

# Comentarios al Mensaje de Silo

## El Regalo o Bocanada como práctica espiritual del Mensaje de Silo



### Relato de Experiencia

Juan Eduardo Pérez H.

Noviembre 2016

Comunidad Aconcagua, Salita del Fuego, Santiago de Chile

[juaneduardoperez@gmail.com](mailto:juaneduardoperez@gmail.com)

# ENCUADRE

El 7 de mayo de 2005, el Maestro Silo, dijo en su discurso de [inauguración de la Sala de Sudamérica](#), en La Rreja, Buenos Aires, Argentina:

*”Como hoy estamos en una celebración ( y en algunas celebraciones la gente intercambia presentes), quisiera hacerte un regalo que, por cierto, tú verás si merece ser aceptado. Se trata, en realidad, de la recomendación más fácil y práctica que soy capaz de ofrecer. Es casi una receta de cocina, pero confío en que irás más allá de lo que señalen las palabras...”*

El planteó entonces una práctica muy simple, que en la medida que se va experimentando, que se va profundizando, se va convirtiendo en una práctica espiritual profunda.

*...”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. Por último, si no tienes a quién pedir tampoco tendrás a quién dar y entonces mi regalo no merecerá ser aceptado.*

*Más adelante podrás considerar lo que explica el Mensaje en su Libro, en su Camino y en su Experiencia. Y también contarás con verdaderos compañeros que puedan emprender contigo una vida nueva.*

*En aquel simple pedido, hay también una meditación que se orienta hacia la propia vida. Y ese pedido y esa meditación irán cobrando fuerza como para transformar las situaciones cotidianas.*

*Avanzando de ese modo, tal vez un día captas una señal. Una señal que se presenta a veces con errores y a veces con certezas. Una señal que se insinúa con mucha suavidad, pero que en contados momentos de la vida irrumpe como un fuego sagrado dando lugar al arrobamiento de los enamorados, a la inspiración de los artistas y al éxtasis de los místicos. Porque, es conveniente decirlo, tanto las religiones como las obras de arte y las grandes inspiraciones de la vida salen de allí, de las distintas traducciones de esa señal y no hay por qué creer que esas traducciones representen fielmente al mundo que traducen. Esa señal en tu conciencia es la traducción en imágenes de lo que no tiene imágenes, es el contacto con lo Profundo de la mente humana, una profundidad insondable en que el espacio es infinito y el tiempo eterno.”*

SILO, 7 de mayo de 2005, Inauguración del Parque Latinoamericano, La Reja, Buenos Aires, Argentina.

## INTERÉS DEL TRABAJO

El interés de este trabajo es dar testimonio y transmitir una experiencia simple, que es capaz de producir cambios significativos en la vida de las personas, transformaciones en la dirección de la vida y modificaciones de situaciones oprimentes. También es de interés, transmitir experiencias de cambio que tienen que ver con la superación del temor, de la contradicción y de la violencia personal.

La manera de desarrollar el tema es seguir las instrucciones del Maestro Silo en su explicación de “El Regalo”.

Este es un relato de experiencia, que sintetiza un proceso realizado durante varios años, y corresponde a una recopilación de experiencias y rutinas que, de un modo desordenado, a través del tiempo se configuraron en una práctica espiritual profunda del Mensaje de Silo.

## SÍNTESIS

Esta es una recopilación de experiencias en relación a la práctica de “El Regalo”, enseñada por Silo, que con el tiempo se han configurado como una práctica espiritual.

Explica dos tipos de experiencias según profundidades: una breve, que se relaciona con la vida cotidiana, y otra que se va profundizando con el tiempo y es de dónde se rescatan 4 etapas: ambientación, entrada, ensimismamiento y suspensión.

Se comentan experiencias y dificultades encontradas. Se relaciona con reflexiones que están en el Camino, que ayudan fortalecer la práctica en el tiempo.

## DESARROLLO

Vamos a diferenciar dos tipos de prácticas o dos niveles de profundidad de la misma práctica.

La primera es una práctica cotidiana, que se puede realizar en cualquier momento, en cualquier lugar y que es muy breve. El procedimiento es el siguiente: tomo aire, ese aire llena mis pulmones, al llenarse los pulmones se amplía la caja torácica, retengo el aire por un instante, y de esa manera siento mi pecho. Entonces, me concentro no sólo en sentirlo en la parte más superficial, sino que trato de sentir el pecho más adentro.

En ese lugar de mi espacio mental, sintiendo el corazón y tratando de sentirlo más adentro, puedo realizar un pedido, que puede ser convertido en una oración. El encuadre de ese pedido u oración está referido a lo que el maestro Silo dice:

*... “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”...*

Pero el pedido u oración podría ser formulado en base al problema o dificultad que me agobia y que me genera contradicción.

¿ Y a quien se pide ? Silo dice:

*“Según lo que creas será a tu dios interno, o a tu guía o a una imagen inspiradora y reconfortante”.*

¿ Qué es lo que sucede con esta práctica ?, que permite desalojar estados de ánimos y tensiones.

El Maestro Silo dice:

*“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.”*

Uno habitualmente está en el mundo haciendo cosas, movido por sus intereses. Lo que piensa, siente y hace está referido a diferentes motivaciones, uno está en las cosas, en el mundo, pero uno está olvidado de sí mismo, uno no tiene el recuerdo cotidiano de sí mismo.

Al tomar aire y llevarlo al corazón, me conecto conmigo, y al ubicarme en esa espacialidad dentro mi mismo, se produce una distancia entre el mundo y yo. Esa distancia me da (o me proporciona) una perspectiva, y el contacto con esa profundidad del espacio mental, produce por un breve instante la detención del devenir de la imaginación, de la memoria y de todas las sensaciones que estoy recibiendo en ese momento. Y en ese instante, por muy breve que sea, se despejan las ideas y sentimientos. La toma de contacto con esa interioridad, que es poco habitual, donde se está a distancia de las cosas y en relación con uno mismo, ya es un gran avance, es una posibilidad de salir de la contradicción y la violencia personal.

Y el maestro Silo dice:

*“Con aquella “receta” no termina el aprendizaje sino que empieza.”*

¿Y qué aprendizaje comienza? Es una reflexión sobre la raíz de mis problemas, sobre cómo se originan mis contradicciones y mi propia violencia, sobre mí mismo y los demás. Durante el aprendizaje de ir profundizando esta experiencia va surgiendo un

propósito, una imagen guía, que se siente como algo muy necesario, que permite alejarte de lo que produce contradicción, y aproximarse a lo que da de unidad interna y reconciliación.

Ahora comentaremos, con el proceso de esta práctica como se puede ir profundizando. Lo haremos como quien cuenta una receta de cocina.

Vamos a considerar cuatro etapas o momentos, los cuales tienen algunos indicadores o registros.

## 1 - Ambientación

Para este momento se requiere un lugar donde uno pueda estar tranquilo y sin distracciones, puede ser un ámbito de nuestra casa que sea un poco silencioso, donde se puedan hacer unas verbalizaciones, es decir hablar en voz alta, para que uno mismo se pueda escuchar.

Entonces ¿Qué hago en este momento? Camino por la habitación, y voy produciendo un diálogo con alguien, que puede ser como dice el Maestro Silo:

*“tu dios interno, o a tu guía o a una imagen inspiradora y reconfortante”.*

En ese diálogo voy expresando todas mis situaciones contradictorias sin censura y tratando de ser lo más sincero, voy expresando mis problemas lo que pienso y siento, y lo que hago referido a las situaciones complicadas.

Con mucha sinceridad realizo ese diálogo, y me voy escuchando. En él hay frases que me llegan emotivamente y otras que no tienen tanta carga, a estas últimas no les presto atención y me voy quedando con las que siento con mayor carga afectiva.

Otra manera de trabajar la ambientación, sería sentado, con los ojos cerrados en una postura psicofísica con la espalda recta y lo más relajada posible. En voz alta o en silencio me hago las siguientes preguntas: ¿qué tensa mi cuerpo, qué sobresalta mi corazón y qué inquieta mi mente?. Las respuestas tienen que ser sin censura y con mucha sinceridad, y me explico el tiempo que sea necesario, hasta llegar a sentir que llego a ciertos nudos contradictorios y también a un cierto alivio.

¿Qué he hecho con esta ambientación? Bajar los ruidos, bajar tensiones y estados de ánimo. He producido lo que los antiguos llamaban catarsis, una descarga de tensiones, una suerte de lavado interno.

Esto puede ser breve o durar el tiempo necesario hasta donde me sienta más centrado más calmo o más tranquilo.

## 2 - Entrada

Le llamo Entrada, porque con este procedimiento, entro dentro de mí mismo a una profundidad del espacio mental no cotidiana.

Trabajo con la respiración, aspiro aire por mis narices, y lo llevo hacia abajo tratando de llenar mis pulmones; voy sintiendo el aire que pasa por mis fosas nasales, baja por mi garganta, llegando al pecho a la altura del corazón.

Esto lo repito, es decir, tomar aire, llevarlo al corazón, retenerlo por unos instantes, para poder sentir el corazón, y expulsar el aire sin poner mucha atención a la salida del mismo.

El retener el aire por unos instante, permite sentir el pecho y sentirlo más adentro, donde está ubicado el corazón.

Esto lo repito hasta tener una sensación de estar más adentro de mí mismo. ¿Cómo es esta sensación? es parecida a cuando uno va cayendo al sueño y siente cómo se amortigua toda la estimulación externa. La sensación de sentirse a una mayor profundidad de sí mismo es similar a cuando uno se levanta en la noche, y siente que no está conectado totalmente con el mundo, y con dificultades hasta para caminar.

Cuando estoy con la sensación de estar bien dentro de mí mismo, comienzo con el Pedido u oración antes definido, y lo comienzo a repetir, sin perder la atención del corazón, que debe ser acompañada con un pequeño esfuerzo atencional, de sentir el corazón cada vez más adentro.

## 3 - Ensimismamiento

En esta etapa de la práctica, mi atención ya no está puesta en la respiración, si no en sentir el corazón cada vez más adentro y en repetir el pedido u oración sin desconcentrarme. Si la oración es sentida y corresponde a una real necesidad, al repetirla sin parar, a veces se produce una exaltación emotiva, similar a la que uno ha

observado que sucede en algunas religiones, o incluso a ese fervor que uno observa en los seguidores de algún deporte.

Si esto se mantiene, se comienza a producir una suerte de embriaguez. Se comienza a sentir pérdida de referencias espaciales y temporales. En ese estado, a veces se producen la aparición de imágenes inspiradores de todo tipo, que llamaremos traducciones. Este estado es una suerte de tránsito entre el mundo externo y mi interioridad.

El Maestro Silo dice:

*“Avanzando de ese modo, tal vez un día captas una señal. Una señal que se presenta a veces con errores y a veces con certezas. Una señal que se insinúa con mucha suavidad, pero que en contados momentos de la vida irrumpe como un fuego sagrado dando lugar al arrobamiento de los enamorados, a la inspiración de los artistas y al éxtasis de los místicos.*

*Porque, es conveniente decirlo, tanto las religiones como las obras de arte y las grandes inspiraciones de la vida salen de allí, de las distintas traducciones de esa señal y no hay por qué creer que esas traducciones representen fielmente al mundo que traducen.*

*Esa señal en tu conciencia es la traducción en imágenes de lo que no tiene imágenes, es el contacto con lo Profundo de la mente humana, una profundidad insondable en que el espacio es infinito y el tiempo eterno.”*

## 4 - Suspensión

En esta etapa del trabajo se produce una suspensión. ¿Una suspensión de qué? De la actividad propia de mi conciencia. Por un breve instante se puede experimentar una suerte de desvanecimiento o desmayo, donde se detiene la imaginación, los recuerdos y sobre todo, las sensaciones. Este vacío o silencio, solo se reconoce cuando uno vuelve a retomar la actividad de la vigilia, y uno no tiene claro si se durmió o no.

### **Comentarios sobre los diferentes momentos de proceso y las experiencias que surgen y que repercuten en la vida cotidiana**

Todo lo explicado y comentado anteriormente, se tiene que ver en proceso y no en fotografías del momento.



Uno tiene ciclos y ritmos en relación a la energía psicofísica, a veces uno está con poca energía, producto de alguna enfermedad o, lo más frecuente que me pasa, es que pierdo centro y soy chupado por las cosas, y me meto mal con la cabeza, es decir no reflexiono sobre lo que sucede y doy respuestas compulsivas; quedarme con la primera impresión y no establecer nuevas relaciones, y al meterme mal, la imaginación comienza a convertir problemas pequeños en grandes tragedias, algo manejable se convierte en una drama.

Al perder centro, al olvidarme de mí mismo y al tener poca energía, se agudiza la actitud posesiva que siempre está, pero que se manifiesta con más fuerza. Entro en un estado posesivo frente a las cosas y a mí mismo, se activa el temor a perder lo que tengo, objetos tangibles e intangibles, como afectos y reconocimientos, pero además el temor proyectado a futuro de no alcanzar lo que deseo, lo que va generando contradicción y violencia.

Uno a veces se oscurece y otras se ilumina. Cuando se produce un recodo, y uno cuenta con mayor energía, uno puede trabajar la Práctica, en su primera fase y llegar a esa etapa comentada que es la ambientación. No siempre se realiza el proceso completo, y siempre va a depender de la energía con que se cuenta y las ganas y la necesidad.

Esto es bueno comentarlo, porque las 4 etapas de la Práctica, han sido una acumulación de experiencia a lo largo de varios años.

Cada Práctica es diferente en sí misma, uno repite un procedimiento, pero los registros y sensaciones son diferentes, esto hay que tenerlo claro, porque se puede convertir en foco de distracción tratar de volver a repetir las experiencias significativas.

**Entonces paso a comentar las diferentes experiencias que se han tenido en el proceso.**

El trabajo con la respiración de llevarlo al corazón y hacer un breve pedido, hace tomar centro y recordarse a sí mismo.

He tenido situaciones cotidianas, de mucha presión, o de complicaciones, en las que he hecho un breve pedido tomando aire, y realizando un pedido muy breve y por “arte de magia” se ha destrabado la situación. A veces son muy extraordinarias estas situaciones.

La experiencia más significativa, que fue hace muchos años, donde esta práctica no estaba incorporada al estilo de vida, pero la tenía como referencia. Fue la siguiente: El plena dictadura de mi país, cuando realizamos actividades no violentas para volver a la democracia, tuve que hacer traslado en mi vehiculo de materiales muy

comprometedores. Si eras descubierto, te hacían desaparecer o te relegaban a lugares apartados dentro del país.

Iba por una calle de muy poco tránsito, era casi un camino rural, y para acortar tiempo iba en sentido contrario. Entonces fui detenido por una patrulla policial. Me detienen, el policía se acerca, y en ese instante antes de que él me hable, realizo un pedido con fuerza y necesidad, algo muy breve y potente.

El policía se acerca y me dice, en forma amable, que me dirijo en sentido contrario, y cuando se dispone a mirar al interior de mi vehículo, suena la radio de su vehículo donde tiene un llamado. Vuelve a su vehículo, y después de responder, se acerca y me sugiere que me vaya por otra calle.

Así termina la situación. Todo fue muy rápido, pero de esa fecha hasta el día de hoy quedó grabada esta situación, y tengo la certeza que una gran necesidad puede mover algunos hilos que son un misterio.

La etapa de **ambientación** es la parte de la práctica que más trabajo. Lo encuentro muy saludable, ya que logro disminuir las tensiones, ordeno y me despeja. Puedo ejemplificar con la siguiente experiencia: estaba viviendo una situación familiar donde me sentía muy agobiado, me fui a un baño pequeño de mi casa, en este lugar hago el diálogo, que este caso fue en silencio, lo hago con total sinceridad y realizo un pedido con mucha carga y necesidad. Terminé calmo, y al día siguiente despierto renovado, la situación externa seguía igual, pero algo cambió dentro de mí, que me permitía no estar tomado y era casi cómico todo el lío que había armado en mi cabeza.

En la etapa de la **entrada**, que es con la respiración, llevando el aire al corazón sintiendo el corazón por dentro, me encontré con la siguiente dificultad. Tomaba aire, sentía el aire que entraba por las fosas nasales, que bajaba por la garganta, y que ampliaban mis pulmones, y me quedaba atendiendo el centro de mi pecho tratando de sentir el pecho más adentro, tratando de sentir el corazón. Pero al volver a tomar aire y repetir todo, sentía que estaba en una suerte de rueda que me hacía entrar y salir de mí mismo, y que no lograba ir sintiendo el corazón cada vez más dentro de sí mismo.

En un intercambio con un amigo acerca de estas prácticas, relatando esta dificultad, él me comentó cómo funcionaban unos hornos japoneses que lograron grandes temperaturas y permiten hacer porcelanas de muy buena calidad. Los constructores de estos hornos se encontraron con un problema similar con sus fuelles, cada vez que tomaban aire exterior, bajaba la temperatura, y cuando lo impulsan subía la temperatura, pero les producía una constante bajada y elevación de la temperatura, que les impedía llegar a los 1.000 grados o más para producir su obras. Entonces cambiaron

todo su sistema a uno que permitiera mantener constante el flujo del aire, lo que les permitió ir aumentando progresivamente la temperatura.

Entonces en la Práctica el tema era no entrar y salir de esa espacialidad interna con la inhalación y la exhalación. En la inhalación se trataba de conectar con la cenestesia, o tacto interno, aprovechando la entrada de aire, y poner la atención en la sensación que quedaba en el centro del pecho a la altura del corazón. Y la exhalación dejaba de atenderla, dejándola operar sola, pero mi esfuerzo atencional se dirigía a estar centrado sólo en mi corazón.

Y cuando comenzaba el Pedido u oración, la atención estaba sólo en sentir el corazón cada vez más adentro.

Otra dificultad encontrada, es la falta de continuidad o permanencia, en mantener el foco de la atención en la oración y en el corazón. Hay muchas interrupciones de sensaciones, estímulos externos (ruidos, temperaturas, olores, etc.) y sensaciones internas (como posición del cuerpo, sensaciones viscerales etc.) A lo anterior se suma como foco de distracción, las sensaciones que se despiertan en la caída de la espacialidad interna, como por ejemplo sentir que me voy hacia atrás. Cuando hay mucho “ruido” y muchas interrupciones en mantener la atención, es mejor no luchar contra eso, sino que dejarlo para otro momento, cuando se sienta una mejor disposición emotiva (ganas) y energía.

**En ensimismamiento y suspensión.** Puse estos dos momentos juntos porque los límites no son tan claros. Durante mucho tiempo, décadas tal vez, en las reflexiones sobre la raíz de mis contradicciones apelé a las meditaciones dinámicas, llamadas “experiencias guiadas”. Durante los últimos años, había llegado a una síntesis sobre mí mismo: que la raíz de todo estaba en un registro negativo de mí mismo. Una especie de resentimiento, una no aceptación, un no perdonarme, un no quererme. En mi vida había instalado un enemigo dentro de mí mismo.

Sentía que por la vía psicológica no podía transformar esa sensación o registro de mí mismo. Y muchos de mis pedidos y oraciones fueron en la dirección de una reconciliación profunda conmigo, sentía que ese resentimiento me alejaba del estado de unidad, donde uno siente que todo está bien, porque no hay contradicción.

Un día realizando la práctica, después de la Ambientación y Entrada, en la etapa que le llamo Ensimismamiento, apareció una presencia, era alguien que me abrazaba y me protegía y me daba mucho afecto. La imagen visual era como en los sueños, cuando uno se ve dentro de la escena. Esta presencia era yo mismo, abrazándome y dándome afecto, no sé si fue poco tiempo o mucho. En todo caso cuando salí de la experiencia y comencé a caminar, me costó mucho poder moverme, conectar con los sentidos externos, tenía la

sensación de que venía de una profundidad muy grande dentro de mí mismo. Tomé nota de la experiencia, y por supuesto, no le di mucha importancia a esta experiencia.

Pero los días y semanas siguientes, y hasta el día de hoy, cambió ese registro de mí mismo, no en su totalidad, pero un leve efecto sobre mí comenzó a insinuarse.

El significado que le doy a esa experiencia es que dentro de mí mismo hay un ser completo, sabio, bondadoso y fuerte, un ser del pasado o del futuro, un ser que soy yo mismo, que está tapado por el funcionamiento de la conciencia y sus ruidos, y que una gran necesidad, puede posibilitarme tomar contacto con él.

Toda mi vida busqué completarme afuera, buscando un reconocimiento, afecto y protección. A veces por las cosas que he hecho en mi vida he logrado por un breve instante esa sensación, pero dura muy poco, y siempre lo logrado se puede perder y también está la posibilidad de no alcanzarla.

Me di cuenta que siempre estuve lanzado hacia el mundo tratando de completarme afuera, siempre estuve en las cosas, en las búsquedas de afectos y reconocimiento, pero siempre fuera de mí mismo.

## Relación de esta práctica con el “Camino”

El maestro Silo dice:

*“Con aquella “receta” no termina el aprendizaje sino que empieza.”*

La oración o pedido que uno arma para realizar la Práctica tiene que ser sentida y debe tener mucho encaje. Uno tiene que sentir que eso es lo primario y es lo que realmente uno necesita.

Como consecuencia de estas reflexiones, sumada a la Práctica, se va instalando en la vida cotidiana un estilo de vida que incorpora **la reflexión sobre la acción y hace crecer la vigilancia sobre sí mismo.**

¿Pero cómo puedo ir sintiendo qué es lo que realmente necesito? Al parecer no hay otro modo que la reflexión cotidiana que propone El Camino.

*“No dejes pasar tu vida sin preguntarte: ‘¿quién soy?’”*

En el sentido de los significados de uno mismo y de lo que distorsiona lo que se refiere a “uno mismo”.

*“No dejes pasar tu vida sin preguntarte: ‘¿hacia dónde voy?’”*

En el sentido de la dirección y los objetivos de la vida

*“No dejes pasar un día sin responderte quién eres”.*

En el recuerdo cotidiano de uno mismo relacionado con la finitud.

*“No dejes pasar un día sin responderte hacia dónde vas”.*

Es el recuerdo cotidiano de uno mismo, relacionado con los objetivos y la dirección de la propia vida.

Tratar de reflexionar sobre el significado de uno mismo y la dirección de la vida, el no olvido de sí mismo en relación con la propia muerte y la dirección de la vida, y esto hacerlo todos los días, va ayudando a sentir que mis oraciones o pedidos van en dirección a sentir que eso es lo que realmente necesito, y al sentir eso, el pedido o la oración va teniendo encaje y carga emotiva.

## Consideraciones finales

El Maestro Silo, planteó una práctica simple, que con la experimentación a través del tiempo y motivada por la necesidad, se puede ir profundizando convirtiéndola en una práctica espiritual profunda.

Esta práctica tiene diferentes niveles de profundidad, niveles que permiten aflojar el cuerpo, calmar las emociones, y aquietar la mente, pero si va teniendo permanencia, se puede llegar a tomar contacto con lo Profundo de la mente humana, con ese sí mismo, que da significado y dirección a todo lo existente. Permite cambiar el registro de sí mismo y cambiar la forma de estar en el mundo.

## Anexos

## Inauguración del Parque Latinoamericano

La Reja, Buenos Aires, Argentina, 7 de mayo de 2005. Aquí se presenta un extracto de las palabras de Silo en esa ocasión.

*“Como hoy estamos en una celebración (y en algunas celebraciones la gente intercambia presentes), quisiera hacerte un regalo que, por cierto, tú verás si merece ser aceptado. Se trata, en realidad, de la recomendación más fácil y práctica que soy capaz de ofrecer. Es casi una receta de cocina, pero confío en que irás más allá de lo que señalen las palabras...”*

*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. Por último, si no tienes a quién pedir tampoco tendrás a quién dar y entonces mi regalo no merecerá ser aceptado.*

*Más adelante podrás considerar lo que explica el Mensaje en su Libro, en su Camino y en su Experiencia. Y también contarás con verdaderos compañeros que puedan emprender contigo una vida nueva.*

*En aquel simple pedido, hay también una meditación que se orienta hacia la propia vida. Y ese pedido y esa meditación irán cobrando fuerza como para transformar las situaciones cotidianas.*

*Avanzando de ese modo, tal vez un día captas una señal. Una señal que se presenta a veces con errores y a veces con certezas. Una señal que se insinúa con mucha suavidad, pero que en contados momentos de la vida irrumpe como un fuego sagrado dando lugar al arrobamiento de los enamorados, a la inspiración de los artistas y al éxtasis de los místicos. Porque, es conveniente decirlo, tanto las religiones como las obras de arte y las grandes inspiraciones de la vida salen de allí, de las distintas traducciones de esa señal y no hay por qué creer que esas traducciones representen fielmente al mundo que traducen. Esa señal en tu conciencia es la traducción en imágenes de lo que no tiene imágenes, es el contacto con lo Profundo de la mente humana, una profundidad insondable en que el espacio es infinito y el tiempo eterno.*

*En algunos momentos de la historia, se levanta un clamor, un desgarrador pedido de los individuos y los pueblos. Entonces, desde lo Profundo llega una señal. Ojalá esa señal sea traducida con bondad en los tiempos que corren, sea traducida para superar el dolor y el sufrimiento. Porque detrás de esa señal están soplando los vientos del gran cambio.”*

**Estudio sobre ["La Oración del Corazón"](#) - Un procedimiento de acceso a lo profundo**

**José Gabriel Feres**

Año: 2010 Formato: pdf

**["Apuntes de Psicología"](#)** de Silo