

Taller sobre
LA ACCION VALIDA



*La meditación interna como práctica para generar
una nueva actitud transformadora de la vida*

El Mensaje de Silo
Campaña 50 Aniversario
1969 – 2019

www.meditarosario.net

 /Medita Rosario

ENCUADRE SOBRE LOS TALLERES

Este taller tiene una duración de 3 1/2 hs. aproximadamente. Tendremos dos descansos en lo posible.

Vamos a hacer trabajos individuales, grupales, y vamos a intercambiar mucho para ampliar nuestros puntos de vista.

La mejor manera de trabajar juntos es la de estar relajados, en tema, y concentrarnos en lo que estamos haciendo. Sugerimos dejar los celulares en silencio para trabajar.

La actitud mas adecuada es la de “un investigador” tratando de entender lo que pasa, con neutralidad, prestando atención y sin expectativas, amablemente, con buen humor y sinceridad interna. Se trata de un trabajo simple que se hace con gusto. Lo importante es tomar contacto con uno mismo y aprender del otro.

Las relaciones entre nosotros son muy importantes: amables, livianas y abiertas, de tolerancia y respeto hacia el otro.

OBJETIVO DEL TALLER

Reconocer las acciones válidas y su importancia en la construcción de lo mas esencial de nuestra vida.

1. Introducción al tema del taller

Esta campaña, “Medita Rosario”, propone la Meditación interna para construir una nueva actitud transformadora de la vida. En que dirección proponemos transformar nuestra vida? En dirección a la superación del sufrimiento mental, a la superación de las contradicciones, en dirección a la unidad interna. Esa es la propuesta de El Mensaje de Silo.

Para nosotros el sufrimiento mental es el que impide el mayor desarrollo del ser humano y de la mente humana. Por ello, además de estudiar y meditar sobre las vías del sufrimiento, tratando de comprender su raíz, simultáneamente a esto intentamos **ir generando una nueva actitud que transforme nuestra vida cuando al hacer obtenemos registros de unidad interna, o sea cuando nuestra acción es válida.**

Saber si una acción es válida o no es de mucha importancia por cuanto el quehacer humano, según tenga una dirección o tenga otra, desarrolla también una forma de vida distinta. Todo se acomoda en la vida humana según la dirección. Si mi dirección al futuro es de un tipo, mi presente se acomoda también a él. De manera que estas reflexiones en torno a lo válido, lo inválido, lo bueno, lo malo, afectan no solo al futuro del ser humano, sino que afectan su presente. Afectan no solo al individuo sino a su entorno.

Cómo sabemos si nuestra acción es contradictoria o válida? Hay una diferencia fundamental entre la valoración que parece provenir del exterior, como cuando queremos saber qué estaría bien y qué estaría mal hacer (códigos morales), y esta valoración que se hace de la acción por el registro que el ser humano tiene de lo que precisamente hace.

Por supuesto diferenciamos las acciones que acompañan el diario vivir y que no hacen a la construcción esencial de la vida. Esos actos nos dan registros de distensión, de complacencia, y otros nos dan registro de tensión o desagrado. No hablamos de estos actos.

Hablamos de los actos y acciones que hacen a la esencial construcción de la vida, que definen la vida de una persona. Esos son los actos que crean contradicción o que crean unidad en uno.

1.Trabajo individual

Vamos a hacer unos ejercicios para diferenciar entre los actos cotidianos y aquellos esenciales que hacen a la construcción de la vida: los actos contradictorios y los unitivos y válidos.

Ejercicio Nº 1 – Situaciones cotidianas

En los actos cotidianos se vencen dificultades, se logran pequeños objetivos, o se cosechan minúsculos fracasos. Son actos que complacen o desagradan, pero que acompañan el vivir diario, como los andamios de una gran construcción. Ellos no son la construcción, pero son necesarios para que ésta se efectúe. Tal vez, estos andamios sean de un material u otro, no importará eso mientras sean idóneos para su objetivo.

Cerramos los ojos. Revisar mi vida cotidiana, mi vida diaria, observando qué situaciones me producen tensión, desagrado y malestar... ... y cuales me producen distensión, agrado y complacencia... ... observar cómo esos sentimientos o situaciones con el correr de las horas o de los días, van desapareciendo sin dejar consecuencias importantes...

Tomar nota

Ejercicio Nº 2 – Actos contradictorios

Los actos contradictorios son esos perjudiciales a uno mismo. Me traiciono a mi mismo cuando hago cosas opuestas a las que siento. Eso me crea sufrimiento permanente y ese sufrimiento no queda solamente en mi sino que contamina a quienes me rodean.

¿Cuál es el registro de los actos contradictorios? El registro de los actos contradictorios tienen una característica clara de violencia interna y traición a uno mismo.

Cerramos los ojos. Recordar acciones que por cualquier circunstancia haya efectuado en mi vida, en la que experimenté sufrimiento acompañado de registros de violencia interna y de traición a mi mismo... traición a mis aspiraciones mas profundas... ... traición a mis sentimientos... ... alguna situación o momento de mi vida en el que sentí que no tenía salida... como si estuviera en un lugar cerrado sin puertas ni ventanas...

Tomar nota.

Ejercicio Nº 3 – Actos unitivos y válidos

Todo fenómeno que hace retroceder el sufrimiento en otros se registra en quien lo produce como acto válido, como acto de unidad. Cuando yo ayudo a otro a hacer superar su sufrimiento, yo me recuerdo luego en mi propia bondad.

¿Y cuál es el registro de la acción válida? El registro de la acción válida es aquel que se experimenta como la verdad mas integra porque en el se unifican en estrecha amistad el pensamiento, el sentimiento y el hacer en el mundo, es aquel que da al mismo tiempo sensación de crecimiento interno, y es por último aquél que se desea repetir porque tiene “sabor” de continuidad en el tiempo...

Cerramos los ojos. Recordar acciones de mi vida en que al efectuarlas me dejaron un registro de unidad interna acompañada de registros de paz, suave alegría uniéndose lo que pensaba, sentía y hacía... en total acuerdo conmigo mismo...

Tomar nota.

2. Intercambio en grupos de 3

3. Meditación sobre la acción válida

Cierro los ojos... Me siento cómodamente y relajo mi musculatura externa, buscando disolver toda tensión localizada o generalizada... sigo con el interior del cuerpo, aflojando todo tipo de tensiones... me dejo ir hacia la tibieza de las sensaciones... ahora relajo mi cabeza, desde lo mas externo hasta lo mas interno...

Trato de situarme en alguno de esos momentos de mi vida en el que ayudé a otros sin esperar nada a cambio que sentía? ... cuando hemos ayudado a otro en alguna dificultad sin esperar retribución... .. ahora me imagino repitiendo esas acciones a futuro ... trato de darme cuenta como sería mi vida, cómo me sentiría, cómo sería la construcción de mi vida si pudiera llenar mis días con ese tipo de acciones siento cómo mi vida se va dotando de sentido y plenitud...

Toma nota. Intercambio sobre la experiencia

DESCANSO

4. Herramientas para avanzar en la acción válida

¿Cómo avanzamos en dirección a la acción válida? Hoy vamos a ver algunos recursos y herramientas. Por un lado “Los principios de Acción Valida” que funcionan cuando los estudiamos, los meditamos y los investigamos en relación a la propia vida. Uno se da cuenta que si uno aplicara estos principios, las cosas marcharían bien. Los principios ayudan a dar una idea clara acerca de la contradicción y como salir de ella.

Pero además de la idea necesitamos una experiencia que nos de energía para barrer con la contradicción, o sea para que el futuro se abra y fortalezcamos esa dirección. Para esto hacemos semanalmente la experiencia con la fuerza (Oficio).

Y por último, tenemos “el pedido”, que es una práctica muy simple y diaria, que nos ayuda a direccionar nuestras acciones en la vida cotidiana.

a. Los Principios de Acción Válida

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

Los Principios nos ayudan a elegir la actitud y la acción más adecuada ante las distintas situaciones que la vida nos ofrece, a fin de ir mejorando personalmente, mejorando nuestras relaciones cotidianas, y construyendo un mundo acorde con nuestras aspiraciones más sentidas. Sin duda que al ejercitar todos los Principios nos encontramos con una disciplina integral, capaz de ir transformando nuestra vida hacia la unidad interna creciente y, por tanto, de creciente felicidad.

1- Capítulo XIII – Los Principios

Distinta es la actitud frente a la vida y a las cosas cuando la revelación interna hiere como el rayo. Siguiendo los pasos lentamente, meditando lo dicho y lo por decir aún, puedes convertir el sin-sentido en sentido. No es indiferente lo que hagas con tu vida. Tu vida, sometida a leyes, está expuesta ante posibilidades a escoger. Yo no te hablo de libertad. Te hablo de liberación, de movimiento, de proceso. No te hablo de libertad como algo quieto, sino de liberarse paso a paso como se va liberando del necesario camino recorrido el que se acerca a su ciudad. Entonces, "lo que se debe hacer" no depende de una moral lejana, incomprensible y convencional, sino de leyes: leyes de vida, de luz, de evolución. He aquí los llamados "Principios" que pueden ayudar en la búsqueda de la unidad interior.

1. *Ir contra la evolución de las cosas es ir contra uno mismo.*
2. *Cuando fuerzas algo hacia un fin produces lo contrario.*
3. *No te opongas a una gran fuerza. Retrocede hasta que aquella se debilite, entonces avanza con resolución.*
4. *Las cosas están bien cuando marchan en conjunto, no aisladamente.*
5. *Si para ti están bien el día y la noche, el verano y el invierno, has superado las contradicciones.*
6. *Si persigues el placer te encadenas al sufrimiento. Pero, en tanto no perjudiques tu salud, goza sin inhibición cuando la oportunidad se presente.*
7. *Si persigues un fin, te encadenas. Si todo lo que haces lo realizas como si fuera un fin en sí mismo, te liberas.*
8. *Harás desaparecer tus conflictos cuando los entiendas en su última raíz, no cuando quieras resolverlos.*
9. *Cuando perjudicas a los demás quedas encadenado. Pero si no perjudicas a otros puedes hacer cuanto quieras con libertad.*
10. *Cuando tratas a los demás como quieres que te traten, te liberas.*
11. *No importa en qué bando te hayan puesto los acontecimientos, lo que importa es que comprendas que tú no has elegido ningún bando.*
12. *Los actos contradictorios o unitivos se acumulan en ti. Si repites tus actos de unidad interna ya nada podrá detenerte.*

Serás como una fuerza de la Naturaleza cuando a su paso no encuentra resistencia. Aprende a distinguir aquello que es dificultad, problema, inconveniente, de esto que es contradicción. Si aquellos te mueven o te incitan, ésta te inmoviliza en círculo cerrado. Cuando encuentres una gran fuerza, alegría y bondad en tu corazón, o cuando te sientas libre y sin contradicciones, inmediatamente agradece en tu interior. Cuando te suceda lo contrario pide con fe y aquel agradecimiento que acumulaste volverá convertido y ampliado en beneficio.

2. Trabajo individual

Vamos a tomar un principio para que les quede como referencia de trabajo en la vida cotidiana.

Principio 4. Las cosas están bien cuando marchan en conjunto, no aisladamente.

Esto quiere decir que, si impulsados por un objetivo desacomodamos toda nuestra vida, el logro del resultado buscado se verá sometido a numerosos accidentes y aun, si efectivamente se consigue, tendrá amargas consecuencias.

Si para obtener algo desacomodamos nuestra salud, sacrificamos nuestra gente querida, nos despreocupamos de otros valores, etc., es posible que surjan tales accidentes, que no logremos el resultado buscado. En otros casos, puede ser que lo obtengamos pero ya no habrá salud para disfrutarlo, ni seres queridos con quienes compartir, ni otros valores que nos den sentido.

"Las cosas están bien cuando marchan en conjunto", y esto es así porque nuestra vida es un conjunto que requiere equilibrio y desarrollo adecuado, no parcial.

Si bien hay cosas más importantes que otras, cada persona debería tener una verdadera escala de valores para que lo primario, lo secundario, lo terciario, pudieran cumplirse proporcionalmente. Con la fuerza que debe aplicarse a cada cosa de acuerdo con la importancia fijada, todas marcharían en verdadero conjunto.

- Reflexión: Reconocer una situación actual que pueda fracasar por desproporción entre diversas actividades de la vida diaria. Proponerse equilibrarlas de acuerdo a mi escala de valores de lo que es primario, secundario y terciario, etc.

- Tomar nota

b. El Pedido como práctica diaria de meditación y dirección de nuestras acciones hacia la unidad

Para nosotros el Pedido es un procedimiento con el que podemos clarificar nuestras necesidades y concentrar la energía en la consecución de nuestras aspiraciones. Mis necesidades y aspiraciones incluye a mis seres queridos y todo lo que para mí es importante.

El Pedido implica dos momentos, uno en el que meditamos sobre lo que vamos a pedir, lo que necesitamos o necesitan otros, y el otro donde pedimos.

El procedimiento del Pedido tiene que ver con concentrar este deseo en nuestros corazones. Allí está la energía, producida por los sentimientos fuertes que están entrelazados íntimamente con nuestras necesidades reales y que es capaz de impulsar su cumplimiento. En nuestros corazones es donde encontramos la Fuerza capaz de satisfacer nuestras reales necesidades.

¿Cómo llevo esto a mi corazón? Tomo una bocanada de aire profundo y voy concentrando, presionando este aire hacia dentro de mi corazón. Me puedo ayudar apoyando la mano sobre mi corazón, sintiendo su palpitar. Entonces voy concentrando mi pedido, repitiéndolo con mi voz interna o en voz alta, concentrándolo en mi corazón. Conviene que sea breve y con Fuerza.

1. Meditación

Me siento cómodamente y relajo mi musculatura externa, buscando disolver toda tensión localizada o generalizada... sigo con el interior del cuerpo, dejándome ir hacia la tibieza de las sensaciones y aflojando todo tipo de tensiones... desde mi garganta hasta la base del tronco, pasando por todos mis órganos... luego, relajo progresivamente mi cabeza, desde lo más externo hasta lo más interno...

En silencio, cada uno medita internamente en aquello me da unidad y acuerdo total conmigo mismo...

2. Práctica

Aspiro una bocanada de aire e imagino que llevo ese aire a mi corazón. Entonces, pido con fuerza para alejarme de todo aquello que me trae contradicción... pido porque mi vida tenga unidad...

5. Síntesis

Observar dificultades, aprendizajes, comprensiones del trabajo. Rescatamos lo importante y los momentos que experimenté fe interna. Tomar nota

Comentarios de los participantes.

En el contexto de El Pedido, Silo dice: "Alejar la contradicción es lo mismo que superar el odio, el resentimiento, el deseo de venganza. Alejar la contradicción es cultivar el deseo de reconciliación con otros y con uno mismo. Alejar la contradicción es perdonar y reparar dos veces cada mal que se haya infligido a otros.

Esta es la actitud que corresponde cultivar. Entonces, a medida que el tiempo pase comprenderás que lo más importante es lograr una vida de unidad interna que fructificará cuando lo que pienses, sientas y hagas vaya en la misma dirección. La vida crece por su unidad interna y se desintegra por la contradicción. Y ocurre que lo que haces no queda solo en ti sino que llega a los demás. Por tanto, cuando ayudas a otros a superar el dolor y el sufrimiento haces crecer tu vida y aportas al mundo. Inversamente, cuando aumentas el sufrimiento de otros, desintegras tu vida y envenenas al mundo. ¿Y a quién debes ayudar? Primeramente, a quienes están más próximos, pero tu acción no se detendrá en ellos..."