

PARQUES DE ESTUDIO Y REFLEXIÓN NAVAS DEL REY

Navas del Rey (Madrid)

26 de julio de 2015

TALLER SOBRE LA PÉRDIDA Y LA TRASCENDENCIA

11.00 Llegada al Parque

PRIMERA PARTE

11.30 Lectura: reflexión sobre la pérdida (Luz en el umbral de Rosita Ergas)

12.30 Experiencia Guiada La Muerte.

12.50 Lectura Guía a Jayesh (Silo)

13.00 Intercambio.

PISCOLABIS LIGERO

SEGUNDA PARTE

15.30 LA TRASCENDENCIA: lectura resumen de la charla de Silo México 80

16.00 Experiencia Guiada El Viaje.

17.00 Intercambio.

18.30 CEREMONIA DE BIENESTAR

CIERRE DEL TALLER

Número de asistentes: 11

REFLEXIÓN SOBRE LA PÉRDIDA

Las pérdidas son experiencias de fracaso, muchas veces de mucha utilidad para realizar aprendizajes existenciales significativos. Hay pérdidas tangibles, como la muerte de un ser querido, e intangibles, como la de 'status', juventud, una ilusión... Muchas pérdidas son experiencias necesarias para crecer, dependiendo de qué haga el individuo para sobrellevarlas. Aprender a perder o a fracasar es todo un reto, es entender que las cosas no son como creíamos, que no siempre seremos jóvenes y exitosos, que no siempre el dinero nos permitirá comprar felicidad, y que la vida y la muerte son procesos cuya existencia no depende de nosotros, lo que sí depende de nosotros es como vivamos esos procesos.

El hecho de que la partida de un ser querido no sea complicada va a depender de varios factores, pero el más importante es el estado de reconciliación en que esté la relación al momento de la partida del ser querido; que no haya temas pendientes, rabias, enojos guardados, que haya un nivel de desapego y generosidad logrado con madurez emocional y desarrollo espiritual. Todo esto no solo ayuda en el momento de la muerte, sino que hace más sanas las relaciones con los demás.

El duelo es un proceso activo (no un estado) de adaptación ante la pérdida de un ser amado, o de una relación, o de nuestra juventud. En general, a lo largo de nuestras vidas vivimos varios procesos de duelo, porque estamos en constante cambio. Se habla de elaborar un duelo. Es una tarea a emprender, una tarea activa que implica cambios, no exenta de ansiedad y temor, pero también con posibilidades, nuevas formas y estilos. A cada pérdida corresponde un logro y un nuevo aprendizaje interior.

Las personas viven el duelo como pueden, de acuerdo con los recursos con que cuentan; sin embargo, el solo hecho de comprender que este es un proceso,

ayuda de manera extraordinaria a aceptar los sentimientos que surgen en cada etapa.

Volver a la vida: cambio, reorganización y restablecimiento. Al hablar de cambio, nos referimos a una nueva identidad con la que generalmente se descubre el doliente en las etapas finales del duelo: vuelve a sentir la vida, vuelve a sonreír y encuentra intereses y libertades desconocidas que le abren nuevas opciones de vida. Siente que el futuro existe para él y que se le permitirá vivirlo.

La reorganización es el resultado final esperado y alcanzable. Se emprende la tarea de reconstruir el mundo roto, de llenarlo con otros significados y con un “para qué”, o sea, dotarlo de sentido. Reacomodarse a la pérdida es recordar a la persona no como presente si no como ausente, es evocarla con cariño y nostalgia, pero sin que su recuerdo sea un obstáculo para el crecimiento personal. Es aprender a vivir sin la presencia física de ese ser, encontrando nuevas alternativas para seguir adelante, es organizar un nuevo mundo con nuevas imágenes, es dejarlo ir, soltarlo, separarse.

(“Luz en el Umbral”. Rosita Ergas Bonmayor)

GUIA A JAYESH (SILO)

...unos días antes de su partida, Jayesh pidió a Silo que lo guiará en su proceso de tránsito a lo que Silo prestamente respondió. Consulté a Silo si fuera posible contarle a aquellos interesados en la práctica y estudio de estos temas, a lo que me respondió con el siguiente correo.

".... En relación a la guía entregada a Jayesh en su momento, por supuesto que puede ser estudiada y practicada por todos aquellos que estén interesados en estos temas. Y ya que lo mencionas, la experiencia de Bienestar que fueron haciendo los Indios con resonancia en las distintas etapas y aspectos de la vida de Jayesh, creo que ha sido realmente de una gran calidad ceremonial y espiritual. Habría que recomendar eso a otros que se sientan capaces de afrontar esas realidades con mucha profundidad y sinceridad. El trabajo interno realizado por Jayesh en sus últimos días ha sido del todo encomiable y me permito esbozar la idea que muchas experiencias que conmovieron a gente que estaba a gran distancia tienen que ver con una clara Proyección de la Fuerza. Sobre esto último, hice un rápido comentarios a las experiencias de Norma y Puchi. Tal vez algunos lo hayan tomado en cuenta...." Negro

Querido Mario,

Me encuentro en un proceso de reconciliación de todas mis acciones. Imploro por tu guía. ¿Puede ser posible que experimente en un camino mas elevado en el ascenso que he concluido la revisión de las acciones validas y de aquellas contradictorias (actos violentos efectuados en el pasado)?

Me encuentro en una buena disposición de alerta psicológica aún cuando estoy bajo la influencia de fuerte medicación.

Suplico de procurar tu guía para procesos ulteriores.

Tal vez mi pregunta no es muy clara, pero yo se que me entiendes mejor.

Jayesh

Querido Jayesh.

En un proceso intenso de reconciliación con uno mismo se debe comenzar por tener claro el Propósito de tal trabajo. Uno debería preguntarse en profundidad: "¿para qué busco mi reconciliación?"; "¿cuáles son los hechos que me dieron la mayor unidad en mi vida?" y "¿cuáles son los hechos que me generaron la mayor contradicción (y el registro de mayor violencia) en mi vida?" Si ese trabajo es profundo, debe aclararse el Propósito a futuro de asegurar las acciones unitivas y rechazar toda acción que me cree contradicción. Esa propuesta a futuro tendrá la virtud de liberarme del pasado de contradicciones. Todo esto, no puede ser una anécdota sino un fuerte Propósito que se sostenga a lo largo del tiempo. Es el trabajo por enderezar la vida desde un Propósito superior.

Hay que hacer eso desde ya, sin esperar a mañana.

Te envío mis mejores deseos en esa tarea y un afectuoso abrazo.

Mario.

CHARLA DE SILO México Octubre de 1980 (resumen)

Es claro para todos que la muerte aparece como el máximo rompimiento del futuro. Es claro que de ese modo la vida tiene carácter de cosa provisorio. Y es claro que en ese contexto toda construcción humana es una inútil construcción hacia la nada.

Quien piensa que todo termina para él con la muerte, podrá alentarse con la idea de que será recordado por sus espléndidas acciones, que no se olvidarán de él sus seres queridos, o tal vez las generaciones venideras. Y aunque esto fuera así, todos marcharían finalmente hacia una nada absurda que interrumpiría todo recuerdo.

Si se pregunta a alguien qué sentido tiene para él la vida, probablemente responderá por su familia o por el prójimo, o por una determinada causa que según él justifique la existencia. Y esos sentidos provisorios habrán de conferirle dirección para afrontar la existencia.

Pero a poco que surjan problemas, problemas con los seres queridos, a poco que se produzca una desilusión con la causa abrazada, a poco que algo cambie en el “sentido” elegido, el absurdo y la desorientación volverán por su presa.

Por cierto que después del fracaso de un sentido provisorio, siempre queda la alternativa de poner un nuevo sentido provisorio, tal vez en oposición del que fracasó. Así, de sentido en sentido, se va borrando a medida que pasan los años, todo resto de coherencia y con ello aumenta la contradicción y por tanto el sufrimiento.

LA VIDA NO TIENE SENTIDO SI TODO TERMINA CON LA MUERTE

Pero, ¿es cierto que todo termina con la muerte? ¿Es cierto que no se puede lograr una dirección definitiva que no varíe con los accidentes de la vida? ¿Cómo se ubica el ser humano frente al problema de que todo termina con la muerte?

Así como destacamos tres vías del sufrimiento, observamos también cinco estados con referencia al problema de la muerte y la transcendencia.

Un estado, en que esa persona tiene evidencia indudable dada por la propia experiencia y no por educación o ambiente. Para él es evidente, indiscutible es para él, de que la vida es un tránsito, de que la muerte es un escaso accidente.

Otros tienen la creencia de que el ser humano va a no sé qué trascendencia y esa creencia la tienen dada por educación, dada por ambiente, no por algo sentido o experimentado, no por algo evidente para él, sino por algo que le enseñaron y que él, bueno... acepta.

Hay un tercer tipo de ubicación frente al sentido de la vida y es el de aquellas personas deseosas de tener una fe o una experiencia. Ustedes deben haberse encontrado con muchas personas que dicen: "si yo tuviera fe, o yo pudiera creer en ciertas cosas, mi vida sería diferente"

Hay muchos ejemplos. Gentes a las cuales les han sobrevenido muchos accidentes, muchas desgracias y que se han sobrepuesto fuertemente a esos accidentes y desgracias porque, o tienen una fe o un registro de que todo esto, lo transitorio, lo provisorio, no es un agotamiento mismo de la vida, sino en todo caso una prueba, en todo caso una resistencia que de algún modo hace crecer en el conocimiento.

Incluso puede haber gente que acepta el sufrimiento como un recurso de aprendizaje. No es que ellos busquen el sufrimiento. Estamos hablando de aquellos que, simplemente, cuando se da tal cosa, sacan el mejor partido de ello, que es cosa muy diferente. Gentes que no andan buscando el sufrimiento, sino que dada la situación, lo asimilan, lo integran y lo superan.

Bien, hay gentes entonces que se ubican en ese estado de que no tienen fe, no tienen ninguna creencia, pero ¡como desearían poder tener algo que les diera aliento y les diera dirección en sus vidas! Si, esas personas existen.

Hay también aquellos que sospechan intelectualmente la posibilidad de que hay una trascendencia. A ellos les parece posible. Pero no hay mucho problema para ellos, simplemente lo consideran posible. Y no tienen ninguna experiencia de trascendencia, ni tampoco tienen ningún tipo de fe, ni tampoco aspiran a tener experiencia ni a tener fe. Conocerán a esas personas..., también las hay.

Y hay por último, aquellos que niegan toda posibilidad de trascendencia. También ustedes conocerán que hay personas, probablemente entre ustedes haya muchos, que piensen así.

Pero aquí no terminamos con el punto de ubicación frente al problema de la trascendencia. Hay, al parecer, diferentes grados, diferentes profundidades en esto de ubicarse frente al problema de la trascendencia. Hay quienes incluso dicen que

tienen una fe, lo afirman, pero esto que dicen no responde efectivamente a lo que experimentan. No decimos que ellos mientan, decimos que esto que están diciendo, lo dicen con superficialidad, sin profundidad. Estos que dicen tener una fe, mañana pueden no tenerla.

Esto de los grados nos da en alguna medida, la superficialidad o profundidad en alguna de esas cinco posturas, y por lo tanto, la movilidad o la firme convicción en cualquier postura. Nosotros mismos, en ciertas épocas de nuestras vidas, hemos creído una cosa con respecto a la trascendencia y luego otra. Cambiamos, esto es móvil. Esto no es una cosa estática. No solo en épocas distintas sino en situaciones. Cambia nuestra situación y cambian nuestras creencias respecto del problema de la trascendencia. Es más, cambia de un día a otro. A veces a la mañana estoy muy creyente de determinada cosa y a la tarde ya no.

Así como sea la ubicación frente a la muerte y la trascendencia, será la coherencia o la contradicción y el sufrimiento en la vida cotidiana.

He conocido gentes que eran devotas, creyentes de una fe, y al morir un familiar, o al morir un ser querido, voló toda la fe que decían tener y cayeron en el peor de los sinsentidos. Quizá esa era una fe de superficie, una fe de mampostería, una fe periférica.

En cambio, aquellos otros a los cuales sobrevinieron grandes catástrofes, se afirmaron precisamente en su fe. La cosa es diferente, la cosa admite grados.

En estos cinco estados y grados se emplaza el ser humano. Pero, ¿Cuál debería ser el correcto emplazamiento? Como mínimo el deseo de poseer la experiencia o la creencia, porque ese deseo es la premisa necesaria para ya orientarse en el sentido de la trascendencia.

Si este deseo es débil, nada podrá construirse. Pero a medida que este deseo crezca, será como un acto lanzado en busca de su objeto y ello precisamente dará dirección a la existencia.

Entonces, quienes logren esa fe inconvencible, o esa experiencia trascendente, aunque no puedan definirla en términos precisos, como no puede definirse al amor, reconocerán en sí la necesidad de orientar a otros hacia el sentido, pero jamás tratarán de imponer su paisaje a quienes no lo reconozcan.

Y así, coherentemente con lo enunciado, declaro ante ustedes mi inmovible fe y mi certeza de experiencia, que la muerte no detiene el futuro. Que la muerte por el contrario, modifica el estado provisorio de nuestra existencia, para lanzarla bienaventuradamente hacia la transcendencia inmortal. Y no impongo mi certeza ni mi fe inmovible. Y convivo con aquellos que se encuentran en estados diferentes respecto del sentido, pero me obligo a brindar solidariamente el mensaje que reconozco hace libre y feliz al ser humano. Por ningún motivo eludo mi responsabilidad de expresar estas verdades, aunque tales fueran discutibles para quienes sufren la provisoriedad de la vida y temen el absurdo de la muerte. Por otra parte, jamás pregunto a otros por sus particulares creencias y, en todo caso, aunque defino con claridad mi posición respecto a este punto, proclamo para todo ser humano la libertad de creer o no creer en Dios y la libertad de creer o no creer en la inmortalidad. Así, entre miles de mujeres y hombres que codo a codo, solidariamente trabajan con nosotros, se suman ateos y creyentes, gentes con dudas y con certezas, y a nadie se pregunta por su fe, y todo se da como orientación para que decidan por sí mismos, la vía que mejor aclare el sentido de sus vidas. No es valiente dejar de proclamar las propias certezas, pero es indigno de la verdadera solidaridad, tratar de imponerlas.

ALGUNOS COMENTARIOS EN LOS INTERCAMBIOS

PRIMERA PARTE: LA PÉRDIDA Y LA RECONCILIACIÓN

- Las pérdidas nos afectan, ya sean pérdidas materiales (objetos) o de intangibles (afectos, emociones,...)
- Es diferente el grado de intensidad en el registro de pérdida según la edad, las circunstancias personales, la experiencia.
- La pérdida se registra como fracaso o como frustración, pero si hay reconocimiento y resolución para superar el sufrimiento se convierte en un aprendizaje.
- La identidad de unx se identifica también con las cosas y la personas que le rodean habitualmente, como una proyección de sí y cuando algo falta se registra como que a unx se le hubiera ido una parte.
- Estamos identificados con cosas o con personas, nos habituamos a proyectarnos en ellas. Y es necesario aprender a soltar.
- Un ejercicio de soltada con los objetos es hacer cambios: cuando algo se rompe, se pueden cambiar las cosas.
- Desde que nacemos, nuestra supervivencia depende de “afuera”, desde ahí nos llegan las soluciones y eso se graba en la memoria, aunque también hay una parte interna, también desde el principio, de cenestesia y exploración, pero esa necesidad de seguridad y la supervivencia vienen de afuera. Creces y sigues buscando afuera tu seguridad. Así nos acostumbramos a proyectar y depender de lo externo, poniendo el centro afuera.
- Es un salto tener conciencia de que unx es algo separado de otrx. Otro salto es ver a lxs otrxs y más aún tomar conciencia del resto del universo.
- Nuestra educación, nuestro paisaje, es de contracción con la limitación psicológica que supone. Luego se puede ir aprendiendo a

soltar poco a poco. A mayor soltada menos sufrimiento en el registro de pérdida.

- Las situaciones con registro de pérdida son momentos críticos que ponen en presencia de cambios y sacan del semisueño habitual. Desde ahí, reconociendo la pérdida, se puede llegar a registros de agradecimiento y reconciliación.
- Se puede reconocer, pero no querer soltar y entonces no hay superación del sufrimiento. Es difícil para unx soltar cosas, así que resulta más difícil soltar a las personas que mueren y que son parte de la vida de unx. Es como si parte de unx no fuera a ser más.
- El duelo es una etapa y tiene diferentes tiempos y registros según cada unx, hasta la aceptación, el reconocimiento y así seguir el proceso.
- Con la pérdida ya no tengo eso seguro a lo que agarrarme. Entonces me pregunto ¿qué tengo que sea real en mi existencia? Si no encuentro nada, es el fracaso de una vida y me pregunto: si esto no era verdad ¿qué es la verdad? Entonces tomo la determinación de construir algo que sea permanente y tiene sabor de verdad. Es un registro. No me creo tanto las ilusiones, es una necesidad porque si no hay necesidad no puedo ver la ilusión.
- Todas las ilusiones con que nos identificamos y a las que nos agarramos, los temores que nos limitan, también tienen que ver con la época que nos ha tocado vivir, con el momento de proceso histórico.
- El problema es que unx pone el centro afuera, pero lo que ha salvado siempre al ser humano es la rebelión ante la muerte.
- Una cosa es lo que quisiera ser y otra lo que unx es. El reto está en aceptar humildemente lo que unx es.
- El temor –y el temor a la muerte más aún-, nos pone en situación de crítica de resolver, aceptar la finitud y el cambio para desde ahí reconciliar y avanzar en la superación del sufrimiento.

- Cada día puedo preguntarme cuál es la acción o acciones que han hecho que tenga ese sabor de tristeza o alegría, de confianza o de fracaso. Y veo que, en cada día, puede haber acciones que cambian la vida de unx.
- Otra fuente de fracaso son las falsas esperanzas. Como la de que nada cambia, cuando todo está cambiando continuamente y la vida se renueva a cada paso.
- Al ver la finitud y reconocer, podemos generar certezas para que desaparezca el temor a la muerte. Y lo más importante es la experiencia. Tenemos experiencias que cambian la vida.
- Tomar conciencia del proceso histórico del ser humano, te hace tomar conciencia de que lo que sucede no es lo que cuentan en los telediarios.

Referencia a las palabras de Silo en la inauguración del Parque La Reja: *“Los grandes miedos del ser humano impiden dar a la vida una dirección querida y con significado. Los temores a la pobreza, a la soledad, a la enfermedad y a la muerte se conjugan y fortalecen en la sociedad, en los grupos humanos y en los individuos...”*

Pero a pesar de todo... a pesar de todo... a pesar de ese desgraciado encierro, algo leve como sonido lejano, algo leve como brisa amanecida, algo que comienza suavemente, se abre paso en el interior del ser humano...

¿Por qué, alma mía, esa esperanza? ¿Por qué esa esperanza que desde las más oscuras horas de mi infortunio, se abre paso luminosamente?”)

SEGUNDA PARTE: INTERCAMBIO SOBRE LA DECLARACIÓN DE MÉJICO

- Unx se reconoce en varios estados respecto a la transcendencia: con fe ingenua, con escepticismo, también en la esperanza o la fe y en la creencia, incluso en pequeños instantes de experiencia.

- La práctica cotidiana, el contacto permanente y acumulado con el trabajo interno (la Fuerza, la meditación, el Pedido...), es lo que permite avanzar.
- Con el tiempo se va viendo cómo las cargas externas van perdiendo tensión y son más cambiantes. Y se ve que el centro interno no cambia, solo hay mayor profundidad.
- Cuando un accidente externo lleva a preguntarme qué es lo que sustenta mi vida, comprendo que lo único que va a valer es lo que haya construido.
- Siempre estoy en una franja de posibilidad.
- La búsqueda del centro interno es desde la necesidad y con la confianza de que “en todo vive un plan”
- Los grandes temores del ser humano, lo que limita su vida y le hace sufrir son el temor a la pobreza, a la enfermedad, a la soledad y a la muerte.
- La crisis te pone en presencia de lo importante. Estás conectado y todo se amplía: crees en la trascendencia. Pero luego te distraes de nuevo y cambia el estado.
- Hay mucho olvido de sí y es importante que no haya olvido de unx mismx.
- El motor de la historia del ser humano es la rebelión hacia la muerte. Eso es rebelarse a los límites y eso es parte del crecimiento del ser humano. La superación del temor.
- La práctica diaria para equilibrar ese adentro-afuera y la soltada.