

Taller sobre
El amor y la compasión



*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

OBJETIVO DEL TALLER

Tomar contacto a través de experiencias simples con los registros de amor y compasión, y comprenderlos y direccionarlos dentro de lo que llamamos “la recta acción”.

1. Introducción al tema del taller

Nuestro tema es la superación del sufrimiento mental y la propuesta se basa en la idea de que todo acto que termina en uno mismo genera contradicción y sufrimiento, y en la idea de que las acciones que terminan en otro son las únicas capaces de hacer superar el propio sufrimiento. Así, pues, los actos de contradicción invierten la rueda de la vida, mientras que los actos que terminan en otro para hacer superar el sufrimiento, ponen en marcha la rueda de la vida. O sea, se basa en la idea de que dar es mejor que recibir.

Para nosotros, no es la sabiduría la que puede hacer al hombre superar el propio sufrimiento. Puede haber un recto pensamiento y una recta intención, pero puede faltar una recta acción. Y sabemos que no hay recta acción si no está inspirada por la compasión. Esta actitud humana básica de compasión, esto de que el acto humano vaya hacia el otro, para nosotros es la base de todo crecimiento individual y social. Para eso muchas veces es necesario saltar por encima del propio problema o sufrimiento e ir hacia el sufrimiento del otro.

Este es tiempo de acción y esta acción consiste en comenzar a ayudar a otros a superar el propio sufrimiento. **Esta es la recta acción, la compasión, el acto moral por excelencia, que se enuncia así en la Regla de Oro: “Trata a los demás como quieres que te traten a ti”.**

Este taller trata sobre el amor y la compasión en ese contexto, el de la recta acción, que tiene que ver con ir hacia otros para ayudarlos a superar su sufrimiento, y en esa tarea superar el propio sufrimiento.

2. Meditaciones breves

Vamos a hacer unas experiencias muy breves para evocar momentos en los que experimentamos amor y momentos en los que experimentamos compasión. Y para ver que diferencias encuentro en estas experiencias.

Sobre el amor

En una charla, Silo comenta que “el Amor es la tendencia o inclinación de unión entre todas las cosas. El amor está sólo donde no hay destrucción. Triunfa al erradicarse la violencia. La función más idónea para expresar el Amor es la Emoción, ya que la Emoción es la función por excelencia de “relación con el mundo”. Por esto el amor que implica al otro, se canaliza por vía emotiva.

La peor situación del amor se manifiesta cuando la emoción (en una actitud de “ser para mí”) se expresa como apego, consideración e identificación, que conduce a la hipnosis (forma extrema del olvido de sí: perderse en el otro) y deseo de posesión (expresa la violencia del “ser para mí”). El amor como “dirección hacia el otro” quiere decir que uno establece la relación con el otro en términos de “dar” como primario, donde lo que importa es el otro. Contribuir a la felicidad y la libertad del otro actúa como referencia principal de ese amor. Esta es la mejor situación del amor, la del “dar” desinteresado, que es propio de la acción válida (que veremos en el próximo taller)

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... luego, relajo mi cabeza, desde lo mas externo hasta lo mas interno... me dejo ir hacia la tibieza de las sensaciones...

Evoco un momento de mi vida donde registré un profundo amor...

En dónde lo registro?...

Recorro diferentes momentos y situaciones de la vida en los que ese amor profundo se manifestó... ..

- Tomo nota

Sobre la compasión

Silo dice que la compasión siempre parte por una suerte de empatía con el otro, ponerse en el lugar del otro. Si no me pongo en el lugar del otro no puedo sentir al otro. No puedo tener ninguna compasión si no siento al otro. Si nos sentimos como él, una cercanía con él que nos induce a solucionar sus problemas. La compasión lleva a buscar las salidas de los problemas del otro exactamente como si fueran problemas míos.

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... luego, relajo mi cabeza, desde lo mas externo hasta lo mas interno... me dejo ir hacia la tibieza de las sensaciones...

Evoco un ser querido que esté pasando por alguna dificultad...

Siento una cercanía con ese ser querido... Lo siento adentro mío...

Trato de sentir la vida de ese ser querido como si fuera mi vida...

Intento sentir lo que experimenta ese ser querido con esa dificultad...

- Tomo nota

a. - Intercambio

3.Trabajo individual

Vamos a hacer un trabajito para ver en que situación estamos ubicados frente a estos temas en el momento actual. Estas reflexiones en la vida cotidiana ayudan a ir hacia otros de forma coherente, cambiando la dirección mental del "para mí".

a. Reflexión sobre el principio de solidaridad que dice *"Cuando tratas a los demás como quieres ser tratado, te liberas"*

Este Principio es de grandes consecuencias porque lleva a una apertura, a una comunicación positiva con los otros seres humanos. Sabemos que el encerramiento en uno mismo genera problemas más o menos graves. El llamado "egoísmo" puede reducirse precisamente a un problema de encerramiento y falta de comunicación. El Principio otorga importancia al hecho de ir positivamente hacia los otros.

- Considerar situaciones actuales en las que es posible el trato con los demás como si se procediera con uno mismo.

-
- Estudiar las consecuencias de sufrimiento para nosotros y para las personas más próximas en caso de no tener en cuenta este principio.

b. Reflexionar sobre esta frase de “El Camino” que dice “Si no eres indiferente al dolor y sufrimiento de los demás, debes hacer que coincida lo que sientes con lo que pienses y hagas para ayudar a otros.”

Una posición coherente frente al dolor y el sufrimiento de los demás exige que lo que se piense, sienta y haga, tengan la misma dirección.

c. Intercambio

4. Trabajo diario: Cómo avanzamos en esta dirección a la “recta acción”?

a. Experiencias semanales

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

Es esta experiencia , el Bienestar, la que nos ubica en una posición mental en la que nos predisponemos para dar las ayudas necesarias y además mejoran nuestras direcciones mentales fortaleciendo en nosotros las posibilidades de comunicación con los demás.

a. La reflexión y el intercambio

La reflexión y el intercambio con otros sobre estos temas a la “luz” de los Principios de Acción Valida, son de gran ayuda y una herramienta eficaz para el cambio de actitud frente a situaciones de conflicto.

No solo para estos temas sino en general 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.

c. El pedido como práctica diaria de meditación y dirección de nuestras acciones

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 sus necesidades.

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

Meditación

En silencio, cada uno medita internamente en lo que necesita realmente y en lo que algún ser querido necesita en este momento.

Práctica

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... luego, relajo mi cabeza, desde lo mas externo hasta lo mas interno... me dejo ir hacia la tibieza de las sensaciones...

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 ti ... Pide por eso que necesitas realmente ... Ahora pide por eso que ese ser querido necesita...

5. Síntesis

Observar aprendizajes, comprensiones del trabajo, dificultades. Rescatamos lo importante. Tomar nota

Comentarios de los participantes.

El ser humano no ha terminado su evolución. Es un ser incompleto y en desarrollo que tiene la posibilidad de formar un centro interno de energía... tal cosa ocurrirá de acuerdo al tipo de vida que lleve. Según que los actos realizados sean coherentes, se irá estructurando un sistema de fuerzas centrípetas al que llamamos "espíritu"... El ser humano en su bondad, en la eliminación de las contradicciones internas, en sus actos conscientes y en su sincera necesidad de evolución, hace nacer su espíritu. Para la evolución son necesarios el amor y la compasión. Gracias a ellos es posible la cohesión interna y la cohesión entre los seres que posibilitan la transmisión del espíritu de unos a otros. Toda la especie humana evoluciona hacia el amor y la compasión. Quien trabaja para sí en el amor y la compasión, lo hace también para otros seres.
Silo, Anexo de El Mensaje de Silo, 2002

6. Cierre

Meditación sobre la Compasión : Bienestar profundo