

RELATO DE EXPERIENCIA CON EL

ESPACIO INTERNO DE ORACIÓN

Carles Martín, octubre de 2016.

PARQUE TOLEDO

carlesbcn@gmail.com

INTRODUCCIÓN

Este relato es una síntesis de la experiencia interna recogida desde la primavera de 2013 hasta otoño de 2016, aproximadamente 3 años y medio de proceso.

Este aporte está relacionado con los trabajos de ascesis, puesto que trata de alguna forma de contacto con lo profundo. Está muy relacionado con el estilo de vida, ya que la constante del trabajo ha sido la aspiración a construir un nuevo estilo de vida. Y, fundamentalmente, trata del cambio profundo y esencial al que se puede acceder de manera progresiva mediante el trabajo personal sostenido, acumulado y practicado a diario.

1. SECUENCIA TEMPORAL

- 1.1. Partimos de una situación personal de profunda crisis en varios ámbitos. Cambios de etapa en diversos aspectos de la vida personal y una fuerte crisis vegetativa. Esto me da un verdadero “recodo en el camino”ⁱ, donde es posible parar todas las cosas para resolver el problema de salud y donde surge el propósito de aprovechar ese remanso para hacer cambios en la propia personalidad, al tiempo que se resolvía el cambio de situación vegetativa.
- 1.2. En esa época empiezo a trabajar con El Pedidoⁱⁱ, en un nivel de implicación mucho mayor de lo que venía haciendo. La situación de gran carga afectiva, le da un nivel de profundidad al trabajo que lo hace subir de octava. En principio, se trata de una carga afectiva que acompaña durante todo el día y termino la final del día con el Pedido, según la receta original explicada en La Reja, pero con una gran acumulación de carga afectiva y una concentración de la sensación cenestésica en el centro del pecho. . Las dos peticiones, sobre la salud y el cambio interno se resumen en una sola: que el proceso de cambio salga bien. En diversos momentos del día se dan experiencias de conciencia inspirada, con registros reconfortantes y otros de inicio de transformación, como de “desprendimiento” del yo anterior

- 1.3. Una vez terminado el tratamiento médico, paso a una situación de “intento constructivo” y entonces recorro a una herramienta apenas vislumbrada durante la Disciplina: La Oración Gnósticaⁱⁱⁱ. Pretendo profundizar en ella a través de la carga afectiva y de la reiteración. Empiezo a trabajar la O.G. como si fueran los pasos de la D.M. Para ello tomo por separado los 4 párrafos con la idea de trabajarlos al modo de los pasos disciplinarios. Convirtiendo un párrafo en el eje recurrente de la divagación cotidiana y dedicándole un tiempo preciso para sumergirme al máximo en su sentido más profundo, con la emoción, el intelecto y todo el cuerpo. Tomo el primer párrafo y paso una semana hasta tener el registro de haberle sacado todo lo que me era posible en el momento. En el segundo paso estoy unos diez días. En el tercer párrafo, más de dos semanas. Al llegar al cuarto párrafo, veo que no puedo tratar ese párrafo aislado y que necesito trabajar con el texto completo. Así lo hago durante más de un mes.
- 1.4. Al cabo de un mes, la O.G. está incorporada en mí y se ha hecho parte de mi vida. Me sitúa en un plano de contacto con la realidad más cercano a lo Sagrado, pero me falta ponerla en dinámica. Es entonces cuando empiezo a fusionarla con el trabajo del Pedido. Primero, recito la O.G., evocando los registros similares a la D.M. y la carga afectiva asociada. En esa situación hago el pedido, con la bocanada, entrando a un estado especial de conciencia. Y empiezan a surgir fenómenos nuevos.
- 1.5. El recitado de la O.G., en voz alta siempre que sea posible, queda como “entrada” a un espacio interno diferente. En ese espacio se está “en presencia de algo”, cuyo nombre no se dice, pero cuyas características, expresadas durante la O.G. lo definen. En esa presencia, al intentar pedir, la conciencia pregunta lo que tiene que pedir y hace silencio. En ocasiones, un “yo” muy inspirado hace pedidos inesperados. A veces son expresiones muy sinceras de aquello que uno necesita realmente cambiar y no se atrevía formular claramente, porque implicaba “soltar” y renunciar a características del yo con las cuales uno se identificaba desde largo tiempo. Pero, cierta fuerza surge y empuja desde algún lugar

para formular, en voz alta, ese pedido. En ocasiones, desde la memoria surgen expresiones poéticas, a veces parcialmente inspiradas en textos de Silo, que definen alegóricamente aquello que necesitamos desarrollar o cambiar. Y, en algunas ocasiones, un pedido con gran intensidad emotiva surge desde algún lugar que el yo no reconoce, pero cuya verdad se impone al momento. Después se van incorporando pedidos más concretos, sobre todo los relacionados con el cambio, van tomando matices, a medida que se va autodescubriendo un “camino de pequeños cambios” a recorrer.

1.6. Una vez configurado el procedimiento de entrada y de trabajo, se va incorporando un tono asociado y una realimentación con la vida cotidiana. El Espacio interno de oración se hace disponible y manejable como herramienta integrada con la autoobservación y alimenta el recuerdo de sí mismo a través de los objetivos que han sido trazados. En esta fase más estable hay una caída de lo vistoso y las irrupciones desde otro plano se hace menos frecuentes, pero hay indicadores para saber si se está trabajando en el tono adecuado, a través de la intensidad emotiva, el registro de sinceridad y el desplazamiento del yo. Hay ciclos y hay momentos, de forma que el trabajo puede llegar a una intensa sensación de contacto con lo Sagrado y otras veces ser un ejercicio de meditación simple y refresco de los aforismos que han ido surgiendo en sesiones previas más inspiradas, pero la permanencia asegura el avance global.

1.7. El mantenimiento de la dinámica de trabajo a largo plazo, va construyendo nuevas instancias sobre lo ya trabajado. La continuidad en el día a día, hace que se pueda insistir en determinados aspectos, reiterando un aforismo sobre una cualidad que se intenta desarrollar o un problema que se intenta resolver, sin perder el hilo de un proceso general. Es perfectamente factible mantener un pedido durante días, incluso semanas para profundizar en ese tema y volver luego al procedimiento de “búsqueda”, lanzando una pregunta y esperando respuesta, para renovar el proceso. En ocasiones, una nueva necesidad aparece desde la vida cotidiana, con máxima prioridad y demanda atención unos días como parte esencial del pedido. En ese caso, el pedido

comienza por lo más prioritario aunque sea coyuntural. Cuando las circunstancias apremiantes remiten, se retoma el proceso de evolución personal y mejora continuada del estilo de vida.

2. EL ESPACIO INTERNO DE ORACIÓN.

2.1. La Condición previa.

- La Necesidad. Necesitar algo verdaderamente da un gran impulso de partida.
- El sentimiento de fracaso, como que no hemos llegado a destino y hay que cambiar algo.
- Reversibilidad, para no echar las campanas al vuelo y apreciar humildemente cada pequeño paso, sin caer en euforias.
- Sinceridad, para reconocer aquello que es verdaderamente necesario.
- Desapego, para poder soltar aquello que queremos dejar atrás

2.2. La Expectativa

- Se está pidiendo más bien ayuda para lograr cosas, cambios, esfuerzos, antes que esperar que se resuelvan cosas desde afuera. En todo caso, inspiración para encontrar soluciones, no soluciones hechas.
- Disposición interna para el desprendimiento. De una situación anterior, de un estilo de vida anterior. Incluso de uno mismo.
- Apertura a nuevas imágenes. Para llegar a un mundo interno nuevo, se debe esperar cambios de imagen a cada paso y hay que percibir las y aceptarlas.

2.3. El procedimiento de entrada

- Es imprescindible una carga afectiva de cierta intensidad. Hasta que se graba un estado de emoción intenso, hay que dedicarle tiempo y experimentos, con la cenestesia, las imágenes, los

registros de memoria. Uno encuentra una manera de “quedar conectado” con el Afecto y puede reproducirlo

- En este caso, el recitado de la O.G. actúa como “transición entre dos mundos”. Por su contenido, la verbalización, sentida y con fe, nos pone ante una presencia, ante la cual estamos desnudos y sin recursos argumentales. Desde ahí en adelante, nada cabe en este espacio si no la Verdad Interior.
- El regalo. Tal como se formula, realizado con humildad y perfección y tratando de ir “más allá de lo que señalan las palabras”^{iv}, tras la bocanada viene un tiempo de conmoción, a veces incluso de trance, en el cual se desarrolla un contacto con algo más profundo que la conciencia cotidiana

2.4. El momento de oración

- En primer lugar, está la pregunta “¿qué voy a pedir?” que actúa de fondo. Podemos venir de un proceso continuado de trabajo sobre un tema y tener la intención previa de seguir profundizando. También podemos tener una necesidad apremiante, surgida de los acontecimientos en nuestra vida, que demanda prioritariamente que ahí pongamos nuestra energía. Pero en otros momentos, y sobre todo al inicio de estos contactos, lo primero es preguntar a lo más profundo de uno mismo por aquello que de verdad se necesita.
- Al hacer silencio surge una petición desde algún lugar profundo. La conciencia la traduce como un Pedido y se ponen en marcha la maquinaria razonadora y las consultas a memoria.
- En ocasiones, la traducción es sorprendente. Incluso expresada en palabras conocidas, sorprende su significado. Ese significado nuevo que impregna a las palabras conocidas, tiene más que ver con la carga emotiva que con la comprensión racional de las frases.
- Otras veces, se da un estado de conciencia inspirada, que da lugar a expresiones poéticas, tomando fragmentos de pasajes doctrinarios, expresiones nuevas o combinaciones de ambas.

- Puesto que la disposición inicial es a soltar y desprenderse, se aceptan y se asumen los compromisos que estas peticiones implican, sin las resistencias y condiciones que, en el estado de mentación ordinario, impondría la conciencia en vigilia ordinaria.
- La verbalización en voz alta de las peticiones, reafirma el compromiso que se asume con aquello que se pide. Lo que se dice en voz alta, ya no puede volver atrás, es irreversible.
- Las copresencias que hay en la conciencia y la grabación de sesiones de trabajo anteriores, van estructurando un sistema de peticiones en distintos planos, el proceso personal, las necesidades del día a día y los pedidos por otros. Esta parte más estructurada del pedido es muy valiosa, porque facilita mucho la continuidad del proceso, de sesión en sesión.
- La parte de reestructuración de la conciencia que sigue a la traducción, sirve como revisión de la propia vida, como una meditación simple, pero inmerso en esta situación de total sinceramiento que nos da este nuevo espacio interno.

2.5. El desplazamiento del yo

- Se trata más de un desplazamiento que de una verdadera suspensión, ya que queda como una tarea de fondo para auxiliar en la traducción de los pedidos. Ese desplazamiento permite acceder a un estado de conciencia inspirada peculiar, caracterizado por la exposición a una presencia mayor, ante la cual el yo queda minimizado.
- Ese espacio que cede el yo, es el que permite que se manifieste la real necesidad, reemplazando a los deseos ordinarios.
- El valor de aquello que se formula, cuando el yo está debilitado, toma nueva perspectiva. No es el significado habitual de las palabras, sino una carga afectiva y una resonancia que tienen en otro espacio, lo que las hace aparecer como nuevas. A veces son propuestas conocidas, pero con las cuales se experimenta un encaje nuevo.

- Esta reconfiguración del espacio de representación modifica el emplazamiento del yo, que se ve reubicado y reconfigurado en cada ocasión. No ya solamente durante la oración, sino que se va adaptando en el devenir cotidiano a una estructuración de la conciencia que surge de estos contactos.
- La fe supera a la razón, porque los valores de la conciencia en este estado alterado son otros y lo que vale es aquello que resulta posibilitario.
- Los ensueños que venían dirigiendo la conducta, pierden relevancia ante los pedidos que van configurando un nuevo núcleo de ensueño en sintonía con el Propósito.

2.6. El contacto con lo Sagrado

- A partir de la carga afectiva inicial, hay una disposición a conectarse con lo Sagrado y algún nivel de conexión se produce siempre. Tanto si hay silencio interno para evocar una irrupción de contenidos nuevos, como si se procesan contenidos anteriores que se ven amplificadas o reforzados.
- El Espacio de Oración está impregnado de un registro de conexión con lo trascendente, que se va grabando, como presencia, de modo que entrar en este espacio es entrar en un espacio interno de lo Sagrado.
- Cuando hay verdadera irrupción de contenidos inesperados, se produce una conmoción interna y luego vienen secuencias de comprensiones que van decantando en la conciencia, través de los niveles y a lo largo del tiempo.

2.7. La continuidad del proceso

- A medida que se repite y se graba, es más fácil evocar registros y acceder al espacio interno.
- En cada reelaboración aparecen elementos persistentes, como pedidos reiterados que trazan direcciones. Podríamos decir que son aforismos propios, pero en cambio permanente.

- Hay pedidos que se van renovando, porque ganan en matices o van siendo desplazados por otros, a medida que uno avanza en ese paisaje nuevo que va construyendo.
- Se va dando una estructuración de los pedidos que se verbalizan y quedan formalizados, de modo que tienen continuidad de un día para otro y mantienen áreas de operación: el propio proceso, las necesidades cotidianas y materiales y los demás y el área de relación con ellos. Cada plano va evolucionando día a día, con nuevos matices o nuevos planteamientos que hacen que se configure un escenario dinámico y progresivo en los pedidos que luego va estructurando una ubicación, una percepción y una acción en el mundo consecuentes.
- En la secuencia de trabajo, va quedando una primera parte en que se incluyen alternativamente aquellos pedidos que proceden del contacto con lo Sagrado, los que vienen de un yo inspirado y los que surgen por la necesidad inmediata que se ha presentado en la vida diaria. Después hay una segunda parte, más suave, donde entran los aforismos que se van repitiendo o van siendo progresivamente modificados, los pedidos por otras personas y las frases fuerza de tono ceremonial.
- Incluso en momentos de menor disponibilidad energética o de ciclo más bajo, la propia secuencia que se ha grabado en memoria, asegura mantener una mínima calidad de trabajo interno, aunque solamente fuera como meditación simple y repetición de aforismos. Cuando sube la energía y se dispone nuevamente de una carga afectiva intensa, los avances se perciben como mayores, pero el tiempo de consolidación de lo ganado que ocurre en los ciclos bajos es lo que da continuidad en el proceso.

2.8. La realimentación con la vida cotidiana

- Ese mundo interno que se va estructurando en los pedidos, después tiene una realidad en los hechos.
- En ocasiones, los acontecimientos o las acciones de terceros parecen venir a cumplir aquello que se ha solicitado.

- La inspiración que se ha pedido para resolver situaciones repetitivas que nos bloquean, aparece en ocasiones como nuevos puntos de vista que permiten resolver.
- En otras ocasiones, el cambio de punto de vista sobre esa misma situación es el que desplaza la percepción de bloqueo, ya que lo que se veía como problema, pasa a verse como condición.
- A medida que se definen los matices en los pedidos, se van consolidando nuevos roles y cambios en el mundo de las relaciones.
- En ocasiones la vía de cambio propuesta es demasiado frontal y se va encontrando el camino indirecto para avanzar más suavemente en esa dirección. No se pueden cambiar hábitos muy arraigados de la noche a la mañana, sin que se desestructure el mundo personal, pero por acierto y error se pueden ir abriendo vías evolutivas a partir de lo que había.
- Así como en el momento de revisión diario que hay incluido en el espacio de oración se van perfilando y definiendo matices, en la vida cotidiana se va ganando capacidad de autoobservación. Esto trae una mayor frecuencia de los momentos de conciencia de sí y, especialmente, si esto también se ha pedido.
- Lo mismo ocurre con la percepción positiva del mundo, la captación de los signos de lo Sagrado, la empatía y la compasión, van avanzando paralelamente en el mundo y en los pedidos, en una realimentación cotidiana.
- Todo ese “mundo nuevo” que se va gestando, va produciendo un cambio en el emplazamiento en el mundo y, en consecuencia, un estilo de vida que va evolucionando.
- La acumulación de este proceso produce también una acumulación creciente de unidad interna y la sensación de que uno podría seguir avanzando sin límites.

3. EJEMPLOS DE FRASES Y AFORISMOS.

3.1. Traducciones directas desde lo profundo.

Se trata de frases, fuertemente cargadas de un sentido y una emoción, que traducen las imágenes que han irrumpido como respuesta a la pregunta sobre aquello que uno necesita, tras un breve silencio interno. Inmediatamente de ser expresadas, la conciencia las completa, dando una coherencia semántica. Uno parece saber lo que aquello significa. De cualquier modo, surge un pedido con gran fuerza, que traza una intención de cambio en la propia vida.

Algunas de estas frases, anotadas literalmente:

- *La chispa del destino*
- *La Integración con el Todo*
- *- El Fuego en el Corazón*
- *La Permanencia en la Fluidéz*
- *La Respiración en el Aire con el Gran Espíritu.*

No se tomaron notas de los añadidos personales que se verbalizaron para completarlas. Las anotaciones están hechas al día siguiente, por la mañana y las frases son recordadas aún claramente por la conmoción con la que irrumpieron.

3.2. Frases fuerza y aforismos, desarrollados desde un estado de conciencia inspirada.

Estas frases, también aparecidas como respuestas a la pregunta lanzada sobre aquello que uno necesita, tienen un tono más elaborado, más intelectual. Sin embargo, son formuladas con una fuerte carga emotiva y el desarrollo posterior del pedido está impregnado de esa misma carga. Las anotaciones posteriores son aproximadas, pero bastante fieles, tomadas inmediatamente después de cada sesión de trabajo. Aquí algunas:

- *EMPLAZARME CON FUERZA EN MI CENTRO. Pido unir fuerza con emplazamiento y llevarlos a mi propio Centro. No solamente centrarme para observar desde allí, emplazarme en ese centro y hacerlo con fuerza. Es desde ese centro que se puede proyectar la fuerza en el mundo. Se requiere fuerza para desde el centro propio ir ordenando el propio paisaje en dirección al propósito. Pido emplazarme conscientemente y disfrutar de cada momento de consciencia.*
- *ACEPTAR. Pido aprender a aceptar el mundo como es y como está. El mundo externo, los otros, los hechos, las Leyes, las intenciones. Aceptar también el mundo interno. El propio momento de proceso. Las debilidades, lo que no me gusta de mí y rechazo en los demás. Aceptarme como viajero en un momento del camino. Aceptarme como parcialidad que no tiene todo lo bueno a que aspiraría si lo viera posible. Comprender que todo no se puede. Ni los demás tampoco. Aceptar con amor. A sí mismo, a los demás y al mundo. Pido aceptar conscientemente y disfrutar de cada momento de consciencia.*
- *PERFECCIÓN. Pido seguir mis actos con perfección, en lugar de abandonarlos antes de que su ejecución culmine. Pido aplicarme con pulcritud, tono y permanencia, atendiendo a los detalles de lo que hago, dedicando la cantidad de energía necesaria para hacerlo, sosteniendo la atención al acto hasta que culmine. Manteniendo la dirección, si son procesos largos, resistiendo con la proporción del esfuerzo razonable, evaluando entre intervalos. Cultivar la perfección desde mi Centro, conscientemente. Disfrutar de cada momento de consciencia.*
- *BAJAR EL RUIDO. Pido que descienda el nivel de ruido de mi mente, en general. Pido encontrar la forma de hacer descender ese ruido cuando así lo quiero, cuando caigo en cuenta de que mi mente inquieta va hacia cualquier sitio y no puedo mantener direcciones estables de pensamiento. Pido aprender a manejar ese nivel de ruido desde mi Centro, conscientemente. Pido disfrutar de cada momento de consciencia.*

- *FUNDIRME CON EL TODO. Pido sentirme uno con todo lo existente. Sumergirme en el proceso general del mundo, de las cosas y las gentes. Saltar por encima de la ilusión de separación y sentirme parte del todo. Fluir con un universo que fluye. Aprender a hacer esto desde mi propio centro, que es una parte más del todo, y que da referencia a esta parte que soy. Sentirlo conscientemente y disfrutar de cada momento de consciencia.*
- *LIBERARME INTERIORMENTE. Pido libertad interior para mantener la indiferencia ante el ensueño del paisaje. Situarme en mi centro y desde ese emplazamiento observar los ensueños y los climas que deforman el paisaje y lo cargan de una u otra manera. Mantener mi libertad para escoger con qué orientación prefiero dirigir mi mirada, atendiendo al registro que me produce y manteniendo aquella que mejor se adecúa al Propósito. Ser libre para escoger la mirada que más me acerca a la libertad. Ser consciente de esa libertad y de cada elección. Disfrutar de cada momento de consciencia.*
- *LA LUZ DE CADA MOMENTO. Pido estar atento para encontrar la manifestación sutil de la luz en cada momento. La comprensión del sentido de cada momento, del emplazamiento que corresponde ante lo que sucede, del camino que se muestra como luminoso. Mantener esa atención en el mundo, emplazándome conscientemente en mi centro. Disfrutar de cada momento de consciencia.*
- *DESPRENDERSE DEL RECUERDO. Pido despegarme de la memoria que invade continuamente la representación del presente. Liberarme del volumen de recuerdos que continuamente ocupa el espacio de presentación, paralizando la evolución de las cosas, del mundo y de la propia conciencia en una continua recreación de lo ya sucedido, de lo que pudo suceder y de lo que se puede reinterpretar sobre lo sucedido. Pido recuperar esa energía dilapidada estérilmente y mantener una mayor atención en el presente y una adecuada proporción de proyección hacia el futuro. Pido ubicarme en mi centro y desde allí aprender a manejar las proporciones de los tiempos de conciencia en el espacio de representación, para*

liberarme de la influencia del ensueño. Dirigir esto conscientemente y disfrutar de cada momento de consciencia.

- *SENTIR LA FUERZA EN TODO MOMENTO. Pido tener copresente la Fuerza en cada momento de mi vida, más intensa o más atenuada, pero siempre presente. Pido sentirla desde mi Centro. Pido ser consciente de ello. Pido disfrutar de cada momento de consciencia.*
- *CONFIANZA EN EL TODO. Pido confiar plenamente en el Todo del cual soy parte, para dejarme fluir con el devenir, simplemente escogiendo el camino que se me ofrece en dirección al Propósito. Pido hacer esta elección desde mi Centro y hacerlo conscientemente. Y disfrutar de cada momento de consciencia.*
- *PERSPECTIVA. Pido visión de proceso para ubicarme en cada momento de la manera adecuada. Tomar la perspectiva del recorrido en dirección al Propósito para evaluar correctamente los tiempos y desmontar los fantasmas de las dudas y evitar la improvisación por reflejo a las sensaciones inmediatas. Pido mantener esa visión desde mi Centro y hacerlo conscientemente. Y disfrutar de cada momento de consciencia.*
- *GENEROSIDAD. Pido el desapego y la generosidad para entregarme sin reservas cuando el camino es claro y tengo encaje con la coherencia. Vencer las resistencias a soltar y desprenderme sin cálculo y sin miedo. Pido hacerlo desde mi Centro y hacerlo conscientemente. Pido disfrutar de cada momento de consciencia.*
- *LIBERTAD. Pido poder elegir en qué detalle de mi paisaje poner el foco en cada momento. Ser libre para desplazarme de modo que me aleje de aquello que me debilita y acercarme a aquello que me fortalece. Pido hacerlo desde mi centro y hacerlo conscientemente. Y disfrutar de cada momento de consciencia.*

Estas frases corresponden a un mismo período de tiempo, durante el verano de 2016, recogidas precisamente para completar con ejemplos este aporte. Cierta tono similar y algunas partes repetitivas reflejan su

contigüidad temporal. La experiencia durante todo este tiempo es que uno cambia, sus necesidades también y eso mismo se traslada al tono y al contenido de la Oración.

3.3. Aforismos procedentes de vigilia ordinaria y de memoria

Para abarcar los varios planos de la vida cotidiana, dando imágenes trazadoras al hacer del día a día, hay frases fuerza que se suelen repetir durante el tiempo de Oración. Estas frases proceden de la memoria, reproduciendo o recomblando expresiones que uno considera adecuadas. O bien uno las considera inspiradas y oportunas. O, simplemente encajan en el Estilo de Vida al cual uno aspira y proceden del “sentido común”. En cualquier caso, estas frases se cargan al ser verbalizadas durante el trabajo y van ayudando a dar forma a esa realidad que se quisiera construir. Muchas de ellas son repetidas durante bastante tiempo y alguna parece quedarse definitivamente integrando la estructura de la oración cotidiana. También contribuyen a darle cierto tono ceremonial al trabajo y a su cierre, como contrapunto a la entrada con la OG, que es siempre la misma. Veamos algunas:

- Pido alas para volar por encima de las frustraciones, las debilidades y las pequeñeces.
- Pido el clima emotivo que me permita irradiar bienestar a mi alrededor.
- Pido fuerza para discernir y dar respuesta coherente en las situaciones de la vida
- Pido energía para seguir escalando en mi ascenso con alegría y poder abrir horizontes y descubrir esperanzas.
- Pido impulso para arrancar y romper las inercias con acciones coherentes.
- Pido sabiduría y templanza para atender a mi cuerpo bien y que mi salud mejore (se añade en qué aspecto específico, si lo hay).
- Pido bienestar para mis seres queridos (se enumeran y se añade algún tema especial que se quiere mejorar de cada persona)

- Pido bienestar para aquellos que comparten ámbitos conmigo (se enumeran ámbitos y nombres)
- Pido bienestar para aquellos amigos que lo necesitan (se enumeran casos conocidos y el porqué)
- Pido bienestar para toda persona cuyo camino se cruce con el mío en esta vida.
- Pido que en mí y a mi alrededor crezcan siempre la felicidad y la libertad.

Estas frases, verbalizadas en la segunda parte del tiempo de Oración, dan continuidad al proceso, ayudan a grabar en memoria un tono y una dirección y son fácilmente evocadas en la vida cotidiana. A lo largo del tiempo van mutando y evolucionando y siendo sustituidas por otras. La idea de exponerlas es tener ejemplos precisos de pedidos que se han hecho en momentos particulares.

4. SÍNTESIS

Este aporte recoge una experiencia personal de trabajo con nuestras herramientas para producir, sostener y profundizar un cambio personal.

Surge en un momento de necesidad y, aprovechando una circunstancia personal que facilita tener una pausa en la propia vida, se empieza a trabajar con fuerte carga emotiva con el Pedido.

Después se agrega la Oración Gnóstica y se recupera y se añade cierto emplazamiento que viene dado por los registros obtenidos antes, mediante la Disciplina Mental.

El conjunto de carga afectiva, entrada y disposición crean un espacio interno donde se manifiesta un estado de conciencia inspirada y, ocasionalmente, se da un desplazamiento del yo.

La práctica sostenida de este trabajo se ha ido configurando en sí misma como un procedimiento vivo y dinámico de contacto con lo Profundo y direccionador de la conducta, resultando útil para la construcción del Estilo de Vida.

¡Paz, Fuerza y Alegría!

Barcelona, octubre de 2016.

NOTAS:

¹ **Fragmento de una carta de Silo a Karen Rohn, en 2003:**

“En la vida de cada persona hay muy pocas oportunidades en las que el sujeto está en condiciones de elegir el rumbo de su vida y sacando esto, todo es accidente y descontrol. A las personas se les recomienda que aprovechen esos pocos momentos, ese recodo del río para decidir sobre sus vidas porque luego, los acontecimientos, encadenados unos con otros, terminan arrastrando todo”

² **Texto de “El Regalo”, ofrecido por Silo en La Reja, el 7 de mayo de 2005:**

“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.”

³ **Texto de la Oración Gnóstica:**

"Tú que eres la luz de la Gnosis, enséñame a ver tu presencia en lo Uno y lo Todo.

Enséñame a ver con el entendimiento por encima de la Tierra y por encima de los ojos humanos.

Tú que eres lo permanente, muéstrate a través de mis recuerdos, de mis pasiones, de mi fuerza que no es mía.

Tú que eres lo Uno y lo Todo, siempre quieto y activo, muéstrame el misterio de aquello que no está en Ti para comprender por la Gnosis que estás por encima de la luz y también de lo oscuro en unidad eterna"

⁴ **Silo, en La Reja, el 7 de mayo de 2005, presentando "El Regalo":**

"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..."