

EXPERIENCIAS GUIADAS

NOTA INTRODUCTORIA

Las siguientes experiencias guiadas responden a la necesidad de incorporar algunos temas de interés a las reuniones semanales de trabajo personal. He tratado que sirvieran sobre todo a los que recién se acercan al Movimiento y a los nuevos regeneradores, haciéndolas en lo posible simples y enfatizando lo positivo.

Esperando que puedan ser de utilidad en tal sentido, agradecería vuestros comentarios, críticas, y propuestas de temas para nuevos aportes.

Fernando García (iotafag@yahoo.com)
Consejo P
12/01/97

REUNIÓN SEMANAL DE HUMANIZACIÓN

PRÁCTICA: Experiencia guiada “*MIS ASPECTOS POSITIVOS*”.

A) Propósito: Esta reflexión acerca de nuestras cualidades positivas nos ayuda a reconciliarnos con nosotros mismos y a vivir nuestra vida basándonos en lo positivo, en los mejores aspectos. Esto nos dará un mejor sentido de proporción con respecto a nuestras carencias, predisponiéndonos de la mejor manera para superarlas. Además, esta óptica positiva se extenderá ulteriormente al modo en que consideramos a los demás, a la sociedad y a la vida en general.

B) Breve Relajación

C) Experiencia

Estoy en un lugar cómodo y tranquilo, sentado junto a una persona a la que respeto profundamente. Esta persona, que es como un guía para mí, es muy sabia, bondadosa y con gran fortaleza interna. Me siento muy comprendido, aceptado y apoyado por ella. Estoy en un estado de ánimo relajado y alegre. (*)

El guía me dice: “Has venido para que te ayude a mejorar tu vida; de modo que escucha con atención y considera mi consejo. Te sugeriré algo que podría no ser fácil, pero que es precisamente lo que necesitas.

“Por muchos años muchos han señalado sólo tus aspectos negativos. Te han dicho lo que no eres, lo que te falta, lo que no está bien en ti, tus limitaciones y tus debilidades. Así, te has acostumbrado a verte como un vaso medio vacío”.

Así me dice mi guía, mostrándome un vaso con agua que está sobre la mesa. Efectivamente, lo veo como un vaso medio vacío. Frente a mí hay un espejo de cuerpo entero. Me observo en él, y no puedo evitar de notar defectos en mi ropa, en mi cuerpo, en mi apariencia. (*)

Mi guía continúa: “Y te habituaste a estar en lucha continua con esos aspectos negativos; o sea, en lucha contigo mismo. Reflexiona sobre esto...”

Mientras recuerdo todas esas veces, gente y situaciones, veo cuan ciertas son las observaciones de mi guía. (*)

“Este hacer hincapié en los aspectos negativos podría haber creado en ti algunas tensiones permanentes, una falta de alegría o de fe en ti mismo, y quizá sentimientos de culpa e incapacidad, o aun de envidia y resentimiento. (*)

“Pero todo esto podría no haber terminado allí, sino que podría haberse extendido al modo en que consideras a la gente y a las situaciones. Si así fuera, ello te ha hecho algo amargo, crítico e hipersensible, perdiendo fe en los demás y en el futuro. (*)

“Ahora bien, como quieres cambiar tu vida, te aconsejaría que hicieras lo opuesto. Trata de encontrar aquellos que son tus aspectos positivos, tus buenas cualidades, los puntos fuertes a tu favor. (*)

“Advierte todo lo positivo que hay en ti, lo que tú también eres, lo mejor de ti mismo. Identifica esas cosas buenas y acéptalas de todo corazón como muy tuyas. (*)

“Ahora quisiera que tomaras una firme resolución de ver lo mejor en ti mismo y en los demás. Asume un firme compromiso de emplear, de mejorar y de desarrollar esas cualidades”. (*)

Después de haber tomado la resolución, veo el vaso de agua sobre la mesa y ahora me parece medio lleno. Su contenido es puro y cristalino. Esta vez veo mi reflejo sobre el espejo, y me gusta aquel a quien veo. Me doy cuenta que aún puedo mejorar, pero ahora esto ya no me abruma porque cuento con muchos aspectos positivos para hacerlo. Estoy seguro que este cambio de óptica me hará una persona diferente y mejor. (*)

Siento deseos de dejar este lugar y expresar este cambio en mi vida cotidiana. De manera que agradezco a mi sonriente guía, y me alejo con una euforia expansiva.

INTERCAMBIO DE EXPERIENCIA: Los participantes comparten sus experiencias.

RECOMENDACIÓN: Esta experiencia guiada puede ser repetida varias veces hasta lograr los resultados deseados. En la vida de todos los días deberíamos acostumbrarnos a ver los aspectos positivos en los demás y en las situaciones.

LECTURA: (Elige de entre los siguientes textos)

- Capítulo VII - Dolor, sufrimiento y sentido de la vida. El Paisaje Interno. Humanizar la Tierra (Silo).

- Párrafos 19, 20 y 21 - Capítulo IX - Contradicción y unidad. El Paisaje Interno. Humanizar la Tierra (Silo).

- Párrafos 2 y 3 - Capítulo II. Lo humano y la mirada externa. Humanizar la Tierra (Silo).

DISCUSIÓN: ¿Qué intereses servimos cuando hacemos hincapié en sentirnos inferiores, inadecuados, inútiles, impotentes, pecadores, etc.? ¿Quiénes ganan con ello?

REUNIÓN SEMANAL DE HUMANIZACIÓN

PRÁCTICA: Experiencia guiada “*EL NAUFRAGIO*”

A) Propósito: Esta experiencia muestra diferentes actitudes frente situaciones críticas y nos permite reflexionar acerca de su conveniencia. Por último, la experiencia nos sugiere una actitud positiva y práctica.

B) Breve Relajación

C) Experiencia

Estoy viajando en una nave. Desde la cubierta para pasear, observo el mar bañado por la luna llena, y las luces de la costa distante. A mi alrededor hay muchos compañeros de viaje, y todos lo están pasando muy bien. La gente charla y ríe, envuelta por la música. Todo está bien, desarrollándose según el programa. (*)

De repente, escucho un fuerte golpe y siento una vibración en la cubierta bajo mis pies. La mayoría de la gente no lo ha advertido, mientras que algunos parecen haber escuchado el ruido. Dejan de hablar por un momento y miran a su alrededor buscando el origen; pero, al no ubicarlo, retoman sus conversaciones. (*)

Me siento intranquilo, porque estoy seguro de haber oído o sentido algo. Quizá haya algún problema. ¿Cómo podría permanecer indiferente?

Bajo por la escalera hacia las cubiertas inferiores, buscando algo o alguien que dé cuenta del ruido.

Al poco tiempo encuentro un grupo de oficiales que están discutiendo algo animadamente. Me acerco a ellos y me informan que algo ha hecho impacto con el casco de la nave y que el agua está inundando las bodegas. La nave empezará a hundirse y no queda mucho tiempo para evacuar los pasajeros. (*)

Vuelvo de prisa para advertir a los demás pasajeros y ayudarlos en la evacuación. Llego al salón social donde todos están conversando, cenando y bailando, ajenos al peligro inminente. A través de los altavoces, el comandante da la noticia y las instrucciones para la evacuación. Mientras la música sigue sonando, la confusión estalla a mi alrededor.

Cerca de mí, algunos que obviamente están pasados de alcohol, se burlan del anuncio, descartándolo como un error o una broma. Otros, en vez, aconsejan: “No os preocupéis, todo va a estar bien. No hay nada que podamos hacer; y mejor que no hagamos nada porque los oficiales seguramente arreglarán el problema”. Y alegremente retoman lo que estaban haciendo. (*)

Sin embargo, algunas mujeres y niños comienzan a sollozar, mientras alguien cercano a ellos declara sombríamente: “¡Oh, seguro! No hay nada que podamos hacer al respecto. Pero los oficiales no podrán manejar nada. Esto está destinado a ser un desastre. Aun antes de embarcarme sabía que algo estaba mal, que este iba a ser un viaje desgraciado”. Y algunos cabecean de arriba abajo asintiendo, mientras otros lo hacen de un lado a otro en desesperación. (*)

Me doy vuelta y veo que algunos han abierto un libro del que comienzan a leer algo en voz alta, mientras otros cierran sus ojos y comienzan a rezar. No es mucho lo que puedo hacer aquí, de modo que dejo el lugar y vuelvo a la cubierta superior. (*)

Aquí veo un hombre, bastante excedido de peso, que suda bajo el esfuerzo de tratar de alistar un bote salvavidas para salvarse él y su familia. Otros tratan de impedirlo, pero sólo para tomar su lugar. Se desencadenan violentas discusiones y peleas. Mientras continúa esta baraúnda, una señora grita que alguien le ha arrebatado su collar de oro. Me pregunto cómo puede ser que algunos puedan ... (*)

A mi lado, presenciando fríamente la escena, un tipo que parece salido de una película sobre la mafia dice: “¿Ve? ¿Para qué preocuparse por ellos? Son un hato de

cretinos. No se merecen otra cosa, y tendrán lo que se merecen". Reflexiono sobre estas palabras por un momento. (*)

Veo que algunos otros pasajeros se mantienen a distancia, con un aire de resignación, tratando de juntar coraje. Están rígidos como militares, como anticipando lo peor. Los observo y trato de entender su actitud. (*)

Ahora reflexiono rápidamente. Sé que hay chalecos y botes salvavidas para todos. Además, la costa no está muy lejos. A esta altura, los oficiales ya habrán enviado el SOS. Está claro que todos podemos salvarnos, si antes no terminamos aplastados unos por otros.

Ya los oficiales están aprestando los botes salvavidas; de manera que me uno a ellos y los ayudo a distribuir los chalecos salvavidas y a organizar la evacuación. Ayudo a una madre y sus niños, y luego a una pareja de ancianos que son demasiado débiles como para luchar para abrirse paso. Hago que otros se ordenen con tranquilidad en fila, dando prioridad a las mujeres, los niños, los ancianos y los enfermos. Otros empiezan a seguir mi ejemplo. (*)

Ahora estamos navegando en los botes hacia la costa que se acerca. El alba hace todo visible. A pesar de sus rostros tristes, todos parecen estar bien. La pareja de ancianos me sonrío en agradecimiento. Yo también sonrío para mis adentros y siento una profunda satisfacción. He hecho la cosa justa y estoy seguro de que lo haría de nuevo. Me siento agradecido porque, a pesar de las presiones de la emergencia, no traicioné a la gente ni a lo mejor de mi mismo. (*)

INTERCAMBIO DE EXPERIENCIA: Los participantes comparten sus experiencias.

RECOMENDACIÓN: Estas diferentes posiciones pueden ser relacionadas con situaciones diarias, viéndolas en nosotros mismos y en los demás. Reflexionar acerca de lo que significa traicionar a sí mismo o a los demás, y sobre cómo evitarlo.

LECTURA: (Elige de entre los siguientes textos)

- Párrafos 3, 4, y 5. Capítulo X. La Acción Válida - El Paisaje Interno - Humanizar la Tierra (Silo).

- Principio 10. Capítulo XIII. Los Principios. La Mirada Interna - Humanizar la Tierra (Silo).

- Punto 1. Algunas posiciones frente al proceso de cambio actual. Cartas a Mis Amigos (Silo).

DISCUSIÓN: ¿Qué relación guardan las actitudes vistas con la crisis actual de la sociedad?

REUNIÓN SEMANAL DE HUMANIZACIÓN

PRÁCTICA: Experiencia guiada “*UNA ACTITUD POSITIVA*”.

A) Propósito: Los modelos de comportamiento inadecuados nos impiden obtener lo mejor de las relaciones sociales. Esta experiencia nos invita a ejercitar nuestra imaginación con actitudes positivas, facilitándonos así un comportamiento similar en las situaciones cotidianas.

B) Breve Relajación

C) Experiencia

Se está desarrollando una reunión social. Mi familia, parientes y amigos están aquí. Hay un clima alegre a mi alrededor. Todos charlan y ríen mientras suena la música. Los vestidos, las luces y la decoración agregan brillo y color a la escena. Yo también me siento alegre. (*)

Ayudo a disponer los entremeses y las bebidas. Pongo algunos sobre una bandeja y los ofrezco a los invitados. (*)

Sonriente, doy la bienvenida a los recién llegados y los hago sentirse como en su propia casa. (*)

Advierto alguien que está solo, quizá con timidez. Me acerco a esta persona y me presento. Intercambiamos algunos comentarios y luego lo presento a otros. (*)

Noto que algunos de los huéspedes están muy elegantes. Otros parecen muy gentiles y simpáticos. Observando a otros, veo como se relacionan entre sí, y trato de intuir cómo se sienten. (*)

Hay uno que no está en sintonía con el resto. Esta persona es más bien agresiva y crítica. Trato de adivinar el porqué de tal comportamiento. Creo intuir las tensiones y los problemas detrás de tal actitud. (*)

Superando mi reacción inicial, me acerco a esta persona y le pregunto varias cosas hasta surge que la raíz de su tensión. La animo para que se suelte y se abra. Yo sólo la escucho con simpatía. Después de su desahogo, esta persona está más relajada y se mezcla con el resto sin problemas. (*)

Ahora estoy en un grupo y me toca hablar. Me preguntan acerca de mis proyectos, mis opiniones, mis cosas. Me explico sobre todo aquello. Sin ningún embarazo, hablo sinceramente con entusiasmo y convicción. (*)

La reunión está terminando. Lentamente, los invitados van dejando el lugar. Hay bromas de último momento, risas y despedidas. Me siento ligado a todos ellos y satisfecho conmigo mismo. Siento que, para mí, estar con ellos fue más que una mera formalidad.

INTERCAMBIO DE EXPERIENCIA: Los participantes comparten sus experiencias.

RECOMENDACIÓN: Advertir los papeles que no se han podido jugar, y su conexión con situaciones cotidianas. Repetir la experiencia hasta ser capaz de jugar tales papeles en la imaginación, y notar el progreso realizado en la vida diaria.

LECTURA: (Elige de entre los siguientes textos)

- Puntos 5 y 7. Capítulo III. El Paisaje Externo - El Paisaje Interno - Humanizar la Tierra (Silo).

- Principios 4, 10 y 12. Capítulo XIII. Los Principios. La Mirada Interna - Humanizar la Tierra (Silo).

- Página XX. Segundo párrafo. Primera Carta. Cartas a Mis Amigos (Silo).

- Página XX. Punto 5. Dirección y cambio de situación. Tercera Carta. Cartas a Mis Amigos (Silo).

DISCUSIÓN: ¿Por qué es necesario, deseable y posible superar el propio encerramiento y la falta de comunicación en nuestro ambiente más próximo?

REUNIÓN SEMANAL DE HUMANIZACIÓN

PRÁCTICA: Experiencia guiada “*UNA DECISIÓN IMPORTANTE*”.

A) Propósito: Las decisiones acerca de asuntos importantes se toman mejor estando relajados. De no ser así, corremos el riesgo de ser arrastrados por las presiones internas y externas en un pensar desordenado y, por consiguiente, de dar pasos equivocados. Esta experiencia nos presenta las sensaciones que acompañan a la relajación y la toma de decisiones, lo que luego puede ser aplicado a situaciones vitales.

B) Breve Relajación

C) Experiencia

Estamos en un feriado de fin de semana, en un centro turístico de montaña. Mis amigos están atareados, discutiendo ruidosamente qué hacer. Mi corazón está inquieto, y tengo ganas de estar solo por un rato. De manera que les digo que volveré con ellos más tarde, y empiezo a caminar, subiendo hacia la cima de una colina cercana. (*)

Mientras subo por la pendiente, observo los monos en los árboles a mi alrededor, inquietamente saltando por doquier, peleándose y haciendo bochinche. Mi mente también está inquieta, y mis pensamientos se parecen a esos monos. (*)

He llegado a la cima de la colina, dejando todo y todos a mis espaldas. Ligeramente cansado por el ejercicio, encuentro un buen punto donde sentarme y descansar. Heme aquí, finalmente, solo conmigo mismo. Delante mío, en el valle y vagamente visible, diviso la ciudad de la que venimos. Todo el ruido, el trajín y las presiones están allí lejos. Aquí sólo reinan la paz y el silencio. (*)

El clima es agradable y el aire es puro. El sol brilla en un cielo despejado. Una suave brisa me refresca. Respiro lenta y profundamente, pero con suavidad. Cuando inspiro, toda esta paz y silencio llenan mi ser. Al expirar, expelo de mí todas mis tensiones y preocupaciones. (*)

Mi tormenta mental amaina notablemente mientras atiendo a mi respiración. Al poco tiempo me siento más liviano, completamente relajado y completamente lúcido. Ahora mi mente está más fría, calma y sin tensiones. Puedo concentrarme a voluntad en el tema que desee. (*)

Esta es la condición que añoraba durante el ajetreo de los últimos meses. Sé que esta situación no durará mucho, de modo que decido aprovecharla bien. Reflexionaré acerca de esa decisión importante que debo tomar, y que he pospuesto hasta ahora. Concentro mi atención sobre ella. (*)

Con claridad y deliberación, planteo todos los elementos y factores que juegan un papel en esta decisión. Las imágenes asociadas a ellos cruzan mi mente, pero no logran arrastrarme tras de ellas. Cuando noto que estoy perdiendo mi ecuanimidad, recupero mi equilibrio con un respiro profundo. (*)

Cuidadosamente sopeso los puntos a favor y en contra de cada vía de acción alternativa. (*)

Preveo las consecuencias a largo plazo para mí y para otros de mis posibles decisiones. (*)

Finalmente, la mejor de entre todas las posibles alternativas se me hace evidente. Todas las piezas del rompecabezas encajan armónicamente en su lugar. (*)

Reconozco que mi decisión es más sólida, porque no he sido presa de las habituales compulsiones o de la violencia interna. Aunque podrá implicar dificultades y esfuerzos, en lo profundo de mí mismo siento que es la vía más justa. Mi mente y mi corazón están de acuerdo; así es que mis acciones llevarán la fuerza de mi unidad interna. (*)

Revitalizado por este desbloqueo, me pongo en pie y, mirando hacia la ciudad distante, hago una afirmación en silencio. Agradezco dentro de mí el haber pospuesto

esta decisión hasta hoy. De no haber sido así, las presiones externas y mis propias tensiones internas habrían tomado el mando y me habrían llevado por mal camino. (*)

Ahora me doy vuelta y, con pasos firmes comienzo a regresar, bajando por la pendiente, hacia el centro turístico. Al pasar por donde estaban los monos, ellos me observan con curiosidad y en silencio. Todavía sonrío para mis adentros cuando mis amigos festejan mi regreso con sus bromas y risas.

INTERCAMBIO DE EXPERIENCIA: Los participantes comparten sus experiencias.

RECOMENDACIÓN: La actitud que se ejercita con esta experiencia debe ser aplicada siempre que se deban tomar decisiones cruciales. La práctica con el Guía Interno puede hacer que esta actitud sea más fuerte y más profunda.

LECTURA: (Elige de entre los siguientes textos)

- Capítulo VII. El Jinete y Su Sombra - El Paisaje Interno - Humanizar la Tierra (Silo).

- Puntos 1 y 2. Capítulo IV. La Dependencia. La Mirada Interna - Humanizar la Tierra (Silo). (Importante: Notar que se refiere al comienzo, y no a la culminación del camino interno).

- Puntos 1 y 2. Capítulo XV. La Experiencia de Paz y El Pasaje de La Fuerza. La Mirada Interna - Humanizar la Tierra (Silo).

- Principios 8 y 11. Capítulo XIII. Los Principios. La Mirada Interna - Humanizar la Tierra (Silo).

- Páginas XX-XX. Resumiendo. Tercera Carta. Cartas A Mis Amigos (Silo).

- Punto 5. Dirección y cambio de situación. Tercera Carta. Cartas A Mis Amigos (Silo).

DISCUSIÓN: ¿Quién o qué cosa toma las decisiones importantes de nuestras vidas?

REUNIÓN SEMANAL DE HUMANIZACIÓN

PRÁCTICA: Experiencia guiada “*EL CRONOMÓVIL*”.

A) Propósito: Lo que creemos acerca del futuro es una creencia, no un hecho. El futuro no está escrito, sino que lo construimos mediante las elecciones que hacemos. Sin embargo, nuestras creencias acerca del futuro -sean positivas o negativas- condicionan efectivamente nuestro modo de pensar, sentir y actuar. Por consiguiente, es importante tener fe en nuestro futuro, en el de las personas que nos rodean, y en el de la humanidad en general. Esto hará que, tanto nosotros como los que están en contacto con nosotros, vivamos mejor. Aun más, esta fe en el futuro hará que aumenten las posibilidades de que tal futuro se realice.

B) Breve Relajación

C) Experiencia

Mi amigo y yo somos parte de un grupo que visita el centro de investigación tecnológica más avanzado. El guía de nuestro grupo nos conduce a través de varias salas y laboratorios, explicándonos en términos sencillos las investigaciones en curso y los avances realizados. Se nos muestran artefactos para conseguir agua potable, para obtener energía de los recursos naturales, para eliminar la contaminación, y muchas otras cosas más. Todo es económico y seguro, tanto para los seres humanos como para la naturaleza. (*)

Quedamos algo retrasados con mi amigo, comentando uno de los artefactos. De repente, escuchamos una voz amistosa que nos dice: “Oh, esto es sólo la punta del témpano. Hay mucho más de lo que podéis imaginar”. La voz suena extrañamente familiar. Nos damos vuelta y encontramos un anciano sonriente, con largos cabellos y barba blancos como la nieve. Debe ser uno de los científicos, ya que lleva un guardapolvo blanco con una tarjeta de identificación en el pecho. En esta se lee: “Ingeniero De La Fe”. Ante su agradable presencia, siento que ya nos hemos encontrado antes, pero no sabría decir ni cuándo ni dónde. (...)

“¿De verdad?” dice mi amigo entre divertido y desafiante. “Entonces denos una prueba”.

“Lo haría, si dispusierais de un poco de vuestro precioso tiempo”. Todavía sonriente, el anciano nos devuelve la pelota. Vacilo, dudando si habla en serio. “Y bien, jóvenes...?” Nos incita aún más.

Mi amigo y yo leemos un signo de interrogación en nuestros rostros. Sea como fuere, ha despertado mi curiosidad. Así es que tomo la iniciativa y, dando una mirada de complicidad a mi amigo, respondo con un desafío en buen humor. “Caballero, tenga la amabilidad de tratar de sorprendernos”.

“Entonces, seguidme y veréis”. Comienza a andar, indicándonos el camino con un ademán. Lo seguimos, subiendo por una escalera cercana, y luego a través de un corredor, hasta llegar a la entrada de un laboratorio. En la puerta, con advertencias de alta seguridad, el anciano coloca su mano sobre una placa luminosa. La pesada puerta metálica se abre con un suave silbido y, una vez que entramos, se cierra por sí sola. Esto parece prometedor. (...)

La sala es muy amplia y bien iluminada, sin ninguna otra salida o ventanas. Cerca de la puerta noto un pulsador grande de color rojo con una leyenda: “En caso de emergencia apriete este botón para activar la alarma y abrir la puerta automáticamente”.

En el cielo raso hay rociadores de agua que funcionan en caso de incendio. En las paredes hay bocas de aire acondicionado que mantienen el aire limpio y una temperatura agradable. (...)

Observo una pared cubierta con instrumental altamente sofisticado. Las pantallas muestran gráficos de varios colores, y los paneles resplandecen con sus luces danzantes. Extraños teclados y controles desafían nuestras conjeturas. En el centro de la sala hay una especie de gran huevo blanco montado sobre una plataforma. Quizá esté hecho de plástico, acero, o algún material para mí desconocido. Veo que esta cápsula tiene una escotilla de ingreso con una ventanilla. (*)

El anciano nos explica que este es su “juguete”, la investigación más avanzada en el tema del tiempo. “He desarrollado este *cronomóvil* aplicando a tecnología de punta a los antiguos conocimientos de los sabios. Todo estaba claramente expresado en los manuscritos, pero sólo unos pocos los sabemos descifrar”.

“Bien, si queréis probar algo realmente nuevo, acomodaos”.

“¿Cómo funciona? Trato de no evidenciar mi excitación.

“Puedes viajar -por así decir- hacia adelante o hacia atrás en el tiempo. En realidad, tu cuerpo no se mueve, pero sabes que estás *allí*. Es como soñar, pero con más realidad. Puedes ubicarte en el pasado o en el futuro. No debes preocuparte, es completamente seguro. Yo mismo lo he probado, y funciona”. (...)

Me quedo boquiabierto, ya que no me esperaba algo así. Sin embargo, me doy cuenta que esta es una oportunidad única. Podría resolver algo que me preocupa, algo que vale la pena saber: ¿Cuál es el futuro de la humanidad? ¿Cuál será el desenlace de estos tiempos difíciles? ¿Las cosas van a mejorar o a empeorar? (*)

Me decido a probarlo. Se lo comunico al anciano, que asiente y me invita a entrar en la cápsula. Luego cierra la escotilla y nos comunicamos por medio de intercomunicadores. Estoy sentado en una suerte de butaca acolchada que sigue el contorno de mi cuerpo. El tapizado tiene unos colgajos que sobresalen y penden por todos lados. Siguiendo las instrucciones del anciano, tomo esos colgajos y con ellos cubro mis piernas, mi torso y mis brazos. Al unirlos entre sí con cierres relámpago, parezco vestido como un astronauta. Estoy muy cómodo y puedo mover libremente mis extremidades. Me pongo unos guantes extraños y un gran casco. Dentro de este, que cubre mi visión, hay una especie de pantalla de televisión curva dondequiera que mire. Por el momento, sólo veo luz blanca a mi alrededor. Me doy cuenta que todo esto está conectado al instrumental del laboratorio. (*)

Siento que una vibración recorre todo mi cuerpo. Una agradable sensación de cambio mental me desorienta por un segundo. Luego, una escena empieza a tomar forma. Gente y lugares, conocidos y desconocidos, se despliegan y rotan a mi alrededor. No estoy seguro si sólo lo estoy presenciando o en realidad estoy allí. Veo confusión e incertidumbre por doquier. Como si estuviera viendo las colas de una película, me entero del desempleo creciente y las penurias de millones; de los disturbios mentales, la drogadicción y el suicidio. Veo entremezclarse el aumento de la criminalidad con las crisis de las economías, los desórdenes sociales y las guerras. Los viejos baluartes trastabillan y caen, y los tigres de papel son desguazados. El individualismo cunde en la gente, que se refugia en “islas” cada vez más pequeñas o en una insensata persecución del placer y otros escapismos. Presencio todo este torbellino, incapaz de hacer algo al respecto. (*)

¿Qué tan lejos estoy de mi propio tiempo? ¿Cuántos meses o años estoy presenciando? En la plaza central de una metrópolis desconocida, miles de personas celebran, mientras los fuegos artificiales multicolores estallan en un cielo oscuro y una pantalla gigantesca anuncia la llegada de un nuevo año. Me doy cuenta que se trata del fin de lo viejo: hemos tocado el punto de inflexión. Mientras me quedo mirando todo esto, alguien parece advertir mi presencia. Acercándose con una amplia sonrisa, suavemente unge mi frente con un toque de un polvo dorado. (*)

Mientras sigo espionando el futuro, noto cosas que se me habían escapado, tan absorbido como estaba con lo negativo. Veo la Vida que se agita por doquier entre los escombros del viejo mundo derruido. Veo personas comunes que se acercan unos a otros, estrechando sus manos, y luego abriéndose a otros con una nueva solidaridad. Intuyo que una nueva sensibilidad está floreciendo simultáneamente en todo el mundo.

Es una reacción en cadena que va cobrando impulso. Un nuevo sentido está surgiendo, y las tinieblas de antes se van disipando. Es el fin de la infancia del ser humano, es el fin de la prehistoria violenta. Veo cómo se van creando nuevos vínculos. Acontecimientos positivos, que hasta entonces eran impensables, empiezan a tener suceder hasta que, finalmente, el patrimonio de la humanidad es compartido por todos. Es el alba de una nueva era, el amanecer de la nación humana universal. (*)

Conmovido por esta escena indescriptible, algo muy bueno se suelta desde lo profundo de mi corazón, expandiéndose en todas direcciones, llevándome más allá de mi viejo ser. Mientras me dejo ir con la experiencia, todas las formas se funden en una luz pura, en un silencio sin tiempo.... (*)

“¿Estás bien?” Noto una cierta preocupación en la voz del anciano.

“Sí, estoy bien,” lo tranquilizo mientras me quito el casco, los guantes y el resto. “¡Mucho mejor que nunca!”

Cuando salgo de la cápsula, me dice: “Lamento haberte interrumpido, pero tuve que pararlo antes de tiempo. Ahora, si me disculpan, tengo que dejarlos. A propósito, ahora - como en todo momento- todo depende de la elección que hagas”. Entonces nos saluda, inclinando la cabeza hacia nosotros, y rápidamente deja la sala. Después de alguna vacilación, mi amigo y yo también nos vamos. Al bajar las escaleras nos topamos con el guía de nuestro grupo, que nos reprende preguntándonos: “¿Dónde estuvisteis todo este tiempo? ¡Os he estado buscando por todas partes!”

Mi amigo nos disculpa: “Estábamos arriba, en el laboratorio del Ingeniero De La Fe”.

“¡Vamos, mi amigo! Conozco a todos los científicos de este lugar, y por cierto que no hay ninguno con ese nombre. Además, yo mismo he comprobado que en los pisos superiores no hay sino salas vacías que serán asignadas a futuros proyectos”.

“¿Ah, sí?” Decimos con mi amigo a unísono, y nos largamos a reír. El guía nos mira como si estuviéramos locos. Entonces retrocede lentamente, se da vuelta, y nerviosamente se aleja de nosotros para volver al grupo, echándonos cada tanto una mirada.

Lo seguimos, caminando lentamente hasta unirnos al grupo. La mente me zumba con muchas preguntas, pero mi corazón está henchido de una renovada fe, fuerte y positiva, con la que impregnaré mi vida de todos los días.

Jocosamente le grito al guía: “¿Así es que aún hay lugar para futuros proyectos? ¡Puedes apostar a ello!”

Dándose vuelta y sonriendo, me replica: “Lo que tú digas; pero serías más convincente sin ese polvillo dorado en tu frente”.

INTERCAMBIO DE EXPERIENCIA: Los participantes comparten sus experiencias.

RECOMENDACIÓN: Dar esperanza y alentar lo mejor de los demás. Acostumbraos a ver los aspectos positivos de vuestro ambiente más próximo: los familiares, la pareja, los compañeros de trabajo, los vecinos y los amigos. Acostumbraos a promover la fe en el futuro, en la humanidad, en la vida. ¡Positivizad!

LECTURA: (Elige de entre los siguientes textos)

- Capítulo XIV - La Fe - El Paisaje Interno - Humanizar la Tierra (Silo).

- Páginas XX-XX. Los factores positivos del cambio - Segunda Carta - Cartas a Mis Amigos (Silo).

- Párrafos: “Bueno es lo que afirma: ‘Todavía hay futuro’. Malo es lo que dice: ‘No hay futuro ni sentido en la vida’”. “Porque, si la fe en uno mismo...” hasta el final. Mensaje de Silo en Bombay (India), 1-11-1981, Habla Silo (Silo).

DISCUSIÓN: Fe fanática, fe ingenua y fe con fundamento.

REUNIÓN SEMANAL DE HUMANIZACIÓN

PRÁCTICA: Experiencia guiada “*SUS ASPECTOS POSITIVOS*”.

A) Propósito: Es importante ser capaces de ver tanto los lados negativos como los positivos de todo. Asimismo, es muy útil poder pasar de una óptica a otra. De todos modos, depende de nosotros el decidir cuáles de esas cualidades supera a las otras en el balance final. Como los tiempos actuales hacen que sea fácil caer en una óptica negativa, proponemos un ejercicio para facilitar una óptica positiva de la gente y de las situaciones. Esta capacidad nos hará menos proclives a ser arrastrados por la sugestión de las influencias negativas del ambiente.

B) Breve Relajación

C) Experiencia

Estamos en vacaciones, en un parque de diversiones. Estoy acompañando por familiares y algunos de mis mejores amigos. Alrededor mío hay mucha gente que lo está pasando muy bien. Los niños juegan, tomando gaseosas y helados. Todo el lugar está coloreado por bombillas, globos, cintas y guirnaldas.

Paseando lentamente, vamos jugando con los juegos de algunos puestos, mirando el espectáculo en otros. Hay juegos mecánicos y marionetas para los pequeños, y también forzudos, mujeres barbudas, tragafuegos y demás. (*)

Respondiendo a un llamado interno, tengo ganas de adelantarme al grupo, que se demora en uno de los puestos. Al seguir caminando, advierto una anciana sentada detrás de una mesita al lado del camino, alejada de la muchedumbre. Su vestido es exótico, aunque vagamente familiar. Una lámpara de aceite arde, iluminando débilmente su rostro. Está mezclando sin prisa un mazo de cartas extrañas.

Parece ser una especie de adivina. Me fija la mirada como reconociéndome, sonriendo como quien sabe algo. Me hace un gesto para que me acerque. No sin alguna vacilación, me acerco y me tomo asiento en un banquillo frente a ella. Su rostro está surcado por arrugas; pero son arrugas de miles de sonrisas. Sus ojos son penetrantes y brillan con una chispa de humor.

“Te diré tu futuro, si me ayudas”.

Supongo que se trata de un nuevo estilo de decir la fortuna, así es que colaboro. “Bien, ¿cómo puedo ayudarla a que me diga mi futuro?” Le digo entre divertido e intrigado.

“Aquí”, dice dando vueltas una carta, “está tu familia. Te diré lo que te molesta de ellos”.

Cuando miro las figuras de la extraña carta, parecen crecer y cobrar vida, mientras la anciana describe exactamente mis quejas para con ellos. Me siento desconcertado, pero debo reconocer que todo lo que ella me dice es totalmente cierto”. (*)

“Ahora tú dime todo lo que sea positivo acerca de ellos”, me dice. Me las arreglo para decirle algunas cosas. Me sorprende a mí mismo, ya que nunca antes se me ocurrieron estas cosas que digo”. (*)

“Luego”, dando vuelta otra carta, “estos son tus parientes”. Los veo en la carta, mientras ella me dice exactamente los que creo que son sus defectos. (*)

“¿Tendrán algo que hable bien de ellos?”, pregunta burlescamente.

“¡Por supuesto!”, le respondo casi con indignación; y hago una lista de sus aspectos positivos sobre los que nunca antes había caído en cuenta. (*)

“Esta es tu vida cotidiana”, mostrándome otra carta extraña. “Y estos son tus lamentos acerca de ella”. Me describe mis quejas de todos los días. (*)

“Pero también reconoces que no todo está tan mal, ¿no es cierto?”, me pregunta.

Admito con una cierta reticencia inicial muchos aspectos buenos de mi vida, algunos de los cuales noto y reconozco por primera vez. (*)

“Ahora bien, esta es una verdadera prueba”. Da vuelta otra carta en la que veo la persona que más me disgusta. La anciana me dice todo aquello que critico en ese personaje. (*)

“Quizá las cosas sean como te he dicho o quizá no; pero haz un esfuerzo para reconocer al menos un aspecto positivo de esa persona”. Reconozco que es un desafío, pero trato de ser imparcial lo más posible. (*)

“Bien, joven, si hablaste sinceramente y trataste honestamente, entonces tu futuro será mejor cada vez que hagas esto mismo que has hecho. Tu futuro está escrito en tus pensamientos. Los pensamientos producen y atraen acciones. Los pensamientos con fe producen acciones más fuertes; pero los pensamientos repetidos con fe producen el máximo de fuerza en las acciones”. Reflexiono sobre sus palabras. (*)

“Ten presente esto: en cada encrucijada haces una elección; y acumulando elecciones dibujas tu camino. Ese camino es tu vida y tu futuro. Por lo tanto, como dijo aquel viejo sabio, ¡ama la realidad que construyes!”

“De acuerdo; pero ¿por qué me llamó a mí de entre todos los que pasaban?”, le pregunto.

“Las cosas son al revés: no fui yo la que te llamé, sino que eras tú el que estaba pidiendo esto desde hace mucho tiempo. Y yo siempre respondo al llamado, si este es suficientemente fuerte”.

“¡Ahora ve, y toma la vida en tus manos!” La anciana me despide con un gesto y una cálida sonrisa. Me pongo en pié, todavía deslumbrado por la experiencia y el descubrimiento de una gran verdad”. (*)

INTERCAMBIO DE EXPERIENCIA: Los participantes comparten sus experiencias.

RECOMENDACIÓN: Habituarse a ver el lado positivo de las cosas y a comunicarlo a los demás. Tratar de moverse en la vida cotidiana en función de lo que positiviza las situaciones.

LECTURA: (Elige de entre los siguientes textos)

- Capítulo II. La Realidad - El Paisaje Interno - Humanizar la Tierra (Silo).
- Capítulo V. El Paisaje Interno - El Paisaje Interno - Humanizar la Tierra (Silo).
- Principio 12. Capítulo XIII. Los Principios - La Mirada Interna - Humanizar la Tierra (Silo).
- Punto 5. La Libertad Humana: fuente de todo sentido. Quinta Carta. Cartas a Mis Amigos (Silo).

DISCUSIÓN: ¿Los medios de difusión son equilibrados con respecto a los puntos de vista positivos o negativos para tratar las noticias? ¿Comunican equilibradamente tanto las noticias positivas como las negativas?

REUNIÓN SEMANAL DE HUMANIZACIÓN

PRÁCTICA: Experiencia guiada “*UNA RELACIÓN POSITIVA*”.

A) Propósito: Los tiempos actuales dificultan nuestras relaciones en el medio inmediato. Se hace crecientemente difícil prever cómo se desarrollarán las relaciones. Sin embargo, podemos por cierto poner lo mejor de nosotros mismos en una relación, aumentando así las posibilidades de que las cosas salgan bien. Esto implica una revisión de los términos con los que nos relacionamos con los demás. Esta experiencia nos orienta a través de tal revisión, ayudándonos a mejorar nuestras relaciones.

B) Breve Relajación

C) Experiencia

Estoy en un parque hermoso, con una persona a la que puedo confiar mis asuntos más personales. Diría que esta persona que no me enjuiciará y que no traicionará mi confianza. Además, mi amigo tiene la perspicacia de leerme entre líneas y mi corazón, con un enfoque desapasionado de los asuntos personales. Mejor aun, esta persona no tiene intereses creados en mi vida personal y, por lo tanto, siento que no corro riesgo alguno al hablar abiertamente. En definitiva, alguien que sólo desea mi unidad interna, que sólo quiere que esté en paz conmigo mismo y con los demás. (*)

Después de algunos preámbulos, esta persona me pregunta a quemarropa: “¿Qué es lo que te tiene mal?”

Mi primera reacción es decirle: “¡Nada! ¿Por qué?” Pero me refreno de hacerlo y me hago una pausa para ordenar mis pensamientos y responder. Luego le digo: “Hay una persona con la que tengo una situación pendiente. Hay unos asuntos pendientes entre nosotros. Esto me hace bastante reticente a abrirme completamente con esta persona”, continúo diciendo. “Ha pasado mucho tiempo sin que haya habido ningún adelanto. ¿Cuánto tiempo esto podrá seguir así? Sé que podría hacer algo para superar este punto muerto, pero no tengo la certeza acerca de cómo proceder”.

“¿Quién es esta persona?”, me pregunta mi amigo suavemente.

Se lo digo con alguna vacilación, ya que no estaba dispuesto a reconocerlo ni aun a mí mismo. (...)

“Bien”, dice mi amigo, “ahora dime los principales aspectos de la situación”. Le cuento todo, tal como honestamente lo entiendo. (*)

“Muy bien. Ahora cuéntame qué sientes por todo eso”. Esta vez trato de ser tan sincero como me sea posible. (*)

“Dime, crees haber puesto lo mejor de ti en tratar de comunicarte con esa persona? ¿Probaste diferentes acercamientos y en diversas oportunidades? ¿Has tratado honestamente de pasar por encima de tu orgullo?” Reflexiono en base a esto. (*)

“Por otra parte, has tratado alguna vez de ponerte en sus zapatos? Trata de comprender cómo se puede sentir esa persona acerca de todo esto”. Intuyo que puede haber algo de útil en esto, de modo que hago el esfuerzo. (*)

“¿Y qué me dices del deseo de poseer al otro? ¿En qué medida has tratado de moldear los sentimientos, opiniones y comportamiento de esa persona de acuerdo con tus propios pareceres? ¿Hasta qué punto te has rehusado a aceptar esa persona tal cómo es?” Trato de ser sincero. (*)

“Existe una regla dorada para las relaciones humanas. Debieras revisar tu relación con esa persona en base a esta. O sea: ¿has probado de tratar a esa persona como quieres que ella te trate?” (*)

“Por último, podría haber aspectos que sólo tú conoces, aspectos que quizá puedas reconocer sólo a ti mismo, aspectos referidos al acuerdo entre tus pensamientos, tus

sentimientos y tus acciones. Fíjate qué hay de ello”. A instancias de mi amigo, buceo en lo profundo de mis sentimientos, motivaciones, y otros factores que sólo yo conozco”. (*)

Ahora siento que tengo una mejor visión de mi relación con esa persona. Tengo algunos indicios como para probar un acercamiento diferente, más positivo. Mientras aún estoy reflexionando, absorto en estas caídas en cuenta, mi amigo me observa sonriendo, como dándose cuenta de lo que sucede en mí. Entonces dice: “Sentir lo humano en el otro es sentir la vida del otro en un hermoso arco iris multicolor que más se aleja cuanto más tratas de detener, atrapar o arrebatarse su expresión. Alguien podrá alejarse de ti, pero dentro de ti te sentirás reconfortado si es que has contribuido a romper sus cadenas, a superar su dolor y su sufrimiento”. (...)

No estoy muy seguro de haber entendido cabalmente sus palabras. En todo caso, siento que debo ir a encontrarme con esa persona. Así, agradezco a mi amigo por haberme escuchado pacientemente y por haberme asistido en mi reflexión. Lo saludo, me pongo en pie y me alejo caminando alegremente. El sol, el verde, las flores, el canto de los pájaros... todo en el parque me parece más hermoso que antes.

INTERCAMBIO DE EXPERIENCIA: Los participantes comparten sus experiencias.

RECOMENDACIÓN: Aplicar esta experiencia guiada a las relaciones siempre que se dé la oportunidad. A pesar de que la coherencia absoluta pueda ser difícil en la vida diaria, el tratar de lograrla dará una orientación positiva a nuestras relaciones cuyas buenas consecuencias no se harán esperar.

LECTURA: (Elige de entre los siguientes textos)

- Capítulo V. El Paisaje Interno - El Paisaje Interno - Humanizar la Tierra (Silo).
- Principios 1 a 12. Capítulo XIII. Los Principios - La Mirada Interna - Humanizar la Tierra (Silo).
- Punto 5. El cambio y las relaciones entre la gente. Primera Carta - Cartas a Mis Amigos (Silo).
- Cualquier punto desde el 4 al 10. Tercera Carta - Cartas a Mis Amigos (Silo).

DISCUSIÓN: ¿Qué consecuencias tendría el aplicar enfoques similares a los vislumbrados en la experiencia a las relaciones sociales entre diversos grupos, etnias, países, culturas?

REUNIÓN SEMANAL DE HUMANIZACIÓN

PRÁCTICA: Experiencia guiada “*LA FUENTE DE PAZ*”.

A) Propósito: La siguiente experiencia es una introducción a prácticas más profundas de relajación, y nos ayuda a encontrar paz y alegría dentro de nosotros mismos cuando surgiera la necesidad. Además, nos permite vislumbrar lo que podría haber más allá de los turbulentos límites de nuestro ser bajo tensiones.

B) Breve Relajación

C) Experiencia

Estoy acompañado por un grupo de gente. Algunos son mis familiares, otros son mis buenos amigos. Estamos en un hermoso parque de montaña que pocos conocen y visitan. Hemos venido hasta aquí para disfrutar de unos días de vacaciones en compañía. (*)

Estamos en el medio de la naturaleza, sentados cómodamente en círculo bajo la sombra de árboles frondosos. (...) El césped se extiende a nuestro alrededor, y hay una gran cantidad de plantas floridas y de árboles en los que maduran diferentes frutos. (...) Alcanzo a oír el arrullo de aguas puras que corren en canales cercanos. Escucho el canto de los pájaros mientras observo las hermosas mariposas que revolotean por doquier. También el clima es muy agradable. (...) Respiro el aire puro profundamente pero con suavidad. Siento en todo mi cuerpo una revitalizante sensación de bienestar. También me siento en armonía con todo. (*)

Uno de mis amigos sugiere que cerremos los ojos y tratemos de acrecentar los sentimientos positivos asociados a esta situación. A todos nos parece bien y seguimos su sugerencia. Cierro mis ojos y tomo contacto con mi estado mental, con mi estado de ánimo, y con mis sensaciones corporales. (*)

Sigo las próximas sugerencias de mi amigo que, con voz suave y pausada, nos dice: ‘Sintamos las sensaciones de vuestro amigo cercano: el cuerpo. Ahora haremos un recorrido de nuestros cuerpos, dándole una sensación de bienestar. Comencemos por sentir la sensación de nuestra frente. (...) Sintámosla como una agradable sensación de blandura, de suave pesadez, de frescura. Relajemos nuestra frente. (...) Hagamos que esta sensación se deslice hacia nuestros ojos, como si fuera agua pura que fluye lentamente descendiendo por nuestro cuerpo. (...) Luego sigamos esa sensación a nuestra nariz. (...) Ahora, relajemos los músculos de nuestra boca, y luego las mandíbulas. (...) Bajemos hacia ambos lados del cuello, relajando sus músculos. (...) Continuemos bajando con nuestra sensación agradable hacia ambos hombros, dejando sueltos esos músculos. (...) Desde los hombros, sigamos las sensaciones de nuestro cuerpo hacia la parte superior de la espalda, hacia los omóplatos, sintiendo los músculos y relajándolos. (...) Sigamos bajando, siempre con un ritmo constante, recorriendo las espaldas y relajándola hasta llegar hasta el final. Siempre sintiendo una agradable sensación que impregna esos músculos y disuelve las tensiones. (...)’

Ahora volvamos a nuestros hombros. Sintamos la agradable sensación de relajación en ambos hombros y dejémosla fluir desde allí hacia nuestro pecho. (...) Sintamos los músculos de nuestro pecho soltando sus tensiones, relajándose, y dejándonos respirar más profundamente. (...) Sigamos desplazando esta agradable sensación hacia abajo, hacia el estómago (...), relajemos nuestro abdomen desde arriba hasta abajo. Dejemos nuestros cuerpos completamente relajados. (*)

Siento una sensación de bienestar más profundo en todo mi cuerpo. Mi amigo continúa: “Ahora, sin moverse mucho, quisiera que uniéramos nuestras manos con los que están sentados a nuestros lados, a izquierda y a derecha”. Al unir nuestras manos, formamos un amplio círculo de unión”. (*)

“Sintamos”, sugiere mi amigo, “una sensación agradable, como un sentimiento positivo, dentro de nuestro pecho, más o menos donde se halla nuestro corazón”. (...) “Sintamos esa sensación placentera. Dejemos que nuestra mente se zambulla y bucee en la profundidad de nuestro pecho, donde surge ese sentimiento positivo”. (...) Sintamos esa sensación positiva expandiéndose desde el centro de nuestro pecho. (...) Sintamos cómo se expande en todas direcciones mientras nuestra respiración se hace más amplia. (...) Sintámosla expandirse; dejemos que nuestra respiración la acompañe. (...) Dejemos que nuestro corazón se abra, y sigamos a esa emoción positiva que aumenta y se expande. (...) Sintamos cómo esa sensación positiva llega a todo nuestro cuerpo, relajándolo por completo y profundamente”. (...) Mientras lo hago, sigo esta expansión con todo mi ser, abriendo mi corazón, libre de todo temor y con felicidad. (*) (*)

Abrimos nuestros ojos espontáneamente. Me doy cuenta que todos hemos experimentado lo mismo. Permanecemos como estamos, en silencio y felices, con una expresión beatífica en nuestros rostros. Todo parece más luminoso. Seguimos unidos por las manos, disfrutando este raro sentimiento de estar unidos como una entidad. En este momento mágico, siento que la pequeñez del “yo” se inclina humildemente ante la vastedad del “nosotros”. (*)

INTERCAMBIO DE EXPERIENCIA: Los participantes comparten sus experiencias.

RECOMENDACIÓN: Repetir esta experiencia hasta dominarla, y cada vez que se necesite fortalecer la actividad social de humanización. Ofrecer esta experiencia para el beneficio de otros toda vez que la oportunidad se presenta.

LECTURA: Párrafos 1, 2, y 3. Capítulo XV - La Experiencia de Paz y El Pasaje de La Fuerza - La Mirada Interna - Humanizar la Tierra (Silo).

DISCUSIÓN: En la vida cotidiana, ¿existe alguna relación entre nuestro estado interno y nuestra situación de comunicación, sentido de pertenencia, y de solidaridad para con los demás? ¿El primero origina a los otros, o son interdependientes? ¿Son los sentimientos positivos los que producen buenas acciones, o, por el contrario, son las buenas acciones las que producen sentimientos positivos?