

Taller sobre El deseo, la necesidad y la posesión



*Construyendo una nueva actitud transformadora de vida,
hacia la No Violencia activa.*

Campaña 50 Aniversario 1969 - 2019

www.meditarosario.net  /Medita Rosario

Promueve



3 de Febrero 1173 | www.silo.net | www.elmensajedesilo.net

A. COMO MEDITAMOS

Hay muchas formas de meditar, seguramente conocen algunas...

*Nosotros meditamos como sugiere el libro del Mensaje de Silo, en el capítulo I cuando dice “**Medita cuidadosamente y en humilde búsqueda**”. Ese es el tipo de meditación que trabajaremos hoy.*

Aquí se está hablando de otras implicancias no tan frías, no tan técnicas como las que hemos hablado, sino que habla de una disposición interna particular para meditar. Es una disposición que trabaja con la eliminación de determinadas creencias, es una disposición sin prejuicios, no sólo sobre las cosas sino sobre uno mismo.

Es como si para hacer un trabajo muy cuidadoso, como si para hacer un trabajo de laboratorio, tuviera que bañarme antes y crear las condiciones de orden para que las cosas fueran bien. Entonces la atención no está puesta sobre el objeto en el que voy a meditar ni en la técnica que voy a usar. No está puesta en ese objeto a ver si yo lo entiendo, sino que está puesta en la disposición con la cual yo voy a ir hacia ese objeto.

Tengo el escrito y no me dicen que estudie el escrito, sino que me dicen que me ponga en cierta postura frente al escrito. “con cuidado y en humilde búsqueda”, tratando de ponerse en la meditación en un estado previo.

Esta forma de meditación implica unas condiciones previas del que medita, se preocupa por el estado en que se encuentra la persona que hace la meditación.

Por eso vamos a tratar de abordar los temas “con cuidado y humildad”. O sea trato de correr de mis observaciones todo lo que creo que se, todo como creo que son las cosas. Voy a los temas tratando de aprender a ver de otro modo. (extraído de Charlas de Silo, Bombay 80)

B. ENCUADRE SOBRE LOS TALLERES

Este taller tiene una duración de 3 1/2 hs. aproximadamente. Tendremos 1 descanso de 20 minutos.

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.

C. OBJETIVO DEL TALLER

Tratar de reconocer la diferencia entre el deseo, la necesidad y la posesión, lo que nos ayudará a descubrir la raíz del sufrimiento mental. Lo haremos desde la reflexión, la meditación, el intercambio. También haremos una meditación guiada sobre “Eleva el deseo” como propuesta superadora y daremos herramientas que sirvan para aplicar en la vida cotidiana.

D. INTRODUCCION AL TEMA DEL TALLER

Silo dijo en la arenga La Curación del Sufrimiento que se sufre cuando al tener algo sentimos temor a perderlo, se sufre por no alcanzar a lograr eso que se busca, aquel objeto que se quiere, se sufre por aquel objeto que tuve y perdí.

Sea en presente, en pasado o en futuro, siempre hay problemas con esto del sufrimiento referido al tener de los objetos: decimos objetos hablando de cosas en general, de personas, de situaciones, estados internos, o uno mismo en cuanto a cosas.

Y cuando se ha perdido lo que se quería, se sufre por memoria, cuando se está perdiendo lo que se tiene, se sufre por sensación, y cuando se teme perder lo que se tiene, se sufre por imaginación. A esto se le llama las 3 vías del sufrimiento.

Además dice que el temor a la enfermedad, el temor a la pobreza, el temor a la muerte, y el temor a la soledad son sufrimientos propios de la mente y que todos ellos delatan la violencia interna que hay en la mente.

El temor a la enfermedad, a la soledad, a la muerte, y el sufrimiento por no tener, por perder o por no llegar a tener, en todo este sistema de objetos y de valores debate el ser humano siempre, obteniendo esos datos por vía de la sensación, de la imaginación, y de la memoria.

Siempre, y atrás de todo esto que llamamos posesión y se puede reconocer por un registro interno. La posesión está detrás de todo esto que uno hace con su propia conciencia, sea que lo haga imaginando, que lo haga recordando, o que lo haga sintiendo.

Nosotros distinguimos entre posesión y deseo, y distinguimos entre necesidad y deseo.

Esto lo describe muy bien en una historia que se relata en la Curación del sufrimiento:

“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 llamo “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.”

1. Trabajo individual

Veamos como distingue Silo estos 3 temas.

El deseo está lanzado a la búsqueda de objetos, así como la necesidad está lanzada a la búsqueda de objetos. Y cuando se satisface la necesidad, la necesidad cesa. También el deseo, aunque es imaginario, puede cesar cuando determinadas necesidades que lo impulsan de trasfondo, cesan. Parece que muchas veces el deseo también desapareciera cuando se cumple con una necesidad.

Hay deseos que no desaparecen, de todos modos, porque hay ciertos objetos que no pueden ser poseídos, y entonces el deseo continúa y continúa, y la imaginación trae problemas, o sea sufre.

*¿Y qué hay más abajo del deseo, y qué hay más abajo de la necesidad?. Algo, que de ningún modo desaparece. Detrás del deseo y detrás de la necesidad está sin duda, **la posesión**. Porque puede ahora uno no experimentar deseo por un determinado objeto, porque ese objeto está presente; uno posee a ese objeto, físicamente. Pero claro, puede perder ese objeto. Y como siempre existe la posibilidad de pérdida del objeto, siempre está presente ese registro de posesión.*

Resulta que ahora la relación es con otra persona y ya no experimenta por esa otra persona ningún deseo, pero sigue experimentando por esa otra persona, posesión. La posesión no cesa, y sí puede cesar el deseo.

Observen qué sucede en el propio cuerpo cuando se desea simplemente, o cuando se posee, o cuando el deseo es por poseer. Y siempre el deseo tiene que ver con la posesión, que es su raíz.

Más abajo del deseo está esta posesión y tiene fuertes connotaciones físicas y fuertes registros físicos. Y este registro de la posesión tiene que ver con la tensión. Y se sabe que se está deseando poseer algo porque se registra una particular tensión. Y cuanto más fuerte es ese deseo de posesión, más fuerte es la tensión.

***La necesidad** es algo ineludible. Allí está, al servicio del ser humano, para que éste se movilice y cumpla con sus forzamientos más inmediatos para llevar adelante su vida. No hay problemas con la necesidad. (extraído de Charlas de Silo, día 20 Canarias 76)*

Entonces vamos a ver como reconocemos estos 3 temas del Deseo , la Necesidad y la Posesión en la propia vida.

a. Reflexión

Reflexión sobre cómo se manifiesta la necesidad, el deseo y la posesión en diferentes ámbitos de la vida cotidiana. Tomar nota.

¿qué necesidades reconozco en mi vida, además de las vitales (dormir, comer, etc)?

¿qué deseos reconozco en los distintos ámbitos de mi vida (familia, trabajo, amigos, salud, sexo, dinero, etc) en estos momentos?

¿que diferencias observo entre esas necesidades y mis deseos?

¿reconozco en esos deseos distintas calidades: mas groseros y mas elevados?

observar que sucede en mi cuerpo de acuerdo al tipo de deseo: si hay tensión, dónde, etc

observar cuáles deseos me hacen sufrir y cuales no

¿que relación observo entre esos sufrimientos y el deseo de poseer?

b. Intercambio grupal

2. Meditación guiada

a. Relajación y meditación

Vamos a intentar relajarnos para ponernos en condiciones para luego hacer una breve meditación.

Cierra los ojos.

Ahora comienza a a ojar tu cuerpo recorriéndolo hacia abajo paso a paso.

Comienza en tu cabeza, y desciende por los hombros, sintiendo cada parte, hacia los brazos.

Sigue más abajo aún, hasta que sientas que tus manos se ablandan en tanto las relajas.

Siente cada músculo del rostro. Suaviza tus gestos y deslízate por el cuello hasta tu pecho.

Distiende tu pecho con lentitud, recorriéndolo hasta el fin del tronco.

Y cuando lo hayas hecho no olvides aliviar tus espaldas. Quítales todo peso mientras bajas siguiendo tu columna hasta las piernas, hasta los pies.

Entonces habrás aflojado tu cuerpo, reconociendo cómo has quitado de él todo exceso, todo dolor.

Ahora puedes ocuparte de tranquilizar tu corazón.

Acércate a él con calma, desde tu cabeza en su interior dejándote caer con adamente por dentro de tu cuello hacia el pecho, más aún, hasta allí donde termina tu tronco, experimentando cómo tus emociones se van haciendo calmas y tu corazón accede a ellas tranquilamente, sin sobresalto.

Entonces aquietarás tu mente.

Escucha su trabajo en tu cabeza. Oye el rumor de tus propios pensamientos y haz silencio en tu mente. Quita de ella todo aquello que no sea presente y reconoce la quietud.

Ahora trato de sentir mi necesidad... esa necesidad que me puede llevar en una dirección querida y con significado para mi vida veo esa necesidad como si fuera un hermoso caballo que recorre miles y miles de kilómetros incansablemente, sabiendo qué tiene que hacer... y dónde tiene que llegar... ..

b. Tomar nota

c. Intercambio

Descanso (20 min)

3. Propuesta de trabajo para la vida cotidiana

Todo nuestra propuesta va en dirección a construir una nueva actitud que transforme nuestra vida, posibilitando la superación del sufrimiento.

Nosotros sabemos que el sufrimiento impide el pleno desarrollo del ser humano. Por tanto toda nuestra propuesta es la superación del sufrimiento mental. Esto es un camino progresivo e intencional.

... “Por ello estudiamos las tres vías del sufrimiento y estudiamos la raíz posesiva del sufrimiento, por que allí esta la solución.

Pero la raíz posesiva del sufrimiento no es fácil de extirpar, ya que en todo esta la posesión y cuando esto se comprende se comienza a buscar la nueva posesión, posesivamente.

Y aquel que quiere no poseer queda también encerrado en el circulo de su sufrimiento y aquel que quiere no sufrir, sufre por esto mismo.

Por eso nosotros tratamos de comprender y de generar una nueva actitud, esa nueva actitud se va generando por registros internos, no por valoraciones objetales externas, referidos a registros internos que van dando lugar a una nueva actitud. No nos preocupamos de ser posesivos ni de dejar lo posesivo en nosotros, por que eso vendrá luego que se genere una nueva actitud o simultáneamente a ella.

Por ello nosotros estudiamos las tres vías del sufrimiento y su raíz posesiva, y generamos una nueva actitud liberadora cuando al hacer obtenemos registros de unidad interna. Y como producimos tales registros? acaso valorando los objetos de un modo especial? sin duda que no”. (extraído de charlas de Silo, día 22 Canarias 76)

Lo hacemos trabajando con los principios de acción válida, con la meditación y la experiencia.

A. Los principios ¹

Existe una herramienta eficaz para el cambio de actitud frente a la vida, y se llama “Los Principios”. Estos 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 mas sentidas.

Estos principios los trabajamos en los encuentros semanales de meditación y experiencias de contacto con lo profundo de nosotros mismos y de nuestra conciencia, también vamos reflexionando sobre ellos en relación a nuestra propia vida e intercambiando con otros.

B. La Experiencia ²

La experiencia esta planteada en el Mensaje de Silo a través de 8 ceremonias, y en los encuentros semanales hacemos el Oficio, que es la experiencia de contacto con la Fuerza , y a veces el Bienestar, que es la experiencia para pedir por nuestros seres queridos.

Las ceremonias son capaces de producir inspiración espiritual y cambios positivos en la vida diaria. Todas plantean un tema de meditación.

Estas experiencias parecen ir formando una suerte de “atmosfera interna”, una nueva forma de experimentarse a si mismo y a la vida en general, y es desde el propio mundo interno desde donde nuestras acciones se extienden y terminarán en otros.

¹ Los principios de acción válida. Cap XIII. El Mensaje de Silo.

² Segunda parte del libro El Mensaje de Silo.

C. EL PEDIDO como práctica diaria de meditación y dirección de nuestras acciones ³

1. Contexto

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 necesitamos realmente y el otro donde solicitamos su cumplimiento.

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 entretejidos 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.

2. 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 organos... luego, relajo progresivamente mi cabeza, desde lo mas externo hasta lo mas interno...

En silencio, cada uno medita internamente en lo que necesita realmente para elevar el deseo y para ir en esa dirección querida. No es lo mismo "lo que yo quiero" o "lo que me gustaría que pase" que "lo que necesito realmente".

3. Práctica

Toma una bocanada de aire profunda y llévala al corazón... Presiona el aire dentro de tu corazón... Levemente presiona tu mano en el corazón... toma contacto con tu Guía, o una imagen inspiradora, o tu Dios interno, y pide con fuerza... Pide con fuerza por aquello que necesitas realmente... Pide con fuerza con tu voz interna... Pide por lo que necesitas realmente...

Repetir el Pedido tres o cuatro veces, sin detenerse entre uno y otro.

4. Tomar nota de los registros de la experiencia con el Pedido.

5. Intercambio grupal sobre El Pedido

4. Intercambio conjunto sobre el trabajo del día

Dificultades, aprendizajes, comprensiones. Rescatamos lo importante. Tomamos nota

5. Cierre

Saludo e invitación a próximos talleres y encuentro semanal.

³ El Regalo. Silo, Alocución pública en La Rreja, 5 de Mayo de 2005.