

# IL REGALO COME PRATICA SPIRITUALE



## Racconto d'esperienza

Juan Eduardo Pérez H.

Maggio 2017

Parchi di studio e riflessione, Los Manantiales

[juaneduardoperez@gmail.com](mailto:juaneduardoperez@gmail.com)

Traduzione: Isabel Torres-Carrilho

Revisione: Cetty Coriglione

# INQUADRAMENTO

Il 7 maggio 2005, il Maestro Silo ha detto il suo discorso di [inaugurazione della Sala sudamericana](#), a La Reja, Buenos Aires, Argentina:

Ha quindi proposto una pratica molto semplice che, man mano che si sperimenta, man mano che si approfondisce, diventa una pratica spirituale profonda.

## INTERESSE DELL'OPERA

L'interesse di questo lavoro è quello di dare una testimonianza e trasmettere un'esperienza semplice, capace di produrre cambiamenti significativi nella vita delle persone, trasformazioni nella direzione della vita e conversione di situazioni opprimenti. È interessante anche trasmettere esperienze di cambiamento che hanno a che fare con il superamento della paura, della contraddizione e della violenza personale.

## RIASSUNTO

Questa è una raccolta di esperienze in relazione alla pratica de "Il Regalo", insegnata da Silo, che nel tempo hanno preso forma come pratica spirituale.

Silo spiega due tipi di esperienze in base alla loro profondità: una breve, legata alla vita di tutti i giorni, e un'altra che si approfondisce nel tempo e in cui si trovano 4 stadi: l'ambientazione, l'Entrata, il raccoglimento e la sospensione.

Si commentano esperienze e difficoltà incontrate. Si fanno relazioni con riflessioni sul Cammino, che aiutano a rafforzare la pratica nel tempo.

## SVOLGIMENTO

Il modo di sviluppare il tema è di seguendo le istruzioni del Maestro Silo nella sua spiegazione su "Il Regalo".

Distingueremo due tipi di pratica o due livelli di profondità della stessa pratica.

La prima è una pratica quotidiana, che si può realizzare in qualsiasi momento, in qualsiasi luogo e che è molto breve. Il procedimento è il seguente: inspiro aria, quell'aria riempie i miei polmoni, mentre si riempiono i polmoni, la gabbia toracica si espande, trattengo l'aria per un

istante e in questo modo sento il mio petto. Poi mi concentro non solo nel sentirlo nella parte più superficiale, ma cerco di sentire il petto più dall'interno.

In quel luogo del mio spazio mentale, sentendo il cuore e cercando di sentirlo più dall'interno, posso fare una richiesta, che può essere convertita in una orazione.

L'inquadramento di questa richiesta od orazione si riferisce a ciò che dice il maestro Silo:

*... "chiedi con forza per te e per gli esseri a te più cari. Chiedi con forza di allontanarti da tutto ciò che ti dà contraddizione; chiedi che la tua vita abbia unità."....*

Ma la richiesta o la orazione potrebbe anche essere formulata in base al problema o alla difficoltà che mi opprime e mi genera contraddizione.

Ma a chi si chiede? Silo dice:

*"Secondo ciò che credi, sarà al tuo dio interno, alla tua guida o a un'immagine ispiratrice e riconfortante".*

Che cosa succede con questa pratica, che sgombra stati d'animo e le tensioni?

Il Maestro Silo dice:

*"Non dedicare molto tempo a questa breve orazione, a questa breve richiesta, poiché basterà che tu interrompa per un istante quello che sta succedendo nella tua vita perché, nel contatto con la tua interiorità, i tuoi sentimenti e le tue idee si chiariscano.".*

Abitualmente uno sta nel mondo e fa le proprie cose, mosso dai propri interessi. Ciò che uno pensa, sente e fa è legato a diverse motivazioni, uno sta nelle cose, nel mondo, ma uno si dimentica di se stesso, non ha il ricordo quotidiano di se stesso.

Quando prendo una boccata d'aria e la porto nel cuore, mi connetto con me stesso e, collocandomi in quella spazialità dentro me stesso, si produce una distanza il mondo e l'io. Questa distanza mi dà (o mi offre) una prospettiva, e il contatto con quella profondità dello spazio mentale produce, per un breve istante, l'interruzione del divenire dell'immaginazione, della memoria e di tutte le sensazioni che sto ricevendo in quel momento. E in quell'istante, per quanto breve, le idee e i sentimenti si chiariscono. La presa di contatto con questa interiorità, che è poco abituale, nella quale si sta a distanza dalle cose e in relazione con se stessi, è già un grande avanzamento, è una possibilità di uscire dalla contraddizione e dalla violenza personale.

E il Maestro Silo dice:

*"Con questa "ricetta" l'apprendimento non termina ma, piuttosto, comincia."*

E quale apprendimento inizia? La riflessione sulla radice dei miei problemi, su come si originano le mie contraddizioni e la mia violenza, su me stesso e sugli altri. Durante l'apprendimento per approfondire quest'esperienza, sorge un proposito, un'immagine guida, che viene sentita come qualcosa di molto necessario, che permette di allontanarsi da ciò che produce contraddizione e di avvicinarsi a ciò che dà unità interna e riconciliazione.

E la seconda pratica, che è un approfondimento della prima. Commenteremo, con il processo di questa pratica come si può approfondire. Lo faremo come se stessi raccontando una ricetta di cucina.

Prenderemo in considerazione quattro fasi o momenti, che hanno alcuni indicatori o registri.

## 1. Ambientazione

Per questa fase è necessario un posto dove poter stare tranquilli e senza distrazioni, può essere un ambito un po' silenzioso della casa nostra, dove si possano fare delle verbalizzazioni, cioè parlare ad voce alta, perché uno si possa ascoltare.

Quindi, cosa faccio in questo momento? Cammino per la stanza e produco un dialogo con qualcuno, che può essere come dice il Maestro Silo:

*"il tuo dio interno, alla tua guida o a un'immagine ispiratrice e riconfortante".*

In questo dialogo esprimo tutte le mie situazioni contraddittorie senza censure e cerco di essere il più onesto possibile, esprimo i miei problemi, ciò che penso e sento, e ciò che faccio in riferimento a situazioni complicate.

Porto avanti questo dialogo con grande sincerità e mi ascolto. In esso ci sono frasi che mi toccano emotivamente e altre che non hanno tanta carica; non faccio attenzione a queste ultime e resto con quelle che sento con maggiore carica affettiva.

Un altro modo per lavorare durante l'ambientazione è quello di sedersi a occhi chiusi in una posizione psicofisica con la schiena dritta e il più possibile rilassata. Ad alta voce o in silenzio, mi faccio le seguenti domande: cosa tende il mio corpo, cosa agita il mio cuore e cosa inquieta la mia mente? Le risposte devono essere senza censura e molto sincere, e continuo per tutto il tempo necessario, finché non sento di essere arrivato ad alcuni nodi contraddittori e anche a un certo sollievo.

Cosa ho fatto con questa ambientazione? Ho abbassato il rumore, le tensioni e gli stati d'animo. Ho prodotto quella che gli antichi chiamavano catarsi, una scarica di tensioni, una

sorta di pulizia interna.

Questa può essere breve o durare il tempo necessario, fino a quando mi sento più centrato, più calmo o più tranquillo.

## 2 . Entrata

La chiamo Entrata, perché con questo procedimento, entro dentro me stesso a una profondità dello spazio mentale non abituale.

Lavoro con la respirazione, inspirare l'aria attraverso le narici e la faccio scendere, cercando di riempire i miei polmoni; sento l'aria che passa attraverso le mie fosse nasali, scende nella gola, entra nel petto all'altezza del cuore.

Questo lo ripeto, cioè, inspirare aria, portarla al cuore, trattenerla per qualche istante, per poter sentire il cuore, ed espirare l'aria senza prestare molta attenzione alla sua uscita.

Trattenere l'aria per qualche istante permette di sentire il petto e di sentirlo più in profondità, dove sta ubicato il cuore.

Questo lo ripeto fino a quando ho la sensazione di essere più all'interno di me stesso. Come è questa sensazione? È simile a quando uno si sta per addormentare e sente che tutti gli stimoli esterni si smorzano. La sensazione di sentirsi in una maggiore profondità di se stessi è simile a quella che si prova quando uno si sveglia di notte, e sente che non è completamente connesso con il mondo e ha difficoltà persino a camminare.

Quando ho la sensazione di stare bene dentro me stesso, inizio con la Richiesta od orazione definita sopra e comincio a ripeterla, senza perdere l'attenzione nel cuore, che deve essere accompagnata con un piccolo sforzo attenzionale, sentire il cuore sempre più dentro.

## 3 . Raccoglimento

In questa fase della pratica, la mia attenzione non è più messa nella respirazione, ma sul sentire il cuore sempre più profondamente e nel ripetere la richiesta o la orazione senza perdere la concentrazione. Se la orazione è sentita e corrisponde a una vera necessità, nel ripeterla nella sosta a volte si produce un'esaltazione emotiva, simile a quella che si vede in alcune religioni, o anche a quel fervore che si vede in alcuni tifosi di qualche sport.

Se si continua così, si inizia a produrre una sorta di ebbrezza. Si comincia a sentire una

perdita di riferimenti spaziali e temporali. In questo stato, a volte appaiono immagini ispiratrici di ogni tipo, che chiameremo traduzioni. Questo stato è una sorta di transito tra il mondo esterno e la mia interiorità.

Il Maestro Silo dice:

*"Avanzando in questo modo, forse un giorno capterai un segnale. Un segnale che si presenta a volte con errori e a volte con certezze. Un segnale che si insinua con molta soavità però che, in certi momenti della vita, irrompe come un fuoco sacro dando luogo al rapimento degli innamorati, all'ispirazione degli artisti e all'estasi dei mistici.*

*Perché, conviene dirlo, sia le religioni sia le opere d'arte e le grandi ispirazioni della vita sorgono da lì, dalle diverse traduzioni di questo segnale e non c'è ragione di credere che queste traduzioni rappresentino fedelmente il mondo che traducono.*

*Questo segnale nella tua coscienza è la traduzione in immagini di ciò che non ha immagini, è il contatto col Profondo della mente umana, una profondità insondabile nella quale lo spazio è infinito e il tempo è eterno."*

## 4 . Sospensione

In questa fase del lavoro si produce una sospensione, una sospensione di cosa? Dell'attività propria della mia coscienza. Per un breve istante si può sperimentare una sorta di svenimento o di perdita di coscienza, in cui si fermano l'immaginazione, i ricordi e soprattutto le sensazioni. Questo vuoto o silenzio si riconosce solo quando uno torna a riprendere l'attività della veglia e uno non ha chiaro se si è addormentato o meno.

**Commenti sui diversi momenti di processo e sulle esperienze che si hanno e che hanno un effetto nella vita quotidiana.**

Tutto ciò che è stato spiegato e commentato prima, deve essere visto in processo e non in singole fotografie del momento

Uno ha cicli e ritmi in relazione con l'energia psicofisica, a volte uno ha poca energia, a causa di qualche malattia o, la cosa più frequente che mi succede, è che perdo il centro e sono risucchiato dalle cose, e sto messo male con la testa, cioè non rifletto su quello che succede e do risposte compulsive; rimanendo con la prima impressione e non stabilendo nuove relazioni, e nello stare messo male (con la testa), l'immaginazione comincia a trasformare piccoli problemi in grandi tragedie, qualcosa di gestibile diventa un dramma.

Quando perdo il centro, quando mi dimentico di me stesso e ho poca energia, si acuisce

l'atteggiamento possessivo che è sempre presente, ma che, ora, si manifesta con più forza. Entro in uno stato possessivo nei confronti delle cose e di me stesso, si attiva la paura di perdere ciò che ho, oggetti tangibili e intangibili, come l'affetto e il riconoscimento, ma anche la paura proiettata nel futuro di non ottenere ciò che desidero, e questo genera contraddizione e violenza.

A volte ci si oscura, a volte ci si illumina. Quando si verifica una svolta e si ha più energia, si può lavorare sulla Pratica, nella sua prima fase, e raggiungere la tappa descritta, che è l'ambientazione. Non sempre si realizza il processo completo e dipenderà sempre dall'energia di cui si dispone, dal desiderio e dalla necessità.

È bene commentare questo aspetto, perché le 4 fasi della Pratica sono un'accumulazione di esperienza nel corso di diversi anni.

Ogni Pratica è diversa in sé, uno ripete un procedimento, ma i registri e le sensazioni sono diversi, questo deve essere chiaro, perché può diventare un punto di distrazione cercare di ripetere esperienze significative.

### **Commenterò poi le diverse esperienze fatte durante il processo.**

Il lavoro di respirazione di portarla al cuore e di fare una breve richiesta, fa ritornare al centro e fa ricordare di se stessi.

Mi sono capitate situazioni quotidiane, con molte pressioni o complicazioni, nelle quali ho fatto una breve richiesta prendendo una boccata d'aria e facendo una richiesta molto breve e "magicamente" la situazione si è sbloccata. A volte queste situazioni sono davvero straordinarie.

L'esperienza più significativa, avvenuta molti anni fa, quando questa pratica non era incorporata nello stile di vita, ma la consideravo come un riferimento. È stata la seguente: Nel periodo di piena dittatura nel mio Paese, quando svolgevamo attività non violente per il ritorno alla democrazia, dovevo trasportare materiali molto compromettenti nel mio veicolo. Se venivi scoperto, ti facevano sparire o ti relegavano in luoghi remoti del Paese.

Stavo percorrendo una strada poco trafficata, era quasi una strada di campagna, e per accorciare i tempi andavo in contromano. Sono stato fermato da una pattuglia della polizia. Mi sono fermato, il poliziotto si è avvicinato e in quell'istante, prima che mi parlasse, ho fatto una richiesta con forza e necessità, qualcosa di molto breve e potente.

Il poliziotto si avvicina e mi dice, in modo amichevole, che sto andando nella direzione sbagliata e, mentre sta per guardare all'interno del mio veicolo, la radio del suo veicolo suona e riceve una chiamata. Torna al suo veicolo e, dopo aver risposto, si avvicina e mi suggerisce di prendere un'altra strada.

La situazione si è conclusa così. È successo tutto molto in fretta, ma da allora fino a oggi questa situazione è rimasta impressa, e sono certo che una grande necessità può muovere alcuni fili che sono un mistero.

L'**ambientazione** è la parte della pratica su cui lavoro di più. La trovo molto salutare, perché riesco a ridurre le tensioni, a fare ordine e a liberare la mente. Posso esemplificare con la seguente esperienza: stavo vivendo una situazione familiare in cui mi sentivo molto sopraffatto, sono andato in un piccolo bagno della mia casa, in questo luogo faccio il dialogo, che, in questo caso era in silenzio, lo faccio con totale sincerità e faccio una richiesta con molta carica e necessità. Alla fine mi sono tranquillizzato, e il giorno dopo mi sono svegliato rigenerato, la situazione esterna era rimasta la stessa, ma dentro di me era cambiato qualcosa, che mi ha permesso di non essere preso ed era quasi comico tutto il casino che avevo fatto nella mia testa.

Nella fase dell'**entrata**, che è con la respirazione, portando l'aria nel cuore, sentendo il cuore all'interno, ho incontrato la seguente difficoltà. Inspiravo aria, sentivo l'aria che entrava nelle fosse nasali, scendeva nella gola, espandeva i polmoni e continuavo a fare attenzione al centro del petto, cercando di sentire il petto più in profondità, cercando di sentire il cuore. Ma quando riprendevo fiato e ripeteva tutto, sentivo che ero in una specie di ruota che mi faceva entrare e uscire da me stesso, e che non riuscivo a sentire il cuore sempre di più dentro di me.

Durante una chiacchierata su queste pratiche con un amico, raccontandogli questa difficoltà, lui mi ha spiegato come funzionano alcuni forni giapponesi, che raggiungono temperature elevate e permettono di produrre porcellane di ottima qualità. I costruttori di questi forni incontrarono un problema simile con i loro mantici: ogni volta che immettevano aria esterna, la temperatura si abbassava e quando la spingevano all'interno, la temperatura saliva, ma questo produceva un costante abbassamento e innalzamento della temperatura, che gli impediva di raggiungere i 1.000 gradi o più per produrre le loro opere. Così cambiarono l'intero sistema con uno che permetteva di mantenere costante il flusso d'aria, consentendo di aumentare progressivamente la temperatura.

Nella Pratica, quindi, il tema non è entrare e uscire da quella spazialità interna con l'inspirazione e l'espiazione. Nella inspirazione si trattava di connettersi con la cenestesia, o tatto interno, sfruttando l'entrata dell'aria e prestando attenzione alla sensazione che rimaneva al centro del petto, all'altezza del cuore. ho smesso di fare attenzione all'espiazione, lasciandola agire da sola, ma il mio sforzo attenzionale si dirigeva a stare centrato solo nel mio cuore.

E quando iniziava la richiesta o la orazione, l'attenzione era rivolta solo a sentire il cuore sempre più in profondità.

Un'altra difficoltà incontrata è la mancanza di continuità o di permanenza a mantenere l'attenzione sulla orazione e sul cuore. Ci sono molte interruzioni di sensazioni, stimoli esterni (rumori, temperature, odori, ecc.) e sensazioni interne (come la posizione del corpo, le sensazioni viscerali, ecc.) Oltre a questo si sommano, come fonte di distrazione, le sensazioni che si risvegliano nella caduta verso la spazialità interna, come la sensazione di andare all'indietro. Quando c'è molto "rumore" e molte interruzioni nel mantenere l'attenzione, è meglio non lottarci contro, ma lasciare il tutto per un altro momento, quando si sente una migliore disposizione emotiva (desiderio) ed energia.

**Nel raccoglimento e sospensione.** Metto insieme questi due momenti perché i confini non sono così chiari. Per molto tempo, forse decenni, nelle riflessioni sulla radice delle mie contraddizioni ho fatto appello a meditazioni dinamiche, chiamate "esperienze guidate". Negli ultimi anni ero giunto a una sintesi su me stesso: la radice di tutto stava in un registro negativo di me stesso. Una sorta di risentimento, una non accettazione, un non perdono, un non amare me stesso. Nella mia vita avevo installato un nemico dentro di me.

Sentivo che attraverso la via psicologica non potevo trasformare quella sensazione o registro di me stesso. E molte delle mie richieste e orazioni andarono nella direzione di una profonda riconciliazione con me stesso, sentivo che questo risentimento mi allontanava dallo stato di unità, dove si sente che tutto va bene, perché non c'è contraddizione.

Un giorno durante la pratica, dopo l'Ambientazione e l'Entrata, nella fase che chiamo Raccoglimento, è apparsa una presenza, era qualcuno che mi abbracciava e mi proteggeva e mi dava molto affetto. L'immagine visiva era come nei sogni, quando uno vede se stesso dentro la scena. Questa presenza ero io stesso, che mi abbracciavo e mi davo affetto, non so se per poco o molto tempo. In ogni caso, quando sono uscito dall'esperienza e ho iniziato a camminare, è stato molto difficile muovermi, connettermi con i sensi esterni, avevo la sensazione di provenire da una profondità molto grande dentro di me. Ho preso nota dell'esperienza, e ovviamente non ho dato molta importanza a questa esperienza.

Ma nei giorni e nelle settimane successivi, e ancora oggi, quel registro di me stesso cambiò, non nella sua totalità, ma un leggero effetto su di me cominciò a insinuarsi.

Il significato che do a questa esperienza è che dentro di me c'è un essere completo, saggio, gentile e forte, un essere del passato o del futuro, un essere che sono io stesso, che è nascosto dal funzionamento della coscienza e dai suoi rumori, e che una grande necessità può permettermi di entrare in contatto con lui.

Per tutta la vita ho cercato di completarmi all'esterno, cercando riconoscimento, affetto e protezione. A volte, grazie alle cose che ho fatto nella mia vita, ho ottenuto questa sensazione per un breve istante, ma dura poco, e ciò che ho ottenuto si può sempre perdere e c'è anche la possibilità di non ottenerlo.

Mi sono reso conto che ero sempre lanciato nel mondo cercando di completarmi all'esterno, ero sempre nelle cose, alla ricerca di affetto e di riconoscimento, ma sempre al di fuori di me stesso.

## Relazione di questa pratica con il "Cammino".

Il Maestro Silo dice:

*"Con questa "ricetta", l'apprendimento non finisce, ma inizia".*

L'orazione o la richiesta che si crea per eseguire la Pratica deve essere sentita e deve avere molto incastro. Uno deve sentire che si tratta di ciò che è primario ed è ciò di cui si ha veramente bisogno.

Come risultato di queste riflessioni, sommata alla Pratica, si sta in stallando nella vita quotidiana uno stile di vita che incorpora la **riflessione sull'azione e fa crescere il controllo su di se stesso.**

Ma come posso capire di cosa ho veramente bisogno? Un modo che si è rivelato pratico per me sono le frasi che propone il Camino

*"Non lasciar passare la tua vita senza chiederti: 'Chi sono?'"*

*Nel senso dei significati di se stesso e di quello che distorce ciò che si riferisce a "se stesso".*

*"Non lasciar passare la tua vita senza chiederti: 'Dove vado?'"*

*Nel senso della direzione e degli obiettivi della vita.*

*"Non lasciar passare un solo giorno senza darti una risposta su chi sei."*

*Nel ricordo quotidiano di se stessi in relazione con la finitezza.*

*"Non lasciar passare un solo giorno senza darti una risposta su dove vai. "*

*È il ricordo quotidiano di se stessi, in relazione agli obiettivi e alla direzione della propria vita.*

Cercare di riflettere sul significato di se stessi e sulla direzione della vita, non dimenticare se stessi in relazione alla propria morte e alla direzione della vita, e farlo ogni giorno, mi aiuta a sentire che le mie orazioni o richieste vanno nella direzione di sentire che questo è ciò di cui ho realmente bisogno e, man mano che lo sento, la richiesta o la orazione va acquisendo forma e carica di emozioni.

## Considerazioni finali

Il Maestro Silo ha proposto una pratica semplice, che sperimentandola nel tempo e motivata dalla necessità, può essere approfondita convertendola in una pratica spirituale profonda.

Questa pratica ha diversi livelli di profondità, livelli che permettono di rilassare il corpo, calmare le emozioni e acquietare la mente, ma se fatta con una certa permanenza, si può arrivare a prendere contatto con il Profondo della mente umana, con quel sé stesso che dà significato e direzione a tutto ciò che esiste. Permette di cambiare il registro di se stessi e di cambiare il modo di stare nel mondo.

## Allegati

### Inaugurazione del Parco Latinoamericano

La Reja, Buenos Aires, Argentina, 7 maggio 2005. Ecco un estratto delle parole di Silo in quell'occasione.

*"Poiché oggi siamo in una celebrazione (e in alcune celebrazioni la gente si scambia regali) vorrei farti un regalo che, sicuramente, vedrai tu se merita di essere accettato. Si tratta, in realtà, della raccomandazione più facile e pratica che sono capace di offrire. È quasi una ricetta di cucina, però confido che tu andrai oltre ciò che dicono le parole...*

*In qualche momento del giorno o della notte, aspira una boccata d'aria e immagina di portare quest'aria al tuo cuore. Allora, chiedi con forza per te e per gli esseri a te più cari. Chiedi con forza di allontanarti da tutto ciò che ti dà contraddizione; chiedi che la tua vita abbia unità. Non dedicare molto tempo a questa breve orazione, a questa breve richiesta, poiché basterà che tu interrompa per un istante quello che sta succedendo nella tua vita perché, nel contatto col tuo interno, i tuoi sentimenti e le tue idee si chiariscano.*

*Allontanare la contraddizione è lo stesso che superare l'odio, il risentimento, il desiderio di vendetta. Allontanare la contraddizione è coltivare il desiderio di riconciliazione con gli altri e con se stessi. Allontanare la contraddizione è perdonare e riparare doppiamente ogni male che si sia inflitto ad altri.*

*Questo è l'atteggiamento che è opportuno coltivare. Allora, col passare del tempo, comprenderai che la cosa più importante è ottenere una vita di unità interna che darà frutti quando ciò che pensi, senti e fai andrà nella stessa direzione. La vita cresce grazie alla sua unità interna e si disintegra a causa della contraddizione. E succede che quello che fai non rimane solo in te, ma arriva agli altri. Pertanto, quando aiuti altri a superare il dolore e la sofferenza, fai crescere la tua vita e dai un apporto al mondo. All'opposto, quando aumenti la sofferenza di altri, disintegri la tua vita e avveleni il mondo. E chi devi aiutare? Prima di tutto quelli che sono più vicini, però la tua azione non si fermerà ad essi.*

*Con questa "ricetta" l'apprendimento non termina ma, piuttosto, comincia. In questa "ricetta" si dice che bisogna chiedere, però a chi si chiede? Secondo ciò che credi, sarà al tuo dio interno, alla tua guida o a un'immagine ispiratrice e riconfortante. Infine, se non hai a chi chiedere non avrai nemmeno a chi dare e quindi il mio regalo non meriterà di essere accettato.*

*Più avanti potrai considerare ciò che spiega il Messaggio nel suo Libro, nel suo Cammino e nella sua Esperienza. E conterai anche su veri compagni che possano intraprendere con te una vita nuova.*

*In quella semplice richiesta c'è anche una meditazione che si dirige verso la propria vita. E*

*quella richiesta e quella meditazione prenderanno sempre più forza per trasformare le situazioni quotidiane.*

*Avanzando in questo modo, forse un giorno capterai un segnale. Un segnale che si presenta a volte con errori e a volte con certezze. Un segnale che si insinua con molta soavità però che, in certi momenti della vita, irrompe come un fuoco sacro dando luogo al rapimento degli innamorati, all'ispirazione degli artisti e all'estasi dei mistici. Perché, conviene dirlo, sia le religioni sia le opere d'arte e le grandi ispirazioni della vita sorgono da lì, dalle diverse traduzioni di questo segnale e non c'è ragione di credere che queste traduzioni rappresentino fedelmente il mondo che traducono. Questo segnale nella tua coscienza è la traduzione in immagini di ciò che non ha immagini, è il contatto col Profondo della mente umana, una profondità insondabile nella quale lo spazio è infinito e il tempo è eterno.*

*In alcuni momenti della storia si leva un clamore, una straziante richiesta degli individui e dei popoli. Allora, dal Profondo arriva un segnale. Magari questo segnale fosse tradotto con bontà nei tempi che corrono, fosse tradotto per superare il dolore e la sofferenza. Perché dietro questo segnale stanno soffiando i venti del grande cambiamento.”*

## Bibliografia

Studio sulla ["orazione del cuore"](#) - Un procedimento per accedere al profondo José Gabriel Feres

Anno: 2010 Formato: pdf

["Appunti di psicologia"](#) di Silo

[Cuaderni di Scuola](#)

Allegato 1

Allegato 2