

# **EXPERIENCIA PERSONAL CON LA CEREMONIA DE BIENESTAR EN EL MENSAJE DE SILO**

Luis Álvarez M  
Comunidad de los Miércoles  
Iquique, Chile  
20 Marzo, 2016  
( lalvarezmichea@gmail.com)

## INTRODUCCIÓN

Este relato surge de ciertos registros que fui rescatando de la ceremonia de bienestar en las reuniones del Mensaje de Silo<sup>1</sup>.

Estos registros que, al comienzo, fueron suaves señales de apertura afectiva hacia otros y de fuerza interna, se hicieron más reiterativos y profundos a lo largo de los años. No obstante, aparte de sentirme bien luego de realizar la ceremonia, no atendía a esa experiencia, era casi como una anécdota, quedaba en mi memoria sin saber qué hacer con ella, no reflexionaba sobre lo bien que me sentía cada vez que la hacía, lo vivía y punto. Solo sabía que me hacía muy bien y que armonizaba mis plexos, quedando muy unitivo y con fuerza para mis actividades cotidianas.

Luego empecé a atender a lo que otras personas comentaban que les pasaba con la ceremonia. Noté que algunas de ellas se conmovían fuertemente, tenían profundos contactos con sus seres queridos. Noté, además, que se disponían de una manera especial para hacer la ceremonia, notaba una especie de recogimiento interno, de mucha conexión. Estos comentarios me sobrecogían profundamente.

Estos comentarios tan sinceros, de tanta conexión y profundidad, produjeron un cambio en mí respecto de la ceremonia de bienestar. Me llevaron a preguntarme si yo me disponía de igual manera, si consideraba en profundidad el contacto con mis seres queridos cuando enviaba bienestar.

Esto despertó en mí la necesidad de conocer y de reflexionar sobre mis propias experiencias con esta inspiradora ceremonia, que dejaba en mí una gran apertura emotiva hacia otros.

A partir de ahí mi actitud en la experiencia de enviar bienestar hacia otros cambió. Rescaté que había tenido experiencias de mucha conexión con mis familiares y amigos ya fallecidos, también con amistades enfermas, incluso con personas no conocidas, pero al conectar con quien pedía bienestar para su ser querido, también sentía que ese pedido les llegaba.

Sentía que había un “espacio interno”<sup>2</sup> no habitual, donde se producía ese contacto con el ser querido que necesitaba bienestar, un espacio donde se da el pedido y que necesitaba conocer en profundidad.

También sentía a veces una gran necesidad de pedir por mí. Tenía para ello “El regalo”<sup>3</sup> que nos enseñó Silo, que me es de gran ayuda, pero si hacía este pedido de

bienestar para mí, repitiendo los mismos momentos de la ceremonia, producía en mí una reflexión más lúcida de lo que yo realmente necesitaba.

Así que estas pequeñas reflexiones me inspiraron, a estudiar estas experiencias de pedir bienestar para otros y para mí de una forma nueva, como si fuera un investigador de lo que realmente experimentaba con la ceremonia.

## **PREGUNTAS:**

**Lo primero que surgió** fue preguntarme *para qué* necesitaba investigar el tema del pedido hacia otros. Esta pregunta, aparentemente tan simple de contestar, descubrí que para mí no era tan simple.

Desde la cabeza era lógico, obvio: “para ayudar a otros”, “para ayudar a mis seres queridos”.

Pero desde mi corazón la cosa no era muy clara, veces sentía con claridad el deseo de ayudar a ese ser querido que necesitaba ayuda, sentía una fuerte conexión con el otro, pero otras veces sentía que me costaba conectar, que no era muy fluido mi sentir. No era que no quisiera conectar, sino que interferían otras necesidades en mí, más personales, o que no estaba concentrado, muy divagante, lo que restaba fuerza al pedido y a la conexión con mi ser querido.

Desde mi acción otro tanto sucedía: a veces se traducía en un llamado telefónico para darle animo fuerza y afecto y ofrecer una ayuda concreta, otras veces hacía nuevas ceremonias de bienestar, o un pedido a mi guía interno para ellas, otras en cambio no me surgía hacer nada, ya que luego de la ceremonia de bienestar me olvidaba totalmente de ellas.

**Lo segundo que surgió** con la pregunta del *para qué*, es que me llevó a reflexionar sobre mis pedidos personales a mi guía interno. Siempre apelaba al *Regalo* que nos hizo Silo, en cómo pedir y a quien pedir.

Sentía en estos pedidos personales, *eso que necesito realmente*, dos momentos: uno en que conectaba profundamente con aquello que necesitaba y me conmovía; otro, en que sentía que mi pedido no tenía fuerza, a pesar de mi real necesidad. Esto por diversos motivos, fundamentalmente por no dar profundidad a ese pedido, o por estar tomado por los ruidos o tensiones que la necesidad misma me producía situacionalmente. En definitiva, por no poder concentrarme adecuadamente en el pedido.

Por lo que pensé que, si aplicaba la ceremonia de bienestar a mí mismo, me ayudaría a descubrir cómo sintonizar mejor con mi propio pedido.

**Lo tercero que me surgió** fue qué sucedería en mí si hacía la experiencia de bienestar a personas que no son seres queridos para mí, que me han ofendido, que me han causado

dificultades o impedido realizar acciones que son importantes para mí, o que han tenido conductas negativas para otros y que ahora necesitan ayuda.

**Una cuarta interrogante que me surgió** fue qué sucedería si realizo la ceremonia de bienestar para grandes conjuntos de personas, para mi pueblo, o mi ciudad, o para mi país, o para el mundo. Este tipo de pedido lo había realizado ya, en muy pocas ocasiones, pero rara vez como ceremonia de bienestar.

**Finalmente** caí en cuenta, que los pedidos tanto personales como para otros se dan en un “espacio interno”, o en un estado interno en que uno conecta y que cuando se logra ese estado, o entrar a ese espacio, uno siente que ese pedido se cumplirá. Sentí que debería conocer ese espacio o por lo menos reconocerlo cuando quiero pedir.

## **FORMA DE TRABAJO**

Para estudiar y profundizar sobre estos 5 puntos mencionados, elegí una forma que para mí resultara fácil y simple, y que me permitiera acotar mis registros con la mayor precisión posible, los registros de lo que me pasaba, en las distintas ceremonias de bienestar.

Esta forma consistió en hacerme preguntas directas sobre los distintos pasos de la ceremonia, anotar los registros cada vez que la hacía, tanto en reuniones del mensaje, como individualmente. Procuré hacerla 2 veces al día durante 2 años.

Preguntarme por mis experiencias de bienestar para otros, ya sean personas queridas para mí, o personas desconocidas... O por personas que me habían ofendido de alguna manera a mí, o a otros y que, por alguna razón, tenía que volver a relacionarme con ellas, o bien porque estaban pasando por dificultades personales.

O preguntarme simplemente, pedir por mí, por mis propias dificultades, o por personas que en el pasado me ocasionaron dificultades, o a quien causé yo mismo dificultades y cuyo recuerdo me da señales de incomodidad.

También preguntarme como es pedir por conjuntos de personas que están viviendo penosas dificultades aquí o en distintas partes del mundo.

Y finalmente preguntarme por ese espacio interno, en donde se dan mis mejores pedidos, y por los registros de fuerza interna que me dejaban esas experiencias.

No surgieron todas las preguntas al mismo tiempo, sino a medida que reflexionaba sobre estas experiencias. Poco a poco redescubrí la inmensa profundidad que podría tener en mí la ceremonia de bienestar, según me dispusiese para ella.

## **EXPERIENCIAS:**

### **1. Reflexión personal sobre los siguientes momentos de la Ceremonia de bienestar**

- ¿Quiénes son mis seres queridos? Hago una lista de ellos atendiendo a sus dificultades de relación o en su salud.
- ¿Me es fácil dirigir mis pensamientos y mis mejores deseos hacia ellos?
- ¿Puedo sentir con facilidad a mis seres queridos, experimento su presencia y tomo contacto con ellos?
- ¿Qué experimento cuando envío a mis seres queridos mis mejores deseos de alivio y bienestar?
- ¿Qué experimento cuando ubico mentalmente la situación de bienestar que deseo a nuestros seres queridos? ¿Siento brillo y fuerza en la situación de bienestar que envío a mis seres queridos?
- ¿Siento que ese pedido de bienestar llega a nuestros seres queridos?
- ¿Quiénes son mis seres queridos... que no están aquí en nuestro tiempo y en nuestro espacio? ¿Qué experimento cuando siento su presencia? ¿Qué hago en su presencia? ¿Un pedido? ¿Les envío bienestar, agradecimientos...?
- ¿Cuál es mi registro de esta experiencia de enviar bienestar hacia otros? ¿Cómo me siento?
- Describo el espacio interno donde se produce el contacto con nuestros seres queridos.

### **2. Reflexión personal sobre los siguientes momentos de la Ceremonia de bienestar “para mí”**

- a) ¿Puedo recordarme a mí mismo como un ser querido?
- b) ¿Qué dificultades tengo en mi vida afectiva, en mi vida de relación, en mi salud?
- c) ¿Qué registro al pensar en mí mismo como un ser querido, al experimentar el contacto conmigo mismo, al sentir la presencia de mí mismo como un ser querido?
- d) ¿Puedo precisar cómo experimento mis propias dificultades?
- e) ¿Qué siento al mandarme mis mejores deseos, al mandarme una oleada de alivio y bienestar?
- f) ¿Puedo ubicar mentalmente, la situación de bienestar, frente a mis dificultades, que deseo para mí? ¿Puedo alejar mi dificultad y ahora verme resuelto con fuerza y optimismo?
- g) ¿Puedo experimentar la presencia de aquel o aquellos seres muy queridos, que no están aquí en nuestro tiempo y en nuestro espacio, que se relacionan conmigo en la experiencia del amor, la paz y la calidad alegría? ¿Quién o quiénes son esos seres queridos?
- h) ¿Qué experimento al salir de esta experiencia? ¿Puedo sentir esta corriente de bienestar e inspiración en mí?
- i) ¿Puedo describir el espacio donde experimento la experiencia de enviarme bienestar a mí mismo?

Para poder reflexionar sobre un pedido de bienestar para mí (y apelando a mi libre interpretación<sup>4</sup>), adapté el siguiente texto, siguiendo el modelo de la Ceremonia de Bienestar del libro de El Mensaje.

*AUXILIAR: Aquí estoy reunido para recordarme como un ser querido. Tengo dificultades en mi vida afectiva, en mi vida de relación o en mi salud. Dirijo hacia mí, mis pensamientos y mis mejores deseos.*

*OFICIANTE: Confío que llegue hasta mí, mi pedido de bienestar. Pienso en mí como un ser querido; siento la presencia de mí mismo como un ser querido y experimento el contacto conmigo mismo como un ser querido.*

*AUXILIAR: Tomaré un corto tiempo para meditar en las dificultades que padezco.*

*Me tomo unos minutos para meditar...*

*OFICIANTE: Quisiera ahora darme mis mejores deseos. Una oleada de alivio y bienestar debe llegar hasta mí.*

*AUXILIAR: Tomaré un corto tiempo para ubicar mentalmente la situación que deseo para mí.*

*Me doy unos minutos para concentrar mi mente...*

*OFICIANTE: Concluiré esta ceremonia dándome la oportunidad de sentir la presencia de aquellos seres muy queridos que, aunque no están aquí en mi tiempo y en mi espacio, se relacionan conmigo en la experiencia del amor, la paz y la cálida alegría...*

*Me tomo un corto tiempo...*

*OFICIANTE: Esto ha sido bueno para mí, reconfortante e inspirador para mi vida, saludos a mis seres queridos en esta corriente de bienestar reforzada por mis buenos deseos.*

### **3. Preparación**

Después de 2 años de experimentar diariamente la ceremonia de bienestar, en solitario y una vez por semana en reuniones del mensaje, y anotando lo que experimentaba, según la dirigía hacia otros o hacia mí, empecé a notar lo siguiente:

Descubrí que debía prepararme o disponerme antes de hacer una ceremonia de bienestar. Para ello tenía que, por lo menos, relajarme previamente, tranquilizar mi mente y conectar con la acción de pedir. Caí en cuenta que tenía que abrir mi emoción, sentía que tenía que “cargarme” de una gran afectividad, de ayuda a otros, de gran empatía por el otro.

Esto implicaba saltar a veces sobre mis propias problemáticas personales de soltar lo “mío” para disponerme hacia el otro.

Esto no me era sencillo, a veces me era difícil “conectar con el otro”, ya sea porque tenía una preocupación personal puntual, o porque estaba cansado y las divagaciones no me dejaban concentrarme adecuadamente.

Sentía que igual hacía el pedido, pero el registro después de la ceremonia se diluía rápidamente y se imponía nuevamente mi preocupación puntual o las divagaciones compensatorias.

En cambio, había ocasiones donde sentía una gran profundidad y cercanía con el “otro”, como si lo viera, lo podía envolver con mis sentimientos, podía hasta sentir que veía donde estaba, no había divagaciones y una gran inspiración me acompañaba y, al terminar, quedaba con registros de fuerza, de mucho optimismo y alegría. Este registro me acompañaba luego en mis actividades, sintiendo gran lucidez y muy buen tono al relacionarme con los demás.

Esta disponibilidad estaba directamente relacionada con mi preparación previa, con el tono en que llegaba a la ceremonia.

Descubrí con esto último, que yo también era ayudado al pedir por otros, esto me ayudó a disponerme mejor en cada ceremonia, recibía a cambio tranquilidad y fuerza, esto me conmovió fuertemente, sabía además que debía guardar este registro en mi corazón para que no se convirtiera en expectativa, en la búsqueda de este resultado, en la siguiente ceremonia.

Empecé a experimentar una profundidad nueva en las ceremonias de bienestar, me ayudaban a mantenerme en el día en un buen tono, en una agradable lucidez y con la sensación que estaba haciendo algo muy unitivo conmigo mismo.

Al intencionar ponerme en disposición de ayudar, un nuevo registro de libertad comenzó a aparecer en mí, de reconciliación conmigo mismo, de apertura hacia las personas.

#### **4. Experiencia de ceremonias de bienestar para personas que “no eran precisamente”, seres queridos para mí.**

Sentía gran dificultad para ponerme en sintonía con aquellas personas que me habían ofendido; o con las que no sentía un buen trato de parte de ellas; o bien con personas que había visto en situaciones de violencia hacia otros y que ahora estaban con problemas personales, me generaba una especie de rechazo hacia ellas, me resultaba difícil relacionarme con ellas, causándome contradicción, cuando por diversas razones tenía que interactuar con ellas.

Y como no quería sentir esto por nadie empecé a aplicar la ceremonia de bienestar también hacia ellas.

Al comienzo me resultaba muy difícil, “entrar en sintonía” con este tipo de personas. Hacía la ceremonia, pero era como si me pusiera en la vereda del frente. Al tomar contacto con ellos, no podía sentirlos, como sugiere la experiencia, “como seres queridos”. El solo recuerdo de ellos me sacaba de la experiencia y tenía que hacer mucho esfuerzo para seguir la ceremonia y terminarla, la hacía mecánicamente, sin encaje.

Pero noté que, aunque así lo hiciera “casi forzado”, igual sentía algo distinto hacia ellos, noté que algo se modificaba en mí al ponerme en situación de ayuda hacia ellos. Poco a poco, al repetir la ceremonia con este tipo de personas, experimenté que algo se transformaba en mí, algo difícil de describir, una especie de apertura en mí, como una suave expansión de mi pecho y empecé a sentir hacia ellos una empatía muy profunda. Sentía que ellos estaban como yo, intentando hacer lo mejor, pero no sabían cómo hacerlo y que mi deseo de bienestar los ayudaría a encontrar una salida.

Finalmente, el registro de que algo cambiaba en mí con respecto a mi propia violencia me conmovió profundamente. De pronto vino a mi memoria una ceremonia que hizo el maestro en un acto público en Madrid, septiembre del 1981: *“Hoy y no mañana, ve a la reconciliación, besa a tu pareja y a tu hijo, a tu madre y a tu padre, abraza a tu amigo y tu enemigo y diles con el corazón abierto algo grande y nuevo ha pasado hoy en mí”*<sup>5</sup>..., sentí que una nueva puerta se abría en mí, en mi relación con todas las personas.

## **5. Experiencias de reconciliación<sup>6</sup> con situaciones y personas con la ceremonia de bienestar**

Experimentar esta ceremonia de bienestar con personas con las que, en mi pasado, había tenido situaciones conflictivas y que no las tenía resueltas del todo, pérdidas de seres queridos, o personas a las cuales yo había provocado en el pasado situaciones conflictivas, fue muy inspirador

Descubrí, que también lograba un gran alivio y reconciliación siguiendo los distintos momentos de la ceremonia, con personas y situaciones de mi pasado. Sentía que el recuerdo de esas personas se modificaba en mí, las veía en situaciones positivas, surgiendo en mí una gran corriente de afecto muy profundo por ellas.



## **6. Experiencias de pedidos para grandes conjuntos, para los mensajeros, maestros, organismos, mi ciudad, mi país, el mundo**

Noté que este tipo de pedidos eran muy poco frecuentes en mí. Los hacía en muy especiales ocasiones, y casi siempre en reuniones donde alguien sugería estos pedidos, para un conjunto de personas en particular.

Empecé a incorporar este tipo de pedidos en mis ceremonias diarias y en solitario. Descubrí que el solo hecho de proponerme pedir por un conjunto de personas, lo personal, lo mío, quedaba desplazado y, a la vez, que algo en mí se negaba a soltar lo personal, como una especie de censura: ¿cómo iba a pedir por un conjunto, si tenía tanto que pedir por lo mío, por mi entorno inmediato? Sentía que no estaba acostumbrado hacer esto, pero al soltar lo personal y dejarlo alejarse, experimenté una sensación de expansión y de fresca alegría.

Cuando lograba el “adecuado estado interno” o la “sintonía” con la que iba a pedir, y que experimentaba con claridad, qué es lo que deseaba para esos conjuntos, entonces sentía una expansión en mí. Cuanto más grande era el conjunto de personas por las que pedía, mayor era la sensación de expansión en mí, corrientadas de afecto que podían llegar muy lejos, donde lo personal desaparece. Es como la sensación de estar parado en una montaña, donde el horizonte está muy lejos, pero que puedo sentirlo, como un viento agradable, que algo bueno va a pasar, a pesar de las guerras y de los desastres de todo tipo que vive la gente en distintos puntos del planeta.

Pedir por nuestra gente, como conjunto, siempre resultaba una conexión casi automática, oleadas de afecto se producían en mí. De alguna manera el sentido de nuestra obra en común se hacía presente, sentía que esto nos llenaba de significados profundos y de un alegre y luminoso futuro que ya experimentábamos para todos, donde las dificultades eran fácilmente superadas.

## **7. Experiencias de pedir para mí mismo**

Al reflexionar sobre las preguntas de los distintos momentos de la ceremonia de bienestar “hacia a mí mismo”, caí en cuenta que sentirme yo mismo como un ser querido me resultaba en un comienzo novedoso, nunca había reflexionado tan directamente como era mi apreciación sobre mí mismo.

Fue difícil en un primer momento pensar, sentirme y tomar contacto conmigo mismo, como un ser querido.

Nuevamente como con el pedido para otros, siempre estaba la falta de concentración o el ruido interno, como factor de poca profundidad o de poca carga en las imágenes que se piden, por lo que la preparación previa, la meditación sobre mis verdaderas necesidades y

sobre todo, el afecto conmigo mismo, producían el mejor emplazamiento para la ceremonia.

Fue como volcar la mirada hacia mí, hacia adentro, con cariño, con amabilidad por mí mismo. Sentí una sensación como de un baño suave de alegría y de bienestar, y al buscar esas dificultades en mi vida afectiva, o de relación, o en mi salud, fue como sentirme y mirarme sin tapujos, poder mirarme sin esconder nada, con total sinceridad interior.

Es una suerte de reflexión lúcida, sin dolor, como mirar de frente mis dificultades, pero sin malestar alguno, sin fugas sin resistencias, comprendía que estas dificultades eran parte de mi paisaje interno y que, al mirarlas así, en calma y paz, podía entonces enviarme mis mejores deseos y oleadas de alivio y bienestar.

Luego, al enviarme las imágenes de mis dificultades resueltas y al ponerle fuerza y profundidad a esas imágenes, se aclaraba con precisión mi pedido y eso me empujaba a sentirme realmente con mis dificultades resueltas, era un registro de certeza, que todo saldría de la mejor manera para mí.

Sentía que era un pedido de gran lucidez, de imágenes<sup>7</sup> muy precisas, de verme en absoluta resolución con lo que necesito realmente.

Luego de la experiencia, sentía que quedaba con fuerza, con una emoción alta y un muy buen tono atencional en mis actividades cotidianas y con un registro de unidad<sup>8</sup> muy profunda de estar cumpliendo conmigo mismo.

## **8. Experiencias sobre el “espacio interno donde experimento el pedido”**

Notaba en cada ceremonia y en mis pedidos al guía interno, que había un espacio interno no habitual, en donde uno “entra” para hacer el pedido. Siento, además, que me es difícil de describir ese espacio.

Tal vez es la sintonía, o la disposición interna para conectar con las personas a la cual va dirigido el pedido... Es un estado de recogimiento interno, de afecto profundo, de amor y de empatía, o compasión por otros, es una necesidad de dar sin pedir nada a cambio, es la fuerza que se expresa al enviar bienestar a otros, es lo mejor de mí mismo, es un recinto sagrado.

Siento que todos estos aspectos tienen que ver con la descripción de este espacio, pero siento además, que es más, que todo lo expresado.

Siento que lo que más me importa, es que existe ese espacio en mí, y aunque no lo pueda describir totalmente, lo he experimentado y esto me llena de sentido.

## 9. La presencia de mi guía interno en mis pedidos en la ceremonia de bienestar

Descubrí que mi guía, el guía interno, siempre está presente en los pedidos de bienestar, a veces de lejos, a veces fusionado conmigo mismo, a veces cercano a mi lado, pero siempre acompañando mis pedidos. Lo siento fuertemente en el momento del encuentro *“con esas personas que, aunque no están aquí en nuestro tiempo y en nuestro espacio, se relacionan con nosotros, en la experiencia del amor la paz y la cálida alegría”*.

Es para mí, en este momento de la ceremonia, un reencuentro con el guía. A veces le agradezco y le pido que refuerce mis pedidos, otras veces simplemente lo saludo afectuosamente y le pido que siempre me acompañe.

En esta parte de la ceremonia generalmente siento un registro de fuerza y de alegría.

A veces llegan, además, la presencia de personas, de amigos o familiares, muy queridos y que han partido, hace ya un buen tiempo, generalmente son siempre las mismas, siento un contacto muy afectivo con ellas, les deseo lo mejor en ese otro espacio luminoso. Otras veces, pido a esas personas con las que tuvimos un entorno común, que refuercen mis pedidos.

En la parte de la ceremonia que dice *“Esto ha sido bueno para otros, reconfortante para nosotros e inspirador para nuestras vidas”*, realmente sentía que el acto de pedir “enciende” algo en mí, que entrego algo en un pedido de bienestar para otros, y algo queda también en mí de eso que se “enciende”.

No lo siento como que me llega de afuera, una fuerza similar a la que envío, sino que al pedir y al entrar en ese espacio donde se dan los pedidos, yo conectara con ese espacio, que está siempre en mí, pero que solo conecto cuando realizo las ceremonias del mensaje o en mis experiencias de ascesis.

Finalmente, en casi todas las ceremonias, termino con una cálida sensación de alegría, de paz y fuerza que me reconforta y me inspira

### COMENTARIOS DE LO QUE EXPERIMENTABA

La ceremonia de bienestar es una gran herramienta de trabajo personal, donde precisamente lo personal es desplazado para saltar sobre un acto mayor dirigido hacia otros, es experimentar dar sin esperar recibir, es experimentar el amor y la compasión.

Siento que, para mí, es vital una mínima preparación o “conexión” antes de entrar a la ceremonia, donde los ruidos cotidianos o personales, se aquieten lo más posible, para que tengan sus mejores efectos mis pedidos de bienestar.

Sentir gran concentración y sintonía, para vivir plenamente cada momento de la ceremonia, me deja la clara sensación de que mis pedidos se cumplirán y llegarán a las personas a las que envío bienestar.

Al realizar la ceremonia de bienestar hacia personas con las cuales tengo dificultades, o las he tenido en el pasado reciente o lejano, me permite transferir esos sentimientos encontrados por otros de gran unidad, pudiendo sentir a esas personas de una manera nueva, como personas queridas, liberadas de toda carga negativa en mí.

También puedo apelar a esta experiencia para enviar bienestar a algunas personas con las que tengo dificultades de relación, por situaciones circunstanciales, en mi vida cotidiana. Lo que me deja con gran optimismo y disposición para relacionarme en el mundo cotidiano, me dispone de una manera más abierta hacia la gente en general, me ayuda a sentirme cercano a los otros, me hace sentir que construyo en mí una nueva forma de relacionarme con las personas, de gran apertura. Esto retroalimenta mi intención de sentirme conectado conmigo mismo permanentemente, y me hace sentirme más lúcido, más despejado, en un buen tono de conciencia de sí<sup>9</sup>.

También encontré de gran utilidad realizar ceremonias de bienestar para mí mismo. Sentía que me podía emplazar de 2 formas:

Una, sintiendo eso que necesito verdaderamente, como ya logrado dentro de mí, sin dudas o temores que debiliten mi sentir, siento la absoluta certeza de la resolución de mis dificultades, solo cuando obtengo este registro, recién entonces, me lo envío a mi mismo.

Otra forma de mandarme bienestar era “viéndome” internamente resolviendo mi dificultad.

Ambas situaciones de daban espontáneamente y producían en mí, una especie de auto transferencia de aquello que necesitaba realmente.

Ese pedir, consciente de lo que necesitaba, con mucha concentración, me ponía en un estado de mucha lucidez, quedando luego de la experiencia con un muy buen tono atencional.

En relación a ceremonias de bienestar para grandes conjuntos, siempre me dejan un registro de expansión interna, desaparecen mis autocensuras y dificultades personales o salto sobre ellas, para abrir un espacio interno que incluya o envuelva a ese conjunto con mi pedido, es una emoción mayor que poco a poco se empieza a expresar.

En relación al “espacio interno” en donde siento que se dan los pedidos de bienestar, solo puedo describir lo que siento en ese espacio; muy conectado conmigo mismo, estoy con lo mejor de mí mismo, con gran tranquilidad, lucidez y fuerza, concentrado en ese pedido de bienestar que envío, es un espacio que siento luminoso, agradable y unitivo, que me conmueve profundamente.

## **REFLEXIÓN FINAL**

Finalmente siento que esta forma de pedir que se expresa en la ceremonia de bienestar, donde uno siente la presencia, de la o las personas a las que quiere enviar bienestar, es más que un solo recordarla, es “sentir la presencia” de ese ser querido en mí, es un acto interior de gran profundidad.

Siento además que el proceso de reflexión que propone la ceremonia, es como una experiencia guiada<sup>10</sup>, donde hay un contacto con ese ser querido, una meditación sobre su dificultad, un envío de alivio y bienestar y luego viene un momento –que considero el más importante dentro de la ceremonia–, que es la reflexión sobre la resolución más adecuada para la persona a la cual envío bienestar.

Aquí tengo que dar lo mejor de mí, para sentir eso que envío, luego viene el encuentro con el guía y esos seres muy queridos que no están aquí en este tiempo ni en este espacio, en donde siento una gran emoción de no estar solo en este acto de pedir, me siento acompañado y finalmente, caigo en cuenta, de lo inspirador y lo bueno que es para mi y para otros, esta experiencia de unidad, es un acto transferencial<sup>11</sup>.

El contacto con el guía y con *“esos seres muy queridos que no están aquí en nuestro tiempo y en nuestro espacio”*, me permite interactuar con ellos en agradecimientos, o en pedidos de ayuda y/o también, mandándoles bienestar en ese maravilloso proceso de viaje hacia la luz.

Comprendo ahora, al vivir este proceso en la ceremonia de bienestar, porqué siento al final, registros de fuerza, de gran alegría y paz.

Finalmente, la ceremonia de bienestar es una formidable herramienta que nos permite abrir la emoción, soltar todo temor que nos pueda encerrar, rompiendo creencias sobre sí mismo, para disponerse de un modo nuevo en la relación con las personas.

Esto último me predispone y me acompaña para fortalecer un estilo de vida coherente que como mensajero aspiro a consolidar.

## **Bibliografía**

- <sup>1</sup> Silo. Libro del mensaje de silo. Editorial Edaf, S.L. Madrid 2008 ([www.silo.net](http://www.silo.net))
- <sup>2</sup> Silo. Obras completas II. Apuntes de Psicología Psicología IV .Conciencia Inspirada. ([www.silo.net](http://www.silo.net))
- <sup>3</sup> Palabras de Silo en Parque de Estudio y Reflexión La Reja (07/05/2005). Extracto sobre "El Regalo". Video
- <sup>4</sup> Video: Visitas a salitas. Ramos Mejías, Buenos Aires, 19 de nov. 2004. Silo
- <sup>5</sup> Video: Acto público, Madrid, sept. 1981. Silo
- <sup>6</sup> Manual de temas formativos y práctica para los Mensajeros, Tema formativo N° 3: La Reconciliación. Ril Editores, Santiago de Chile, abril 2009
- <sup>7</sup> Silo. Obras completas II. Apuntes de Psicología II. Imaginación. ([www.silo.net](http://www.silo.net))
- <sup>8</sup> Silo. Obras Completas II. Humanizar la Tierra. El Paisaje Interno. Contradicción y Unidad ([www.silo.net](http://www.silo.net))
- <sup>9</sup> Silo. Libro del mensaje de Silo. VI. Sueño y Despertar. ([www.silo.net](http://www.silo.net))
- <sup>10</sup> Silo. Obras Completas II. Experiencias Guiadas. ([www.silo.net](http://www.silo.net))
- <sup>11</sup> Silo. Obras completas II. Apuntes de Psicología III. La acción en el mundo como forma transferencial ([www.silo.net](http://www.silo.net))
- <sup>12</sup> Silo. Obras completas. Apuntes de Psicología III. Reversibilidad y fenómenos alterados de Conciencia. ([www.silo.net](http://www.silo.net)).