

Relato de experiencia: *Equilibrando voltajes. Vamos al mundo bello.*

Comentarios iniciales

En mayo de 1999, Silo en Punta de Vacas dijo: *“...y cada cual verá si decide o no acompañar este cambio y cada cual comprenderá si busca o no una renovación profunda en su propia vida...”*

Quizás influido por estas apreciaciones y también por la sensación continua de haber agotado una forma de pensar y de sentir, es que me predispuse, en aquellos años, a renovar aquella primordial búsqueda de **“superar mis contradicciones”**.

Lo que sigue es un relato muy breve de ese intento.

Relato

¿Por qué mi conciencia se adhiere con tanta facilidad a los aspectos negativos de mi vida y lo hace tan poco con los acontecimientos favorables?

Esto es lo que advertí en medio de una crisis existencial, alrededor de veinte años atrás. Me di cuenta, además, que trasladaba esa tendencia a la relación con las otras personas.

En esos momentos, surgió en mí una fuerte rebelión ante esta mecanicidad absurda. Acto seguido, me pregunté cómo hacer para cambiar esa dirección que me llevaba hacia la tensión mental, el pesimismo y hacia un cierto cinismo.

Me puse a investigar donde siempre había encontrado respuestas: **en la enseñanza de Silo.**

Varios días estuve revisando libros y materiales hasta que encontré lo que buscaba. Una explicación simple que describía que “lo favorable” y las virtudes tienen características de liviandad y no poseen, en sí mismas, la misma carga e intensidad de “lo desfavorable”. Palabras más, palabras menos.

No se trataba obviamente de negar lo conflictivo, ni de entrar en una ingenuidad emocional, tonta e insustancial. El punto era ver cómo equilibrar el funcionamiento de mi conciencia, sumándole carga e importancia a aquello positivo que valoraba escasamente.

Y buscando, encontré el mecanismo del agradecimiento y al hacerlo, sentí que el futuro se me abría.

Intuí que, al agradecer internamente, podía sumar voltaje emocional a mis virtudes, a mis talentos y a todo aquello que se constelaba positivamente a mi alrededor.

Entonces, pude empezar mi proceso de recuperación interior *“agradeciendo hacia dentro de mí cuando sentía que algo me había salido bien, cuando participaba de situaciones agradables, cuando notaba el afecto de alguien; agradecía durante el día, o en el correr de la noche”*.

Contento, pero sin entusiasmos apresurados, fui advirtiendo que el equilibrio buscado se iba consolidando dentro de mí. Y que el buen humor y el agrado con mi vida iban dejando de ser ocasionales y se empezaban a establecer como un tono general.

Pasado un tiempo y ya con experiencias acumuladas, acuñé un breve aforismo como síntesis de este cambio.

Dice así: *“Agradece, ¡y ya verás!”*

Procedimiento de agradecimientos y pedidos utilizado en los últimos años.^{1 - 2}

Lo hago al acostarme, boca arriba y ya con la luz apagada. Con mi mano izquierda sobre mi pecho, verbalizo una palabra dando inicio al procedimiento y luego invoco, “hacia adentro”, al Guía.

¹ Este procedimiento ha tenido varias transformaciones durante estos 19 años, pero siempre mantuvo esa estructura básica de agradecimientos y pedidos intercalados.

² Estimo que he realizado la práctica el 95% de las noches. La mayoría de las veces en que no la he podido hacer, fue por no contar con energía suficiente para direccionar los movimientos internos. Si bien nunca me he tomado el tiempo tengo la impresión que, a lo sumo me toma unos 10 minutos.

Me suelo quedar unos segundos en silencio, aguardando su presencia.

Luego, le agradezco lo mejor del día, haciendo una breve revisión. En ocasiones, es mucho lo que necesito agradecer, en otras no tanto.

Luego le pido “que me ayude a descansar bien”, mientras voy haciendo un recorrido distensador por la cenestesia, desde arriba hacia abajo.

Después, le pido tener “sueños reveladores, sueños que me iluminen el Propósito”. Continúo luego verbalizando por dentro la formulación del Propósito y que él se presente como “bondad infinita”, como “ampliación de la conciencia” y “uniendo mi corazón a mi cabeza”.

Sigo pidiéndole por algo más terrenal o puntual, que en general requiere de alguna transformación en mi paisaje.

Luego le pido por el Bienestar de mis seres queridos. Acompaño sintiendo la presencia de cada uno e intento proyectarles lo mejor de mis emociones.

Lo mismo hago hacia los amigos que están con algunas dificultades.

Para terminar esta parte le pido al Guía que ayude a la inspiración de todos los Siloístas del mundo. En general, le pido por los que viven en alguna región o país en particular.

Por último, le agradezco al Guía. Últimamente, le agradezco en cada ocasión por tres temas centrales y luego “...por haberme ayudado a encontrar la belleza de la vida”.

Intento que este agradecimiento final alcance la mayor resonancia interna posible, y doy por concluido el trabajo.

Comentario final.

Con el inicial contexto, el breve relato y la descripción del procedimiento, me parece haber logrado la transmisión de aquello que deseaba.

Tengo la impresión que el sostenimiento en el tiempo de la práctica, se constituye como un indicador de acierto en relación a mis necesidades internas.