida a la oración.

Aliento y oración asociados: en relación con la letra E "*el hombre en oración*". Con esta letra llegamos al aliento fundamental que permitirá al hombre entrar en la existencia según un ritmo y una fuerza que se renueva cada vez.³⁹

Las murallas pueden estar asociadas con obstáculos. Esto es lo que Thich Nhat Hanh nos dice:

*"Prometemos poner fin a los tres obstáculos y transformar nuestras aflicciones." "Los tres obstáculos son: el obstáculo de los deseos mundanos, el de las acciones (karma) y el de la retribución. Las aflicciones son las emociones negativas que perturban la paz mental y causan sufrimiento y percepción errónea. Incluyen la codicia, la aversión y la ignorancia que es la raíz de todos los demás."*⁴⁰

Y si retomamos lo que Marc-Alain OUAKNIN escribe en los misterios del alfabeto

*"La energía primordial no se puede expresar, está atrapada dentro de un espacio cerrado por todos los lados. Prisionero del tiempo, prisionero del espacio. Este es el simbolismo de la letra H. El Hombre de la H está frente a una pared. Este bloqueo ya no permite que el ser vivo despliegue su potencial, se abra al futuro. Está atrapado en el presente."*⁴¹ Una de las palabras que caracterizan a la letra H es la palabra muralla que yo había elegido para construir la frase (ahora oración) con las letras de mi nombre.

³⁷ Robert GASS – Kathleen BREHONY - Chanter ou l'art du mieux vivre – Dervy – Paris 1999

³⁸ Jean CHEVALIER, Alain GHEERBRANT – Dictionnaire des Symboles – Robert Laffont / Jupiter – Paris 1982 page 899

³⁹ Marc-Alain OUAKNIN – Les mystères de l'alphabet – opus citado página 163

⁴⁰ Thich Nhat Hanh – L'énergie de la prière – opus citado página 36

⁴¹ Marc-Alain OUAKNIN – Les mystères de l'alphabet – opus citado página 194

*La fuerza*⁴²: La fuerza es el ejercicio de un poder femenino, mucho más irresistible en su suavidad y sutileza que todas las explosiones de ira y fuerza brutal.

*La creación*⁴³: simboliza el fin del caos por la entrada en el universo de una cierta forma, un orden, una jerarquía. El acto de la creación en sentido amplio es la energía, que organiza los primeros datos sin forma: la creación es el efecto de esta energía. La creación se concibe como un primer principio de distinción o como la energía que despierta las formas encerradas en el magma original.

*"Cada hombre es un nuevo comienzo y cada hombre debe aceptar esta tarea difícil y exigente de crear el tiempo desde un nuevo comienzo."*⁴⁴

*La alianza*⁴⁵: compromiso entre los seres, pero también alianza entre Dios y los hombres. Para OUAKNIN esta alianza está ligada al camino de la perfección. A veces para alcanzar la perfección es necesario completar lo que falta.⁴⁶

Y luego otras lecturas me inspiraron a profundizar más el significado de esta oración:

*"La oración puede ser un diálogo entre los seres. Entonces engendra la paz porque invita a entrar en el círculo de oro de la alianza."*⁴⁷

*"En la oración, expandir el alcance de cada palabra, y llevarlo al límite de su poder para no debilitar su acción."*⁴⁸

Las palabras adquirieron entonces un significado más profundo y estos significados aumentaron la carga afectiva de la oración.

Con la invocación de cada palabra de la oración y al conectarme con su profundo significado, sentí como movimientos interiores que correspondían al ritmo que le daba a la oración. Estos movimientos internos a veces podían ir acompañados de movimientos físicos que hacían subir la energía. Repetí la oración hasta que esta ocupara todo el espacio interno y después de un rato se producía un silencio, un desplazamiento del yo y el surgimiento de una nueva energía. Una energía que yo llamaría sagrada porque no es la energía de la vida cotidiana, es una energía que emerge de la profundidad del espacio de representación y nos pone en contacto con otra realidad, otro espacio, otro tiempo sin límites. Esta energía es dirigida por el Propósito.

Extracto de mis notas personales relacionadas con la práctica de esta oración:

"Relajación y le pido al guía que me acompañe. Invoco mi oración varias veces. Siento como movimientos internos mientras repito mi oración, que hace aumentar la energía. Las palabras de mi oración llegan a un espacio denso, están como amortizadas, muy suave y a la vez como una espiral que se eleva. Entonces me siento conectada con mucha gente. Una fuerte emoción y lágrimas brotan (purificación) produciendo una profunda liberación y permitiéndome reconocer que no estoy sola y que otros me acompañan en este camino. Siento que la energía se densifica y luego se eleva desde la parte

⁴² Jean CHEVALIER, Alain GHEERBRANT – Dictionnaire des Symboles – opus citado página 454

⁴³ Jean CHEVALIER, Alain GHEERBRANT – Dictionnaire des Symboles – opus citado página 310

⁴⁴ Marc-Alain OUAKNIN – Les mystères de l'alphabet – opus citado página 303

⁴⁵ Jean CHEVALIER, Alain GHEERBRANT – Dictionnaire des Symboles – opus citado página 24

⁴⁶ Marc-Alain OUAKNIN – Les mystères de l'alphabet – opus citado página 322

⁴⁷ Christiane RANCE – Prenez-moi tout mais laissez-moi l'extase - Méditation sur la prière. Opus cité

⁴⁸ Ibid

posterior de mi cabeza, una luz violeta aparece delante de mis ojos, la absorbo. Siento una gran alegría y entonces aparece gente a la que envío bienestar. »

Esta oración que me conecta con el todo se profundiza y se traduce cada vez más en el mundo, especialmente con el envío de bienestar a las personas que me rodean⁴⁹. Profundizo sobre el significado de mi oración: el vínculo, la conexión con el todo.

Declinación/ forma más sintética

La oración repetida permitió aumentar la carga, tuvo traducciones en el mundo y provocó cambios de significados (ver capítulo IV).

Se ha sintetizado en un pedido más breve "*vivir en ese espacio que me conecta con el todo*" y en un símbolo, la esfera que concentra el profundo significado y el registro de la oración, sobre todo el amor, ese profundo amor por todo lo que existe. Este amor equidistante y universal que trasciende los opuestos, que libera y reconcilia como lo expresa tan bien Emiliano GRANATELLI en su escrito "Círculo y centralidad, símbolos del amor equidistante y universal":

“Entendí que compartir era infinitamente mejor que afirmarse. Intentar tener siempre razón en el diálogo era una contradicción que no tenía ningún sentido, ya que sólo en lo profundo de nosotros mismos es posible encontrarse. El motor de todo esto era un Amor grande y desinteresado, inimaginable en su grandeza, y comprendí cómo en la Historia de la Humanidad había surgido la imagen de Dios. Una potencia de una Bondad sobrehumana compuesta por el Todo, y en ese Todo el yo se volvía más pequeño, se afinaba hasta convertirse en un instrumento simple y fascinante de la evolución de la Vida. Así se derrumbaron todos mis prejuicios hacia las religiones y vi una gran belleza que antes ignoraba, un hilo que unía una búsqueda sin tiempo.”⁵⁰

Esta forma sintética se reforzaba cada vez que agradecía y que sentía el propósito en acción, cada vez que pedía por otros. Estaba grabando registros positivos dentro de mí misma, se producía entonces como un vacío de las preocupaciones del Yo que me ponían en contacto con mi fuente de luz. Comprendí que la realidad era la de las relaciones, que era lo que nos conecta con algo más grande que nosotros mismos, con el TODO.

Disolución y vacío

Después de esta comprensión, la oración se disolvió en la cenestesia. Pasó a ser una parte integral de mí misma. Quedaron los registros de oración que actuaban sin ser invocados. Quedó lo que se llama la acción formal de la oración. Su manifestación estaba entonces más integrada en la vida cotidiana. Me bastaba con invocar los registros de la oración, agradecerle cada vez que la veía actuar en mis acciones para alimentar ese fuego interno con suavidad y potencia. Ya no estaba directamente atenta al procedimiento, sino a los registros y a lo que estaba surgiendo desde dentro.

Luego hubo de nuevo un momento de vacío con una suave energía. Me conecté con el miedo a la muerte, más precisamente con la muerte de la abuela paterna de mi hijo y la acumulación de experiencias de acompañamiento a gente cercana.

Extracto de mis notas personales:

⁴⁹ Ver ceremonia de Bienestar en anexos

⁵⁰ Emiliano GRANATELLI El Círculo y la Centralidad, símbolos del Amor Equidistante y Universal p. 23 <https://www.parclabelleidee.fr/monographies.php>

"Con las prácticas de ascesis repetidas he pedido con fuerza vivir en ese espacio que me conecta con el todo. Tuve experiencias de contacto con ese espacio, agradecí, grabé en la cenestesia los registros de ese espacio y entonces, en ese momento de vacío, de espacio abierto de energía⁵¹ surgió el miedo a la muerte o más bien el miedo a morir. El tema de la muerte estaba allí con el acompañamiento de gente cercana, la muerte vista a través de la gente que partía me fascinaba, me hacía cuestionarme, había encontrado esa experiencia muy hermosa y muy significativa y pensé que no le tendría miedo a la muerte. Con la muerte de M, la enfermedad de S, y la acumulación de experiencias con la gente que se iba, me conecté con la muerte, me encontré a mí misma en un momento en el que tuve que frenar porque estaba cansada y luego preocupada por mi salud, entonces experimenté el miedo de morir, de tener que dejar MI cuerpo, MI vida, MIS proyectos, MI gente cercana y probablemente muchas otras cosas. Entonces volvió el deseo de permanecer, de poseer, de controlar. Creo que la muerte no detiene el futuro, pero sigo teniendo miedo a mi propia muerte. Me di cuenta de que el sufrimiento relacionado con el miedo a la muerte siempre estaba ahí, que tenía que aprender a vivir con la copresencia de la muerte. Paradójicamente, esa copresencia me lleva a vivir mejor, a cuestionarme sobre lo que es importante y lo que no lo es, a soltar lo superficial para ordenar mi vida, para vivir y realizar aquello para lo que estoy aquí. Y también, con el aforismo que surgió durante una práctica "todo está bien, tienes tiempo", me di cuenta de que la muerte no detiene la intención. »

Entonces estudié el tema de muerte a través del escrito de Dario ERGAS ⁵² *"Esa presencia en mí, aun en medio de la tormenta, es reveladora de una fuerza interior que puede orientarme en una dirección trascendente y de sentido. Cuando decido despertar mi fe, siento la muerte más presente, pero ésta no tiene la carga de temor, sino de incitación."* *"La fe interna es una fe consciente de los límites de la consciencia, pero siente en sí algo que no pertenece a esos límites."*

Extracto de notas personales *"Este aforismo "todo está bien, tienes tiempo" me empuja a abrir el futuro más allá de la muerte. Las intenciones lanzadas en el mundo continuarán más allá de mi propia vida, no tengo que apresurarme a cumplirlas, sólo necesito estar allí y aceptar ser guiada. »*

Siguió toda una etapa en la que trabajé con las experiencias guiadas ⁵³: el descenso, las falsas esperanzas, la muerte, el minero, el deshollinador, el guía. Estaba confundida, con dudas relacionadas con el miedo a morir. Tenía miedo de la soledad, miedo de desaparecer. El ensueño era estar en el centro de las preocupaciones de los demás al mismo tiempo que este ensueño se iba desgastando y decayendo.

Sentía la necesidad de estar profundamente conectada a algo más grande que lo provisorio.

"La evidencia del sufrimiento o de la finitud puede generar una crisis de caída de las ilusiones y el surgimiento de un nuevo sentido. " Ilusión de los sentidos que no pueden sobrepasar la barrera de la muerte ".⁵⁴

La incertidumbre sobre el futuro, ligada al miedo a la muerte, surgió con más fuerza. Pedía una y otra vez para superar el miedo a la muerte y profundizar el sentido. Al mismo tiempo iba perdiendo ilusiones relacionadas con lo material y con lo externo. Sentía la necesidad de construir cosas nuevas para nutrir mi

⁵¹ El espacio abierto de la energía es uno de los estados internos en el cual nos podemos encontrar a lo largo de la propia vida.

⁵² Dario ERGAS – Breve escrito sobre la fe interna. <https://www.parclabelleidee.fr>

⁵³ Silo- Experiencias Guiadas- Opus citado

⁵⁴ Fernando GARCIA- Fracaso y cambio <https://www.parclabelleidee.fr/monographies.php>

interior con nuevas experiencias y significados abiertos al futuro, más allá de la también ilusoria barrera de la muerte.

Con la conciencia de lo provisorio y la aspiración de fortalecer lo que trasciende, veo entonces la necesidad de revisar mis diferentes ámbitos y actividades desde ese punto de vista, desde el punto de vista de la trascendencia. Estaba buscando un significado que ni siquiera la muerte pueda detener.

Tercera oración: Me entrego al Propósito trascendental. Se trata de escuchar la necesidad profunda y de suspender el yo.

Necesidad: trascender el miedo a la muerte.

Surgimiento

La tensión de no saber lo que sucederá en el futuro era muy fuerte, producía un sufrimiento que dificultaba el contacto con lo Profundo. Seguía con el pedido para superar el miedo a la muerte. De mi interior surgió "Yo no lo sé, pero EL (el propósito) lo sabe." Esta frase me relajó y comprendí que nada estaba en mis manos. Decidí aceptar la dependencia al Propósito Mayor, dejar que se expresara a través mío. Fue un primer paso y sentí la necesidad de profundizar este tema de la dependencia al Propósito para superar el miedo a la muerte. Una nueva oración surgió:

"Tú que sabes adónde voy, me entrego a ti, guíame a ese espacio que no muere".

Durante una práctica hice primero un relax y evoqué los momentos unitivos del día anterior. Canté esa oración, mi voz era muy diferente a la que tengo cuando canto en el coro, venía de un espacio interno más profundo. Sentí que estaba dejando ir la censura al cantar esa oración en voz alta. La voz se interiorizó y entonces el espacio de representación⁵⁵ se amplió. Cuando me venía un pensamiento, decía mi oración con mi voz interior. Había decidido avanzar suavemente, sin forzar nada, para perfeccionar cada paso. Seguí el registro de amplificación y el espacio de representación adquirió tonos púrpura. Busqué el registro de lo central para llevarlo luego hacia atrás. Poco a poco llegué a un espacio más tranquilo y agradecí.

Al día siguiente retomé esa oración y mientras la invocaba, ésta se iba transformando hasta producir el encaje en el corazón y entonces una dulce alegría apareció. Se convirtió en

"Oh, tú que no mueres,

Me entrego a ti,

Guíame,

Guíame hacia lo que me da fe, alegría e inspiración. »

Esta vez, como antes, procedí suavemente sin forzar nada, manteniendo la intención.

Elevación

En la práctica con esta oración se profundizan los temas de no controlar las cosas, de perder la ilusión de que soy yo quien decide, de tener fe. No se trata de controlar las cosas sino de controlar la fuerza, de

⁵⁵ Ver nota 21

aprender a manejar la energía, a darle una dirección consciente no sólo en la práctica de ascesis sino también en la vida cotidiana. El procedimiento se aclara, se perfecciona.

Con las prácticas acumuladas tengo el registro de ser lanzada a un camino y que nada puede detenerme. La creencia de que estoy sola cae: estoy acompañada en este espacio y tiempo, así como también desde otro espacio y tiempo.

Me entrego al propósito conscientemente, mi trabajo es fortalecer la fe. Me siento en una etapa de cambio con la necesidad de fortalecer la confianza y la paz dentro de mí, de dar las respuestas que hay que dar en los diferentes ámbitos con la mirada puesta hacia el propósito. Entonces me pregunto con qué nuevo emplazamiento hacer las cosas.

Notas personales de práctica con esa oración:

"Experiencia de entregarme a esta cosa que no muere, de dejarme guiar, de renunciar a mi voluntad. Relax y oración en voz alta. Varios pasos en la invocación: primero en voz alta, luego con fervor en voz alta, luego con conexión con un espacio más profundo del espacio de representación, me sentí transportada.

Luego silencio y amplificación del espacio de representación. Todo estaba más tranquilo. Búsqueda del registro central (imagen de la gota de agua) y desplazamiento del registro hacia atrás. Distancia respecto a lo central, registro de paz. Envío de bienestar. »

"Invocación de la oración lentamente dentro mío. Primero "Oh, tú que no mueres" me dirigía a un espacio interno trascendente; "Me entrego a ti" suelto mi voluntad; "guíame hacia lo que da fe, alegría e inspiración", profundización del registro hacia el interior; más calma interna, más suavidad. »

"Relajación, pedido en relación a una pregunta para la que no tenía respuesta. La respuesta llegó con gran suavidad. He visto el tema de responder a la necesidad profunda, especialmente del otro. Luego, durante un Oficio entre varios, pedí de nuevo escuchar la necesidad profunda, el clamor, la llamada, el sonido distante. Me di cuenta de que necesitaba escuchar y responder a las llamadas que me rodeaban. ¡La necesidad profunda es dar, lo que hace a los seres humanos felices y libres, superar el miedo a la muerte, ser guiados hacia lo que da fe, alegría e inspiración! »

Declinación/forma más sintética

Lo que da fe, alegría e inspiración es escuchar el mensaje de lo profundo, la necesidad profunda. Esta tercera oración se resume en un pedido, la *de escuchar la necesidad profunda, el sonido lejano, el clamor*. Escuchar la necesidad profunda es escuchar la misión para la que estoy en este espacio y que está ligada al futuro, es escuchar esa intención que me guía.

El significado profundo de este pedido es también el de escuchar la necesidad en relación con la evolución de la Vida, con la superación del miedo a la muerte.

Es ser indiferente a esa ilusión que es la muerte, que se resuelve en la búsqueda de la trascendencia.⁵⁶

El contacto con la muerte me pone entonces ante la necesidad de un proyecto fuerte, con mucho sentido para los años venideros, acciones que se perpetúan en otros.

⁵⁶ Silo –El Mensaje de Silo- La guía del camino interno - Editorial EDAF – Madrid 2008

*«Un sentido que quiera ir más lejos de lo provisional, no admitirá la muerte como el fin de la vida, sino que afirmará la transcendencia como máxima desobediencia al aparente Destino. ¡Y aquel que afirme que sus acciones desencadenan una serie de acontecimientos que se continúan en otros, tiene tomado entre sus manos parte del hilo de la eternidad!»*⁵⁷

Para profundizar el vínculo más allá del tiempo y del espacio, me propongo en ese momento, realizar la ceremonia de bienestar diariamente.⁵⁸

Durante una ceremonia de bienestar pude observar cómo el pedido estaba actuando. Sentí la presencia de una prima fallecida, que se presentó sin que yo la buscara. Ella estaba dentro de mí con una energía suave y poderosa que me produjo una dulce alegría. La alegría del vínculo con este ser querido más allá del espacio y el tiempo.

Al repetir ese pedido tuve la intuición de que escuchar la necesidad profunda era escuchar algo que viene de muy lejos en la conciencia humana. Algo que busca reconciliarse para todo el conjunto de los seres humanos.

Notas personales de una práctica con el pedido y el bienestar:

"Mi pedido de escuchar la necesidad profunda, el sonido lejano, ayuda a calmar los ruidos. Este pedido también incluye hacer por el otro. Esa frase repetida fue lejos en la profundidad del espacio de representación y comencé a sentir una amplificación de ese espacio. Mandé bienestar a varias personas sucesivamente. Iba sintiendo más y más contacto con la persona mientras que el Yo se iba corriendo. Cuando estaba evocando a las personas que estaban en esa correntada de bienestar, me sentí conectada, no estaba sola. Agradecí la experiencia. Veo que mis pedidos anteriores, mis oraciones siguen actuando.

Sigo profundizando el trabajo con la ceremonia de bienestar. El para el otro, me parece que es en relación con lo trascendente, lo que lleva a la reconciliación profunda, a la evolución. »

Escuchar la profunda necesidad me hacer tomar distancia respecto al Yo, una forma de escuchar al otro más profunda. Una traducción de ese pedido en la vida cotidiana fue, por ejemplo, renunciar a decir algo en una situación de intercambio con alguien, dar espacio a la otra persona. Puede parecer una cosa pequeña, pero para mí, en ese momento, tenía un significado muy profundo en relación con mi pedido.

Otra traducción fue la organización de una ceremonia de bienestar en el barrio donde yo vivía tras el suicidio de Renaud, el director del Pequeño Negocio del barrio. Sentí una profunda rabia y tristeza con lo sucedido.

Vi a los habitantes con los que hablé conmovidos y angustiados. Sentí que era necesario hacer algo, encontrarnos, poner amor y dulzura en el lugar del drama. Con mi pareja, escribimos un folleto invitando a los habitantes a reunirse frente al negocio con flores y velas para celebrar una ceremonia para Renaud. El día de la ceremonia se reunieron unas 50 personas para compartir su tristeza, agradecer a Renaud y enviarle sus mejores deseos a él y a su familia. Fue un momento muy unitivo, lleno de amor y fraternidad.

Disolución y vacío

⁵⁷ Silo- Humanizar la tierra- Obras completas- Plaza y Valdés- 2004 página 87

⁵⁸ Ver la ceremonia de bienestar en el apéndice

Esta tercera oración me lleva de vuelta al propósito, pero un propósito que trasciende la finitud de la existencia. Mi parte es ser más y más consciente de mí misma, elevar mi nivel de atención, empujar al Yo para que el Propósito pase. Estoy en un emplazamiento más tranquilo, con menos expectativas. No estoy sola y al mismo tiempo estoy sola frente a mis elecciones, frente a la realidad que estoy construyendo. Estar conectada con los demás me da una responsabilidad y tengo que prestar atención a mis pensamientos, sentimientos y acciones para que todo avance con unidad.

Ese pedido se ha disuelto dentro de mí. Me encuentro en una nueva etapa, desestabilizada por tener fe en algo que no veo, por abrir mi corazón y aprender a amar tratando bien al otro y tratándome bien a mí misma.

Siento que estoy saltando a un vacío, yendo a lo desconocido, soltando las cosas viejas. Experimento que no estoy sola y que todo está ahí para ayudarme a seguir adelante. Debo mantener la calma y no improvisar, rechazando el miedo y el descorazonamiento ante el paisaje desértico donde no reconozco nada. *Pido ayuda para no degradar, para no improvisar, para calmar el Yo.*

Continúo practicando el bienestar y estoy avanzando en la redacción de este relato de experiencia, que me coloca en una energía más suave, más inspirada, con un Yo menos activo.

Con este proceso algo ha cambiado dentro de mí. El miedo a la muerte ha disminuido, aunque a veces se manifieste con fuerza, pero la fe interior ha crecido. Después de pasar unos días en nuestro Parque de Estudio y Reflexión⁵⁹ cerca de París para empezar a escribir mi experiencia con la oración, tengo un sueño significativo:

"Soñé con un bebé que no era mío y que subía por todos lados. En algún momento lo veo en algo alto y le digo que baje. Se cae y lo busco por todas partes. Hay alguien conmigo. Saco la cama para ver si está en la parte de atrás. Digo entonces que voy a tener que limpiar porque hay polvo. Me preocupa no encontrar al bebé. Oigo pequeños gritos y finalmente veo el bolsillo de mi bata con una forma bombeada (una bata verde clara que tenía antes). El bolsillo está perforado y el bebé está tratando de salir por ahí. Lo levanto y le digo: "No te preocupes, soy Teresa", lo tomo en mis brazos y le acaricio la cabeza. Se frota los ojos, me siento tranquila, el bebé está bien. »

Para mí, este sueño está ligado a la búsqueda de la pureza, al nacimiento del Espíritu⁶⁰ (bebé). Suelto mis protecciones (la bata está ligada a una forma de desnudez, a la apariencia que cae), suelto lo viejo, el pasado (eliminar el polvo).

Hay mucha suavidad en este sueño. Algo nuevo ha nacido en mí cuyo alcance aún no he medido, pero tengo la intuición de que es como una fuerza que nada puede detener.

⁵⁹ Ver nota 31 para entender lo que son los parques de Estudio y Reflexión

⁶⁰ El nacimiento del Espíritu es el nacimiento espiritual. El Espíritu puede ser entendido como un centro interno de energía que se construye a medida que se eliminan las contradicciones internas, a medida que se desarrollan actos conscientes y coherentes en una búsqueda sincera de la evolución en el amor y la compasión.



Círculos múltiples- Kandinsky

Síntesis del camino con las 3 oraciones

Este proceso de tres oraciones constituye una estructura dentro de mí, un centro de gravedad. Partí del Propósito, purifiqué, empujé lo que le impedía expresarse y volví al Propósito, pero a un propósito que trasciende la finitud de la existencia, un propósito proyectado hacia el mundo en total aceptación. Todo el proceso es una transferencia, la carga sobre el miedo a la muerte se ha desplazado hacia la aspiración a la trascendencia.

Este ciclo de tres oraciones da dirección a la conciencia y por lo tanto a las acciones y a la energía. Es como una espiral ascendente que ha producido profundas transformaciones en mi interior. Esto lo voy a desarrollar en el capítulo de traducciones.

Esta estructura es como un andamio que puedo quitar manteniendo lo esencial : el procedimiento se fija a la vez que va cambiando de forma. Puedo eliminar el lado grave y serio de la oración, mantener la carga afectiva, la profundidad y al mismo tiempo poner una forma lúdica y ligera que permita superar lo que hace obstáculo a la evolución, en una forma más integrada en la vida cotidiana. Este aspecto se desarrollará en el capítulo sobre el perfeccionamiento del procedimiento.

III- El procedimiento

Progresivamente con la práctica de las diferentes oraciones, un procedimiento se fue perfeccionando, profundizando y luego se fijó.

Vimos que cada oración seguía un proceso de 4 pasos:

- Acumulación de experiencias / necesidad y surgimiento de una oración
- Elevación, prácticas repetidas, depuración de la experiencia
- Simplificación del procedimiento e identificación de los registros. Forma más sintética (pedido o aforismo)
- Evocación de registros. Experiencia de la acción de forma de la oración, se puede invocar a los registros grabados en prácticas repetidas. Están en la copresencia. Momento de vacío.

Luego el ciclo comenzaba de nuevo con una nueva oración.

La oración es como un momento de catarsis donde reconocemos el tema del sufrimiento, luego hay depuración/purificación para mantener lo esencial, luego la oración en su forma más sintética permite la transferencia y/o el contacto con lo profundo.

Lo hemos visto también, para que la carga suba, es necesario que el sentido profundo de la oración tenga una resonancia afectiva para la persona que la invoca, que parta de una necesidad profunda, que sea una imagen interna que deseamos fuertemente y en la que tenemos fe. Se trata de dar dirección a la energía con la carga puesta en lo que realmente queremos, el propósito profundo del por qué rezo.

*“La regla es la siguiente: cualquiera que utilice una invocación y esta invocación esté dotada de un significado inteligible, la influencia de este significado se pega a su corazón, seguida por el de todas sus significaciones consiguientes, y eso hasta que el invocador sea caracterizado por estas cualidades.”*⁶¹

La vibración sonora de las palabras también produce una alteración del Yo, de ahí la necesidad de repetir la oración en voz alta.

Aquí está el procedimiento que se ha establecido a lo largo de la práctica:

- Relajación con respiración baja y luego completa con la copresencia del guía interno (que toma diferentes nombres, diferentes formas según los pasos). La oración se dirige a él y hay fusión con él. Invocación con fervor de la oración en voz alta y luego gradualmente en voz baja si es necesario, mediante repeticiones sucesivas y con un ritmo que produce movimientos internos y externos y altera el yo. El ritmo puede ser dado por la respiración. Es importante centrarse en las palabras, su significado, su resonancia y la vibración sonora producida por las palabras dichas en voz alta. Luego llevar esta resonancia al interior del corazón, a un espacio interno más profundo. **Aumento de la carga.**
- Interiorización de la oración y silencio, espacio tranquilo y denso. Ampliación del espacio de representación. **Registro de amplificación.**
- Se continúa con la amplificación y evocación del registro producido por la imagen de la gota de agua cayendo y haciendo círculos en el agua, luego la gota sube. Desde ese centro, la atención se centra en la energía que se eleva. **Registro de lo central.**
- Elevación de la energía y luego emplazamiento hacia atrás. **Registro cenestésico envolvente** y acompañamiento del registro hacia atrás.
- En ese espacio alto aparece una luz violeta⁶². Absorción de esa luz. **Registro de espacio y tiempo sin límites.**
- Envío de bienestar y agradecimiento.

Al final de la práctica repaso el camino seguido para grabar tanto los pasos como el procedimiento. A veces visualizo el viaje antes de entrar en la práctica también. Esto permite mejorar el procedimiento.

Los indicadores de registro están vinculados a los de la Disciplina Morfológica.⁶³

El procedimiento en síntesis: oración-vacío-elevación/profundo-proyección

⁶¹ Alain DUCQ- La vía devocional del sufismo en Irak del siglo VIII al IX p. 56 <https://www.parclabelleidee.fr/monographies>

⁶² Corresponde al 7° chakra más alto, el chakra corona. Es el chakra de los místicos, el centro del éxtasis, de la iluminación. Es también la apertura a la energía divina.

⁶³ ver nota 36

IV- Manejo de energía y perfeccionamiento del procedimiento.

El manejo de la energía.

La práctica de la oración me permitió observar cómo podía conscientemente dar dirección a la energía de una manera sencilla para que sirviera a lo que más quiero. Este es, sin duda, el aspecto más significativo de esta práctica y estoy sólo al principio de la profundización.

Como hemos visto, en los pasos que preceden a la aparición de una oración, estaba practicando el Oficio. El contacto con la fuerza interna reveló entonces miedos, dependencias, que me ataban. A través de la oración llevé esas dependencias, esos miedos más al interior, lo que me permitió verlos con más distancia, liberarme de ellos moviendo la carga afectiva y la mirada hacia algo elegido, algo profundamente deseado. Iba avanzando hacia una mayor conciencia de sí, hacia una mayor lucidez y despertar. En el momento de liberar una ilusión, la invocación de la oración me alejaba del sufrimiento dirigiendo la intención hacia una dirección superior. La oración también me permitía recentrarme cuando mis pensamientos se dirigían hacia la degradación, elegir hacia dónde orientar mis pensamientos, sentimientos y acciones. A medida que las prácticas con la oración progresaban, a medida que el procedimiento mejoraba, mi energía estaba más concentrada, menos dispersa. También tenía más energía en mi vida diaria y ella estaba más enfocada en lo esencial.

Entonces hago la relación con el capítulo XII, los descubrimientos, del libro El Mensaje de Silo.⁶⁴

“1. La Fuerza circula por el cuerpo involuntariamente pero puede ser orientada por un esfuerzo consciente. El logro de un cambio dirigido, en el nivel de conciencia, brinda al ser humano un importante atisbo de liberación de las condiciones “naturales” que parecen imponerse a la conciencia. 2. En el cuerpo existen puntos de control de sus diversas actividades. 3. Hay diferencias entre el estado de despierto-verdadero y otros niveles de conciencia. 4. Puede conducirse la Fuerza al punto del real despertar (entendiendo por “Fuerza” a la energía mental que acompaña a determinadas imágenes y por “punto” a la ubicación de una imagen en un “lugar” del espacio de representación). Estas conclusiones me hicieron reconocer en las oraciones de los pueblos antiguos, el germen de una gran verdad que se oscureció en los ritos y prácticas externas no alcanzando ellos a desarrollar el trabajo interno que, realizado con perfección, pone al hombre en contacto con su fuente luminosa. Finalmente, advertí que mis “descubrimientos” no eran tales sino que se debían a la revelación interior a la que accede todo aquel que, sin contradicciones, busca la luz en su propio corazón.”

Esa dirección que se dio a la energía transformaba mi paisaje interno y consecuentemente mi paisaje externo, había más coherencia en mis acciones. A veces perdía el control de esa energía debido a la falta de atención y el sufrimiento reaparecía con fuerza.

Me di cuenta que todo funciona con cargas afectivas y que tenemos la capacidad de elegir hacia dónde queremos dirigir esa carga, con qué intención. Cuanto mayor sea la acumulación en la dirección elegida, mayor será la posibilidad de utilizar lo que se ha acumulado para fortalecer esa dirección. A través de la acumulación y repetición de experiencias, surgen nuevas experiencias, nuevos significados. Esos nuevos significados se describen en el capítulo siguiente

⁶⁴ Silo-El Mensaje de Silo- Editorial EDAF –Madrid- 2008 página 41

El manejo de la energía para superar el sufrimiento, para avanzar hacia espacios más profundos, hacia una mayor lucidez y despertar, se ha convertido en un tema central que sigo explorando.

Perfeccionamiento del procedimiento

El procedimiento se fijó como hemos visto anteriormente y luego se perfeccionó añadiendo la voz cantada tras una colaboración con una amiga cantante, ella también estaba en una investigación con la voz como superación del sufrimiento y contacto con lo profundo.

El sonido cantado produce una vibración, una resonancia, un ritmo que aumenta la carga. Asociada al profundo significado de las palabras, esta resonancia contribuye a la alteración del yo.

El procedimiento que se construyó y que transmito durante el taller que hemos creado, y que vincula nuestras dos prácticas, es parte de nuestra vida cotidiana. Es posible superar rápidamente los temas del sufrimiento a través de un trabajo sencillo y profundo. La energía se dirige hacia algo fuertemente deseado, esta carga, asociada con la fe, produce una transformación de los contenidos en el psiquismo.

La oración se construye en dos etapas : ⁶⁵

1) Conectarse con la profunda necesidad de superar un contenido sufriente.

Después de una profunda relajación se lanzan las siguientes dos preguntas en su interior:

- ¿Cuál es el tema que me está haciendo sufrir ahora mismo? (Dejar que la respuesta aparezca)
- ¿De qué necesito alejarme para seguir adelante? (Dejar que la respuesta aparezca)

Tomar un momento para anotar las respuestas a estas dos preguntas.

Continuar con una respiración amplia y una nueva relajación si es necesario y lanzar las siguientes dos preguntas a su interior:

- ¿Adónde quiero ir? ¿Hacia qué estado interno? (Dejar que la respuesta aparezca)
- ¿Cuál es mi recurso? ¿En qué puedo apoyarme? (Dejar que la respuesta aparezca)

Tomar un momento para anotar las respuestas a estas dos preguntas.

2) Crear su oración

Sobre la base de las respuestas a las preguntas, es posible crear su propia oración. La oración se dirige a quien queramos, al universo, a la naturaleza, a un ser querido, pero la idea es que es una representación interna que evoca fuerza, bondad y sabiduría, que produce un registro con el que nos fusionamos.

Entonces el hecho de repetir la oración en voz alta, de relacionarse con su significado profundo produce una alteración del yo como hemos visto con el procedimiento descrito anteriormente.

⁶⁵ Detalle del procedimiento en anexo

V-Las traducciones: un nuevo paisaje de formación⁶⁶ comienza a construirse.

“Es destacable observar que al lograrse la intuición directa o la entrada a lo Profundo, se produce un impacto notable en la propia vida y este impacto comienza a desarticular los significados y las viejas creencias que provienen del paisaje de formación. Estos significados y estas creencias que, como sustrato, operaban copresentemente de modo continuo y que constituían el trasfondo central del paisaje de formación, comienzan a ser desplazadas por nuevas representaciones y resonancias que surgen a la luz de las evidencias del plano trascendental. Y es gracias a estas evidencias, que vamos reconstruyendo el puente que nos conecta con aquello que está más allá de lo psíquico (más allá del ruido) y en este proceso de reconstrucción, comenzamos a vislumbrar la “esencia trascendental” que está presente en todo lo existente.”⁶⁷

Esas viejas creencias y significados, de los que habla Jano, fracasan en el sentido de que caen. La realidad interna cambia, aparecen nuevos significados que me conectan con algo más grande que el yo. La fe interna crece mientras que la fe en lo tangible disminuye.

“Los fracasos son experiencias que demuestran que no todo termina con la muerte. El fracaso continúa si no resolvemos el problema de la finitud. Todo lo que me hace sufrir está relacionado con el fracaso. Cuando me resisto a reconocer el fracaso, sufro. Este tema del fracaso toca el significado de la existencia.”⁶⁸

“El fracaso es el precursor de las conversiones de sentido, de los cambios de dirección de la vida.”⁶⁹

En este proceso de búsqueda espiritual, han caído varias ilusiones. En particular, solté la ilusión de poder confiar en el sistema, es decir, en el mundo como doctrina con sus valores, sus reglas, sus principios, su moral. Aunque no lo veía, pensaba que estaba ahí para ayudarnos. Fue un shock y al mismo tiempo una gran liberación. Es bastante difícil de describir, pero es como si supiera que en lo que puedo confiar ahora es en mi fuerza interna y en mi fe, en mis valores profundos, en la profunda moral de aprender a tratar a los demás como me gustaría que me trataran a mí. Era consciente de lo que este mundo nos ofrecía como respuesta, pero ya no creía en él. Al mismo tiempo, empecé a tener más flexibilidad en las respuestas que daba para avanzar con el tema económico en particular.

Busco entonces una nueva ubicación que me permita diferenciar entre el sistema y las personas. Observo cada vez más la violencia de este sistema que produce aislamiento, desconexión entre las personas y desconexión consigo mismo. Este fracaso abre mi sensibilidad y ya no soporto el control, la violencia, el sufrimiento humano. Me siento conectada con otros en profundidad.

Después de este fracaso siento la importancia de seguir relajándome ante los miedos y las dificultades porque siguen apareciendo aunque cada vez tengan menos fuerza.

Siento la necesidad de seguir construyendo un centro de gravedad dentro de mí para dejar este sistema desde adentro para nutrir lo interno con cosas nuevas abiertas al futuro. Siento también la necesidad de proyectar estos nuevos significados, esos nuevos valores en el mundo a través de acciones con otros para que esta nueva sensibilidad pueda avanzar, para que el ser humano pueda liberarse del sufrimiento y de la violencia.

⁶⁶ Ver nota 12

⁶⁷ Jano Arrechea El deleite en la experiencia del silencio página15- <https://www.parclabelleidee.fr/monographies>

⁶⁸ Juan Espinoza- La superación de la venganza <https://www.parclabelleidee.fr/monographies>

⁶⁹ Fernando GARCIA- El desequilibrio como procedimiento interno <https://www.parclabelleidee.fr/monographies>

La búsqueda del reconocimiento, del amor, de la perfección también fracasó en ese momento. Otros sentidos provisorios ⁷⁰ (aquellos que no durarán más allá de la muerte) como el trabajo y la pareja, por ejemplo, fracasan a su vez como ámbitos que pueden dar sentido a mi existencia aunque sean parte de mi vida en este tiempo y espacio.

Con este trabajo acumulado, el fracaso de creencias e ilusiones, aparecen nuevos significados, construyendo un nuevo paisaje de formación:

- La dependencia afectiva se convierte en *estar conectada con los demás*
- Decidir, controlar se vuelve *facilitar y conectar*. Controlar también se convierte en *manejar la energía, controlar la fuerza* ("No se trata de controlar las cosas, sino de controlar la fuerza, manejar la energía. »)
- Salvar se convierte en amar.
- Ser amado se transforma en obrar para amar.
- El no ser tomada en cuenta se convierte en *tomar en cuenta lo que necesito realizar tratando bien al otro*.
- La culpa se convierte en *responsabilidad*.
- La exigencia se convierte en *respeto por el tiempo interno del otro y el mío*.
- Todo depende de mí, hago las cosas sola, deviene en *estoy acompañada, estoy conectada con los demás y a un propósito trascendente*.
- La muerte se vuelve *trascender, transformarse*.

Un nuevo paisaje dentro de mí se está construyendo, algo se ha transformado, mi identidad profunda ha cambiado, se ha vuelto más ligera. Todo esto se traduce entonces en un sueño significativo.

Contexto

Estoy en un período de vacío en el que siento la necesidad de un proyecto fuerte que involucre a los demás y acciones que se perpetúan en los demás. Esto implica cambios en las condiciones en las que quiero vivir, cambios internos y externos. Me siento confundida, las fuertes tensiones reaparecen.

Entonces tengo el siguiente sueño:

Sueño

"Estoy viajando por Italia y pierdo mi equipaje. Estoy al lado del mar, es bastante agradable y alegre. Luego hay un espacio en blanco. Tengo que juntarme con el grupo para tomar el autobús, camino en el barro en chancletas, es bastante divertido, pienso que tengo suerte de estar en chancletas. No puedo encontrar el autobús. Finalmente llego a la casa de mi madre, no hay nadie allí y no tengo equipaje. Me pregunto qué voy a hacer sin mi equipaje y especialmente sin mi ordenador. Siento un poco de pánico y al mismo tiempo una aceptación, me siento más ligera. En la casa hay un secarropa con las mismas pinzas y la cesta que tengo en casa, me parece divertido. Ya no tengo mi equipaje y no recuerdo el nombre de la organización con la que me fui ni el lugar de donde vengo. No puedo comunicarme con nadie, pero en un momento dado me encuentro en el lugar de donde salimos y reconozco a una de las

⁷⁰ Para mayor interés, leer "los sentidos provisionales" Silo-Humanizar la Tierra- Obras completas- Plaza y Valdez página 87

personas de la agencia; hay una ambiente un poco loco, pero no recuerdo lo que pasó y el tema del equipaje ya no aparece. »

Interpretación

Es un momento de suspensión fuera del tiempo.

Las chancletas representan el anticonformismo, estoy haciendo algo inusual. Nuevos atributos más livianos.

El barro es inestable. Así que hay reglas y leyes diferentes.

Casa de mamá: paisaje de formación. Mamá está ausente, la raíz está ausente. El vínculo con mis raíces está ausente.

Pérdida de equipaje: pérdida de ropa, apariencia, roles.

Pérdida del ordenador: pérdida de la memoria, aligeramiento del peso de los roles, de la memoria antigua. Ir hacia una nueva memoria, hacia un nuevo paisaje de formación.

Pinzas de la ropa, lo mismo que en mi casa, viejas tensiones que todavía están ahí, lo mismo que mamá. Pero me divierte, más liviandad.

En la agencia de viajes, un ambiente loco, un caos alegre.

No hay teléfono móvil (no puedo comunicarme con nadie), dejo de lado los lazos afectivos.

Este sueño refleja un cambio del yo, una pérdida de los atributos del pasado que me encierran. Hay un aligeramiento del paisaje de formación, un incentivo para cultivar lo irracional, lo atípico, la necesidad de reajustar los roles en relación con las nuevas referencias internas.

Conclusión

A medida que voy practicando con la oración, la energía se libera para servir al propósito.

La comprensión del mecanismo hace que la oración funcione y pueda integrarse en la vida diaria. La carga de la imagen sufriente se traslada a una imagen fuerte y profundamente deseada, esta energía liberada produce un salto en el proceso evolutivo, se superan los obstáculos que frenan la evolución. Este mecanismo se basa en la fe interna.

La oración permite superar los contenidos sufrientes y puede ser también una entrada a espacios profundos y sagrados.

Las oraciones repetidas e interiorizadas se suman en mi interior y constituyen un centro de energía, un fuego interno, un recurso al que puedo llamar cuando sea necesario.

También puedo crear nuevas oraciones cuando un tema de sufrimiento me impide seguir adelante o cuando quiero reforzar una necesidad profunda. Esta práctica se vuelve casi automática, el proceso se acelera, se simplifica a la par que mantiene su fuerza.

El proceso con las tres oraciones produjo una reconciliación con el procedimiento de oración.

Es un procedimiento universal que va mucho más allá de las religiones. Un procedimiento cuya forma cambia según la necesidad evolutiva, un procedimiento que puede ser aprovechado para que sirva al propósito, tal como lo hacía Teresa de Lisieux:

“Hago como los niños que no saben leer, le digo simplemente al Buen Dios lo que quiero decirle, sin hacer frases bellas y Él siempre me comprende...”⁷¹

Él es la expresión de la necesidad del ser humano de contar con "algo" más grande que él mismo, de abandonarse a sí mismo, de dejar ir su voluntad y de dejarse guiar hacia un fin trascendente que lo libere del sufrimiento.

Este procedimiento se sintetizó en un taller⁷² abierto al mundo. Con este taller recorreremos los Parques⁷³, las ciudades, para compartir y profundizar nuestra experiencia, para transmitir procesos que nos permitan superar el sufrimiento y avanzar hacia lo Sagrado.

⁷¹ Sainte Thérèse de l'Enfant-Jésus et de la Sainte-Face - Histoire d'une Ame - Paris – opus citado pagina 208

⁷² Ver el extracto del taller sobre la VOZ, un acceso a nuestro ser profundo sobre cómo construir una oración, página 32

⁷³ Los Parques de Estudio y Reflexión

Vía Láctea, oh hermana luminosa, tu belleza me llama.

Tus estrellas brillan con mil luces, guiándome hacia la paz, el amor y la alegría.

¡Qué lejos está la tierra con sus ruidos, sus ataduras, sus sufrimientos, su pesada densidad!

¡Solo liviandad, colores, luz y brillo!

¡Solo música suave y melodiosa!

¡Solo canciones, bailes y vibraciones elevando una suave fuerza a mi corazón!

Vía Láctea, oh hermana luminosa, paraíso radiante, levanto mis ojos hacia ti.

Con la esperanza de una vida nueva, eterna e inmortal.

El cielo brilla, no hay más miedo.

El infinito está ahí, presente, relajante, esperanza de un más allá sin muerte.

Vía Láctea, fuente de luz, esencia divina, eres y serás.

Por siempre en mi corazón guías mi presente,

Dándome fe e inspiración para cumplir mi misión.

Vía Láctea, hermana brillante, hermana del alma, eres calor, polvo de estrellas, consuelo,

Somos UNA para toda la eternidad.⁷⁴



⁷⁴ Texto que surgió durante un taller de escritura a partir del título del poema de Guillaume Apollinaire *Vía Láctea, oh hermana luminosa*.

Anexos

1-Extracto del taller “La VOZ, un acceso a nuestro ser profundo” 75

Objetivos: *Aumentar la autoexpresión ante las dificultades de la vida. Reorientar una situación particular de la vida hacia algo profundamente deseado. Dar coherencia a su mundo interno.*

Conectarse con la necesidad profunda

- Respiración profunda, estiramiento, luego mirar los párpados desde adentro para calmar los ruidos mentales, las imágenes. Sensación de que los párpados se mueven hacia el interior para alcanzar un espacio más profundo y tranquilo.

- ¿Cuál es el tema que me está haciendo sufrir ahora mismo? (Dejar que la respuesta aparezca)

- ¿De qué necesito alejarme para avanzar? (Dejar que la respuesta aparezca)

Tomar un momento para anotar las respuestas a estas dos preguntas.

- Respiración amplia.

- ¿Adónde quiero ir? ¿A qué estado interno? (Dejar que la respuesta aparezca)

- ¿Cuál es mi recurso? (Dejar que la respuesta aparezca)

Tomar un momento para anotar las respuestas a estas dos preguntas.

Crear su oración

¿A quién voy a dirigir mi oración? Nos dirigimos a quien queramos, al universo, a la naturaleza, a un ser querido, pero la idea es que sea una representación interna que evoca fuerza, bondad y sabiduría, que produzca un registro con el que nos fusionamos.

El registro nos permite ir más adentro en la profundidad del espacio de representación, esta pantalla en la que se proyectan nuestras imágenes. Se trata de moverse de una imagen a otra con un guía; alejarse de una imagen que causa dolor y llevar la carga a una imagen deseada.

Tomar tiempo para escribir un texto corto en forma de oración, retomando las respuestas y el recurso. Este recurso puede ser la imagen a la que dirijo mi oración.

⁷⁵ Taller co-animado con Marie PROST

Ejemplos de oraciones

*Oh, Tú que estás en tu morada en lo más profundo de mi corazón
Que tu voz resuene
En el fondo de mi corazón
Oh, tú que estás en tu morada en lo profundo de mi corazón
Quiero ir hacia ti
En el fondo de mi corazón
Oh, Tú que estás en tu morada en lo más profundo de mi corazón
Déjame unirme a ti
En el fondo de mi corazón
Oh, tú que estás en tu morada en lo profundo de mi corazón
Acepta mi ofrenda
En el fondo de mi corazón
Oh, tú que estás en la morada en lo profundo de mi corazón
Haz que me pierda en ti
En el fondo de mi corazón*

Basado en un himno tamil

« Son numerosos los sufrimientos que he soportado en esta morada oscurecida. Pero tú, que eres mi luz verdadera, ilumíname del interior, levántame, a mí, a quien tiraron al suelo, dame la mano para llevarme contigo a las alturas. » Mani

Dios mío, te ofrezco todas las acciones que hoy realice por las intenciones del Sagrado Corazón y para su gloria. Quiero santificar los latidos de mi corazón, mis pensamientos y mis obras más sencillas uniéndolo todo a sus méritos infinitos, y reparar mis faltas arrojándolas en el horno ardiente de su amor misericordioso. Teresa de Lisieux

*Nosotros, tus discípulos, hemos sido
Desde incontables vidas e incalculables kalpa⁷⁶
Prisioneros de los obstáculos creados por el karma,
La codicia, la ira, la arrogancia, la ignorancia, la confusión y los errores.
Hoy, gracias a las enseñanzas del Buda,
Reconocemos nuestras faltas.
Sinceramente queremos hacer un nuevo comienzo.
Nos inclinamos ante ti con respeto (oración budista)*

*Oh mi suavidad, amiga mía, mi recurso,
Libérame de la exigencia
Guíame hacia la alegría y la ligereza. Oración personal*

⁷⁶ Término sánscrito para designar el ciclo de formación y disolución de un universo, un período de tiempo infinitamente largo en el que se basa el cálculo del tiempo para los budistas.

2 - L'auto-transferencia empírica en las religiones⁷⁷

“Los temas y argumentos que proponen las religiones en sus sistemas de oración o meditación, pueden ser seguidos por el creyente a solas, conociendo las fórmulas de memoria, o bien leyéndolas. También puede el orante proferir en voz alta repitiendo lo dicho por otra persona.

Veamos un caso de oración en el que aparecen diversos argumentos cumplidos por un mismo personaje o tema central (en este caso Jesús). Tal oración es una declaración de fe, pero también cumple con los requisitos de un proceso autotransferencial, que se efectúa siguiendo a un director de oración o de memoria, a solas o acompañado, en voz alta o en silencio.

Se trata de un fragmento del Credo de Nicea. "...Nació de Santa María virgen. Padebió bajo el poder de Poncio Pilato. Fue crucificado, muerto y sepultado. Descendió a los infiernos. Al tercer día resucitó entre los muertos. Subió a los cielos. Está sentado a la diestra de Dios Padre todopoderoso. Desde allí ha de venir a juzgar a los vivos y a los muertos... etcétera". Aquí tiene importancia que la actitud del orante sea de recogimiento, que sienta y en lo posible visualice los emplazamientos verticales que efectúa el guía (en este caso Jesús), por los tres niveles del espacio de representación ⁷⁸(plano medio, infierno y cielo). Jesús es el tema central y es también el guía que va sufriendo transformaciones. Ello permite al creyente fusionarse con él y experimentar un proceso mental de traslado de cargas afectivas, apoyado en imágenes.

Si el creyente se entregara plenamente a su oración, sin duda tendría oportunidad de relacionar las escenas de la vida, pasión, muerte y resurrección de Jesús (argumento) con la comisión de los pecados propios recapitulándolos; padeciendo por el sufrimiento que han ocasionado; acercándose a la imagen de castigo merecido; logrando arrepentimiento; formulando propósitos de enmienda futura y, por último, despertando su esperanza por el cielo de los justos de acuerdo a su fe cristiana.

En el ejemplo dado, es posible observar una gama muy grande de posibilidades autotransferenciales que se abren para el orante.

En las grandes religiones podemos encontrar otros modelos de procesos autotransferenciales que los creyentes ponen en práctica durante sus ceremonias religiosas o en el ejercicio de sus plegarias.

Existen, además, otros recursos capaces de desatar pequeños procesos autotransferenciales sin cumplir con los requisitos argumentales del caso. Suelen ser presentaciones estáticas que tienen alguna modificación sólo en el grado de profundidad de ensimismamiento que alcance el practicante. Nos referimos a los casos de los "mantrams" (palabras sagradas repetidas) y a los "yantras" (imágenes visuales o símbolos sagrados de concentración).

También hay cortas invocaciones que se utilizan en distintas situaciones, pero que no llegan a ser argumentos autotransferenciales, sino más bien una suerte de "pedidos" referidos al guía o a la divinidad, para lograr algún beneficio. Ejemplo: "N.N., sálvame de todo peligro.."; y con ello, el invocante se siente acompañado, o con más fuerza para afrontar sus dificultades.

Por último, ciertos gestos y actitudes corporales cumplen también con funciones invocatorias, de contacto, de agradecimiento, etc. Por cierto que tales operaciones no pueden ser consideradas autotransferenciales a menos que se las encuadre entre los recursos de entrada a tal proceso.

La ceremonia religiosa que incluye oraciones, gestos, cánticos, sacramentos, etc., ofrece una batería de recursos muy completa para el creyente que verdaderamente se compenetra de las operaciones. La misma ceremonia puede repetirse siempre, pero alcanzando para el devoto distintas profundidades autotransferenciales, o bien desplazando el énfasis en distintos aspectos acordes con sus necesidades de momento.

⁷⁷ Autoliberacion, Luis Ammann, Ed. Plaza y Valdés, 1991

⁷⁸ On parle ici de plan moyen, d'enfer et de ciel mais on peut aussi parler d'avancée (scène de la situation actuelle de l'opérateur), de descente (dans cet espace où l'on trouve les frustrations et les conflits biographiques) et d'ascension (aspirations, idéaux, espoirs en tant que moteur de l'activité humaine à la poursuite de la relaxation totale). Autolibération - opus cité page 213 Aquí se habla del plano medio, de infierno y de cielo pero también se podría hablar de avance (escena de la situación actual del operador), de descenso (el espacio donde están las frustraciones y conflictos bibliográficos) y de ascenso (aspiraciones, ideales, esperanzas en tanto motores de la actividad humana en su búsqueda de relajación total.

3- La curación del sufrimiento ⁷⁹

Punta de Vacas. Mendoza. Argentina - 4 mayo 1969

Notas :

1. La dictadura militar de Argentina había prohibido la realización de todo acto público en las ciudades. Por consiguiente, se eligió un paraje desolado, conocido como Punta de Vacas, en los límites de Chile y Argentina. Desde muy temprano las autoridades controlaron las rutas de acceso. Se distinguían nidos de ametralladoras, vehículos militares y hombres armados. Para acceder era necesario exhibir documentación y datos personales, lo que creó algunos conflictos con la Prensa internacional. En un magnífico escenario de montes nevados Silo comenzó su alocución ante un auditorio de doscientas personas. El día era frío y soleado. Alrededor de las 12 a.m. todo había concluido.

2. Esta es la primera intervención pública de Silo. En un envoltorio más o menos poético se explica que el conocimiento más importante para la vida (“la real sabiduría”), no coincide con el conocimiento de libros, de leyes universales, etc., sino que es una cuestión de experiencia personal, íntima. El conocimiento más importante para la vida está referido a la comprensión del sufrimiento y su superación.

A continuación se expone una tesis muy simple, en varias partes: 1. Se comienza por distinguir entre el dolor físico y sus derivados, sosteniendo que pueden retroceder gracias al avance de la ciencia y de la justicia, a diferencia del sufrimiento mental que no puede ser eliminado por ellas; 2. Se sufre por tres vías: la de la percepción, la del recuerdo y la de la imaginación; 3. El sufrimiento delata un estado de violencia; 4. La violencia tiene por raíz el deseo; 5. El deseo tiene distintos grados y formas. Atendiendo a esto (“por la meditación interna”), se puede progresar.

Así pues: 6. El deseo (“cuanto más groseros son los deseos”) motiva la violencia que no queda en el interior de las personas sino que contamina al medio de relación; 7. Se observan distintas formas de violencia y no solamente la primaria que es la violencia física; 8. Es necesario contar con una conducta simple que oriente la vida (“cumple con mandatos simples”): aprender a llevar la paz, la alegría y sobre todo la esperanza.

Conclusión: la ciencia y la justicia son necesarias para vencer el dolor en el género humano. La superación de los deseos primitivos es imprescindible para vencer el sufrimiento mental.

Si has venido a escuchar a un hombre de quien se supone se transmite la sabiduría, has equivocado el camino porque la real sabiduría no se transmite por medio de libros ni de arengas; la real sabiduría está en el fondo de tu conciencia como el amor verdadero está en el fondo de tu corazón.

Si has venido empujado por los calumniadores y los hipócritas a escuchar a este hombre a fin de que lo que escuchas te sirva luego como argumento en contra de él, has equivocado el camino porque este hombre no está aquí para pedirte nada, ni para usarte, porque no te necesita.

Escuchas a un hombre desconocedor de las leyes que rigen el Universo, desconocedor de las leyes de la Historia, ignorante de las relaciones que rigen a los pueblos. Este hombre se dirige a tu conciencia a mucha distancia de las ciudades y de sus enfermas ambiciones. Allí en las ciudades, donde cada día es un afán truncado por la muerte, donde al amor sucede el odio, donde al perdón sucede la venganza; allí en las ciudades de los hombres ricos y pobres; allí en los inmensos campos de los hombres, se ha posado un manto de sufrimiento y de tristeza.

Sufres cuando el dolor muerde tu cuerpo. Sufres cuando el hambre se apodera de tu cuerpo. Pero no solo sufres por el dolor inmediato de tu cuerpo, por el hambre de tu cuerpo. Sufres, también, por las consecuencias de las enfermedades de tu cuerpo.

Debes distinguir dos tipos de sufrimiento. Hay un sufrimiento que se produce en tí merced a la

⁷⁹ SILO- HABLA SILO- OBRAS COMPLETAS –PLAZA Y VALDEZ- ARGENTINA 2004 PAGINA 659

enfermedad (y ese sufrimiento puede retroceder gracias al avance de la ciencia, así como el hambre puede retroceder pero gracias al imperio de la justicia). Hay otro tipo de sufrimiento que no depende de la enfermedad de tu cuerpo sino que deriva de ella: si estás impedido, si no puedes ver o si no oyes, sufres; pero aunque este sufrimiento derive del cuerpo o de las enfermedades de tu cuerpo, tal sufrimiento es de tu mente.

Hay un tipo de sufrimiento que no puede retroceder frente al avance de la ciencia ni frente al avance de la justicia. Ese tipo de sufrimiento, que es estrictamente de tu mente, retrocede frente a la fe, frente a la alegría de vivir, frente al amor. Debes saber que este sufrimiento está siempre basado en la violencia que hay en tu propia conciencia. Sufres porque temes perder lo que tienes, o por lo que ya has perdido, o por lo que desesperas alcanzar. Sufres porque no tienes, o porque sientes temor en general... He ahí los grandes enemigos del hombre: el temor a la enfermedad, el temor a la pobreza, el temor a la muerte, el temor a la soledad. Todos estos son sufrimientos propios de tu mente; todos ellos delatan la violencia interna, la violencia que hay en tu mente. Fíjate que esa violencia siempre deriva del deseo. Cuanto más violento es un hombre, más groseros son sus deseos.

Quisiera proponerte una historia que sucedió hace mucho tiempo.

Existió un viajero que tuvo que hacer una larga travesía. Entonces, ató su animal a un carro y emprendió una larga marcha hacia un largo destino y con un límite fijo de tiempo. Al animal lo llamó “Necesidad”, al carro “Deseo”, a una rueda la llamó “Placer” y a la otra “Dolor”. Así pues, el viajero llevaba su carro a derecha e izquierda, pero siempre hacia su destino. Cuanto más velozmente andaba el carro, más rápidamente se movían las ruedas del Placer y el Dolor, conectadas como estaban por el mismo eje y transportando como estaban al carro del Deseo. Como el viaje era muy largo, nuestro viajero se aburría. Decidió entonces decorarlo, ornamentarlo con muchas bellezas, y así lo fue haciendo. Pero cuanto más embelleció el carro del Deseo más pesado se hizo para la Necesidad. De tal manera que en las curvas y en las cuestas empinadas, el pobre animal desfallecía no pudiendo arrastrar el carro del Deseo. En los caminos arenosos las ruedas del Placer y el Sufrimiento se incrustaban en el piso. Así, desesperó un día el viajero porque era muy largo el camino y estaba muy lejos su destino. Decidió meditar sobre el problema esa noche y, al hacerlo, escuchó el relincho de su viejo amigo. Comprendiendo el mensaje, a la mañana siguiente desbarató la ornamentación del carro, lo alivió de sus pesos y muy temprano llevó al trote a su animal avanzando hacia su destino. No obstante, había perdido un tiempo que ya era irrecuperable. A la noche siguiente volvió a meditar y comprendió, por un nuevo aviso de su amigo, que tenía ahora que acometer una tarea doblemente difícil, porque significaba su desprendimiento. Muy de madrugada sacrificó el carro del Deseo. Es cierto que al hacerlo perdió la rueda del Placer, pero con ella perdió también la rueda del Sufrimiento. Montó sobre el animal de la Necesidad, sobre sus lomos, y comenzó al galope por las verdes praderas hasta llegar a su destino.

Fíjate cómo el deseo puede arrinconarte. Hay deseos de distinta calidad. Hay deseos más groseros y hay deseos más elevados. ¡Eleva el deseo, supera el deseo, purifica el deseo!, que habrás seguramente de sacrificar con eso la rueda del placer pero también la rueda del sufrimiento.

La violencia en el hombre, movida por los deseos, no queda solamente como enfermedad en su conciencia, sino que actúa en el mundo de los otros hombres ejercitándose con el resto de la gente. No creas que hablo de violencia refiriéndome solamente al hecho armado de la guerra, en donde unos hombres destrozan a otros hombres. Esa es una forma de violencia física. Hay una violencia económica: la violencia económica es aquella que te hace explotar a otro; la violencia económica se da cuando robas a otro, cuando ya no eres hermano del otro, sino que eres ave de rapiña para tu hermano. Hay, además, una violencia racial: ¿crees que no ejercitas la violencia cuando persigues a otro que es de una raza diferente a la tuya, crees que no ejerces violencia cuando lo difamas, por ser de una raza diferente a la tuya? Hay una violencia religiosa: ¿crees que no ejercitas la violencia cuando nos das trabajo, o cierras las puertas, o despidas a alguien, por no ser de tu misma religión? ¿Crees que no es violencia cercar a aquel que no comulga con tus principios por medio de la difamación; cercarlo en su familia, cercarlo entre su gente querida, porque no comulga con tu religión? Hay otras formas de violencia que son las impuestas por la moral filisteá. Tú quieres imponer tu forma de vida a otro, tú debes imponer tu vocación a otro... ¿pero quién te ha dicho que eres un ejemplo que debe seguirse? ¿Quién te ha dicho que puedes imponer una forma de vida porque a ti te place? ¿Dónde está el molde y dónde está el tipo para que tú lo

impongas?... He aquí otra forma de violencia. Únicamente puedes acabar con la violencia en ti y en los demás y en el mundo que te rodea, por la fe interna y la meditación interna. No hay falsas puertas para acabar con la violencia. ¡Este mundo está por estallar y no hay forma de acabar con la violencia! ¡No busques falsas puertas!. No hay política que pueda solucionar este afán de violencia enloquecido. No hay partido ni movimiento en el planeta que pueda acabar con la violencia. No hay falsas salidas para la violencia en el mundo... Me dicen que la gente joven en distintas latitudes está buscando falsas puertas para salir de la violencia y el sufrimiento interno. Busca la droga como solución. No busques falsas puertas para acabar con la violencia.

Hermano mío: cumple con mandatos simples, como son simples estas piedras y esta nieve y este sol que nos bendice. Lleva la paz en ti y llévala a los demás. Hermano mío: allá en la historia está el ser humano mostrando el rostro del sufrimiento, mira ese rostro del sufrimiento... pero recuerda que es necesario seguir adelante y que es necesario aprender a reír y que es necesario aprender a amar.

A ti, hermano mío, arrojo esta esperanza, esta esperanza de alegría, esta esperanza de amor para que eleves tu corazón y eleves tu espíritu, y para que no olvides elevar tu cuerpo.

4- La ceremonia de El Oficio⁸⁰

Se realiza a pedido de un conjunto de personas.

Oficiante: Mi mente está inquieta.

Conjunto: Mi mente está inquieta.

Oficiante: Mi corazón sobresaltado.

Conjunto: Mi corazón sobresaltado.

Oficiante: Mi cuerpo tenso.

Conjunto: Mi cuerpo tenso.

Oficiante: Aflojo mi cuerpo, mi corazón y mi mente.

Conjunto: Aflojo mi cuerpo, mi corazón y mi mente.

En lo posible, los concurrentes están sentados. El Auxiliar se para y cita un Principio o pensamiento de La Mirada Interna de acuerdo a las circunstancias, invitando a la meditación sobre el mismo. Pasan unos minutos y finalmente el Oficiante de pie, lee lentamente las frases siguientes, deteniéndose en cada una de ellas. Oficiante: Relaja plenamente tu cuerpo y aquieta la mente...

Entonces, imagina una esfera transparente y luminosa que bajando hasta ti, termina por alojarse en tu corazón... Reconocerás que la esfera comienza a transformarse en una sensación expansiva dentro de tu pecho... La sensación de la esfera se expande desde tu corazón hacia afuera del cuerpo, mientras amplías tu respiración... En tus manos y el resto del cuerpo tendrás nuevas sensaciones. .. Percibirás ondulaciones progresivas y brotarán emociones y recuerdos positivos... Deja que se produzca el pasaje de la Fuerza libremente. Esa Fuerza que da energía a tu cuerpo y mente... Deja que la Fuerza se manifieste en ti... Trata de ver su luz adentro de tus ojos y no impidas que ella obre por sí sola... Siente la Fuerza y su luminosidad interna... Deja que se manifieste libremente...

Auxiliar: Con esta Fuerza que hemos recibido, concentremos la mente en el cumplimiento de aquello que necesitamos realmente... Invita a todos a ponerse de pie para que efectúen el Pedido. Luego transcurre un tiempo.

Oficiante: ¡Paz, Fuerza y Alegría! *Conjunto:* También para ti, Paz, Fuerza y Alegría.

⁸⁰ Silo- El Mensaje de Silo- Opus citado página 6

5- La ceremonia de bienestar⁸¹

Se realiza a pedido de un conjunto de personas. Los partícipes, en lo posible, están sentados. Oficiante y auxiliar de pie.

Auxiliar. Aquí estamos reunidos para recordar a nuestros seres queridos. Algunos de ellos tienen dificultades en su vida afectiva, en su vida de relación, o en su salud. Hacia ellos dirigimos nuestros pensamientos y nuestros mejores deseos.

Oficiante. Confiamos en que llegue hasta ellos nuestro pedido de bienestar. Pensamos en nuestros seres queridos; sentimos la presencia de nuestros seres queridos y experimentamos el contacto con nuestros seres queridos.

Auxiliar. Tomaremos un corto tiempo para meditar en las dificultades que padecen esas personas... Se da unos pocos minutos para que los concurrentes puedan meditar.

Oficiante. Quisiéramos ahora hacer sentir a aquellas personas, nuestros mejores deseos. Una oleada de alivio y bienestar debe llegar hasta ellas...

Auxiliar. Tomaremos un corto tiempo para ubicar mentalmente la situación de bienestar que deseamos a nuestros seres queridos. Se da unos pocos minutos para que los concurrentes puedan concentrar su mente.

Oficiante. Concluiremos esta ceremonia dando la oportunidad, a quienes así lo deseen, de sentir la presencia de aquellos seres muy queridos que, aunque no están aquí en nuestro tiempo y en nuestro espacio, se relacionan con nosotros en la experiencia del amor, la paz y la cálida alegría... Se da un corto tiempo.

Oficiante. Esto ha sido bueno para otros, reconfortante para nosotros e inspirador para nuestras vidas. Saludamos a todos inmersos en esta correntada de bienestar, reforzada por los buenos deseos de los aquí presentes.

⁸¹ Silo- El Mensaje de Silo- Opus citado página 6

Bibliografía

Libros

- Eva de VITRAY-MEYEROVITCH – *La prière en Islam* – Albin Michel – Paris 2003
- Adin STEINSALTZ et Josy EISENBERT – *Introduction à la prière juive*- Albin Michel – Paris 2011
- Ravindra KUMAR et Antoine KERLYS – *La pratique des mantras* – Editions DERVY – Paris 2013
- Thich Nhat Hanh – *L'énergie de la prière* – Le Courrier du Livre – Paris – 2009
- Christiane RANCE – *Prenez moi tout mais laissez-moi l'extase - Méditation sur la prière* – Editions du Seuil Paris – 2012 -
- Sainte Thérèse de l'Enfant-Jésus et de la Sainte-Face - *Histoire d'une Ame* - Paris – Editions Pocket spiritualité
- Robert GASS – Kathleen BREHONY - *Chanter ou l'art du mieux vivre* – Dervy – Paris 1999
- Jean CHEVALIER, Alain GHEERBRANT – *Dictionnaire des Symboles* – Robert Laffont / Jupiter – Paris 1982
- Marc-Alain OUAKNIN – *Les mystères de l'alphabet* – Editions Assouline - Paris 1997
- Luis A. AMMANN – *Autoliberación* - Editorial Altamira – Argentina 2004. Edit Leon Alado . 1era edición. Abril 2015- 2da edición, Diciembre 2016.
- SILO *Experiencias Guiadas* – Obras Completas – Plaza y Valdés 2004/ Editorial Leon Alado. Diciembre 2013
- Humanizar la Tierra* – Obras Completas – Plaza y Valdés 2004/ Editorial Leon Alado. Agosto 2013
- Habla Silo*– Obras Completas – Plaza y Valdés 2004/ Editorial Leon Alado Enero 2014
- El Mensaje de Silo* – Editorial EDAF – Madrid 2008/ Editorial Leon Alado. Abril 2015
- Le livre de la Communauté* –Editions Références - Paris 2002
- El libro de la comunidad <http://www.lacomunidadmundial.org> (en pdf).

Monografías (Se pueden descargar del sitio <https://www.parclabelleidee.fr/monographies.php>)

- Thérèse NEROU – *Teresa del niño Jesús o de la santa Faz. Actos simples, un gran propósito.*
<https://www.parclabelleidee.fr>
- Denis DEGE – *Mani* <https://www.parclabelleidee.fr>
- Alain DUCQ – *La via devocional del sufismo en Irak del s.VIII al IX.* <https://www.parclabelleidee.fr>
- Emiliano GRANATELLI – *El Circulo y la centralidad, símbolos del amor equidistante y universal.*
<http://www.parcoattigliano.it>
- Fernando GARCIA – *Fracaso y cambio.* <http://www.parquepuntadevacas.net/>
- Terminología de escuela.* <http://www.parquepuntadevacas.net/>
- El desequilibrio como procedimiento de trabajo interno.*
<http://www.parquepuntadevacas.net/>

Dario ERGAS –*Breve escrito sobre la fe interna*. <http://www.parquepuntadevacas.net/>

Jano ARECHA –*El deleite en la experiencia del silencio*. <http://www.parquelareja.org/>

Juan Espinoza – *La superación de la venganza*. Editorial Punto Rojo libros.S.L.2017

Traducción español : Gabriela DIEUAIDE / Releyendo : Yvonne HERRERO

Algunas citas son una traducción directa del texto citado