

# *Comentarios a El Mensaje de Silo<sup>1</sup>*

---

## *Ceremonia de Oficio y experiencias con la Fuerza*

Natalia Striccoli

Comunidad *El Silencio Interior*

Galicia, España

24 de agosto de 2016

---

<sup>1</sup> SILO. 2008. *El Mensaje de Silo*. Madrid: Edaf.

(lentyheavy@hotmail.com)

<https://www.facebook.com/vigomensajero/?fref=ts>

### **Agradecimiento:**

A Silo, por su profunda enseñanza y su regalo infinito y que lo trasciende: el camino hacia lo Sagrado de nuestro ser, hacia la superación del sufrimiento, hacia el amor, la bondad y la trascendencia. A ti, Maestro, mi más sincero y profundo agradecimiento.

A mi madre, sin la cual yo no estaría aquí para poder vivir estas experiencias y compartirlas con otros. A tu comprensión y bondad infinitas. Contigo aprendo día a día lo que significan las palabras «dar sin esperar nada a cambio».

A mi padre, sin el cual tampoco estaría hoy aquí. A tu transparencia, tu sensibilidad y tu humildad en la experiencia.

A mi hermano, referente de la constancia en el trabajo interno, de la dirección a seguir y del propósito mayor. A tu fuerza y firmeza internas. A tu intención clara de humanizar la Tierra y a tu ayuda a otros y a mí en momentos en los que me sentí perdida.

A mi hermana y a mi cuñada, dos mujeres que me regalan su sensibilidad en cada gesto y cada palabra. A vuestra sensatez, vuestra escucha en momentos de sin-sentido, a vuestra alegría.

A ti, abuela. Tu gran bondad te trasciende y va contigo dondequiera que estés. Mi guía, mi protectora.

A mi compañero de camino. Contigo estoy aprendiendo a dejar atrás lo viejo, lo que no sirve, los mecanismos y automatismos que me llevan al sufrimiento. Contigo estoy aprendiendo a soltar. A tu seguridad, humildad y sencillez.

A todos los amigos de las distintas latitudes que me acompañan en este camino de aprender a superar el dolor y el sufrimiento en uno, en el prójimo y en la sociedad humana<sup>2</sup>. El camino hacia la coherencia, el camino hacia la trascendencia<sup>3</sup>. Gracias por enseñarme que no estoy sola<sup>4</sup>.

---

<sup>2</sup> SILO. 2008. *El Mensaje de Silo*. Madrid: Edaf. Pág.141, «El Camino».

<sup>3</sup> SILO. 2008. *El Mensaje de Silo*. Madrid: Edaf. Pág.149 y 150, «El Camino»: «No imagines que estás encadenado a este tiempo y a este espacio». «No imagines que en tu muerte se eterniza la soledad».

<sup>4</sup> SILO. 2008. *El Mensaje de Silo*. Madrid: Edaf. Pág.137, «El Camino»: «No imagines que estás solo en tu pueblo, en tu ciudad, en la Tierra y en los infinitos mundos».

## Experiencia 1

Día: 07/05/16

Hora: 19:00 h

Lugar: Vigo (reunión semanal del Mensaje)

### Contexto:

Puedo decir que esta experiencia se enmarca en un momento de gran necesidad de cambio y de mi decisión firme de que así sea, de no dejarme caer como en otras ocasiones y de seguir el camino trazado con una intención: seguir adelante y sufrir lo menos posible, ser alegre y feliz día a día y contagiar esto a otros.

Además de esta intención de sufrir lo menos posible y no desviarme de ese camino, llevo desde septiembre coordinando y trabajando en el Encuentro Europeo del Mensaje de Silo, un trabajo realizado codo a codo con personas muy queridas para mí. El estar tantos meses conectando con otros amigos y aportando lo mejor para que este proyecto salga adelante y poder recibir a tantos amigos de todas las latitudes, el “hacer para otros”<sup>5</sup> provoca que algo comience a cambiar en mi interior. Registro el inicio de un cambio profundo ligado a una necesidad personal profunda, al hacer por otros y a un fracaso a nivel sentimental (existe una tendencia en mí, un automatismo que observo que se repite con los años y que perjudica mi relación con los demás). En cuanto al fracaso y a la nueva orientación en la vida, rescato lo dicho por Silo (2004:59) en *Apuntes de Psicología*, «Psicología I»:

*El núcleo de ensueño lanza al ser humano en persecución de espejismos que al no cumplirse producen estados dolorosos (des-ilusiones), mientras que los cumplimientos parciales producen situaciones placenteras. Así descubrimos que en la raíz del sufrimiento psicológico están los ensueños y su núcleo. Es en los grandes fracasos, al caer las expectativas y desvanecerse los espejismos, cuando surge la posibilidad de una nueva dirección de vida. En tal situación queda al descubierto ese "nudo de dolor", ese nudo biográfico que durante tanto tiempo sufrió la conciencia.*

Todo esto hace que pida constantemente, que pida por la bondad y el afecto en mi interior. Pido por tratarme con cariño, por quererme. Rescato los comentarios de Silo respecto al afecto y al cariño durante la Celebración de la alegría y la Ceremonia de Imposición celebradas en Parques de Estudio y Reflexión, la Reja (19.11.06)<sup>6</sup>:

*Sentimos que se mueve esa energía psicofísica con tono afectivo. Este es el punto más importante. No se va a mover esa fuerza si no hay suficiente fuerza emotiva, afectiva. Esa fuerza parecida a la del amor, esa es la que hace estos movimientos internos. Esa es la parte poética del trabajo. (Min 10:04).*

---

<sup>5</sup> «En tanto no experimente al otro fuera del para-mí, mi actividad vital no humanizará al mundo». SILO. *Obras Completas Vol. I* – «Habla Silo, I. Opiniones, comentarios y participación en actos públicos. Acerca de lo humano», Tortuguitas, Buenos Aires, Argentina. 1 de mayo de 1983 - Charla ante un grupo de estudios.

<sup>6</sup> Celebración de la alegría y la Ceremonia de Imposición celebradas en Parques de Estudio y Reflexión, la Reja (19.11.06): <https://www.youtube.com/watch?v=m6iS-YfCduc>

*En el mundo está pegando ese espacio y ese tiempo, que no tocamos frecuentemente salvo cuando movemos la Fuerza. Aparecen vibraciones en uno, aparecen afectos en uno (ojalá de memoria), aparecen especie de reconciliaciones con uno mismo y bienvenidas sean. (Min 12:54).*

*Creamos un campo adecuado y después nos ponemos en nuestro campo interno y le metemos afecto, afecto, amistad... Lo primero amistad con uno mismo, pues si tenemos un enemigo adentro va a ser complicado este asunto [...]. Vamos con afecto hacia uno mismo, considerándonos de otro modo, como lo que somos, como buenas personas. (Min 14:20).*

Y pido también por el desapego, por volver a registrarlo como hace unos años, en un momento en el que paseando por la ciudad me sobrevino un registro de desapego total, de sentir que todo estaba bien y que no había que preocuparse por nada. Estos pedidos también van dirigidos al Encuentro Europeo, a todos los amigos que vendrán a compartir la experiencia, también a los talleres de meditación que están en marcha en Vigo, en Entenza y en Madrid y a los amigos que atraviesan problemas de salud. Estoy muy conectada con el pedido, prácticamente a diario, como nunca antes, y esto forma parte del cambio que siento.

## **Sueños**

Se producen también dos sueños significativos que creo que han facilitado la posterior experiencia con la Fuerza.

### **1) Sueño de reconciliación**

*Me encuentro abrazando a un bebé muy pequeño en mi pecho. Los registros que me conectan a ese bebé son de bondad, amor y afecto. Registros con una amplitud nunca antes sentida, ni en sueño ni en vigilia. Estoy un rato abrazando al bebé acompañada de esos sentimientos tan expansivos y agradables y, cuando lo separo de mi pecho para verle la cara, resulta que ese bebé soy yo de pequeña... Vuelvo a abrazar al bebé y me encanta la sensación.*

*Curiosamente, mi madre me comenta que hace unos días ha pedido por mí, para que me reconcilie con mi pasado y con aquellas experiencias que me hicieron sufrir y que aún no están integradas.*

### **2) Sueño con la muerte**

*Estoy con una amiga, parece ser que estamos muertas. No vivo el proceso de muerte, es decir, no me muero en el sueño, simplemente aparecemos muertas. Sin embargo, tengo registros muy negativos en mi interior (no hay imágenes claras pero sí registros pesados, desagradables). Esto me lleva a la conclusión de que no es posible que esté muerta, pues si lo estuviera de verdad no podría sentirme así de pesada, me digo que para pasar a la otra vida necesito sentirme ligera y diferente, que así no puede ser la muerte, que así no puedo trascender.*

Este sueño me recuerda a los dos primeros pasajes de «El Camino»<sup>7</sup>:

«Si crees que tu vida termina con la muerte lo que piensas, sientes y haces no tiene sentido. Todo concluye en la incoherencia, en la desintegración».

«Si crees que tu vida no termina con la muerte, debe coincidir lo que piensas con lo que sientes y con lo que haces. Todo debe avanzar hacia la coherencia, hacia la unidad».

---

<sup>7</sup> SILO. 2008. *El Mensaje de Silo*. Madrid: Edaf. Pág.137, «El Camino».

## Experiencia

Estamos haciendo el Oficio en nuestra reunión semanal de los sábados. Como tantas otras veces, siento presión en el pecho como límite de la energía. De ahí no pasa. Tras sentir el pecho y el límite de este en forma de presión (más fuerte incluso que otras veces), esta comienza a disminuir mientras amplío mi respiración. La energía comienza a ampliarse también y a “salirse” de ese límite que marca mi pecho. A su vez, siento que la cabeza se va aflojando y es como si se hubiera “destapado”, dejo de sentir el límite de y en mi cabeza. En este momento comienza a producirse el pasaje de la Fuerza... la energía empieza a irse hacia fuera y hacia arriba, hacia fuera del pecho conectando con los amigos que estamos haciendo la experiencia, con su energía, y hacia fuera de la cabeza, conectando con lo alto.

Esto va acompañado de registros de gran potencia energética, de mucho calor (sobre todo en la columna vertebral) y de espasmos en las manos y temblor en los párpados. El calor se hace cada vez mayor y mi cuerpo transpira. La Fuerza se manifiesta con mucha potencia, como nunca antes la he sentido. Estos registros desconocidos y esa potencia hacen que me asuste llegado un punto. El sobresalto apenas dura un instante, pero me veo desbordada y agobiada, pues siento que no sé qué hacer con toda esa Fuerza, no sé gestionarla, no sé hacia dónde me estoy dirigiendo en ese momento, la sensación se expande y se amplía cada vez más y toda esa energía se hace incontrolable. En ese instante en el que me asusto y tiendo a “agarrar”, a “apegarme al cuerpo”, recuerdo la frase de la ceremonia que dice “deja que la Fuerza se manifieste en ti”<sup>8</sup>, “no impidas que ella obre por sí sola”. Entonces suelto e impido que el miedo frene la experiencia y el pasaje. Me digo a mí misma que tengo que seguir adelante y dejar que fluya. Este sobresalto dura un instante solamente, así que continúo y empiezo a deleitarme con la Fuerza y logro una relajación que permite que la experiencia siga. En ese momento empiezo a disfrutarla y a poder prestar más atención a lo que está pasando; la Fuerza cada vez mayor aumenta además mi nivel atencional. Cuando la energía logra sobrepasar el umbral de mi cabeza e ir verticalmente hacia arriba se hace la luz en mi campo de representación y todo se vuelve blanco («Trata de ver la luz adentro de tus ojos y no impidas que ella obre por sí sola»; «Siente la Fuerza y su luminosidad interna»)<sup>9</sup>. Todo lo que veo es luz y brillo, no es un foco sino que abarca toda la perspectiva, todo el campo, como si fuera toda la cabeza iluminada, blanca y brillante.

La energía sigue expandiéndose y el calor cenestésico es cada vez mayor. Siento que la energía es cada vez más fuerte y más amplia, abarca cada vez más y se proyecta cada vez más lejos. Esto continúa hasta un punto en el que dejo de sentir mi propio cuerpo. En ese instante en el que ya no percibo mi cuerpo físico tengo un registro solamente de energía («esta energía en movimiento podía “independizarse” del cuerpo manteniendo su unidad»)<sup>10</sup>, lo que me deja atónita y me lleva a preguntarme: “¿dónde estoy?”; “si mi cuerpo ya no está (no tengo registro de él) y solo siento energía, ¿en qué lugar estoy? ¿Estoy fuera o dentro de mí?”. En este lugar siento solamente energía, tanto la mía como la de los demás. No hay “soportes físicos”, se trata de un campo energético que lo abarca todo, tan amplio que no tiene límites, no “veo” el final. La sensación de un espacio sin límites se hace presente, un espacio al que accedo por primera vez. En este lugar y tras tener estas percepciones y sensaciones, de repente registro una unidad interna y una coherencia como nunca antes. En este momento comprendo profundamente lo que significan estas palabras, cobran el verdadero sentido para mí, todo tiene sentido en este

---

<sup>8</sup> SILO. 2008. *El Mensaje de Silo*. Madrid: Edaf. Pág. 94, «La Experiencia», «Ceremonia de Oficio».

<sup>9</sup> SILO. 2008. *El Mensaje de Silo*. Madrid: Edaf. Pág. 94, «La Experiencia», «Ceremonia de Oficio».

<sup>10</sup> SILO. 2008. *El Mensaje de Silo*. Madrid: Edaf. Pág. 33, «El Libro», «IX. Manifestaciones de la Energía».

lugar, todo está bien. Siento además un sentido pleno, un amor profundo a la vida y un sentimiento de gran unidad y coherencia internas<sup>11</sup>:

1. *La real importancia de la vida despierta se me hizo patente.*
2. *La real importancia de destruir las contradicciones internas me convenció.*
3. *La real importancia de manejar la Fuerza, a fin de lograr unidad y continuidad, me llenó de un alegre sentido.*

Lo primero que hago al tener esta experiencia y acceder a este espacio nuevo es agradecer, agradecer el darme la oportunidad de poder llegar hasta ahí y tener esa maravillosa experiencia. Me mantengo en ese lugar desconocido un buen rato, no quiero salir de ahí, pues es muy agradable, un registro único hasta el momento y que no sé cuándo se volverá a repetir. Ya los amigos van terminando y yo continúo allí... Finalmente, cuando comienzo a regresar (que no a diluirse la experiencia, pues el estado me acompaña aún unas horas más) y abro los ojos, me cae una lágrima del ojo derecho. Una lágrima de conmoción, de alegría y de agradecimiento por lo que acabo de vivir. Además de la experiencia con la Fuerza, siento que al terminar mi nivel atencional ha subido como nunca antes, puedo atender a todo, a mi registro cenestésico de lo que me está sucediendo, a mis pensamientos y al análisis que estoy haciendo de lo ocurrido y también a los amigos que me acompañan y a su intercambio. Todo lo realizo sin esfuerzo, siento que estoy realmente despierta. Siento que todo “entra” perfectamente porque me acompaña un registro de apertura total, sin límites.

El registro de Fuerza me acompaña durante dos horas aproximadamente y luego se va diluyendo poco a poco.

## **Resumen**

Registro que soy (y somos) energía y Fuerza en estado puro, que no hay límites, que mi cuerpo “deja de existir” y que entro en un lugar diferente, un lugar de luz... Todo esto va acompañado de calor interno, de mucha Fuerza y de una unidad total, una coherencia y una paz nunca antes percibidas de ese modo.

---

<sup>11</sup> SILO. 2008. *El Mensaje de Silo*. Madrid: Edaf. Pág.37, «El Libro», «x. Evidencia del Sentido».

## Experiencia 2

Día: 25/07/16

Hora: 17:00 h

Lugar: Nigrán (trabajo sola)

### Contexto

- Hace dos meses aproximadamente que se terminó el Encuentro Europeo del Mensaje de Silo en PT. Mucho trabajo en equipo y registros de avance, de confianza en el conjunto, de futuro abierto, de fe en el ser humano, de coherencia y de dirección. A esto se le suma la primera experiencia que tengo con la Fuerza en el mes de mayo, unas semanas antes del Encuentro.
- Vivo un fracaso sentimental. Paso un mes de tristeza y soledad, de sin sentido en definitiva. No hay ganas de luchar y la familia y los amigos me ayudan mucho a poder salir de ese estado en el que todo da igual y no hay ganas de nada. La ruptura supuso un vacío inesperado e involuntario. Por un lado tengo mi primera experiencia con la Fuerza, algo único que nunca antes había vivido, una experiencia de gran profundidad, y por otro lado vivo un fracaso y bajo a niveles también profundos de miedo y de violencia, de apego muy grande. Tengo registros muy opuestos en este mes. Llego a subir muy alto pero también a bajar muy abajo. **Falta constancia y dirección en el trabajo interno<sup>12</sup>:**

*Ahora sigue con atención lo que voy a explicarte ya que trata acerca del paisaje interior que puedes encontrar al trabajar con la Fuerza y de las direcciones que puedes imprimir a tus movimientos mentales:*

*“Por el camino interno puedes andar oscurecido o luminoso. Atiende a las dos vías que se abren ante ti.*

*Si dejas que tu ser se lance hacia regiones oscuras, tu cuerpo gana la batalla y él domina. Entonces brotarán sensaciones y apariencias de espíritus, de fuerzas, de recuerdos. Por allí se desciende más y más. Allí están el Odio, la Venganza, la Extrañeza, la Posesión, los Celos, el Deseo de Permanecer. Si descienes más aún, te invadirá la Frustración, el Resentimiento y todos aquellos ensueños y deseos que han provocado ruina y muerte a la humanidad.*

*Si impulsas a tu ser en dirección luminosa, encontrarás resistencia y fatiga a cada paso. Esta fatiga del ascenso tiene culpables. Tu vida pesa, tus recuerdos pesan, tus acciones anteriores impiden el ascenso. Esta escalada es difícil por acción de tu cuerpo que tiende a dominar. En los pasos del ascenso se encuentran regiones extrañas de colores puros y de sonidos no conocidos.*

*No huyas de la purificación que actúa como el fuego y que horroriza con sus fantasmas.*

*Rechaza el sobresalto y el descorazonamiento.*

*Rechaza el deseo de huir hacia regiones bajas y oscuras.*

---

<sup>12</sup> SILO. 2008. *El Mensaje de Silo*. Madrid: Edaf. Pág. 51, «El Libro», «xiv. La Guía del Camino Interno».

*Rechaza el apego a los recuerdos.*

- Poco a poco voy encontrándome mejor y saliendo de ese estado y comenzamos los **talleres** de meditación y relajación en Navia. Esto hace que pueda continuar irradiando el Mensaje, ayudando a otros y saliendo también de mi propio sufrimiento. Los talleres están yendo muy bien y estamos muy contentos. Dan Fuerza, perspectiva de futuro y ayudan a minimizar los problemas cotidianos. **Dan dirección y constancia.**
- Domingo 10 de julio en Parque Toledo: Día de Trabajo con la Fuerza guiado por Karen → fantástico trabajo en el que aprendí muchas cosas que ahora estoy poniendo en práctica en el Oficio. Aprendí a crear la condición mental adecuada; esto hace que los Oficios duren 30 minutos, pero no importa, tardo el tiempo necesario, me lo tomo como un regalo a mí misma. Aprendimos a ir sintiendo las tensiones, visualizando las expectativas e ir relajando cada parte con **suavidad y perspectiva**, dos registros que noto más presentes en mi día a día desde entonces. Llevo desde ese fin de semana haciendo trabajo interno diario, sobre todo el Oficio. Aunque sigue habiendo resistencias, tensiones y expectativas, siento que cada vez son menores y más débiles, y mi energía fluye cada vez mejor, aunque la Fuerza no sea fácil de registrar.

## **Experiencia**

Me pongo a hacer el Oficio sobre las 17:30 h y termino sobre las 18:00 h, por lo que me mantengo en mi media hora de trabajo, aunque esta vez empleo más tiempo en el inicio, en generar la condición mental adecuada, y menos en el Oficio. Me lo tomo con calma y dejo que todas las imágenes pasen por mi cabeza sin tensarme, sin prisa, observando...

Luego visualizo lo que necesito realmente. Para ello hago algo diferente y me pregunto por aquello que me hace sufrir. Entonces caigo en la cuenta de una dependencia muy grande de lo externo. Eso me lleva a responderme por lo que necesito realmente: darme mucho afecto, quererme mucho y ser coherente conmigo misma, seguir una dirección fija y no desviarme de mi propósito (que es el de no sufrir y ayudar a otros a superar su sufrimiento –propósito que va cogiendo fijeza y forma desde hace bien poco), no cejar en el trabajo interno y reconciliarme.

Logro registrar la Fuerza otra vez. En esta ocasión es suave, sin tanta potencia, pero registro la energía en todo mi ser, y gracias en cierta medida a dedicarle tiempo, lo hago sin prisa y creo las condiciones previas necesarias. Soy capaz de irme bien atrás adentro de mis ojos, de coger la suficiente perspectiva y relajar todo con mucha suavidad. Esta vez ya noto desde el principio que parto de una buena base y de una buena atmósfera y condiciones mentales. Cuando empiezo a trabajar con la esfera no siento presión en el pecho como otras veces. Todo se da de forma suave y el pecho se agranda sin resistencia. La respiración es buena y todo va fluyendo sin trabas.

De repente siento que mi respiración sale de más atrás, como si se hubiera movido a una profundidad mayor, siento que respiro desde otro lugar. Pese a seguir sintiendo mi cuerpo, es como si hubiese descubierto una profundidad nueva que antes no estaba, y de ahí sale mi respiración y también el registro de mi mente, como si estuviera observando desde bastante más atrás. Entonces tomo perspectiva y profundidad con mi propio cuerpo. En ese momento, de forma casi instantánea, empiezo a sentir la energía en mi cuerpo. En cuanto noto el punto de profundidad y dónde yo estoy emplazada, comienzo a registrar la Fuerza. Esa energía llega hasta los límites y es como si saliera de ellos, como si fuera más allá de mi cuerpo pero sin dejar de sentirlo (no esta vez). Siento como si me hubiese quedado a las puertas de lo que experimenté la primera vez que registré la Fuerza. Aun así, siento como una “capa energética” que me cubre



el cuerpo, una especie de “manta” (estoy tumbada en cama) y me registro más atrás, más atrás de mi cuerpo; la energía cubre mi cuerpo en una suerte de capa más externa y yo lo observo desde más atrás. Se trata de una sensación no vivida hasta el momento. Tengo un registro de una profundidad muy grande, de la respiración saliendo de ahí, de esa profundidad. Además puedo ver la luz adentro de mis ojos; se ilumina toda la pantalla de representación y siento que la energía fluye también en mi cabeza sin dificultad. Sensación de que la energía fluye sin obstáculos a su paso.

La experiencia se produce de forma muy suave y potente a la vez. Tengo registros de suavidad y calma, como de que todo está bien. Sigo sintiendo mi cuerpo pero es como si hubiese caído en otra profundidad, un registro instantáneo y certero, mi respiración sale desde mucho más atrás.

En el pedido aprovecho para pedir por mi dirección y mi coherencia internas, pero sobre todo por la reconciliación. Evoco imágenes de determinadas personas pero no me hacen daño. Busco imágenes transferenciales, de agradecimiento, como dándoles un abrazo y agradeciéndoles todo lo que aprendí de ellas. Tengo registro de alivio, de que algo encaja con respecto a esas personas. Como un pequeño avance.

### **Experiencia 3**

Día: 16/08/16

Hora: 12:30 h

Lugar: Vigo (sola físicamente pero con la copresencia de los amigos ya que nos conectamos simultáneamente a una hora concreta del día).

#### **Contexto**

Mismo contexto que en la experiencia anterior.

Recupero mi relación sentimental, no obstante hay un gran cambio en mí. El fracaso vivido me pone en presencia de una necesidad profunda de cambio y llego a un punto de no retorno, es decir, comprendo ciertas actitudes y automatismos y refuerzo mi trabajo interno en modificar esa tendencia. El trabajo constante y el propósito me marcan el camino a seguir y refuerzan mi dirección. Gano en confianza y seguridad en mí misma, desapego, suavidad y afecto en las relaciones.

#### **Experiencia**

Llego a registrar un equilibrio energético en todo el cuerpo y no hay tensión ni dolor en ningún punto. Tampoco registro resistencia en el pecho. Una vez tengo la sensación de equilibrio energético en mi cuerpo, centro mi atención en la cabeza e intento subir la energía ahí. En ese momento tengo una experiencia única hasta entonces: comienzo a registrar la energía subiendo en espiral, como por oleadas. A medida que sube la siento más cerca y más lejos y de nuevo más cerca, como por latidos. Y así fue subiendo e iluminándose el espacio de representación.

En esta experiencia logro registros suaves de equilibrio energético y de luminosidad.

## Experiencia 4

Día: 24/08/16

Hora: 12:30 h

Lugar: Vigo (sola físicamente pero con la copresencia de los amigos ya que nos conectamos simultáneamente a una hora concreta del día).

### Contexto

Estoy viviendo un momento de expansión, con registros de amplitud, de confianza en mí misma, de desapego y de reconciliación. Sigo pidiendo por el afecto a mí misma y a los demás. Afecto y reconciliación son mis prioridades desde hace varios meses. También suelo pedir por el desapego, por subir el nivel atencional y por registrar lo profundo.

Estamos entrando en una nueva etapa con el Mensaje en Galicia. Ya tenemos Salita y en breve haremos la inauguración. Venimos de una etapa de irradiación del Mensaje en formato talleres, conectamos con mucha gente y ahora se abre una nueva etapa con la apertura de la Salita, etapa en la que queremos seguir proyectando como conjunto y dando lo mejor de nosotros, a nosotros mismos y al medio social.

### Experiencia

Me dispongo a hacer el Oficio y a conectarme con el conjunto (nos conectamos simultáneamente a las 12.00 y a las 21.30).

Como hace ya dos meses aproximadamente, empiezo a realizar la ceremonia siguiendo el esquema practicado con Karen en PT, por lo que dedico gran parte del tiempo a observar tensiones, expectativas y a ver qué necesito realmente. Ya en Toledo pude percatarme de lo importante que es esta primera parte de la experiencia, por ello la realizo sin ningún tipo de prisa. Esta vez siento que consigo irme bien atrás de los ojos, registro esa profundidad, y lo hago sin tensión, algo que me cuesta lograr normalmente. Este es un indicador que me dice que la experiencia va a ir bien, y me lo digo sin expectativa, desde ahí atrás, con suavidad. Todo lo que sale desde ese espacio más atrás, más profundo, sale con suavidad. He podido constatarlo en las pocas experiencias que he tenido con la Fuerza y, por ende, en la vida cotidiana<sup>13</sup>, que poco a poco se va impregnando de estos registros más suaves y ligeros:

*[...] Vamos a otro espacio donde recibimos esos fenómenos que recibimos, se ubica en ese otro espacio, en ese otro tiempo, fuera de este espacio y de este tiempo cotidiano, se mueven en otra dimensión, para usar términos de moda. Lógicamente de ese espacio salen muchas traducciones [...]. Están dando señal. Ese mundo es el que da señales profundas. Ese mundo es el que (y aquí la paradoja), es el que termina pegando en este mundo [...]. Ese mundo termina pegando en el mundo de lo cotidiano, el mundo de la «realidad», en el mundo de las cosas, en el mundo de las relaciones humanas, en el mundo de las intenciones, en el mundo*

---

<sup>13</sup> Celebración de la alegría y la Ceremonia de Imposición celebradas en Parques de Estudio y Reflexión, la Rreja (19.11.06): <https://www.youtube.com/watch?v=m6iS-YfCduc>

*de las direcciones personales y de pueblos completos. EN EL MUNDO está pegando ese espacio y ese tiempo, que no tocamos frecuentemente salvo cuando movemos la Fuerza. (Min 11:03).*

Al haber generado este ámbito mental logro analizar mis expectativas y mis preocupaciones y dejarlas a un lado. Hasta me parecen ridículas vistas desde ese espacio más profundo. Me río y me abrazo y me digo que es normal (intento de nuevo darme afecto y no culparme ni castigarme por enredarme con tonterías). Intento que el afecto impregne cualquier imagen que aparezca, sobre todo si esa imagen me tensa. En cuanto registro tensión o malestar, le imprimo un toque de afecto. Esa es la dinámica de los últimos meses.

Consigo entonces relajar la mente, el corazón y el cuerpo y visualizo la esfera. La hago bajar y la registro lo mejor que puedo en el pecho (en días anteriores caí en la cuenta de que a veces me quedo pendiente de la imagen de la esfera y me olvido del registro del pecho, por lo que intento no perder la atención en este punto). En el momento en el que empiezo a ampliar la esfera dentro de mi pecho soy consciente de que tengo el registro también de la parte de atrás de los ojos, como en el lado opuesto a los ojos, al otro lado de la cabeza, bien atrás. Soy consciente de que tengo la atención dividida –algo casi inédito en mi experiencia– en el registro de la profundidad (intento no perderlo) y del pecho (la esfera expandiéndose) y todo va suave, es una atención dividida pero suave, no quiero agarrar la experiencia como tantas otras veces, no la fuerza y todo se va produciendo suavemente. Debo estar en este espacio, bien atrás, para lograr no tensarme o no querer agarrar la experiencia ni tampoco forzar su pasaje. Cuando esto no sucede, es decir, cuando no soy capaz de ubicarme en ese espacio, no consigo experimentar la Fuerza.

Con la atención dividida, voy ampliando la energía a todo mi cuerpo y siento como el límite del pecho se va difuminando, paso de ahí al registro del cuerpo. Siento que todo se equilibra y ya no hay ningún tipo de tensión, ya no hay dolor en la nuca, en los hombros, en el estómago. Siento “las nuevas sensaciones” en las manos y en el resto del cuerpo y recuerdo vivencias alegres. Me repito la frase “siente la Fuerza y su luminosidad interna” y ahí ya empiezo a subir a la cabeza. Veo la luz adentro de mis ojos y mi campo de representación se ilumina. Al cabo de unos instantes siento que la energía empieza como a salir de mi cabeza, en vertical hacia arriba, hacia lo alto, es como si la sintiera salir. Me digo “ahora mismo no hay ‘tope’ en mi cabeza, no hay ‘límite’, sí, está saliendo”, y visualizo y siento la energía como una cortina de ‘algo’ que sale hacia arriba. Luego comienzo a sentir una vibración fuerte detrás de mis ojos y estos empiezan como a temblar y a moverse. Siento la energía concentrada en este punto, me tiemblan los ojos y esa zona de atrás de los ojos. Siento que la energía se mueve en ese punto, en ese espacio. Ahí vuelvo al registro de mi cuerpo y lo siento totalmente equilibrado y percibo a la energía subiendo, de forma muy nítida. Noto cómo viene desde abajo hacia la cabeza, sin ninguna resistencia. Sube hasta la cabeza de forma vertical y directa, sin resistencias a su paso.

Más o menos a esta altura de la experiencia comienzo a pedir por mí y por mis seres queridos. Siento una amplitud sin límites en mi pecho y los registro a todos con mucho afecto. Me conmuevo y, al igual que en mi primera experiencia con la Fuerza, se me cae una lágrima del ojo derecho.

Termina la experiencia y me siento muy cargada energéticamente. Me pongo a hacer cosas y me pasa algo muy curioso, y es que empiezo a registrar calor detrás de los ojos, un calor suave, digamos que tibio. Toda la zona de la cabeza está cálida y sin tensiones. Siento la energía tibia en mi cabeza, detrás de mis ojos, y a su vez me vienen oleadas energéticas en todo el cuerpo acompañadas de un calor suave. Lo que más me llama la atención es sentir la suavidad en la

cabeza de ese modo; nunca registré mi mente tan tranquila, distendida y cargada energéticamente.

### Conclusiones

- Necesito crear ese ámbito mental adecuado para poder registrar y percibir la Fuerza. Para ello, necesito relajarme lo máximo posible y ser capaz de llevar el registro a la zona de detrás de mis ojos, en la otra punta de los ojos, atrás de la cabeza, lo más profundamente posible. Si no registro ese espacio, no me sale. En todas las experiencias que he tenido el factor común es el registro de profundidad adentro de mi cabeza, de mis ojos, y la posterior creación del ámbito mental: mente, corazón y cuerpo relajados tras haber observado las expectativas desde ese espacio, y tras haber visualizado aquello que necesito realmente.
- Puedo dividir la atención mientras estoy teniendo la experiencia y puedo registrar la profundidad en la mente y la energía en el pecho y en el resto del cuerpo de forma simultánea y con suavidad. Soy una observadora que atiende y que dirige la experiencia, sin tensarse<sup>14</sup>:  
*[...] A esa Fuerza no se la «fuerza», no se la trae acá con gran intensidad sino con placidez, suavemente, esa sensación de suavidad interna es la que facilita que la Fuerza se movilece en uno. Todo lo anterior ha sido un tema de suavidad interna: que no haya tensiones en la mente, que no haya tensiones en el cuerpo, que no haya en las expectativas. Todo eso va creando esa suavidad. (Min 8:42).*
- Estar en el afecto diariamente me predispone en la mejor de las condiciones. El afecto hacia mí y hacia otros es clave para poder desbloquear nudos, facilitar la reconciliación y que la energía pueda ir fluyendo cada vez con mayor facilidad.

---

<sup>14</sup> Celebración de la alegría y la Ceremonia de Imposición celebradas en Parques de Estudio y Reflexión, la Reja (19.11.06): <https://www.youtube.com/watch?v=m6iS-YfCduc>

## **Bibliografía**

SILO. 2008. **El Mensaje de Silo**. Madrid: Edaf.

SILO. 2004. *Obras completas. Volumen II*. «Apuntes de Psicología. Psicología I» Buenos Aires: Plaza y Valdés.

SILO. 2004. *Obras Completas Vol. I – Habla Silo, I*. Opiniones, comentarios y participación en actos públicos. Acerca de lo humano, Tortuguitas. Buenos Aires, Argentina, 1 de mayo de 1983 Charla ante un grupo de estudios.

SILO. 2006. «Celebración de la alegría y ceremonia de Imposición». Parques de Estudio y Reflexión, La Reja. [En red: <https://www.youtube.com/watch?v=m6iS-YfCduc>].