

Comentarios a El Mensaje de Silo

Breves reflexiones y experiencias sobre la Alegría

Paulo Caprara

caprarapaulo@yahoo.es

Comunidad El Silencio Interior

Vigo, España

Enero 2020

“...Aquí hay alegría, amor al cuerpo, a la naturaleza, a la humanidad y al Espíritu.”

La Mirada Interna. El Mensaje de Silo.

INDICE

A- INTRODUCCIÓN.....	4
B- INICIANDO EL CAMINO.....	5
C- ALGUNAS COMPRESIONES	6
D- LA ALEGRÍA Y LAS CEREMONIAS.....	9
E- LA RELACIÓN CON LOS SUEÑOS.....	11
F- LA ALEGRÍA Y LA TRASCENDENCIA.....	13
G- CONCLUSIONES.....	15
H- BIBLIOGRAFÍA.....	16

A- INTRODUCCIÓN

Este relato nace con la intención de ordenar las experiencias tenidas sobre la alegría. Estas se dan en el contexto de las prácticas propuestas (meditación, pedidos y ceremonias) en el libro de El Mensaje de Silo y hacen referencia a algunas de las ideas desarrolladas por Silo¹ a lo largo de su Obra. Por eso, al tratarse de experiencias, reflexiones y alguna inspiración toma la forma de testimonio y en tal sentido no cuenta con mucha más bibliografía que la mencionada al final del escrito y las notas extraídas del cuaderno de bitácora. No pretendemos un exhaustivo repaso por todo lo expuesto por Silo acerca de la importancia de tal tema, cosa que además ya existe². Tampoco se busca relacionar estas experiencias con otras corrientes ideológicas, filosóficas y/o espirituales ni con lo dicho por multitud de pensadores.

Seguramente, no hallará el lector nada nuevo. No buscamos la originalidad. Sencillamente es la reflexión sobre la experiencia en el proceso personal de meditación, con el interés de profundizar la propia mirada. En ese sentido, el escrito nace como un acto en sí mismo. No obstante, si a alguien más le resultara de interés podría motivar el intercambio más amplio, profundo y sincero rebasando los límites de la mera subjetividad.

Al tratarse de la reflexión sobre el propio recorrido no se hallarán aquí verdades inmutables e incuestionables. Al contrario, son las torpezas típicas del que está aprendiendo a caminar. Que en ningún momento, la seguridad o certeza con que se afirman algunas experiencias den lugar al predialógico³ de que buscamos imponer o convencer de algo. Ni mucho menos! Cada cual tendrá sus experiencias y reflexiones y más bien, me parece que es en el intercambio y en el cotejo dónde podemos aprender unos de otros. Quien me conoce sabe que no es impostado lo que digo, y que siempre me muestro abierto y predisposto a intercambiar y escuchar del modo más amplio y sincero que puedo. Del mismo modo, hago este aporte desde esa intención de profundizar en el intercambio.

Aunque es un relato de experiencia, y por formato no cabe esperar tal cosa, incluimos una pequeña tesis, diríamos, acerca de la alegría como señal y traducción de lo Profundo⁴ de la mente humana. No hay mayor fundamentación de tal supuesto que el de las propias certezas y experiencias. Espero que sea recibida con afecto y condescendencia. La misma, con la que miramos a los niños en su afán de querer ser mayores. La misma, con la que el tema de la alegría se merece.

1 Silo: Pseudónimo literario de Mario Luis Rodríguez Cobos. Pensador y escritor argentino. Fundador del Movimiento Humanista y de El Mensaje de Silo. Se puede consultar sus escritos en www.silo.net de forma gratuita.

2 Andrés Koryzma: “El sentido del humor y la Alegría” (recopilación). Parque Punta de Vacas. Www.parquepuntadevacas.net

3 “No existe diálogo completo sino se considera a los elementos pre dialogales en los que se basa la necesidad de dicho diálogo...” “Así, para que un diálogo sea coherente es necesario que las partes: 1.-coincidan respecto al tema fijado; 2.-ponderen el tema en un grado de importancia similar y 3.-posean una definición común de los términos usados...” Obras completas. Silo. Volumen I. Ediciones X. Conferencias. Las condiciones del diálogo. Academia de Ciencias de Moscú.

4 La Mente o “Sí-mismo”.

B- INICIANDO EL CAMINO

La alegría, me parece, es uno de los grandes temas propuestos por Silo. Ya en la Arenga de la Curación del Sufrimiento⁵, al final se dice: *“A ti hermano mío, arrojó esta esperanza, esta esperanza de **alegría**, esta esperanza de amor para que eleves tu corazón y eleves tu espíritu, y para que no olvides elevar tu cuerpo”*.

También, El Mensaje de Silo, en su primera página en su segundo renglón: *“Aquí hay **alegría**, amor al cuerpo, a la naturaleza, a la humanidad y al Espíritu.”*

En los dos materiales más importantes escritos por Silo aparece este tema y me pareció imprescindible observar y comprobar mi experiencia en tal sentido.

Pero, ¿de dónde nace la alegría?

Examinemos este tema a la luz de la experiencia.

Para todos es claro que, en un primer momento, la alegría es externa. Es un objeto que la conciencia registra cuando se dan determinadas situaciones externas. Por ejemplo, una agradable reunión con amigos o el encuentro con la persona amada. En estas situaciones, la alegría siempre viene de afuera y depende de acontecimientos sobre los que no tengo mucho control. Si las cosas no se dan como deseo o imagino esa alegría se esfuma como el humo. Esa alegría “externa” siempre depende de personas y situaciones. Pasa lo mismo con la felicidad, con el sufrimiento, etc. Se trata de una mirada ingenua y mecánica que desgraciadamente es muy habitual. Los acontecimientos sean cuales sean, se me imponen dejando nulo margen de maniobra y produciendo muchas de las veces, una sensación de tristeza, desencaje o sufrimiento dependiendo del grado de importancia que para mí tenga tal cuestión.

No vamos a describir mucho esta situación ya que es muy fácilmente reconocible.

Me parece advertir que las poblaciones buscan la alegría de forma frenética y desesperada como un objeto externo, produciéndose en el mejor de los casos, situaciones catárticas. A veces los resultados son exitosos y a veces no, pero es rara la vez que se produce una reflexión un poco más profunda sobre este tema.

Si tuviésemos que relacionar lo dicho anteriormente con los Estados Internos⁶ ubicaríamos esta situación inicial con la del sin-sentido.

Pero resulta que para los que sostienen esta postura sin más observación se encuentran con dificultades de fundamento y posicionamiento ya que toda persona ha tenido en algún momento de su vida alguna alegría independizada de las situaciones externas. Sea de repente ante una puesta de sol (de las miles que uno ve a lo largo de su existencia), o realizando cualquier actividad cotidiana, o incluso, sobrellevando situaciones complicadas que además, no han salido del modo esperado. También podemos con cierta facilidad ubicar alguna de estas situaciones vitales. Esto ilustra lo expuesto por Silo acerca de que la conciencia es intencional y no, como sostienen muchos, una mera copia de la realidad exterior.

5 Primera exposición pública de Silo.4/05/1969. Se puede consultar en www.silo.net

6 Silo. El Mensaje de Silo, Editorial Edaf. Capítulo XIX

“A veces una alegría inmensa me ha sobrecogido”⁷

El problema radica en que a pesar de haber tenido alguna de estas experiencias, normalmente por su carácter ligero y pasajero, pasan desapercibidas y/o no sabemos cómo volver a producirlas. Sobre todo, si creemos que responden a situaciones externas difícilmente reproducibles.

C- ALGUNAS COMPRESIONES

Silo, en Obras Completas, Psicología I-IV, describe de forma magistral y en base a un sistema de registros, desde una mirada interna, cómo la conciencia es activa en su construcción de la realidad.

Claro, el asunto es que si estoy muy muy triste, decirme a mí mismo: “la conciencia construye esta realidad” seguramente no me saque de la tristeza instantáneamente. O dicho de otro modo: “es todo ilusorio” para zanjar el tema de forma contundente. La verdad es que sí que es todo ilusorio, como diría Buda, pero no lo vivo así. Lo vivo como muy real ese sufrimiento que estoy padeciendo, muy justificado.

Lo que queremos remarcar es que al caer en cuenta (prestar atención) de que vivo las cosas como un sujeto pasivo (víctima), me pone en presencia de cierto margen para por lo menos, hacer un ejercicio de cuestionamiento y reflexión de la situación que estoy viviendo y de cómo me emplazo ante ella. Es una meditación simple, que ayudada por los principios de acción válida⁸ me permitió y sigue ayudándome a recuperar la alegría perdida.

Justamente, tener en copresencia⁹ esas experiencias en donde comprendo que todo es ilusorio, o que una alegría inmensa me ha sobrecogido, me permiten ganar cierta flexibilidad en la mirada de mi mismo y del mundo. Si sobre eso reflexiono con los principios de acción válida para ganar en coherencia y unidad voy teniendo energía libre para nuevas piruetas. Todo esto es posible porque las valoraciones están puestas en la búsqueda de la alegría y del Sentido y del contacto con lo Profundo de la conciencia. Nada de lo dicho hasta aquí será útil para quien busque dinero, sexo o prestigio como actividad fundamental de su vida. No decimos que la búsqueda de lo anterior sea mala o desdeñable sino que es incompatible, desgraciadamente con el interés de conectar con una alegría más profunda como la que estamos buscando y que se va develando gracias a la meditación, a la reflexión y a las experiencias. Obviamente no estamos sugiriendo que no haya que tener dinero, ni sexo o ciertos reconocimientos sino simplemente que reflexionemos sobre la dirección que lleva nuestra existencia. La búsqueda y la importancia que otorgo a estos temas me va a impedir dar una dirección vital más profunda.

7 Ibidem Capítulo V

8 Ibidem Capítulo XIII

9 Copresencia: El estímulo que despierta interés puede quedar en un campo central de atención al que denominamos campo de presencia que tiene que ver con la percepción. Todo lo que no aparece ligado estrictamente al objeto central en la atención va acompañando, sin embargo, a la presencia del objeto mediante relaciones asociativas con otros objetos no presentes, pero vinculados a él. A este fenómeno atencional le llamamos campo de co-presencia y tiene que ver con la memoria. Luis Ammann. Autoliberación. Plaza y Valdés.

Pero para el que tiene claro que su dirección vital tiene que ver con esa búsqueda de la alegría y del Sentido de la Vida intenta profundizar en las experiencias tenidas con la alegría y en aprender de ellas. Sin duda, esta ordenación de la experiencia vivida da cuenta de ello.

El siguiente peldaño en la profundización de la búsqueda de la alegría se produce en conciencia de sí¹⁰, cuando el registro¹¹ de la alegría deja una señal más clara de independencia con respecto a los fenómenos externos. Gracias a cierto manejo de la reversibilidad puedo observar la relación con el propio cuerpo y con los otros.

Esa sensación tan habitual y cotidiana, constreñida del mundo, de los otros y de mi mismo me impide conectar con la alegría.

En cambio, en conciencia de sí me permite estar de un modo amplio y distinto a lo habitual. Donde registro mi cuerpo de forma más suelta y ligera y observo los fenómenos internos y externos con mayor profundidad y alcance. Es ahí donde caigo en cuenta que existen matices y grados de profundidad. Y que hay diversos tipos de alegrías¹². Somos como un instrumento y dependiendo de las cuerdas que toques y de los acordes que utilices produces un tipo de vibración u otra.

Mantener los instantes de conciencia de sí es difícil ya que en seguida me distraigo y vuelve esa visión tensa y mecánica. Vuelve la sensación y percepción del mundo con su habitual crueldad, con sus presiones, con su violencia y sufrimiento.

La conciencia de sí tiene la aptitud de mostrarme una nueva visión del mundo, de mi mismo, de los otros y de la realidad. No es una visión ingenua. No desaparece, por ejemplo, la violencia que se oculta o se niega simplemente, como hace un niño cuando se esconde tras las sábanas cuando tiene miedo. Sino que aparecen nuevos matices, profundidades e incluso nuevos aspectos de la propia violencia, de la de los demás y también cómo superarla. El tiempo se enlentece porque hay una mayor distancia entre los fenómenos y uno mismo; la sensación del cuerpo es más ligera y liviana; las cosas y las personas presentan nuevos matices. Por todo lo anterior, hay un registro de libertad, de crecimiento de la intencionalidad y de manejo del cuerpo y de los procesos mentales (entendidos como pensamientos y también sentimientos).

Aumentar los momentos de conciencia de sí van indisolublemente unidos, en mi experiencia, con la experimentación de la alegría.

*“Cuando encuentres una gran fuerza, bondad o **alegría** en tu corazón, o cuando te sientas libre y sin contradicciones agradece a tu interior”¹³.*

“No dejes pasar una gran alegría sin agradecer en tu interior”

“No dejes pasar una gran tristeza sin reclamar en tu interior aquella alegría que quedó guardada”¹⁴.

10 Conciencia de Sí nivel de vigilia en el que la atención se dirige simultáneamente a la percepción del mundo y al registro de mí mismo.

Luis Ammann en su libro Autoliberación define a la atención dirigida como: “forma de atención aperceptual en que la actividad del pensar está ligada a registros de relajación.”

11 Registro: atención sobre la sensación de un fenómeno dado.

12 Jano Arrechea. El loro mandarina. Capítulo El bar de las doce alegrías. Editorial Hypatia

13 Silo. El Mensaje de Silo. Editorial Edaf. Capítulo XIII.

14 Silo. El Mensaje de Silo. Editorial Edaf. El Camino.

En ese sentido los pedidos y los agradecimientos han resultado muy positivos en el despliegue de esos momentos de mayor lucidez y alegría. Sin duda han producido una transformación gradual muy importante en mi vida cotidiana.

Al iniciar el día agradezco con estas oraciones:

agradezco estar vivo, existir, tener este cuerpo que funciona bien y que me permite moverme en este plano hacia la Unidad y el Espíritu. Agradezco a todos los que me precedieron y construyeron trabajosamente este peldaño, con generosidad y valentía. Agradezco a mis padres, tíos y abuelos que me han enseñado todo lo que sé: la **alegría** y la perseverancia; el amor, el cariño, la protección y el cuidado; la mística y la espiritualidad. Agradezco a Silo por la doctrina que hace libre y feliz al ser humano y que la reconozco porque cambió mi vida, poniéndome en contacto con la Luz y el Espíritu, dándome dirección y sentido en la vida. Agradezco este momento de conexión y de acumulación de la conexión.

Al iniciar el día pido:

porque la unidad crezca hasta abarcarlo todo, haciéndose plena y produciendo inspiración. Pido por conectar con ese fuego que purifica, que reunifica y reconcilia elevando de comprensión en comprensión hacia regiones más profundas. Pido por conectar con el agua de la fuente de la renovación, de los actos sagrados y nuevos, y de la **alegría** del sentido. Pido por conectar con ese espacio donde se guarda lo hecho y lo por hacer. Pido por conectar con el desarrollo del espíritu humano en otros y en mí. Pido porque al transmitir el espíritu a otros encuentre la respuesta profunda de “quién soy y hacia dónde voy”. Pido porque al transmitir el espíritu desvele el misterio de cómo lo inmortal genera la ilusión de la mortalidad.

Cada una de estas oraciones tiene para mí mucha resonancia y carga afectiva. Y aunque inicio el día de este modo, son numerosos los momentos del día que dedico a estos pedidos y agradecimientos. A veces aprovecho situaciones favorables, en otras, es la necesidad la que apremia. Es cierto que durante muchas veces ese pedido y agradecimiento no son más que una predisposición, que una apertura emotiva para salir de la grisura, de las presiones. Sin embargo, en más de una ocasión he tenido verdaderas experiencias significativas¹⁵. Momentos de gran silencio interno, de inspiraciones, de contacto con seres de otros tiempos y espacios, de conexión con espacios llenos de significado.

Además, sostener esa práctica diaria a lo largo de los años me ha permitido introducir momentos de lucidez que han ido creciendo y fortaleciéndose. Ha sido un trabajo sostenido pero sentido muy alejado de la mecanicidad; aunque insertado totalmente en el quehacer cotidiano. Esto me permite observar un proceso de profundización y superación.

La búsqueda de la alegría se convierte en un propósito menor que me conecta con el Sentido. A veces el roce con el Sentido es el que me conecta a la alegría. Pero a veces, esa conexión con el cuerpo, ese encaje con el tiempo, con las otras personas, con lo que estoy haciendo, me llena de una suave alegría que me conecta al Sentido. Es entonces, cuando comprendo que forman una estructura indisoluble y sagrada. Y que en ese aspecto puedo entender que la alegría es un indicador tanto de la lucidez, como de la profundidad, como de la conexión con el Sentido.

15 Paulo Caprara. Breves reflexiones y experiencias en torno a la ceremonia de Bienestar. www.silomessage.net

D- LA ALEGRÍA Y LAS CEREMONIAS

Estas experiencias que venimos comentando se acumulan y producen instantes muy propicios para realizar prácticas que me permiten profundizar.

Estas prácticas están referidas a las ceremonias (tanto el Oficio, la Imposición o la ceremonia de Bienestar) que realizamos en nuestro encuentro semanal en la salita de El Mensaje de Silo. De esas experiencias con las ceremonias podríamos hacer un extenso intercambio acerca de las sensaciones, reflexiones e inspiraciones que se van teniendo y cómo ello repercute acumulativamente en mi vida.

En todo caso, de las prácticas me parece que podemos rescatar para este escrito dos aspectos.

El primero de ellos tiene que ver con una “región” que al atravesarla, como si fuera una cortina de burbujas de colores y sonidos diversos, surge lo que denominamos la “sonrisa interna”. Después de numerosos oficios y ceremonias de bienestar pude reconocer “ese lugar”¹⁶ que me parece que Silo describe de forma alegórica en la Guía del Camino Interno¹⁷ de la siguiente forma: *“La luz pura clarea en las cumbres de las altas cadenas montañosas y las aguas de los mil-colores, bajan entre melodías irreconocibles hacia mesetas y praderas cristalinas”*.

Podemos rastrear la traducción de ese impacto interno y esa huella a lo largo del tiempo y en diversas culturas. El desarrollo de este contexto excedería el interés y el propósito de este relato pero citemos sólo algunos ejemplos como los de las esculturas etruscas funerarias del siglo VI a.n.e de influencia griega y orientalizante; en esculturas y pinturas del Buda a partir del siglo III a.n.e que se expandirán por todo Asia; en las representaciones de algunos dioses hinduistas; en los sonrientes de la cultura de las Remojadas expresión de la cultura clásica mesoamericana siglos I-VII, o más recientemente en pinturas como la de la Gioconda de Leonardo da Vinci en Italia del siglo XVI...

Poder ubicar ese espacio dónde nace esa alegría más profunda genera mucha libertad ya que podemos dirigirnos hacia allí siempre que lo necesitemos, dándonos fuerza, comprensión y profundidad.

El otro aspecto, es el registro de Renovación que aparece casi directamente como una consecuencia de lo anterior. Al experimentar el acceso a nuevas regiones, más elevadas y profundas, más alegres, energéticas y llenas de significado producen que comience a cuestionarme muchas sensaciones, ideas, sentimientos y creencias limitantes que hasta el momento veía como verdades inmutables.

Todos estos cambios hay que entenderlos como un balbuceo, como algo que se está aprendiendo, que no está para nada integrado ni se tiene manejo. Pero esa sensación de burbujeo, de ebullición y de renovación es muy interesante de cara a esta búsqueda de la alegría porque la sostiene e impulsa de un modo nuevo y desconocido para uno.

Todo este “descubrimiento” de esos nuevos registros no inhabilitan todo lo vivido anteriormente. No lo censuran. Mas bien, se agradece el camino recorrido, las dificultades

16 ...”Tampoco debes creer que los “lugares” por donde pasas en tu andar, tengan algún tipo de existencia independiente... en todo esto debes comprender que se trata de verdaderos estados mentales, aunque simbolizados con objetos sin existencia independiente...” Silo. El Mensaje de Silo. Editorial Edaf. Capítulo XX. La realidad interior.

17 Ibidem capítulo XIV

aparecidas y todo lo aprendido. Sea mucho o poco, porque no entran las valoraciones numéricas y cuantitativas. Voy aprendiendo, poco a poco, más lento que rápido, a no juzgar, a valorar esos intangibles como un tesoro y sobre todo, a percibir que es lo único real.

Aunque presto mucha atención y cuidado a las experiencias (prácticas, meditaciones, pedidos, agradecimientos, ceremonias) siempre pongo el acento en el proceso. A la reflexión calma sobre todo ese intento de profundización, sobre los pasos, sobre lo hecho y lo no realizado, sobre lo pendiente y lo no-integrado (no comprendido), también sobre los avances. Es así, que la alegría se va instalando en las actividades cotidianas y va tiñendo la mirada. Es un emplazamiento nuevo, una nueva actitud, que va apareciendo con sus nuevas miradas, acciones y registros. Se insinúa levemente pero ocupa cada día más tiempo.

También se trata de una estructura mental ya que todo se reordena según ese nuevo modo de estar. Esos nuevos registros producen nuevas formas de pensar y de encarar la "realidad" dando lugar a nuevas acciones o a la búsqueda de nuevas soluciones frente a lo viejo, pero también surgen inspiraciones frente a los nuevos retos y al nuevo paisaje que se abre. Y eso, a su vez, es una retroalimentación que inicia el circuito energético en forma espiralada.

El buen humor y la alegría van ganando terreno. Cada vez que se expresan, cada vez que aparecen por breves que sean, merecen un agradecimiento profundo y conmovedor. Como si no existiese nada más importante, nada más real.

Por otra parte, esta búsqueda de la alegría no se opone con la pobreza de corazón que tanto recomendaron diversos místicos. Sino que es un reconocimiento sincero de los momentos de plenitud y también de aquellos en los que esta alegría y Sentido no se expresan. Y aún en los momentos que estamos conectados con esos alegres instantes no son vividos como algo espectacular producidos por el yo, sino justamente caemos en cuenta de esa profunda humildad y de ese fracaso interior que nos acompaña incansablemente. Ese fracaso no tiene que ver con el sufrimiento sino con el aprendizaje. No tiene que ver con lo ya terminado sino con todo lo que está por hacer. Y en ese aspecto, el fracaso nunca cesa, porque siempre hay algo nuevo que se puede incorporar. Porque sin duda, ha sido para mí una gran revelación ese contacto con el fracaso desde el registro de la alegría y la renovación.

Me parece clave, reconocer el fracaso para encontrar la alegría más profunda. Ese fracaso de que ciertos ideales de felicidad que me ha vendido este sistema no me llenan, no me dan Sentido, no me impulsan ni me hacen feliz. Ese fracaso lo reconozco tanto en el éxito como en la imposibilidad de conseguir esos ideales de humo. Ni el trabajo, ni la pareja, ni las amistades, ni los hijos, ni lo material, ni todo eso junto son para mí motivos de alegría plena conectada con el Sentido de la Vida.

Ese reconocer el fracaso es también ver, con amplitud y sin sobresalto, el sufrimiento y la violencia que desde siempre me acompañan pero con la inquebrantable decisión de querer superarlas de una vez por todas. Ese reconocimiento, no puede ser un disimulo. No puede ser un como si. No puedo verlo y querer salir corriendo. Es en mi experiencia, un antes y un después. Un momento muy claro y clave de mi vida. Sin embargo, no está aislado en el pasado, sino que cada vez puedo conectar con él, pero sin esa carga de sufrimiento que al principio tenía. Y ese revisar lo que me hace y no me hace feliz, ese

preguntarme por dónde está la alegría, ese cuestionarme sin apuro y sin temor, quién soy y hacia dónde voy, me produce una verdadera sensación de liberación y alegría.

Esa renovación no es posible sino parte del fracaso y del reconocimiento del proceso que nos ha traído hasta aquí. Este año que acaba de dejarnos, marcado por el 50 aniversario (1969-2019) del inicio de las propuestas de Silo, ha servido como marco imprescindible que de forma copresente, motivó continuas reflexiones y búsquedas en torno a la renovación y detrás de los vientos del cambio reconozco a la alegría. En toda esta reflexión, lo importante ha sido la visión del proceso y no tanto lo anecdótico de las experiencias tenidas con las prácticas.

E- LA RELACIÓN CON LOS SUEÑOS

En esta nueva etapa de renovación y de búsqueda de la alegría incorporamos las prácticas de meditación durante los sueños con la idea de poder producir y acelerar los cambios positivos y hacer crecer la inspiración.

Esta es una práctica tan difícil como antigua. No en vano, dice el refrán popular “consultar con la almohada”. En mi caso, la dinámica era muy simple y consistía en intentar conectar con una pregunta esencial con la que me iba al sueño. Y empleo el verbo conectar porque verbalizar o pensar en una pregunta es fácil, lo difícil es que esa pregunta y la búsqueda de la respuesta se convierta en algo de vital importancia para que la respuesta pueda expresarse durante el sueño o durante el día siguiente. Conectar con esa pregunta es sentirla, y además con cierto grado de intensidad.

No siempre se produce lo buscado (ya que las dificultades son variadas), y tampoco inspiración posterior durante el día, sin embargo siempre recuerdo lo que sueño, a diferencia de momentos anteriores. En mi caso eso me resulta muy útil porque me permite saber en qué estoy.

Y si lo relacionamos con lo dicho al principio de este escrito, aquello de que la conciencia construye su realidad, vamos observando en los sueños “temas”, “contenidos” que pasan de un nivel a otro (sueño, semisueño y vigilia) y que ejercen su presión. Tener en cuenta todo esto, permite una reflexión más profunda sobre lo que vamos viviendo y lo que nos ocurre. Es, como decíamos en el apartado anterior, no una suma de anécdotas y experiencias (cosa que en los sueños pueden ser muy vistosas y variadas), sino un proceso de reflexión y de profundización de la mirada.

He podido comprobar que numerosos días estuvieron marcados por los sueños tenidos en la noche anterior. Tanto de forma negativa como inspirada. Así que si voy recordando lo que sueño, si puedo observar su influencia pesada y separarme, estar a cierta distancia de las emociones negativas que normalmente me poseen, puedo ganar en libertad creciente. Si además, algunas veces consigo que esa alegría que busco se exprese durante el sueño o irrumpa durante el día siguiente he logrado un avance que me llena de una efervescente alegría.

La aceleración del número de sueños inspiradores es, sin duda, un indicador de cambio ya que si la última vez que tuve un sueño inspirador fue hace 10 años, tal cosa debiera darme que pensar. La presencia cada vez más habitual de sueños inspiradores es una neta señal de que estoy en una franja de meditación más interesante. E insisto, no por la

vistosidad del sueño, como experiencia anecdótica, sino por el impacto que va teniendo en la transformación de mi estilo de vida; como modificación de mi trasfondo psicológico, de integración de contenidos que hasta hace poco me hacían sufrir, de variación de conductas pasadas y como aumento de la energía psicofísica para desplegar la conciencia de sí y propiciar el acceso a lo Profundo de la conciencia.

Incluyo tres sueños por su relación con la alegría y la trascendencia, lo que nos introduce en el siguiente apartado.

12/12/2012 Sueño¹⁸:

Me muero. Justo cuando está finalizando el funeral, cuando la familia está a punto de irse, re-aparezco y me pongo a hacer un montón de bromas. A cada uno, según sus características. El clima es ligero y alegre.

04/08/2015 fragmento de un sueño¹⁹:

...Después tengo un intercambio con profesores de universidad y académicos. Les digo que enseñar no es acumular datos y vomitarlos, (mientras explico esto hay muchísima gente a mi alrededor) sino ser capaz de aprender con el alumno y que te pase la experiencia por dentro. Ser capaz de conectar con el silencio interior hasta llegar a la vibración y conmovido transmitirla a los demás. En ese momento, el registro de proyección energética es muy potente y se genera una atmósfera increíble. Tras ese momento, veo a través de unas paredes de cristal que la gente se va rápidamente. Antes de salir, en el marco de una puerta-umbral (casi como los portales de nuestros Parques de Estudio y Reflexión) le pido a Silo que me muestre que hay detrás de la muerte. Entonces, atravesamos el portal. Siento que me falta la respiración. Todo se vuelve oscuro. A lo lejos, en lo muy profundo, hay regiones, relámpago, ráfagas de luz, un silencio insondable. Accedemos a lo Profundo. Después de un tiempo infinito, atravesamos todo eso y salimos nuevamente a la ciudad, es un día luminoso y alegre y voy con Silo al próximo encuentro humanista.

24/01/2016 Sueño²⁰:

Estamos en una reunión con Silo. El espacio está a rebosar. Algunos estamos sentados en el suelo. Silo sugiere que hagamos una experiencia, una ceremonia de Oficio y que pensemos que es la última, porque nos vamos a morir. Cierro los ojos y me dispongo. Es impactante caer en cuenta que es mi última práctica, mi último momento... Pero entonces Silo, con ese humor y esa ironía que le caracteriza dice: "pase Sr Ministro, pase" (alusión a la muerte) y todo el mundo ríe a carcajadas. La alegría es compartida y general. La atmósfera cambia totalmente.

18 Recopilación personal de sueños 2012-2017. Cuaderno de bitácora

19 ibidem

20 ibidem

F- LA ALEGRÍA Y LA TRASCENDENCIA

La muerte detiene el futuro. Es por eso, que la conciencia mira hacia otro lado ante el vacío y el sufrimiento que produce ese “contenido” no resuelto. Tal cuestión queda relegada hasta que por algún motivo vuelve a acercarse debido a alguna enfermedad o la partida de alguien cercano. Queda agazapada y sus sombras vuelven sobre nosotros una y otra vez. Pero no por ello se desgasta y se integra. Pasado el susto inicial, todo volverá a la “normalidad”.

La conciencia está lanzada hacia el futuro. Aunque me pasara todo el tiempo de los días dedicado a recordar (cosa casi imposible) siempre estaría en un presente que avanza hacia un futuro. Desde que nacemos somos proyecto y vamos hacia el futuro, y el absurdo de la muerte la frena constantemente, desconectándonos de la alegría. Los sentidos provisionales²¹ nos mantienen entretenidos pero hay una traición íntima, una contradicción²² que no puede ser comprendida en esencia, que debe ser re-ligada.

Este es el estado de sin-sentido que mencionamos al principio.

En cambio, esa alegría inmensa que en algún momento nos ha sobrecogido nos demuestra que existe algo “trascendente”²³. Nos da certeza y sospecha del Sentido.

Hasta en tanto, esta búsqueda del Sentido se vuelva algo serio²⁴, y la lucidez sea una conquista diaria que nos impulsa, la alegría no exhibirá su plenitud y sus múltiples matices.

Para mí, esto es una certeza inquebrantable a la que sin duda, se puede llegar por tantos caminos hay como buscadores. Pero, si queremos ir más allá de las creencias, es necesario conectar con esa alegría más profunda, y con ese Sentido, y ir más allá de la ilusión de la muerte y tener experiencia que nos de certeza.

No puedo afirmar que tenga todo comprendido y resuelto y menos aún si estamos hablando de la muerte. Pero algunas experiencias, sueños, y acciones desinteresadas me permiten dar testimonio de que no creo en la muerte, por lo menos como antaño. Su presencia ha perdido mucha fuerza, mucha carga y se me ha hecho evidente que existe algo inmortal y sagrado en nosotros. Sin duda, esas experiencias han sido fugaces pero lo suficientemente intensas como para darme certeza de experiencia.

Esos sueños que mencioné y otros tenidos, me han ido transformando poco a poco, en una suerte de integración de este asunto. Lo mismo ha ocurrido con las prácticas de meditación y las ceremonias del libro de El Mensaje de Silo. No ha sido gracias a una sola experiencia sino a un conjunto de ellas. Pero no sólo por la cantidad y/o la repetición sino por el proceso de búsqueda, de reflexión y de profundización que se ha llevado a cabo. Y por supuesto, por el intercambio con otros amigos que siempre sirve para reorientarse.

21 Es decir todas las actividades que desempeño en mi vida cotidiana y que me distraen de la búsqueda de un verdadero Sentido de la vida

22 Entiéndase como la falta de armonía que produce pensar en una dirección, sentir en otra y actuar en otra.

23 No nos referimos a existencia independiente en sí, sino más allá de las percepciones y mecanismos habituales.

24 No en el sentido de solemne, ni de falta de alegría sino lo suficientemente profundo e importante.

Por otra parte, la conexión con esos momentos de alegría suave y de Sentido que se producen cotidianamente, me permiten recorrer ese camino de renovación, de liberación, de luz sobre las sombras y de encaje de esas experiencias mayores.

En todas las experiencias “trascendentes” puedo ubicar una inmensa alegría. Una apertura del futuro, sin límites, a veces, que hace del ser humano algo sagrado e invencible. En la expansión del mensaje, en las misiones, en los operativos, en las reuniones, he tenido esa sensación que pasaba por dentro de mí y me unía en comunión con otros.

Al respecto de la trascendencia y la alegría, tenemos en la ceremonia de bienestar unas bellas palabras que nos ilustran:

...“quisiéramos ahora dar la oportunidad, a quienes así lo deseen, de sentir la presencia de aquellos ser muy queridos, que aunque no están aquí, en nuestro tiempo y en nuestro espacio, se relacionan con nosotros en la experiencia del amor, la paz y la cálida alegría”...²⁵

Hay unos atributos y entre ellos está la alegría con los que nos relacionamos en ese espacio más profundo con esos seres. No está claro, si la alegría es una traducción de ese contacto ya que ellos nos “tocan” con esa alegría; si se da por la profundidad, en cuanto al eje z (como forma, recinto), en la que se produce ese contacto. Desde el punto de vista de la libre interpretación del Mensaje, sin duda, esto está abierto y las experiencias deben ser genuinamente respetadas y toleradas.

En todo caso, es claro el nexo que se establece en ese espacio más interno, de contacto con esos seres, y de relación con otro espacio-tiempo, con la alegría. He tenido la oportunidad de escuchar en más de un intercambio después de las ceremonias experiencias que dan certeza de lo anterior.

Por mi parte, puedo relatar que el encuentro con esos seres siempre se da en un contexto de alegría. A veces muy suave y conmovedora. En otras inmensa y sobrecogedora; o de inspiración que luego desemboca en alegría. La representación de estos seres, cuando es nítida y son seres queridos conocidos casi siempre es a través de una amplia sonrisa que inunda nuestro espacio.

Pude comprobar que estos seres se ubican, o mejor dicho que el contacto se produce en diferentes profundidades del espacio de representación²⁶ lo que genera intensidades, comprensiones e inspiraciones de diferente grado. Aún así, nunca es indiferente tal roce con esos espacios-tiempos y seres. En definitiva, estamos integrando experiencias pasadas en unos casos y en otras, traduciendo señales que llegan de lo Profundo. En todo lo mencionado hasta aquí, sea cual sea su grado de profundidad hay un correlato de apertura de futuro, lo que produce un crecimiento de la irreverencia hacia ese supuesto y absurdo límite tras el que se acaba todo.

Todas estas experiencias y la calma reflexión sobre ellas impactan sobre la falta de futuro impuesto por la muerte abriendo grietas en esas creencias impuestas y posibilitan el desarrollo de la alegría.

25 Silo. El Mensaje de Silo. Editorial Edaf. Ceremonia de Bienestar.

26 Véase el ensayo Contribuciones al Pensamiento. Silo. Plaza y Valdés

Todo lo expuesto anteriormente nos lleva a la siguiente conclusión: No puede haber un avance significativo en la evolución personal, ni un cambio profundo y esencial, ni una comprensión de El Mensaje de Silo más allá de lo teórico si no hay un verdadero desarrollo de la alegría (en sus infinitos matices, expresiones) lo que producirá un avance sustancial y experiencial con la propia trascendencia. Ya que, como hemos visto, la superación del sufrimiento produce unidad interna y alegría. Y éstas, abren el futuro más allá de todo límite aparente.

G- CONCLUSIONES

Puedo reconocer al ser humano en un estado cotidiano y mecánico (a veces ilusionado, aunque la mayoría de las veces apático) en el que busca la alegría como algo externo.

Sin embargo, todo ser humano puede reconocer en algún momento de su vida, alegrías que aparecen casi sin querer y que aparentemente, no responden a nada exterior. Esa experiencia, es descrita por Silo en el capítulo dedicado a la Sospecha del Sentido que dice: *“A veces una alegría inmensa me ha sobrecogido”*

Esa alegría, no sólo no es causada por lo externo sino que su intensidad y amplitud sobrepasa lo habitual. En ese aspecto, decimos que la alegría es una traducción de la señal de lo Profundo. Y con ese sentido platónico, tal y como éste describe la idea del bien, comparte ámbito y características con la belleza, con la bondad, la sabiduría, etc.

Son atributos de un plano trascendente que traducidos me permiten conectar y reconocer las diferentes señales.

El reconocimiento del fracaso nos lleva a no querer huir de ese encuentro verdadero y sin disimulos con la propia interioridad dónde no sólo existe violencia y sufrimiento sino la llave para superarlas. La reflexión cotidiana, gracias a los pedidos y agradecimientos, a los principios de acción válida, y las ceremonias y meditaciones semanales en la salita de meditación de El Mensaje de Silo, permiten fortalecer una dirección vital de búsqueda de esa alegría más interna y verdadera.

La alegría es un indicador del Sentido y de la Inmortalidad, de la pérdida de fe en la muerte y por tanto, de apertura de futuro. Se va instalando en lo cotidiano como una conquista frente a la violencia, el sufrimiento y el Sin-sentido y actúa como telón de fondo más allá de las vicisitudes cotidianas tiñéndolo todo de Sentido. Impulsa la meditación y las prácticas con registros de renovación, propiciando nuevas experiencias y reflexiones más profundas.

También hace crecer la energía con la que contamos, ayudando al mantenimiento de una atención dirigida y distensa que posibilitan por un lado la Conciencia de Sí y por otro la profundización en esas regiones más profundas de la Mente. Se expresa en los sueños produciendo integraciones y también inspiración, con más periodicidad. Lo que retroalimenta el circuito, contribuyendo al desarrollo de un estilo de vida basado en la no-violencia y en la superación del sufrimiento. Es por último, un indicador de plenitud y felicidad que se despliegan contagiando a otros y fortaleciendo el Espíritu.

H- BIBLIOGRAFÍA

- Andrés Koryzma “El sentido del humor y la alegría”. Recopilación www.parquepuntadevacas.net
- Jano Arrechea “El loro mandarina”. Editorial Hypatia.
- Jano Arrechea “Sobre la Alegría” www.parquelareja.org
- Luis Ammann. Autoliberación. Editorial Plaza y Valdés
- Paulo Caprara. Breves reflexiones y experiencias en torno a la ceremonia de Bienestar. Www.silosmessage.net
- Silo. Obras Completas I y II. Ediciones humanistas
- Silo. El Mensaje de Silo. Editorial Edaf.
- Silo. Contribuciones al Pensamiento. Editorial Plaza y Valdés