

# Taller Experiencial sobre La Fe Interna



*La meditación interna como práctica para generar  
una nueva actitud transformadora de la vida  
hacia la no violencia activa*

El Mensaje de Silo  
Campaña 50 Aniversario  
1969 – 2019

[www.meditarosario.net](http://www.meditarosario.net)



/Medita Rosario

## **ENCUADRE SOBRE LOS TALLERES**

Este taller tiene una duración de 3 hs. aproximadamente. Tendremos dos descansos en lo posible.

Vamos a hacer trabajos individuales, grupales, y vamos a intercambiar mucho para ampliar nuestros puntos de vista.

La mejor manera de trabajar juntos es la de estar relajados, en tema, y concentrarnos en lo que estamos haciendo. Sugerimos dejar los celulares en silencio para trabajar.

La Actitud mas adecuada es la de “un investigador” tratando de entender lo que pasa, con neutralidad, prestando atención y sin expectativas, amablemente, con buen humor y sinceridad interna. Se trata de un trabajo simple que se hace con gusto. Lo importante es tomar contacto con uno mismo y aprender del otro.

Las relaciones entre nosotros son muy importantes: amables, livianas y abiertas, de tolerancia y respeto hacia el otro.

### **OBJETIVO DEL TALLER**

Diferenciar la fe interna de la externa. Tomar contacto con la Fe en uno mismo, en los demás, esa Fe que abre el futuro y da Sentido a la Vida.

## **1. Introducción al tema de la fe**

En la arenga de la Curación del Sufrimiento de 1969 Silo dice: es la fe interna y la meditación interna, lo único que puede acabar con la violencia en ti, en los demás y en el mundo que te rodea. Describe los tipos de sufrimiento y dice que “el sufrimiento mental retrocede frente a la fe, la alegría de vivir y el amor”.

En el acto de Bombay del 81 Silo dirá: “Sin fe interna, sin fe en uno mismo, hay temor; el temor produce sufrimiento; el sufrimiento produce violencia; la violencia produce destrucción. Por tanto, la fe interna evita la destrucción“. Y aclara que la fe interna es la fe en uno mismo, en el sentido que uno puede contribuir al progreso”; y es la fe en las posibilidades de cambio de los otros.

En “El Paisaje Interno”, Silo da a la fe especial importancia como energía movilizadora del entusiasmo vital. Distingue entre fe ingenua (también conocida como «credulidad») y la fe violenta del fanatismo. Ninguna de las dos es aceptable ya que mientras una abre la puerta al accidente, la otra impone su paisaje afiebrado. Destaca que es falsa la oposición entre la fe y la ciencia, ya que ambas pueden tener la misma dirección favoreciendo el crecimiento de la vida. La ciencia requiere de la fe para sostener el esfuerzo en su desarrollo. La fe sirve a la vida cuando abre el futuro, cuando se deposita en uno mismo y en quienes me rodean, y cuando orienta la vida hacia la acción válida. Esa es una fe útil a la vida.

## **2. Trabajo conjunto**

**Qué es la fe para cada uno?** Comentarios de los participantes

## **3.Trabajo individual**

Vamos a hacer unas experiencias muy breves para darnos cuenta cómo se manifiesta la fe, y para distinguir la fe externa e interna. También vamos a observar la falta de fe y su relación con el sufrimiento mental.

### **Ejercicio Nº 1 - Qué es la fe**

Cerramos los ojos. Trato de recordar el mejor momento de mi vida... Observo cómo me sentía.... Observar la respiración que se hace amplia, observar el sentimiento de futuro abierto... Observar el estado de la fe en ese momento: fe en mi mismo, fe en las otras personas... fe en esa relación o situación....

Tomar nota sobre el mejor momento de la vida y la fe que lo acompaña.

### **Ejercicio Nº 2 - La Fe Externa**

Cerramos los ojos. Recordar momentos en que he perdido la fe en alguien en quien confiaba, o en alguna causa o en un ideal, o en una institución. Qué me pasaba con la pérdida de fe, de energía... cómo me sentía.... Observar la desilusión, el sentimiento de traición, el enojo, o el desgano y sinsentido... Observar el forzamiento para negar la desilusión y sostener mi fe a toda costa...

Tomar nota sobre los ejercicios, rescatando registros de fe externa.

- **Intercambio** en grupos de 3

*Llamamos fe externa cuando considero que mi fuerza interior proviene de una institución, una causa, un ideal, una persona o un dios, pero son ellos los causantes de mi fuerza interior. Si me defraudan, me quedo sin esa fuerza. Esto es fe externa.*

*En la fe externa soy tomado por el objeto de mi fe, es decir soy tomado por una imagen de la conciencia. Los acontecimientos van defraudando la fe, y fuerzo todo para sostenerla, aumentando la violencia interna.*

*La fe no es externa por tener fe en algo externo, sino por creer que eso externo (o interno), es lo que me da la fe. La fe externa se experimenta como una fuerza interior, pero que le pertenece al objeto de fe y es ello quién la provee. Es decir, la fe es externa cuando se cree que el objeto de fe es la causa de la fe.*

### **Ejercicio Nº 4 - La Fe Interna**

Cerramos los ojos. Recuerdo el peor momento de mi vida, o un momento difícil en la situación actual ... Observo la respiración que se hace pesada, entrecortada... Observo que ya no puedo hacer lo que pensaba... siento la pérdida de fe en otros, o en la situación, y en mi mismo... Se ha cerrado el futuro, se ha cerrado la esperanza, se ha cerrado la fe...

Y allí en ese mal momento de mi vida, allí, pongo fe en eso que en ese momento se había perdido... fe en mí mismo... fe en otro... fe en la relación o la situación... Pongo futuro...

Tomar nota

### **Ejercicio Nº 5 - La Fe Interna**

Cerramos los ojos. Pienso en mi futuro... Que pasará conmigo en adelante? Siento incertidumbre, obligaciones que me pesan... ¿Cuáles son mis aspiraciones, lo que siempre he querido?... Siento preocupación, un poco de angustia, no sé si podré lanzarme con libertad en lo que quiero...

Llevo la mirada un poco más atrás de mi angustia... Observo desde más atrás de mi inquietud... Noto al ir mas adentro mío una calma... una zona de quietud... Encuentro esa fuerza que me acompañará a donde vaya...

Tomar nota

- **Intercambio en grupo de 3** rescatando los registros de la fe interna.

*La fe interna es un acto intencional, es decir, apelo a ella por una decisión personal. La fe interna no se despierta ni por presión social, ni por educación. En la fe interna, lo relevante es la sensación interna de la fe. La imagen que cargo con mi fe, no es dueña de mi fuerza interior. Es un apoyo para que pueda experimentar mi fe.*

**Descanso**

## La Fe en la Trascendencia

Si el peor problema que estamos observando es el de la pérdida de fe y la cerrazón del futuro, ¿Qué pasará con la muerte?. Allí la cerrazón del futuro es total. Es el factor más grande de sufrimiento para la conciencia humana. Es cierto que la gente joven sabe que se va a morir, pero no lo experimenta de un modo muy serio. Pero cuando se enfrentan a la muerte por la pérdida de algún ser querido x ej., entonces surgen preguntas de importancia. La gente de mas edad ya empieza a considerar más íntimamente el problema.

Hagamos otro ejercicio en relación con este tema.

### Ejercicio 6

Imagino que estoy muriendo... Sé que estoy muriendo, y esto es inevitable... Con suavidad, pero con resolución, siento la presencia de mi muerte, tomo conciencia de mi tiempo, de mi finitud. Observo y acepto la incertidumbre que acompañan estos pensamientos... Sé que estoy muriendo...

Volcado hacia el interior de mí mismo, me refugio más atrás de mi angustia... Voy más atrás de mi temor... me ubico más atrás de la duda... Encuentro una tranquilidad inesperada adentro de mí... Observo que puedo aceptar esta calma interna, o negarla... Sin dejarme llevar por la confusión, siento la fuerza en mí, siento la calma... Encuentro la certeza de que hay en mí una fuerza inextinguible... sé que nada ni nadie puede interrumpir mi paso... y sé que detrás de esa vida hay una puerta abierta hacia el futuro... Sé que en mí hay una fuerza inmortal incontenible... hay un futuro luminoso... hay una fe... hay una esperanza... hay un crecimiento...

Tomo nota.

### Intercambio Conjunto

Relación entre la cerrazón de futuro, los temores y el sufrimiento. Consecuencias de los ejercicios donde intencionamos despertar la fe en mi mismo, o en mi futuro o en los demás, y en la trascendencia

*Siempre que hay sufrimiento por recuerdo, imaginación o percepción, hay cerrazón de futuro. El futuro se cierra y lo que se pierde es fe. Cada vez que se pierde la fe en uno mismo, o en otra persona, o en una situación, se cierra el futuro y esta situación nos da señal de sufrimiento. En el mismo momento en que ustedes abren una ventana hacia el futuro, la respiración cambia, el espacio se ilumina, algo crece en ustedes, la fe se alimenta, se dinamizan internamente.*

*No importa las creencias particulares que tenga cada cual respecto a la trascendencia, estamos experimentando y estamos diciendo que si ustedes se representan su propia muerte, y creen que todo se detiene, experimentan sufrimiento. En el mismo momento en que ustedes abren una ventana hacia el futuro, la respiración cambia, el espacio se ilumina, algo crece en ustedes, la fe se alimenta, se dinamizan internamente. Estas son simplemente las consecuencias de este ejercicio, basadas en registros internos, no en teorías.*

*Puede haber sentidos provisorios de vida que permitan sobrellevar distintas etapas de la existencia, pero todos ellos están sometidos a esta definitiva verdad: "La vida no tiene sentido si todo termina con la muerte".*

*Para el Mensaje de Silo, el verdadero sentido de la vida surge con el reconocimiento de que no todo termina con la muerte, este reconocimiento permite romper las tres vías del sufrimiento (memoria, imaginación y percepción), dando fe en la vida, y unidad y dirección al ser humano. La vida sufre una conversión total y los problemas cotidianos aparecen dimensionados como problemas superables en este camino de aprendizaje y superación del sufrimiento.*

**Descanso**

## 4. Herramientas de trabajo

En el mensaje de Silo hay 3 herramientas fundamentales que nos van a servir de ayuda para trabajar el tema de la fe interna: Los aforismos, las Experiencias, y el Pedido.

### A. Los aforismos

Una buena ayuda para desarrollar en lo cotidiano un tipo de fe útil a la vida son estas frases breves a las que llamamos «aforismos». Estos están desarrollados en el Manual de Temas formativos y se trabajan en un seminario de todo el día. Ahora sólo los vamos a enunciar. Son 3 y trabajan en diferentes niveles de profundidad:

#### 1. "los pensamientos producen y atraen acciones"

¿Qué quiere decir que los pensamientos "producen acciones"? Quiere decir que de acuerdo a las cosas que siento, o recuerdo, o imagino, actúo en la vida. Es evidente que cualquier actividad que desarrolle será según la haya ejercitado antes y funcionará en relación a que tenga claro qué hacer. Si mis pensamientos son confusos, es muy posible que mis actos sean confusos y así siguiendo. En cuanto a que los pensamientos "atraen acciones", es evidente que si han producido actos de confusión, se creará confusión en mis actividades y en las personas a las que me dirija. Como consecuencia volverán sobre mí resultados de ese tipo.

#### 2. "los pensamientos realizados con fe, producen y atraen acciones más fuertes".

"Fe" aquí quiere decir convicción, sentimiento fuerte, seguridad de que una cosa es así como creo. No es lo mismo pensar con duda, que con la fuerza de las emociones. Basta ver lo que es capaz de mover un sentimiento fuerte como el amor, para comprender lo que estamos diciendo.

#### 3. "los pensamientos repetidos con fe, producen y atraen el máximo de fuerza en las acciones".

Cuanto más se repite una acción o un pensamiento más se graba en la memoria, más fuertes se hacen los hábitos y más se predispone uno a las acciones futuras en esa dirección. Si alguien piensa continuamente con fe que está enfermo, terminará enfermado con más probabilidades que si sólo lo piensa fugazmente, o sin convicción. Lo dicho vale para los proyectos que tengo en la vida. Deben ser pensados con claridad, con fe y deben considerarse repetidamente. Entonces, mis acciones irán en esa dirección y crearé respuestas de mi medio y de las personas que me rodean en la dirección que me interesa.

### B. La Experiencia

La experiencia esta planteada en el Mensaje de Silo a través de 8 ceremonias. En los encuentros semanales hacemos el Oficio, que es la experiencia de contacto con la Fuerza, y a veces el Bienestar, que es la experiencia para pedir por nuestros seres queridos.

Las ceremonias son capaces de producir inspiración espiritual y cambios positivos en la vida diaria. Todas plantean un tema de meditación.

Estas experiencias parecen ir formando una suerte de "atmosfera interna", una nueva forma de experimentarse a si mismo y a la vida en general, y es desde el propio mundo interno desde donde nuestras acciones se extienden y terminarán en otros.

También nos conectan con lo sagrado y lo trascendente en cada uno de nosotros, como es la fuerza interna y la fe interna.

### C. El Pedido como práctica diaria de meditación y dirección de nuestras acciones

Para nosotros el Pedido es un procedimiento con el que podemos clarificar nuestras necesidades y concentrar la energía en la consecución de nuestras aspiraciones. Mis necesidades y aspiraciones incluye a mis seres queridos y todo lo que para mí es importante.

El Pedido implica dos momentos, uno en el que meditamos sobre lo que vamos a pedir, lo que necesitamos o necesitan otros, y el otro donde pedimos.

El procedimiento del Pedido tiene que ver con concentrar este deseo en nuestros corazones. Allí está la energía, producida por los sentimientos fuertes que están entretejidos íntimamente con nuestras necesidades reales y que es capaz de impulsar su cumplimiento. En nuestros corazones es donde encontramos la Fuerza capaz de satisfacer nuestras reales necesidades.

¿Cómo llevo esto a mi corazón? Tomo una bocanada de aire profundo y voy concentrando, presionando este aire hacia dentro de mi corazón. Me puedo ayudar apoyando la mano sobre mi corazón, sintiendo su palpar. Entonces voy concentrando mi pedido, repitiéndolo con mi voz interna o en voz alta, concentrándolo en mi corazón. Conviene que sea breve y con Fuerza.

### **1. Trabajo personal. Reflexión**

Revisar el momento actual y observar si en alguna situación experimento que tengo el futuro cerrado, si siento confusión, o tengo temores, y no tengo fe en sus posibilidades a futuro. Tomar nota.

### **2. Meditación**

En silencio, cada uno medita internamente en lo que necesita realmente para ir ganando en fe en las posibilidades futuras de esa situación querida.

### **3. Práctica**

Me siento cómodamente y relajo mi musculatura externa, buscando disolver toda tensión localizada o generalizada... sigo con el interior del cuerpo, dejándome ir hacia la tibieza de las sensaciones y aflojando todo tipo de tensiones... desde mi garganta hasta la base del tronco, pasando por todos mis órganos... luego, relajo progresivamente mi cabeza, desde lo más externo hasta lo más interno... repetidas veces.... ....

Toma una bocanada de aire profunda y llévala al corazón... Presiona el aire dentro de tu corazón... Levemente presiona tu mano en el corazón... toma contacto con tu Guía, o una imagen inspiradora, o tu Dios interno, y pide con fuerza... Pide con fuerza por aquello que necesitas realmente... Pide por ir con fe hacia esa situación querida...

**Comentarios.**

## **5. Síntesis**

Observar dificultades, aprendizajes, comprensiones del trabajo. Rescatamos lo importante y los momentos que experimenté fe interna. Tomar nota

**Comentarios de los participantes.**

**Cierre.**