



## Giornata di lavoro: Cerimonia dell'Ufficio

7 o 8 ore

---

### Mattina – (3 ore)

#### - Cerimonia dell'Ufficio

##### Piano di lavoro

Questa giornata di lavoro è fondamentalmente un tentativo di dare una risposta a molti amici che hanno commentato la difficoltà di sperimentare la Forza durante la Cerimonia dell'Ufficio nei nostri incontri settimanali del Messaggio.

Questa giornata di lavoro non è un ritiro, né un seminario. Non è un Ritiro della Forza. Nel Manuale dei Messaggeri ci sono già 2 ritiri dedicati al lavoro con la Forza.

Questa è una giornata di lavoro, di pratica e interscambio sulle difficoltà che molti di noi hanno nello sperimentare la Forza nella Cerimonia dell'Ufficio. Questo è un giorno per esplorare **come creare le migliori condizioni interne** per sperimentare la Forza, in modo rilassato e senza nessuna pretesa di sperimentare fulmini o cose straordinarie. Come dice Silo riguardo a questa cerimonia "In realtà, questo lavoro è semplice, ma costa molto metterlo in moto". Procederemo passo per passo e approfitteremo del fatto che tutti abbiamo delle difficoltà che ci aiuteranno ad andare più in profondità dentro noi stessi. Useremo il paradosso che ci piace tanto, che solamente quando sono capace di riconoscere le mie difficoltà nel mio lavoro interno, posso continuare ad approfondire dentro di me.

Il lavoro che faremo è guidato dal video di Silo: Cerimonia di imposizione, Parco la Reja, 19 novembre, 2006. La maggior parte dei commenti che useremo sono quelli che Silo fa nel video. Questo video è, in realtà, una cerimonia di imposizione, dunque ascolteremo solo i primi 16 minuti, che sono quelli che riguardano l'Ufficio, che è il nostro interesse.

- **Intercambio** in piccoli gruppi di 2 o 3 persone con la domanda: come siamo cresciuti internamente di fronte alle difficoltà della vita che si sono presentate durante quest'ultimo periodo.

(Durata 1 ora)

- **Guardare e studiare** il video da 0:00 a 16:35 minuti.

(Durata 1,5 ore)

#### **Pranzo**

(Durata 1,5 ore)

-----

### Pomeriggio – (1,5 ore)

- **Pratica** – i procedimenti e le difficoltà nei diversi momenti dell'Ufficio

**Meditazione previa** – (Durata 10 minuti)

**Di cosa ho realmente bisogno?**

SILO: *“E in quelle situazioni con la Forza organizziamo le nostre richieste. Le ricaviamo dal lavoro con la Forza. Se muoviamo quell’energia, la catapultiamo su un’altra scala. Verso dove? Verso un’intenzione. Quell’intenzione sarà verso qualcosa di cui abbiamo realmente bisogno. Allora lanceremo quella Forza che abbiamo mosso, perché si compia quello di cui abbiamo realmente bisogno. Per spingere. Come fa a prodursi questo? Non ne abbiamo idea, però lo spingiamo.*

*Prima di iniziare col lavoro della Forza, il suggerimento sarebbe:*

**Pratica/riflessione:** (leggere con tranquillità lasciando tempo per meditare su ogni frase): *“... di cosa ho realmente bisogno? ..... **Non confondiamoci, non tutti abbiamo bisogno della stessa cosa. Di cosa ho realmente bisogno? ... Sarebbe molto buono poter definire questa situazione.. . Di cosa ho realmente bisogno?**”*

**Breve pausa e poi ripetere questa riflessione.**

Commenti

**- Aspettative** (Durata 10 minuti)

SILO: *“Non è eccessivamente poetica questa cerimonia, ma non è neppure tecnica. Non è una questione di leve, viti, pulsanti, affinché accadano cose. È poetica nel senso della posizione mentale che sarebbe buono raggiungere. **E quella posizione mentale è quella di cercare di arrivare dentro se stessi, il più possibile, senza preoccuparsi per quello che succede nel mondo esterno e nel mondo delle rappresentazioni che hanno a che vedere col mondo esterno.**”*

Riconosceremo le nostre preoccupazioni e aspettative e la cosa migliore sarebbe che le incoraggiassimo a riposizionarsi nella nostra compresenza per un momento, così potremmo semplicemente fare attenzione a quello che stiamo facendo.

**- Tensioni** (Durata 20 minuti)

SILO: *“Non succede nulla se lasciamo un po’ in disparte la nostra tensione. Di modo che attraverso la mente, il cuore, il corpo, entriamo in questo lavoro relativamente semplice, ma cercando di chiarire e di interrogarci, e di interrogarci su ognuno di questi passi. La mia mente è inquieta, mi domando. Il mio cuore agitato, mi domando. E chiedendomelo è come se ammorbidissi tutto questo. Il mio corpo teso. E mentre mi interrogo, tendo a rilassarlo.”*

Osservo le mie tensioni e preoccupazioni. Questa è un’attenzione soave, osservatrice. Seguire semplicemente ciò che si sta dicendo. Niente di più. Attenzione a quello che si sta dicendo e alle sensazioni.

**- Pratica** (Durata 1 – 5 minuti)

**La mia mente è inquieta**

*Va bene, è inquieta. Ma è davvero inquieta? È vero? .... Non è vero? .... E in che senso è inquieta la mia mente? ... Qual è l’inquietudine della mia mente in questo momento? ... Non possiamo calmare per alcuni secondi quell’inquietudine? La mia mente è inquieta.*

**Il mio cuore agitato**

*Il mio cuore agitato. Davvero è agitato? O è molto tranquillo? È accompagnato da una sorta di respirazione alta? Da una sorta di piccolo spavento? ..... Se è agitato, facciamo un piccolo sforzo per metterci in una situazione più soave.*

**Il mio corpo teso**

*Questo è più facile... Più facile da ubicare, queste tensioni... Facile da ubicare, non da ammorbidire... Ci sono tensioni muscolari? ... o più interne? ... le solite tensioni oppure altre? ... che hanno a che vedere con certe tensioni particolari che ognuno di noi ha... Il mio corpo teso... dove? ... E vado esaminando com’è questo del mio corpo teso... presto attenzione un pochino, alcuni minuti.*

- Breve pausa

- Pratica (Durata 2 -5 minuti)

### La mia mente è inquieta

*Va bene, è inquieta. Ma è davvero inquieta? È vero? ... Non è vero? .... E in che senso è inquieta la mia mente? ... Qual è l'inquietudine della mia mente in questo momento? ... Non possiamo calmare per alcuni secondi quell'inquietudine? La mia mente è inquieta.*

### Il mio cuore agitato

*Il mio cuore agitato. Davvero è agitato? O è molto tranquillo? È accompagnato da una sorta di respirazione alta? Da una sorta di piccolo spavento? ..... Se è agitato, facciamo un piccolo sforzo per metterci in una situazione più soave.*

### Il mio corpo teso

*Questo è più facile... Più facile da ubicare, queste tensioni... Facile da ubicare, non da ammorbidire... Ci sono tensioni muscolari? ... o più interne? ... le solite tensioni oppure altre? ... che hanno a che vedere con certe tensioni particolari che ognuno di noi ha... Il mio corpo teso... dove? ... E vado esaminando com'è questo del mio corpo teso... presto attenzione un pochino, alcuni minuti.*

**Cos'ho creato con queste domande?**

**SIL0:** *“Ho creato un ambito, un cambiamento interessante per potermi mettere in altre cose. Questo è quello che è successo. Non è successo nulla di straordinario, però sì è successo qualcosa di molto utile. Ho creato un ambito sufficiente per mettermi con questo tema della Forza.”*

### Commenti

- Pausa (Durata 15 minuti)

- **Attenzione** (Durata 10 minuti)

Le difficoltà nell'andare più verso dentro. Qui Silo ha elencato tutte le difficoltà, dentro la cerimonia. In questa specie di dialogo con me stesso devo arrivare dentro, andare dentro e cominciare a cercare le perturbazioni della mia mente, del mio cuore e del mio corpo, andando verso dentro, non guardando dal di fuori.

L'attenzione che possiamo mettere in pratica è un tipo di attenzione che è collocata più profondamente dentro di noi, non superficialmente. Cioè, quando metto attenzione nella sensazione di guardare dallo spazio che sta dietro ai miei occhi... la sensazione di essere dietro ai miei occhi e guardarli. Passo questo sguardo su ognuna di queste zone del mio intracampo, facendo una specie di scansione della sensazioni del mio intracampo. Solo mettendo attenzione su di un'area o di una tensione, senza cercare di fare niente, la zona comincia a rilassarsi.

Qui la chiave è connettersi con la sensazione dell'attenzione interna che è ubicata dentro la testa in uno spazio dietro la zona degli occhi. Per questo ho bisogno di andare dentro, dietro gli occhi e cominciare questa conversazione calma con me stesso mentre muovo il mio sguardo nelle zone della mia mente, del mio cuore e del mio corpo.

**Pratica:** Chiudo gli occhi... registro la sensazione della zona degli occhi sul mio viso... ora lascio che questa sensazione fluttui dietro ai miei occhi dentro la mia testa... un po' più dentro... sento la sensazione di questo spazio dietro ai miei occhi... guardo i miei occhi da questo spazio... ora faccio attenzione alla sensazione di questo guardare... calmamente... senza forzare niente... registro la sensazione di questo spazio di attenzione... questa è un'attenzione calma, soave, ampia.

- **Configurazione della sfera** (Durata 30 minuti)

*Come configuriamo la sfera?* La cosa più importante è che ci sia incastro con il registro della sfera. Non è importante l'altezza, la vicinanza, la grandezza o piccolezza. Non bisogna complicarsi la vita rispetto a come arriva. La cosa

importante è che arrivi nel cuore e si trasformi in una sensazione. Fra la rappresentazione visiva e la cenestesia, è importante la sensazione della sfera e che questa sensazione si vada espandendo. Internalizziamo la rappresentazione e questa si converte in una sensazione. La sensazione è la cosa più importante. **Senza sensazione non succede niente.**

### **Espansione della sfera:**

Uno fa attenzione alla sensazione che si espande. Quando cominciamo ad espandere la sfera, la cerimonia ci dice che la nostra respirazione si fa più ampia, che avremo nuove sensazioni, emozioni e ricordi positivi e tutte queste sono descrizioni di fenomeni interni che possono succedere come conseguenze della nostra attenzione alla sensazione della sfera che si espande. Questo è importante. Non si aggiunge niente all'esperienza, non si fabbricano previamente emozioni o immagini, né si respira in modo particolare. L'attenzione è messa nella sensazione di espansione e tutto occorre semplicemente come conseguenza. Quando prefabbrichiamo i registri o finiamo con con limitare i registri, o li sopprimiamo, o impediamo il passaggio della Forza. Così non può succedere niente con la Forza.

### **Commenti**

*SILO: "Per attivare quella Forza abbiamo bisogno di due cose:*

*Anzitutto, che il lavoretto precedente sia più o meno ben fatto. Se sono tali le tensioni e le cose, non posso entrare in tema. E la seconda cosa è che quella Forza non la si forza, non la si porta qui con grande intensità, ma con placidità, soavemente. Questa sensazione di soavità interna è quella che facilita l'attivazione della Forza in uno. Anche tutta la parte prima è stato un tema di soavità interna. Che non ci siano tensioni nella mente, che non ci siano tensioni nel corpo, che non ci siano tensioni nelle aspettative. Tutto ciò va creando quella soavità".*

*SILO: "Ora parliamo della Forza. Si muove quell'energia psicofisica con un tono affettivo. Questo è il punto più importante. Non si muove quella Forza, se non c'è sufficiente forza emotiva, affettiva. Quella Forza, simile a quella dell'amore, è lei che fa questi movimenti interni. Questa è la parte poetica del lavoro."*

*"Creiamo un ambito adeguato e poi ci mettiamo nel nostro ambito interno e ci mettiamo affetto, affetto, amicizia. In primo luogo, amicizia con se stessi."*

- **Pausa** (Durata 15 minuti)

-----

## **Sera (1 ora)**

### **- Cerimonia dell'Ufficio**

Meditare su ciò di cui ho realmente bisogno.

Cerimonia dell'Ufficio (introducendo le brevi frasi di riflessioni circa lo stato della mia mente, del mio cuore e del mio corpo)

- **Pausa** (Durata 20 minuti)

### **- Cerimonia dell'Ufficio**

Meditare su ciò di cui ho realmente bisogno.

Cerimonia dell'Ufficio (introducendo le brevi frasi di riflessioni circa lo stato della mia mente, del mio cuore e del mio corpo)

---

Materiali:

Libro: Il Messaggio di Silo

Video: Silo, Imposizione La Reja. 19 novembre, 2006

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

Trascrizione del video (optional)

---

Karen Rohn

Comunità del martedì

Saletta del Messaggio di Silo - quartiere Brasil

Santiago del Cile

28/06/2016