



Día de trabajo: Ceremonia de Oficio

7 a 8 horas

Mañana (3 horas)

- Ceremonia de Oficio

Plan de trabajo

Este día de trabajo es básicamente un intento de respuesta a muchos amigos que han mencionado la dificultad de experimentar la Fuerza durante la Ceremonia de Oficio en nuestros encuentros semanales del Mensaje.

Este día de trabajo no es un retiro ni un seminario. No es un Retiro de la Fuerza. En el Manual de los Mensajeros ya hay 2 retiros dedicados al trabajo con la Fuerza.

Esto está pensado como un día de trabajo, con práctica e intercambio acerca de las dificultades que muchos de nosotros tenemos para experimentar la Fuerza en la Ceremonia de Oficio. Este es un día para explorar **cómo crear las mejores condiciones internas** para experimentar la Fuerza, de una manera relajada y sin ninguna pretensión de que vayamos a experimentar ni rayos ni nada extraordinario. Como dice Silo respecto a esta ceremonia *“En realidad ese trabajo es sencillo, pero cuesta mucho ponerlo en marcha”*. Vamos a ir paso a paso, y vamos a aprovechar que todos tenemos dificultades que nos ayudarán a profundizar más en nosotros mismos. Usaremos la paradoja que nos gusta tanto: que solamente cuando soy capaz de reconocer mis dificultades en mi trabajo interno puedo continuar profundizando en mí.

El trabajo que haremos estará guiado por el video de Silo con la: Ceremonia de Imposición, Parque La Reja, 19 de noviembre, 2006. La mayoría de los comentarios que usaremos son los que Silo hace en este video. Este video es en realidad una ceremonia de Imposición, por lo que solamente escucharemos los primeros 16 minutos, que son totalmente aplicables al Oficio que es nuestro interés.

- **Intercambio** en pequeños grupos de 2 o 3 personas con la pregunta: Cómo hemos crecido internamente frente a las dificultades de la vida, que se nos han presentado durante este último tiempo?.

(duración 1 hora)

- **Ver y estudiar el video** desde 0:00 hasta 16:35 min.

(duración 1.5 horas)

Almuerzo

(duración 1.5 horas)

Tarde (2 horas)

- **Práctica** - procedimientos y dificultades en los diferentes momentos del Oficio:

Meditación previa (Duración 10 min.)

¿Qué necesito realmente?

SILO: “Y en esas situaciones con la Fuerza vamos a organizar nuestros pedidos. Vamos a derivarlos del trabajo con la Fuerza. Si movemos esa energía, vamos a catapultarla a otra escala. ¿Hacia dónde? Hacia una intención. Esa intención será hacia algo que necesitamos realmente. Entonces vamos a lanzar esa Fuerza que hemos movido, para que se cumpla eso que necesitamos realmente. Para empujar ¿cómo hace eso para producirse? No tenemos idea, pero lo empujamos. Antes de empezar con el trabajo de la Fuerza, la sugerencia sería:

Practica/ reflexión: (leer con tranquilidad y con tiempo para reflexionar sobre cada frase): “...**¿qué necesito realmente? ...No todos necesitamos lo mismo. ¿Qué necesita uno realmente?Sería muy bueno poder definir esa situación.....¿Qué necesito realmente?**”

Breve pausa y repetir la reflexión.

Comentarios

- **Expectativas** (Duración 10 min.)

SILO: “No es extremadamente poética esta ceremonia, pero tampoco es técnica. No es un tema de palancas, tornillos, botones, para que pasen cosas. Es poética en el sentido de la posición mental que sería bueno lograr. **Y esa posición mental es la de tratar de llegar adentro de sí mismo, lo más posible, sin preocuparse por lo que vaya pasando en el mundo externo y en el mundo de las representaciones que tienen que ver con el mundo externo.**”

Vamos a reconocer nuestras preocupaciones y expectativas y lo mejor sería que las alentáramos a reubicarse en nuestra copresencia por un momento de manera que podamos simplemente prestar atención a lo que estamos haciendo.

- **Tensiones** (Duración 20 min.)

SILO: “No va a pasar nada con que dejemos un poquito nuestra tensión de lado. Así que por el lado de la mente, el corazón, el cuerpo, vamos entrando en este trabajo relativamente sencillo, pero tratando de despejar y preguntándonos, y preguntándonos por cada uno de esos pasos. Mi mente está inquieta, me pregunto..... Mi corazón sobresaltado, me pregunto..... Y al preguntarme, como que ablando todo eso. Mi cuerpo tenso. Y al preguntarme, tiendo a aflojarlo.”

Observo mis tensiones y perturbaciones. Esta es una atención suave, observante. Simplemente seguir lo que se está diciendo. Nada más. Atención a lo que se está diciendo y a las sensaciones.

- **Práctica 1** (Duración 5 min):

Mi mente está inquieta

Está bien, está inquieta. ¿Pero realmente está inquieta?..... ¿Es cierto?¿No es cierto?..... ¿Y en qué sentido está inquieta mi mente?..... ¿Cuál es la inquietud de mi mente en este momento?..... ¿No la podríamos bajar por unos segundos esa inquietud?.. Mi mente está inquieta.

Mi corazón sobresaltado

¿Efectivamente está sobresaltado? ¿O está muy tranquilo?..... ¿Está acompañado por una suerte de respiración alta?..... ¿Por una suerte de pequeño susto?..... ¿Está mi corazón sobresaltado?..... Si está sobresaltado, hacemos un pequeño esfuerzo para ponernos en una situación más suave.

Mi cuerpo tenso

Ese es más fácil..... Más fácil ubicar esas tensiones.....Fácil de ubicar, no de ablandar.....hay tensiones musculares?.....o más internas?.....los tensiones de siempre u otras?.....las que tienen que ver con ciertas tensiones particulares que cada uno de nosotros tenemos..... Mi cuerpo tenso..... ¿dónde?..... Y voy examinando cómo es esto de mi cuerpo tenso..... atiendo un poquito, unos minutos.

- Breve pausa

- **Práctica 2** (Duración 5 min)

Mi mente está inquieta

Está bien, está inquieta. ¿Pero realmente está inquieta?..... ¿Es cierto?¿No es cierto?..... ¿Y en qué sentido está inquieta mi mente?..... ¿Cuál es la inquietud de mi mente en este momento?..... ¿No la podríamos bajar por unos segundos esa inquietud?.. Mi mente está inquieta.

Mi corazón sobresaltado

¿Efectivamente está sobresaltado? ¿O está muy tranquilo?..... ¿Está acompañado por una suerte de respiración alta?..... ¿Por una suerte de pequeño susto?..... ¿Está mi corazón sobresaltado?..... Si está sobresaltado, hacemos un pequeño esfuerzo para ponernos en una situación más suave.

Mi cuerpo tenso

Ese es más fácil..... Más fácil ubicar esas tensiones.....Fácil de ubicar, no de ablandar.....hay tensiones musculares?.....o más internas?.....los tensiones de siempre u otras?.....las que tienen que ver con ciertas tensiones particulares que cada uno de nosotros tenemos..... Mi cuerpo tenso..... ¿dónde?..... Y voy examinando cómo es esto de mi cuerpo tenso..... atiendo un poquito, unos minutos.

¿Qué he creado con todas esas preguntas?

SILO: *“He **creado un ámbito**, un cambio interesante para poder meterme en otras cosas. Eso es lo que ha pasado. No ha pasado nada más extraordinario, pero sí ha pasado algo muy útil. **He creado un campo suficiente para meterme con este asunto de la Fuerza”.***

Comentarios

- **Pausa** (Duración 15 min.)

- **Atención** (Duración 10 min)

Las dificultades en ir más hacia adentro. Aquí Silo ha puesto todas las dificultades dentro de la ceremonia. En esta suerte de diálogo conmigo mismo tengo que llegar adentro, ir adentro y comenzar a buscar las perturbaciones en mi mente, en mi corazón y mi cuerpo, desde adentro, no mirando adentro desde afuera.

La atención que podemos practicar es un tipo de atención que está puesta más profundamente adentro de nosotros, no superficialmente. Esto es cuando pongo mi atención en la sensación de mirar desde el espacio de atrás de mis ojos...La sensación de estar detrás de mis ojos mirándolos. Paso mi mirada sobre cada una de estas zonas de mi intracuerpo, haciendo una especie de “escaneo” de las sensaciones de mi intracuerpo. Sólo poniendo la atención sobre un área o una tensión, sin tratar de hacer nada, la zona se comienza a relajar.

Aquí la clave es conectar con la sensación de la atención interna, que está ubicada dentro de la cabeza, en un espacio detrás de la zona de los ojos. Para esto necesito ir adentro, atrás de los ojos y comenzar esta conversación calmada conmigo mismo mientras muevo la mirada por las zonas de mi mente, mi corazón y mi cuerpo.

Práctica: Cierro mis ojos... registro la sensación de la zona de los ojos en mi cara... ahora dejo que esa sensación flote hacia atrás de mis ojos adentro de mi cabeza... un poco más adentro....siento la sensación de ese espacio atrás de mis

ojos....mirar mis ojos desde ese espacio... ahora atiendo a la sensación de este mirar... calmadamente... sin forzar nada... registro la sensación de este espacio de atención... esta es una atención calmada, suave... amplia.

- Configuración de la esfera (Duración 30 min)

¿Cómo configuramos la esfera? Lo más importante es que el registro de la esfera “encaje” con uno. No es importante la altura, si está cerca, si es grande o pequeña. No hay que complicarse en cómo llega. Lo importante es que termina en el corazón y se transforma en una sensación. Entre la representación visual y lo cenestésico, lo que es importante es la sensación de la esfera y que esa sensación se vaya expandiendo. Vamos internalizando la representación y ésta se convierte en una sensación. La sensación es lo más importante. **Sin sensación no pasa nada.**

Expansión de la esfera:

Uno atiende a la sensación que se expande. Cuando comenzamos a expandir la esfera, la ceremonia menciona que nuestra respiración se amplía, que tendremos nuevas sensaciones, emociones y recuerdos positivos y todas éstas son descripciones de fenómenos internos que pueden ocurrir como consecuencia de nuestra atención sobre la sensación de la esfera expandiéndose. Esto es importante. No se pone nada en la experiencia, no se pre-fabrican ciertas emociones o imágenes ni se respira en una forma particular. La atención está puesta en la sensación de expansión y todo ocurre simplemente como consecuencia. Cuando pre-fabricas los registros o cuando tratas de limitar los registros, o los suprimes o impides el pasaje de la Fuerza. Así nada puede pasar con la Fuerza.

Comentarios

SILO:” Para movilizar esa Fuerza necesitamos dos cosas:

Primero: que el trabajito anterior esté más o menos bien hecho. Si son tales las tensiones y las cosas, no puedo entrar en tema. Y la segunda cosa es que 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 movilice en uno. Todo lo anterior ha sido también un tema de suavidad interna. Que no haya tensiones en la mente, que no haya tensiones en el cuerpo, que no haya tensiones en las expectativas. Todo eso va creando esa suavidad”.

SILO: “Vamos ahora a hablar de la Fuerza. Se mueve esa energía psicofísica con un 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, ésa es la que hace estos movimientos internos. Esa es la parte poética del trabajo”.

“Creamos un campo adecuado y después nos ponemos en nuestro campo interno y le metemos afecto, afecto, amistad. Lo primero, amistad con uno mismo.”

- Pausa - 15 min.

Tarde 2 (1 hora)

- Ceremonia de Oficio

Meditar en lo que necesito realmente

Ceremonia de Oficio (introduciendo las breves frases de reflexión acerca del estado de mi mente, mi corazón y mi cuerpo)

- **Pausa** (Duración 20 min.)

- **Ceremonia de Oficio**

Meditar en lo que necesito realmente

Ceremonia de Oficio (introduciendo las breves frases de reflexión acerca del estado de mi mente, mi corazón y mi cuerpo)

Materiales:

El Libro El Mensaje de Silo

Video: Silo, Imposición, La Reja. Noviembre 19, 2006

Link : <http://silo.videos.mensajedesilo.cl/?cat=8>

Transcripción del video (opcional)

Karen Rohn

Comunidad de Martes

Salita El Mensaje de Silo – Barrio Brasil

Santiago de Chile

28/06/2016