

Taller Experiencial sobre
El sufrimiento mental y los temores



*La meditación interna como práctica para generar
una nueva actitud transformadora de la vida
hacia la no violencia activa*

El Mensaje de Silo
Campaña 50 Aniversario
1969 – 2019

www.meditarosario.net



/Medita Rosario

3. QUE ES MEDITAR?

Hay muchas formas de meditar, seguramente conocen algunas... cuales? (la gente dice cuales conoce)

- Hay una meditación que es la más común. Cuando tengo un problema o un tema (al que llamamos objeto) Cuando no me preocupo por la fijeza del objeto y dejo que el objeto, sin que se escape, cambie, fluctúe en mi conciencia, incluso se modifique en sus características, pero mantengo todo esto unido en la conciencia. Por ejemplo: puedo meditar sobre un problema; veo el problema desde distintos puntos de vista; intento distintas soluciones; comparo las soluciones; etc., etc. Pero nunca me salgo de la pregunta por el problema en cuestión.

He fijado el tema y, dentro de ciertos parámetros, hago mis movimientos, buscando la solución a ese problema.

¿Que tengo fijo y que tengo móvil?. Tengo fijo el objetivo que quiero lograr, que es resolver ese problema, y tengo móvil una cantidad de procedimientos que uso para ver el problema desde distintos ángulos. Es una forma conocida por la generalidad, así, más o menos uno procede al tratar de resolver un problema.

- Hay una Meditación Dinámica, que se llama así porque de ningún modo esta fijo el problema y la solución del mismo, sino que él está móvil y las asociaciones también están móviles. Nosotros la trabajamos esta forma de meditación con las Experiencias Guiadas

- La Meditación con el silencio (el yoga trabaja con ese tipo de meditación, el budismo), y también cuando decimos "medítalo con la almohada". Es cuando largamos una pregunta y la soltamos al silencio interno.

- Por último, la meditación que 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.**

Ahí 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.

4. ENCUADRE SOBRE LOS TALLERES

Este taller tiene una duración de 3 hs. aproximadamente. Tendremos dos descansos de 10 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.

5. OBJETIVO DEL TALLER

Tomar contacto del sufrimiento mental y los temores desde la reflexión, la meditación, el intercambio. Daremos herramientas que sirvan para aplicar en la vida cotidiana.

1. Introducción al tema del Sufrimiento

Para empezar debemos entender la palabra "sufrimiento". Muchas personas creen que no sufren, sino que tienen problemas con el dinero, con el sexo, con su familia, con otras personas, etc. Creen que simplemente viven con tensiones, angustias, inseguridades, temores, resentimientos y todo tipo de frustraciones. Pues bien, a este conjunto de problemas le llamamos "sufrimiento".

Será interesante distinguir entre dolor y sufrimiento. Veamos que dice Silo en “La Curación del Sufrimiento” al respecto:

...“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 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... 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...”

También será importante distinguir las tres vías del sufrimiento:

Hay tres facultades muy importantes que posee el ser humano: la memoria, la imaginación y la sensación. Sin ellas es imposible realizar actividades en la vida diaria. Cuando alguna de ellas disminuye en su potencia o sufre algún tipo de alteración, las actividades cotidianas se dificultan. Ellas pueden convertirse en enemigas de la vida, si trabajan dando sufrimiento.

La memoria nos hace sufrir al recordar fracasos y frustraciones, al recordar pérdidas de oportunidades, de objetos, de personas queridas.

La imaginación nos hace sufrir por las cosas negativas que pensamos a futuro trayéndonos temor: temor a perder lo que tenemos, temor a la soledad, a la enfermedad, a la vejez y a la muerte. La imaginación produce sufrimiento cuando pensamos en la imposibilidad de lograr a futuro lo que deseamos para nosotros u otras personas.

La sensación nos hace sufrir cuando vemos que nuestra situación no es como corresponde que sea, cuando no nos reconocen familiar o socialmente, cuando nos perjudican en nuestro trabajo, cuando encontramos impedimentos en lo que estamos realizando.

Entonces, en lugar de hablar de esas tres facultades tan importantes, tenemos que hablar de las tres vías del sufrimiento porque ellas están funcionando mal.

Entonces: “...Uno **sufre** porque no tiene algo que quiere. Uno también **sufre** porque, teniendo algo, piensa que puede perderlo. Y ese algo que uno alcanza a poseer o que teme perder se refiere tanto a objetos como a personas, a situaciones, a valores o cualidades de uno mismo. Uno también **sufre** por temor a la soledad, a la enfermedad y a la muerte. Y cuando uno ve o imagina que otros padecen por algunos de los motivos citados, también **sufre**.”...

2. Trabajo individual

Apunta a reconocer cómo experimentamos el sufrimiento en cada uno de nosotros.

a. Reflexión

Reflexión sobre cómo se manifiesta el sufrimiento en los distintos ámbitos.
Tomar nota

- ¿qué me hace sufrir en mi trabajo?
- ¿qué me hace sufrir en mi familia?
- ¿qué me hace sufrir en mi vida de relación?
- ¿qué deseo alcanzar que me hace sufrir?
- ¿qué temo perder que me hace sufrir?
- ¿qué recuerdo como pérdida que me hace sufrir?
- ¿cuáles son mis temores?

b. Intercambio

Conclusiones

- que aun tratándose de las cosas más pequeñas (por ejemplo, el sufrimiento que me produce una palabra de otra persona que disminuye la imagen que tengo de mí mismo) o tratándose de cosas más graves, puedo reducir todo tipo de sufrimiento a la posesión (sea porque deseo poseer algo que no tengo, o sea porque temo perder algo que poseo o creo poseer).
- descubro que no puedo solucionar el conflicto diario parcialmente, ya que cuando desaparece uno, aparece otro. Si me fijo bien en mi propia vida, advierto que cuando he dejado de sufrir por una cosa, he comenzado a sufrir por otra y así siguiendo.

Descanso (20 min)

3. Meditación sobre los temores

a. Relajación y meditación

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

Meditamos sobre la frase “los grandes miedos del ser humano impiden dar a la vida una dirección querida y con significado”.

b. Rescatar lo que surgió en relación a estos temas y tomar nota:

- Que temores surgieron?
- Voy en una dirección querida y con significado para mi vida?
- Cómo mis temores impiden ir en esa dirección?

c. Intercambio en grupos de 3 o conjunto (depende de la cantidad de participantes)

d. Tomar nota

4. Propuesta de trabajo

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

Para acercarse a este trabajo hay que empezar por poner en duda dos prejuicios que normalmente se tienen. El primero dice que “el sufrimiento es necesario para que el ser humano realice actividades”, y el segundo: “el sufrimiento es inevitable”.

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.

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 más 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

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

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.

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.

Silo dice:

... En algún momento del día o de la noche, aspira una bocanada de aire e imagina que llevas ese aire a tu corazón. Entonces, pide con fuerza por ti y por tus seres más queridos. Pide con fuerza para alejarte de todo aquello que te trae contradicción; pide porque tu vida tenga unidad. No destines mucho tiempo a esta breve oración, a este breve pedido, porque bastará con que interrumpas un instante lo que va sucediendo en tu vida para que en el contacto con tu interior se despejen tus sentimientos y tus ideas.

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.

Con aquella “receta” no termina el aprendizaje sino que empieza. En aquella “receta” se dice que hay que pedir, pero ¿a quién se pide? Según lo que creas será a tu dios interno, o a tu guía o a una imagen inspiradora y reconfortante...

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 Segunda parte del libro El Mensaje de Silo.

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

2. Meditación

En silencio, cada uno medita internamente en lo que necesita realmente para superar los temores 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".

Ahora nos vamos a relajar para hacer la práctica. Me siento comodamente...

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

5. Intercambio conjunto sobre el trabajo del día.

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

6. Cierre.