



# **Silo**

La Curació del Sofrimient

i

La Mirada Interna

La Curació Del Sofriment

Curació del Sofriment

La Mirada Interna

©Silo

Compilador: Mario Gazel Rojas

ISBN: 978-9930-529-83-6

Edició i impressió digital:

**EdiNexo E.I.R.L**

San Jose, Costa Rica,

Segona edició, novembre 2016

## Contingut

Nota a la present edició

La Curació del Sofriment

La Mirada Interna

- I. La meditació
- II. Disposició per comprendre
- III. El sense-sentit
- IV. La dependència
- V. Sospita del sentit
- VI. Somni i despertar Presència de la Força
- VII. Control de la Força
- VIII. Manifestacions de l'energia
- IX. Evidència del sentit
- X. El centro lluminós
- XI. Els descobriments
- XII. Els Principis
- XIII. La guia del camí intern
- XIV. L'experiència de pau i el passatge de la Força
- XV. Projecció de la Força
- XVI. Pèrdua i repressió de la Força
- XVII. Acció i reacció de la Força
- XVIII. Els estats interns
- XIX. La realitat interior

El Missatge, *comentaris de Silo*

Sobre l'autor

La Curació Del Sofriment  
**Nota a la present 2ona. edició**

La impressió en un sol volum de l'arenga “La Curació del Sofriment” i el llibre La Mirada Interna, ambdues obres del pensador llatinoamericà Mario Luis Rodríguez Cobos, Silo, (6 de gener de 1938 - 16 de setembre de 2010), s'ha inspirat en les explicacions donades pel propi Silo, en assenyalar com a antecedents del seu llibre El Missatge de Silo, a aquelles obres esmentades: l'arenga “La Curació del Sofriment” i el llibre La Mirada Interna.

“La Curació del Sofriment” ha estat extreta del llibre Parla Silo i La Mirada Interna, del llibre Humanitzar la Terra, ambdues publicades en la Col·lecció Nou Humanisme.

Eduardo Monge

La Curació Del Sofriment

# **La Curació del Sofriment**

Punta de Vacas,  
Mendoza, Argentina,  
4 de maig de 1969

## Arenga

Si has vingut a escoltar un home de qui se suposa es transmet la saviesa, has equivocat el camí perquè la veritable saviesa no es transmet per mitjà de llibres ni d'arengues; la veritable saviesa rau en el fons de la teva consciència com l'amor veritable és en el fons del teu cor.

Si has vingut empès pels calumniadors i els hipòcrites a escoltar aquest home a fi que el que escoltes et serveixi després d'argument en contra d'ell, has equivocat el camí perquè aquest home no és aquí per demanar-te res, ni per usar-te, perquè no et necessita.

Escoltes un home desconexedor de les lleis que regeixen l'Univers, desconexedor de les lleis de la Història, ignorant de les relacions que regeixen els pobles. Aquest home es dirigeix a la teva consciència a molta distància de les ciutats i de les seves malalties ambicions. Allà en les ciutats, on cada dia és un afany truncat per la mort, on a l'amor succeeix l'odi, on al perdó succeeix la revenja; allà en les ciutats dels homes rics i pobres; allà en els immensos camps dels homes, s'ha posat un mantell de sofriment i de tristesa.

Sofreixes quan el dolor rosegua el teu cos. Sofreixes quan la fam s'apodera del teu cos. Però no només sofreixes pel dolor immediat del teu cos, per la fam del teu cos. Sofreixes, també, per les conseqüències de les malalties del teu cos.

Has de distingir dos tipus de sofriment. Hi ha un sofriment que se't produeix mitjançant la malaltia (i aquest sofriment pot retrocedir gràcies a l'avenç de la ciència, així com la fam pot retrocedir però gràcies a l'imperi de la justícia). Hi ha un altre tipus de sofriment que no depèn de la malaltia del teu cos sinó que en deriva: si estàs impedit, si no pots veure-hi o si no hi sents, sofreixes; però encara que aquest sofriment derivi del cos o de les malalties del teu cos, aquest sofriment

és de la teva ment.

Hi ha un tipus de sofriment que no pot retrocedir davant l'avenç de la ciència ni davant l'avenç de la justícia. Aquest tipus de sofriment, que és estrictament de la teva ment, retrocedeix davant la fe, davant l'alegria de viure, davant l'amor. Has de saber que aquest sofriment sempre està basat en la violència que hi ha en la teva pròpia consciència. Sofreixes perquè tens perdre el que tens, o pel que ja has perdut, o per allò que desesperes assolir. Sofreixes perquè no tens, o perquè sents temor en general... Vet aquí els grans enemics de l'home: el temor a la malaltia, el temor a la pobresa, el temor a la mort, el temor a la solitud. Tots aquests són sofriments propis de la teva ment; tots ells delaten la violència interna, la violència que hi ha en la teva ment. Fixa't que aquesta violència sempre deriva del desig. Quant més violent és un home, més grollers són els seus desigs.

Voldria proposar-te una història que va succeir fa molt temps.

Existí un viatger que va haver de fer una llarga travessia. Llavors, va lligar el seu animal a un carro i va emprendre una llarga marxa cap a una destinació llunyana i amb un límit fix de temps. A l'animal el va anomenar "Necessitat", al carro "Desig", a una roda la va anomenar "Plaer" i a l'altra "Dolor". Així doncs, el viatger portava el seu carro a dreta i esquerra, però sempre cap a la seva destinació. Com més veloçment anava el carro, més ràpidament es movien les rodes del Plaer i el Dolor, connectades com estaven pel mateix eix i transportant com estaven el carro del Desig. Com el viatge era molt llarg, el nostre viatger s'avorria. Aleshores va decidir decorar-lo, ornamentar-lo amb moltes coses belles, i així ho va anar fent. Però com més va embellir el carro del Desig més pesant es va fer per a la Necessitat. De tal manera que en les corbes i en els pendents costeruts, el pobre animal defallia i no podia arrossegar el carro del Desig. En els camins sorrencs les rodes del Plaer i el Sofriment s'incrustaven al terra. Així, un dia el viatger es va desesperar perquè el camí era molt llarg i era molt lluny de la seva destinació. Aquella nit va decidir meditar sobre el problema i, en fer-ho, va escoltar el renill del seu vell amic. Va comprendre el missatge i al matí següent va desbaratar l'ornamentació del carro, el va alleugerir



dels seus pesos i molt d'hora va portar al trot el seu animal avançant cap a la seva destinació. No obstant això, havia perdut un temps que ja era irrecuperable. A la nit següent va tornar a meditar i va comprendre, per un nou avís del seu amic, que ara havia d'emprendre una tasca doblement difícil, perquè significava el seu despreniment. Molt de matinada va sacrificar el carro del Desig. És cert que en fer-ho va perdre la roda del Plaer, però amb ella va perdre també la roda del Sofriment. Va muntar sobre l'animal de la Necessitat, sobre el seu llom, i va emprendre el galop per les prades verdes fins arribar a la seva destinació.

Fixa't com el desig pot arraconar-te. Hi ha desigs de diferent qualitat. Hi ha desigs més grollers i hi ha desigs més elevats. Eleva el desig, supera el desig, purifica el desig! Segurament amb això hauràs de sacrificar la roda del plaer però també la roda del sofriment.

La violència en l'home, moguda pels desigs, no queda només com a malaltia en la seva consciència, sinó que actua en el món dels altres homes i s'exerceix amb la resta de la gent. No creguis que parlo de violència referint-me tan sols al fet armat de la guerra, on uns homes destrossen altres homes. Aquesta és una forma de violència física. Hi ha una violència econòmica: la violència econòmica és aquella que et fa explotar un altre; la violència econòmica es dona quan robes a un altre, quan ja no ets germà de l'altre, sinó que ets un au de rapinya per al teu germà. Hi ha, a més, una violència racial: creus que no exerceixes la violència quan persegueixes un altre que és d'una raça diferent de la teva, creus que no exerceixes violència quan el difames, per ser d'una raça diferent de la teva? Hi ha una violència religiosa: creus que no exerceixes la violència quan no dones treball, o tanques les portes, o acomiades algú, per no ser de la teva mateixa religió? Creus que no és violència assetjar mitjançant la difamació aquell que no combrega amb els teus principis; assetjar-lo en la seva família, assetjar -lo entre la seva gent estimada, perquè no combrega amb la teva religió? Hi ha altres formes de violència que són les imposades per la moral filisteia. Tu vols imposar la teva forma de vida a un altre, tu has d'imposar la teva vocació a un altre... però qui t'ha dit que tu ets un exemple que cal seguir? Qui t'ha dit que pots imposar una forma de vida perquè et plau? On és el motlle i on és el tipus perquè tu l'imposes?... Vet aquí una altra

forma de violència. Únicament pots acabar amb la violència en tu i en els altres i en el món que t'envolta, per la fe interna i la meditació interna. No hi ha falses portes per acabar amb la violència. Aquest món és a punt d'esclatar i no hi ha forma d'acabar amb la violència! No busquis falses portes!. No hi ha política que pugui solucionar aquest embogit afany de violència. No hi ha partit ni moviment al planeta que pugui acabar amb la violència. No hi ha falses sortides per a la violència al món... Em diuen que la gent jove en diferents latituds està buscant falses portes per sortir de la violència i el sofriment intern. Busca la droga com a solució. No busquis falses portes per acabar amb la violència.

Germà meu: compleix amb mandats simples, com simples són aquestes pedres i aquesta neu i aquest sol que ens beneeix. Porta la pau dins teu i porta-la als altres. Germà meu: allà en la història hi ha l'ésser humà mostrant el rostre del sofriment, mira aquest rostre del sofriment... però recorda que és necessari seguir endavant i que és necessari aprendre a riure i que és necessari aprendre a estimar.

A tu, germà meu, llanço aquesta esperança, aquesta esperança d'alegria, aquesta esperança d'amor perquè elevis el teu cor i elevis el teu esperit, i perquè no oblidis elevar el teu cos.

## Notes:

1. *La dictadura militar d'Argentina havia prohibit la realització de tot acte públic a les ciutats. Per tant, es va triar un paratge desolat, conegut com a Punta de Vacas, en els límits de Xile i Argentina. Des de molt d'hora les autoritats van controlar les rutes d'accés. Es distingien nius de metralladores, vehicles militars i homes armats. Per accedir era necessari exhibir documentació i dades personals, la qual cosa va crear alguns conflictes amb la Premsa internacional. En un magnífic escenari de muntanyes nevades Silo va començar la seva al·locució davant un auditori de dues-centes persones. El dia era fred i assolellat. Al voltant de les 12 a. m. tot havia conclòs*
2. *Aquesta és la primera intervenció pública de Silo. En un embolcall més o menys poètic s'explica que el coneixement més important per a la vida ("la real saviesa"), no coincideix amb el coneixement de llibres, de lleis universals, etc., sinó que és una qüestió d'experiència personal, íntima. El coneixement més important per a la vida està referit a la comprensió del sofriment i la seva superació. A continuació s'exposa una tesi molt simple, en diverses parts: 1. Es comença per distingir entre el dolor físic i els seus derivats, sostenint que poden retrocedir gràcies a l'avenç de la ciència i de la justícia, a diferència del sofriment mental que no pot ser eliminat per elles; 2. Se sofreix per tres vies: la de la percepció, la del record i la de la imaginació; 3. El sofriment delata un estat de violència; 4. La violència té per arrel el desig; 5. El*

*desig té diferents graus i formes. Atenent a això (“per la meditació interna”), es pot progressar. Així doncs: 6. El desig (“com més grollers són els desitjos”) motiva la violència que no queda a l'interior de les persones sinó que contamina al mitjà de relació; 7. S'observen diferents formes de violència i no solament la primària que és la violència física; 8. És necessari comptar amb una conducta simple que orienti la vida (“compleix amb mandats simples”): aprendre a portar la pau, l'alegria i sobretot l'esperança. Conclusió: la ciència i la justícia són necessàries per vèncer el dolor en el gènere humà. La superació dels desitjos primitius és imprescindible per vèncer el sofriment mental.*

# **LA MIRADA INTERNA**

# I. LA MEDITACIÓ

1. Aquí s'explica com el sense-sentit de la vida es converteix en sentit i plenitud.
2. Aquí hi ha alegria, amor al cos, a la natura, a la humanitat i a l'esperit.
3. Aquí es renega dels sacrificis, del sentiment de culpa i de les amenaces d'ultratomba.
4. Aquí no s'oposa allò que és terrenal a allò que és etern.
5. Aquí es parla de la revelació interior a què arriba tot aquell que medita curosament en una recerca humil.

## II. DISPOSICIÓ PER COMPRENDRE

1. Sé com et sents, perquè puc experimentar el teu estat. Tu, però, no saps com s'experimenta el que jo dic. Per tant, si et parlo amb desinterès d'allò que fa feliç i lliure l'ésser humà, val la pena que intentis comprendre.
2. No pensis que comprendràs discutint amb mi. Si creus que contrariarà el teu enteniment s'aclareix, pots fer-ho; però aquest no és el camí que correspon en aquest cas.
3. Si em preguntes quina és l'actitud que convé, et diré que és la de meditar en profunditat i sense presses el que t'explico aquí.
4. Si repliques que tens coses més urgents de què ocupar-te, contestaré que si el teu desig és dormir o morir, jo no faré res per oposar-m'hi.
5. No argumentis tampoc que et desagrada la meua manera de presentar les coses, perquè això no ho dius pas de la clofolla quan t'agrada el fruit.
6. Exposo de la manera que em sembla adient, no de la que fora desitjable per als qui aspiren a coses allunyades de la veritat interior.

## III. EL SENSE-SENTIT

*En molts dies vaig descobrir aquesta gran paradoxa: aquells que havien portat el fracàs dins el seu cor pogueren albirar l'últim triomf; aquells que s'havien sentit triomfadors, restaren en el camí com a vegetals de vida difusa i apagada. En molts dies jo vaig arribar a la llum des de les obscuritats més obscures guiat no per ensenyança sinó per la meditació.*

*Així, el primer dia em vaig dir:*

1. No hi ha sentit a la vida si tot acaba amb la mort.
2. Tota justificació de les accions, siguin menyspreables o excel·lents, és sempre un nou somni que deixa el buit al davant.
3. Déu és quelcom no segur.
4. La fe és quelcom tan variable com la raó i el somni.
5. “Allò que s’ha de fer” pot ser discutit totalment i no hi ha res que vingui definitivament a donar suport a les explicacions.
6. “La responsabilitat” d’aquell que es compromet en alguna cosa no és més gran que la responsabilitat d’aquell que no s’hi compromet.
7. Em moc segons els meus interessos i això no em converteix en covard però tampoc en heroi.
8. “Els meus interessos” no justifiquen ni desacrediten res.
9. “Les meves raons” no són millors ni pitjors que les raons dels altres.



10. La crueltat m'horroritza, però no per això ni en si mateixa és pitjor o millor que la bondat.
11. Allò que és dit avui per mi o pels altres, no val demà.
12. Morir no és millor que viure o no haver nascut, però tampoc no és pitjor.
13. Vaig descobrir, no per ensenyança sinó per experiència i meditació, que no hi ha sentit a la vida si tot acaba amb la mort.

## IV. LA DEPENDÈNCIA

*El dia segon.*

1. Tot allò que faig, sento i penso no depèn de mi.
2. Sóc variable i depenc de l'acció del medi. Quan desitjo canviar el medi o el meu "jo", és el medi el que em canvia a mi. Llavors, cerco la ciutat o la natura, la redempció social o una nova lluita que justifiqui la meva existència... En cadascun d'aquests casos, el medi em porta a decidir per una o altra actitud. D'aquesta manera, els meus interessos i el medi aquí em deixen.
3. Dic, aleshores, que no importa qui o què decideix. Dic, en aquestes ocasions, que haig de viure, ja que soc en situació de viure. Dic tot això, però no hi ha res que ho justifiqui. Puc decidir-me, fluctuar o romandre. De totes maneres, una cosa és millor que altra provisòriament, però en definitiva, no hi ha "millor" ni "pitjor".
4. Si algú em diu que qui no menja mor, li contestaré que, en efecte, així és i que està obligat a menjar esperonat per les seves necessitats, però no hi afegiré que la seva lluita per menjar justifica la seva existència. Tampoc no diré que això sigui dolent. Diré senzillament que es tracta d'un fet individual o col·lectivament necessari per a la subsistència, però sense sentit en el moment en què es perd l'última batalla.

5. Diré, a més, que em solidaritzo amb la lluita del pobre i de l'opressat i del perseguit. Diré que em sento "realitzat" amb aquesta identificació, però comprendré que no justifico res.

## V. SOSPITA DEL SENTIT

*El dia tercer.*

1. De vegades m'he avançat a fets que després van succeir.
2. De vegades he copsat un pensament llunyà.
3. De vegades he descrit llocs que mai no vaig visitar.
4. De vegades he explicat amb exactitud allò que succeí en la meva absència.
5. De vegades una alegria immensa m'ha sobtat. 6. De vegades una comprensió total m'ha envaït.
7. De vegades una comunió perfecta amb tot m'ha extasiat.
8. De vegades he trencat els meus somiejos i he vist la realitat d'una manera nova.
9. De vegades he reconegut com vist de nou quelcom que veia per primera vegada.

*...I tot això m'ha fet pensar. M'adono que sense aquestes experiències no podria haver sortit del sense-sentit.*

## VI. SOMNI I DESPERTAR

*El dia quart.*

1. No puc prendre per real allò que veig en els meus somnis, tampoc allò que veig en semisomni, tampoc allò que veig despert però somiejant.
2. Puc prendre per real allò que veig despert i sense somieig. Allò no parla del que registren els meus sentits, sinó de les activitats de la meva ment quan es refereixen a les “dades” pensades. Perquè les dades ingènues o dubtoses, les lliuren els sentits externs, i també els interns, i també la memòria. El que val és que la meva ment ho sap quan està desperta i ho creu quan està adormida. Rarament percebo el que és real d’una manera nova i aleshores comprenc que les coses vistes normalment s’assemblen al somni o s’assemblen al semisomni.

*Hi ha una manera real d’estar despert: és la que m’ha dut a meditar profundament sobre les coses dites fins aquí, i és, a més, la que em va obrir la porta per descobrir el sentit de totes les coses existents.*

## VII. PRESENÇA DE LA FORÇA

*El dia cinquè.*

1. Quan estava realment despert anava escalant de comprensió en comprensió.
2. Quan estava realment despert i em mancava vigor per continuar l'ascensió, podia extreure la Força de mi mateix. Estava en tot el meu cos. Tota l'energia estava fins i tot en les cèl·lules més petites del meu cos. Aquesta energia circulava i era més ràpida i intensa que la sang.
3. Vaig descobrir que l'energia es concentrava en els punts del meu cos quan aquests actuaven i s'hi absentava quan no hi havia activitat.
4. Durant les malalties l'energia mancava o s'acumulava exactament en els punts afectats. Però si aconseguia restablir el seu passatge normal, moltes malalties començaven a retrocedir.

*Alguns pobles van conèixer això i van actuar restablint l'energia mitjançant diversos procediments, que avui ens són estranys.*

*Alguns pobles van conèixer això i els seus escollits van actuar comunicant aquesta energia a d'altres i es van produir "il·luminacions" de comprensió i fins i tot "miracles" físics.*

## **VIII. CONTROL DE LA FORÇA**

*El dia sisè.*

1. Hi ha una manera de dirigir i concentrar la Força que circula pel cos.
2. Hi ha punts de control en el cos. D'ells depèn el que coneixem com a moviment, emoció i idea. Quan l'energia actua en aquests punts es produeixen les manifestacions motrius, emotives i intel·lectuals.
3. Segons l'energia actui en el cos més internament o més superficialment sorgeix el son profund, el semisomni o l'estat de despert... Ben segur, les aurèoles que envolten el cos o el cap dels sants (o dels grans desperta), a les pintures de les religions, al·ludeixen a aquest fenomen de l'energia que, de vegades, es manifesta més externament.
4. Hi ha un punt de control de l'estar-despert-veritable i hi ha una forma de portar la Força fins a ell.
5. Quan es porta l'energia a aquest lloc, tots els altres punts de control es mouen alteradament.

*En comprendre això i llançar la Força cap a aquest punt superior, tot el meu cos va sentir l'impacte d'una energia enorme i ella va colpejar fortament la meva consciència i vaig ascendir de comprensió en comprensió. Però també vaig observar que podia baixar cap a les profunditats de la ment si perdia el control de l'energia. Vaig recordar llavors les llegendes sobre els "cels" i els "infern" i vaig veure la línia divisòria entre ambdós estats mentals.*

## **IX. MANIFESTACIONS DE L'ENERGIA**

*El dia setè.*

1. Aquesta energia en moviment podia «independitzar-se» del cos i mantenir alhora la seva unitat.
2. Aquesta energia unida era una espècie de “doble cos” que corresponia a la representació cenestèsica del propi cos en l’interior de l’espai de representació. De l’existència d’aquest espai, així com de les representacions que corresponien a les sensacions internes del cos, les ciències que tractaven sobre els fenòmens mentals no en donaven prou notícies.
3. L’energia desdoblada (és a dir: imaginada com “a fora” del cos o “separada” de la seva base material), es dissolia com a imatge o es representava correctament depenent de la unitat interna que tingués qui operava així.
4. Vaig poder comprovar que l’ ”exteriorització“ d’aquesta energia que representava el propi cos com “a fora” del cos, es produïa ja des dels nivells més baixos de la ment. En aquests casos succeïa que l’atemptat contra la unitat més primària de la vida provocava aquesta resposta com a salvaguarda d’allò amenaçat. Per això, en el trànsit d’alguns mèdiums, el nivell de consciència dels quals era baix i la seva unitat interna estava en perill, aquestes respostes eren involuntàries i no reconegudes com produïdes per ells mateixos sinó atribuïdes a d’altres entitats.

*Els “fantasmes” o “esperits” d’alguns pobles o d’alguns endevins no eren sinó els propis “dobles” (les pròpies representacions), d’aquelles persones que s’hi sentien preses. Com el seu estat mental estava enfosquit (en trànsit),*



*per haver perdut el control de la Força, se sentien manejades per éssers estranys que de vegades produïen fenòmens notables. Sens dubte, molts “endimoniats” van sofrir aquests efectes. El que era decisiu, aleshores, era el control de la Força.*

*Això variava per complet tant la meva concepció de la vida corrent com de la vida posterior a la mort. Mitjançant aquests pensaments i experiències vaig anar perdent fe en la mort i des de llavors no hi crec, com no crec en el sensesentit de la vida.*

## **X. EVIDÈNCIA DEL SENTIT**

*El dia vuitè.*

1. La real importància de la vida desperta se'm va fer palesa.
2. La real importància de destruir les contradiccions internes em va convèncer.
3. La real importància de manejar la Força a fi d'aconseguir unitat i continuïtat em va omplir d'un alegre sentit.

## **XI. EL CENTRE LLUMINÓS**

*El dia novè:*

1. En la Força estava la “llum” que provenia d’un centre.
2. En la dissolució de l’energia hi havia un allunyament del centre i en la seva unificació i evolució el corresponent funcionament del centre lluminós.

*No em va estranyar trobar en pobles antics la devoció al déu-Sol i vaig comprendre que si alguns van adorar l’astre perquè donava vida a la seva terra i a la natura, altres van advertir en aquest cos majestuós el símbol d’una realitat més gran.*

*Hi hagué els qui van anar més lluny encara i van rebre d’aquest centre dons in comptables que, de vegades, “van davallar” com a llengües de foc sobre els inspirats, de vegades com a esferes lluminoses, de vegades com a esbarzers ardents que es presentaven davant del creient temorós.*

## **XII. ELS DESCOBRIMENTS**

*El dia desè.*

*Pocs però importants van ser els meus descobriments, que resumeixo d'aquesta manera:*

1. La Força circula pel cos involuntàriament però pot ser orientada per un esforç conscient. L'assoliment d'un canvi dirigit, en el nivell de consciència, brinda a l'ésser humà un important indicatiu d'alliberament de les condicions "naturals" que sembla que s'imposen a la consciència.
2. En el cos existeixen punts de control de les seves diverses activitats.
3. Hi ha diferències entre l'estat de despert-veritable i altres nivells de consciència.
4. Pot conduir-se la Força al punt del real despertar (entenen per "Força" l'energia mental que acompanya determinades imatges i per "punt" la ubicació d'una imatge en un "lloc" de l'espai de representació).

*Aquestes conclusions em van fer reconèixer, en les oracions dels pobles antics, el germen d'una gran veritat que es va enfosquir en els ritus i pràctiques externes, sense aconseguir desenvolupar el treball intern que, realitzat amb perfecció, posa l'home en contacte amb la seva font lluminosa. Finalment, vaig advertir que els meus "descobriments" no eren tals sinó que eren deguts a la revelació interior a què accedeix tot aquell que, sense contradiccions, cerca la llum en el seu propi cor.*

### **XIII. ELS PRINCIPIS**

*És diferent l'actitud davant la vida i les coses quan la revelació interna fereix com el llamp.*

*Seguint lentament els passos, meditant les coses dites i les coses encara sense dir, pots convertir el sense-sentit en sentit. No és indiferent el que facis amb la teva vida. La teva vida, sotmesa a lleis, està exposada davant de possibilitats a escollir. Jo no et parlo de llibertat. Et parlo d'alliberament, de moviment, de procés. No et parlo de llibertat com quelcom quiet, sinó d'alliberar-se pas a pas com es va alliberant del necessari camí recorregut aquell que s'apropa a la seva ciutat. Aleshores, "el que cal fer" no depèn d'una moral llunyana, incomprendible i convencional, sinó de lleis: lleis de vida, de llum, d'evolució.*

*Heus aquí els anomenats "Principis" que poden ajudar en la recerca de la unitat interior.*

1. Anar contra l'evolució de les coses és anar en contra d'un mateix.
2. Quan forces alguna cosa cap a un fi, produeixes el contrari.
3. No t'oposis a una gran força. Retrocedeix fins que aquella es debiliti, llavors avança amb resolució.
4. Les coses estan bé quan marxen en conjunt, no aïlladament.
5. Si per a tu estan bé el dia i la nit, l'estiu i l'hivern, has superat les contradiccions.
6. Si persegueixes el plaer, t'encadenes al sofriment. Però, mentre no perjudiquis la teva salut, gaudeix sense inhibició quan l'oportunitat es presenti.

7. Si persegueixes un fi, t'encadenes. Si tot el que fas ho realitzes com si fos un fi en si mateix, t'alliberes.
8. Faràs desaparèixer els teus conflictes quan els entenguis en la seva arrel última, no quan vulguis resoldre'ls.
9. Quan perjudiques els altres restes encadenat. Però, si no perjudiques d'altres, pots fer el que vulguis amb llibertat.
10. Quan tractes els altres com vols que et tractin, t'alliberes.
11. No importa en quin bàndol t'hagin posat els esdeveniments, el que importa és que compreguis que tu no has escollit cap bàndol.
12. Els actes contradictoris o d'unitat s'acumulen dins teu. Si repeteixes els teus actes d'unitat interna, ja res no et podrà detenir.

*Seràs com una força de la Natura quan no troba resistència al seu pas. Aprèn a distingir allò que és dificultat, problema, inconvenient, d'això que és contradicció. Si aquells et mouen o t'inciten, aquesta t'immobilitza en un cercle tancat.*

*Quan trobis una gran força, alegria i bondat en el teu cor, o quan et sentis lliure i sense contradiccions, agraeix immediatament en el teu interior. Quan et succeeixi el contrari, demana amb fe i aquell agraïment que vas acumular tornarà convertit i ampliat en benefici.*

## **XIV. LA GUIA DEL CAMÍ INTERN**

*Si has comprès el que s'ha explicat fins aquí, pots experimentar, mitjançant un treball simple, la manifestació de la Força. Ara bé, no és igual que*

*observis una posició mental més o menys correcta (com si es tractés d'una disposició al quefer tècnic), que assumeixis un to i una obertura emotiva propera a aquella que inspiren els poemes. És per això que el llenguatge emprat per transmetre aquestes veritats tendeix a facilitar aquesta posició, que posa amb major facilitat en presència de la percepció interna i no d'una idea sobre la "percepció interna".*

*Ara segueix amb atenció el que t'explicaré ja que tracta sobre el paisatge intern que pots trobar en treballar amb la Força i de les direccions que pots imprimir als teus moviments mentals.*

*"Pel camí intern pots anar obscur o il·luminat. Atén a les dues vies que s'obren davant teu.*

*Si deixes que el teu ésser es llanci cap a regions obscures, el teu cos guanya el combat i ell domina. Aleshores, brollaran sensacions i aparences d'esperits, de forces, de records. Per aquella via es davalla més i més. Allí estan l'Odi, la Venjança, l'Estranyesa, la Possessió, la Gelosia, el Desig de Romandre. Si davalles més encara, t'envairà la Frustració, el Ressentiment i tots aquells somiejos i desigs que han provocat ruïna i mort a la humanitat. Si impulsas el teu ésser cap a la direcció lluminosa, trobaràs resistència i fatiga a cada pas. Aquesta fatiga de l'ascens té els seus culpables. La teva vida pesa, els teus records pesen, les teves accions anteriors impedeixen l'ascens.*

*Aquesta escalada és difícil per l'acció del teu cos que tendeix a dominar.*

*En els passos de l'ascens es troben regions estranyes de colors purs i sons no coneguts.*

*No fugis de la purificació que actua com el foc i que horroritza amb els seus fantasmes.*



*Rebutja el sobresalt i el descoratjament.*

*Rebutja el desig de fugir cap a regions baixes i obscures.*

*Rebutja l'afecció als records.*

*Resta en llibertat interior amb indiferència cap al somieig del paisatge, amb resolució en l'ascens.*

*La llum pura clareja en els cims de les altes carenes muntanyoses i les aigües dels-mil-colors baixen entre melodies irrecognoscibles cap a turons i prades cristal·lines.*

*No temis la pressió de la llum que t'allunya del seu centre cada vegada amb més força. Absorbeix-la com si fos un líquid o un vent, perquè veritablement, en ella hi ha la vida.*

*Quan trobis la ciutat amagada a la gran carena muntanyosa has de conèixer l'entrada. Això ho sabràs, però, en el moment en què la teva vida sigui transformada. Les seves enormes muralles estan escrites en figures, estan escrites en colors, estan 'sentides'. En aquesta ciutat es guarda el que està fet i el que està per fer... Per al teu ull intern, però, és opac allò que és transparent. Sí, els murs et són impenetrables!*

*Pren la Força de la ciutat amagada. Torna al món de la vida densa amb el teu front i les teves mans lluminoses."*

## **XV. L'EXPERIÈNCIA DE PAU I EL PASSATGE DE LA FORÇA**

1. Relaxa plenament el teu cos i aquieta la ment. Llavors, imagina una esfera transparent i lluminosa que baixa cap a tu i acaba albergant-se en el teu cor. Reconeixeràs al moment, que l'esfera deixa d'aparèixer com a imatge per transformar-se en sensació dins del pit.
2. Observa com la sensació de l'esfera s'expandeix lentament des del teu cor cap a fora del cos, alhora que la teva respiració es fa més àmplia i profunda. En arribar la sensació als límits del cos, pots aturar allí tota operació i registrar l'experiència de pau interior. Hi pots romandre el temps que et sembli adient. Aleshores, fes retrocedir aquesta expansió anterior (i arriba, com al començament, al cor) per desprendre't de la teva «esfera» i cloure l'exercici calmat i reconfortat. Aquest treball s'anomena "Experiència de pau".
3. Però, en canvi, si volguessis experimentar el passatge de la Força, en lloc de retrocedir en l'expansió hauries d'augmentar-la i deixar que les teves emocions i tot el teu ésser la segueixin. No tractis de posar la teva atenció en la respiració. Deixa que actuï per si mateixa, mentre continues l'expansió fora del teu cos.
4. Haig de repetir-te això: en aquests moments la teva atenció ha d'estar en la sensació de l'esfera que s'expandeix. Si no pots aconseguir això, convé que t'aturis i ho intentis en una altra oportunitat. De totes maneres, si no produeixes el passatge podràs experimentar una interessant sensació de pau.
5. Si, en canvi, has anat més lluny, començaràs a experimentar el passatge. Des de les teves mans i d'altres zones del cos t'arribarà un

to de sensació diferent de l'habitual. Després percebràs ondulacions progressives i al poc temps brollaran amb vigor imatges i emocions.

Deixa llavors que es produeixi el passatge...

6. En rebre la Força percebràs la llum o sons estranys segons sigui la teva forma particular de representació habitual. En tot cas, serà important l'experimentació de l'ampliació de la consciència, un dels indicadors de la qual haurà de ser una major lucidesa i disposició per comprendre el que succeeix.
7. Quan ho desitgis pots acabar amb aquest estat singular (si és que abans no s'ha diluït pel simple transcórrer del temps), imaginant o sentint que l'esfera es contrau i després surt de tu de la manera com havia arribat en començar tot això.
8. Interessa comprendre que nombrosos estats alterats de consciència han estat i són assolits, quasi sempre, posant en marxa mecanismes similars als descrits. Per descomptat que revestits d'estranyes rituals i de vegades reforçats per pràctiques d'esgotament, desenfrenament motriu, repetició i postures que, en tots els casos, alteren la respiració i distorsionen la sensació general de l'intracós. Has de reconèixer en aquest camp la hipnosi, la mediumnitat i també l'acció de la droga que actua per una altra via i produeix alteracions similars. I, per cert, tots els casos esmentats tenen per signe el no-control i el desconeixement d'allò que succeeix. Desconfia d'aquestes manifestacions i considerales com a simples "trànsits" pels quals han passat els ignorants, els experimentadors i fins i tot els "sants", segons expliquen les llegendes.

9. Si has treballat observant el que s'ha recomanat pot passar, tanmateix, que no hakis aconseguit el passatge. Això no pot convertir-se en focus de preocupació sinó en indicador de manca de "soltesa" interior, cosa que podria reflectir molta tensió, problemes en la dinàmica de la imatge i, en suma, fragmentació en el comportament emotiu... Cosa que, d'altra banda, serà present en la teva vida quotidiana.

## **XVI. PROJECCIÓ DE LA FORÇA**

1. Si has experimentat el passatge de la Força podràs comprendre com, basant-se en fenòmens similars però sense cap comprensió, pobles diferents van posar en marxa ritus i cultes que després es van multiplicar sense fi. Mitjançant experiències del tipus ja esmentat,

moltes persones van sentir els seus cossos “desdoblats”. L’ experiència de la Força els va donar la sensació que aquesta energia podien projectar-la fora de si.

2. La Força fou “projectada” a altres i també a objectes particularment “aptes” per rebre-la i conservar-la. Confio que no et serà difícil entendre la funció amb què van complir certs sagraments en diferents religions i, igualment, el significat de llocs sagrats i de sacerdots suposadament “carregats” amb la Força. Quan alguns objectes van ser adorats amb fe en els temples i se’ls va envoltar de cerimònia i ritus, segurament “van retornar” als creients l’energia acumulada per oració repetida. El fet que quasi sempre s’hagin vist aquestes coses per l’explicació externa, segons cultura, espai, història i tradició, és una limitació al coneixement del fet humà, quan l’ experiència interna bàsica és una dada essencial per entendre tot això.
3. Aquest “projectar”, “carregar” i “restituir” la Força tornarà a ocupar-nos més endavant. Però ja et dic ara que el mateix mecanisme encara segueix operant en societats dessacralitzades, on els líders i els homes de prestigi estan nimbats d’una especial representació per a aquell que els veu i, fins i tot, voldria “tocar-los”, o bé apoderar-se d’un fragment de les seves robes, o dels seus estris.
4. Perquè tota representació d’allò que és “alt” va des de l’ull cap amunt de la línia normal de la mirada. I “altes” són les personalitats que “posseeixen” la bondat, la saviesa i la força. I en allò que és «alt» es troben les jerarquies i els poders, i les banderes, i l’Estat. I nosaltres, mortals comuns, hem d’ “ascendir” en l’escala social i apropar-nos al

poder com sigui. Què malament anem, manejats encara per aquests mecanismes que coincideixen amb la representació interna, amb el nostre cap en allò que és “alt” i els nostres peus aferrats a terra. Què malament anem, quan es creu en aquestes coses (i es creu perquè tenen la seva “realitat” en la representació interna). Què malament anem, quan la nostra mirada externa no és sinó una projecció ignorada de la interna.

## XVII. PÈRDUA I REPRESSIÓ DE LA FORÇA

1. Les majors descàrregues d'energia es produeixen per actes descontrolats. Aquests són: la imaginació sense fre, la curiositat sense control, la xerrameca sense mesura, la sexualitat excessiva i la percepció exagerada (mirar, sentir, tastar, etc. de manera desbordada i sense objectiu). Però cal que reconeguis també que molts actuen d'aquesta manera perquè descarreguen les seves tensions que d'altra manera serien doloroses. Si considerem això i veiem la funció que aconsegueixen aquestes descàrregues convindrà amb mi que no és raonable reprimir-les sinó més aviat ordenar-les.
2. Quant a la sexualitat, has d'interpretar correctament això: aquesta funció no ha de ser reprimida perquè en aquest cas crea efectes mortificants i contradicció interna. La sexualitat s'orienta i conclou en el seu acte, però no és convenient que segueixi afectant la imaginació o cercant un nou objecte de possessió de manera obsessiva.
3. El control del sexe per una determinada moral social o religiosa va servir a dissenys que no tenien res a veure amb l'evolució, sinó més aviat amb el contrari.
4. La Força (l'energia de la representació de la sensació del intracós), es va desdoblar cap a allò que és crepuscular en les societats reprimides i allí es van multiplicar els casos d' "endimoniats", "bruixots",

sacrílegs i criminals de tota mena, que van gaudir amb el sofriment i la destrucció de la vida i la bellesa. En algunes tribus i civilitzacions, els criminals es van repartir entre els qui van ajusticiar i els ajusticiats. En altres casos, es va perseguir tot el que era ciència i progrés perquè s'oposava a allò que era irracional, crepuscular i reprimat.

5. En certs pobles primitius existeix encara la repressió del sexe, així com en altres considerats de “civilització avançada”. És evident que, en uns i en altres, el signe destructiu és gran, tot i que en els dos casos l'origen de tal situació sigui diferent.
6. Si em demanes més explicacions, et diré que el sexe en realitat és sant i és el centre des del qual s'impulsa la vida i tota creativitat. Així com des d'allà s'impulsa també tota destrucció quan el seu funcionament no està resolt.
7. No creguis mai les mentides dels emmetzinadors de la vida quan es refereixen al sexe com una cosa menyspreable. Al contrari, en ell hi ha bellesa i no és en va que està relacionat amb els millors sentiments de l'amor.
8. Per tant, tingues cura i considera'l com una gran meravella que ha de tractar-se amb delicadesa sense convertir-lo en font de contradicció o desintegració de l'energia vital.



## **XVIII. ACCIÓ I REACCIÓ DE LA FORÇA**

*Et vaig explicar anteriorment: “Quan trobis una gran força, alegria i bondat en el teu cor o quan et sentis lliure i sense contradiccions, immediatament agraeix en el teu interior”.*

1. “Agrair” significa concentrar els estats d’ànim positius, associats a una imatge, a una representació. Aquest estat positiu així associat permet que en situacions desfavorables, per evocació d’una cosa, sorgeixi aquella que la va acompanyar en moments anteriors. Com, a més, aquesta “càrrega” mental pot ser elevada per repeticions anteriors és capaç de desallotjar emocions negatives que determinades circumstàncies poguessin imposar.
2. Per tot això, des del teu interior allò que vas demanar tornarà ampliat en benefici, sempre que hakis acumulat en tu nombrosos estats positius. I ja no necessito repetir que aquest mecanisme va servir (confusament) per “carregar a fora” objectes o persones, o bé entitats internes que es van “projectar” i hom cregué que atendrien precís i demandes.

## **XIX. ELS ESTATS INTERNS**

*Has d'adquirir ara prou percepció dels estats interns en què et pots trobar al llarg de la teva vida i, particularment, al llarg del teu treball evolutiu. No tinc altra manera de fer la descripció que amb imatges (en aquest cas, al·legories). Aquestes, segons em sembla, tenen per virtut concentrar “visualment” estats d'ànim complexos. D'altra banda, la singularitat d'encadenar aquests estats, com si fossin diferents moments d'un mateix procés, introdueix una variant en les descripcions, sempre fragmentades, a què ens han acostumat els qui s'ocupen d'aquestes coses.*

1. El primer estat, en el qual preval el sense-sentit (aquell que vam esmentar al començament), serà anomenat “vitalitat difusa”. Tot s'orienta per les necessitats físiques però sovint aquestes es confonen amb desitjos i imatges contradictòries. Allí hi ha obscuritat en els motius i en els afers. Es roman en aquest estat vegetant, perdut entre formes variables. Des d'aquest punt només es pot evolucionar per dues vies: la via de la mort o la de la mutació.
2. La via de la mort et posa en presència d'un paisatge caòtic i obscur. Els antics van conèixer aquest passatge i quasi sempre el van ubicar “sota terra”, o en les profunditats abissals. També alguns van visitar aquest regne per després “ressuscitar” en nivells lluminosos. Copsa bé que “a sota” de la mort existeix la vitalitat difusa. Potser la ment humana relacioni la desintegració mortal amb posteriors fenòmens de transformació i, també, tal vegada associï el moviment difús amb allò previ al naixement. Si la teva direcció és d'ascens, la “mort” significa un trencament amb la teva etapa anterior. Per la via de la mort s'ascendeix cap a un altre estat.

3. Arribant-hi es troba el refugi de la regressió. Des d'allà s'obren dos camins: el del penediment i aquell altre que va servir per a l'ascens, és a dir: el camí de la mort. Si prens el primer és perquè la teva decisió tendeix a trencar amb la teva vida passada. Si retornes pel camí de la mort, recaus en els abismes amb aquella sensació de cercle tancat.
4. Ara bé, et vaig dir que hi havia una altra senda per escapar de la vitalitat abismal i era la de la mutació. Si tries aquesta via és perquè vols emergir del teu estat penós, però sense estar disposat a abandonar alguns dels seus aparents beneficis. És, doncs, un fals camí conegut com el de la "mà torta". Molts monstres han sortit de les profunditats d'aquest tortuós passadís. Ells han volgut prendre els cels per assalt sense abandonar els inferns i, per tant, han projectat en el món mitjà una infinita contradicció.
5. Suposo que, ascendint des del regne de la mort i pel teu penediment conscient, has arribat ja a la morada de la tendència. Dues cornises estretes sostenen el teu estatge: la conservació i la frustració. La conservació és falsa i inestable. Caminant-hi t'il·lusionas amb la idea de permanència, però en realitat davalles veloçment. Si prens el camí de la frustració la teva pujada és penosa, encara que és l'única-no-falsa.
6. De fracàs en fracàs pots arribar al proper descans que s'anomena "estatge del desviament". Compte amb les dues vies que tens ara al davant: o prens el camí de la resolució, que et porta a la generació, o prens el del ressentiment que et fa descendir de nou cap a la regressió. Allà estàs plantat davant del dilema: o et decideixes pel laberint de la

vida conscient (i ho fas amb resolució), o retornes ressentit a la teva vida anterior. Són nombrosos els qui no han aconseguit superar-se i tallen allà les seves possibilitats.

7. Però tu, que has ascendit amb resolució, et trobes ara el sojorn conegut com “Generació”. Allà tens tres portes: una es diu “Caiguda”,

una altra “Intent” i la tercera “Degradació”. La Caiguda et porta directament a les profunditats i només un accident extern podria empènyer-t’hi. És difícil que triïs aquesta porta. Mentre que aquella de la Degradació et porta indirectament als abismes, desfent camins, en una mena d’espiral turbulenta en què reconsideres contínuament tot el que has perdut i tot el que has sacrificat. Aquest examen de consciència que porta a la Degradació és, per cert, un fals examen en què subestimes i desproporciones algunes coses que compares. Tu compares l’esforç de l’ascens amb aquells “beneficis” que has abandonat. Però, si mires les coses de més a la vora, veuràs que no has abandonat res per aquest motiu sinó per altres. La Degradació comença, doncs, en falsejar els motius que, sembla ser, van ser aliens a l’ascens. Jo pregunto ara: Què traeix la ment? Potser els falsos motius d’un entusiasme inicial? Potser la dificultat de l’empresa? Potser el fals record de sacrificis que no van existir, o que van ser impulsats per altres motius? Jo et dic i et pregunto ara: casa teva es va incendiar fa temps. Per això vas decidir l’ascens, o ara penses que es va incendiar pel fet d’ascendir? Que potser has mirat una mica el que va succeir a d’altres cases dels voltants?... No hi ha dubte que has de triar la porta del mig.

8. Puja per l’escala de l’Intent i arribaràs a una cúpula inestable. Des d’allà, desplaça’t per un passadís estret i sinuós que coneixeràs com la “volubilitat”, fins arribar a un espai ample i buit (com una plataforma), que s’anomena: “espai-obert-de-l’energia”.

9. En aquest espai pots espantar-te pel paisatge desert i immens i per l’aterridor silenci d’aquesta nit transfigurada per enormes estels immòbils. Allà, exactament sobre el teu cap, veuràs clavada en el

firmament la insinuant forma de la Lluna Negra... una estranya lluna eclipsada que s'oposa exactament al Sol. Allà has d'esperar l'albada, pacient i amb fe, perquè res dolent no pot succeir si et mantens calm.

10. En aquesta situació podria succeir que volguessis arranjar-hi una sortida immediata. Si això passés, podries encaminar-te a les palpentes a qualsevol lloc per tal de no esperar el dia prudentment. Has de recordar que allà (en la foscor) tot moviment és fals i genèricament és anomenat "improvisació". Si t'oblidessis del que ara et dic i comencessis a improvisar moviments, tingues per cert que series arrossegat per un remolí entre sendes i estatges fins al fons més obscur de la dissolució.
11. Què difícil resulta comprendre que els estats interns estan encadenats els uns als altres! Si veiessis quina lògica inflexible té la consciència, advertiries que en la situació descrita qui improvisa a cegues, fatalment comença a degradar i a degradar-se; sorgeixen després els sentiments de frustració i va caient després en el ressentiment i en la mort, i sobrevé l'oblit d'allò que algun dia va arribar a percebre.
12. Si en l'esplanada aconsegueixes assolir el dia, sorgirà davant dels teus ulls el Sol radiant que ha d'enllumenar-te per primera vegada la realitat. Llavors veuràs que en tot el que existeix viu un Pla.
13. És difícil que caiguis des d'allà excepte que voluntàriament vulguis descendir cap a regions més obscures per portar la llum a les tenebres.

*No és valuós desenvolupar més aquests temes, perquè sense experiència enganyen i traslladen allò que és realitzable al camp de la imaginació. Que*

*serveixi el que s'ha dit fins aquí. Si el que s'ha explicat no et fos útil, què podries objectar, ja que res no té fonament ni raó per a l'escepticisme, proper a la imatge d'un mirall, al so d'un ressò, a l'ombra d'una ombra.*

## **XX. LA REALITAT INTERIOR**

1. Atén les meves consideracions. Només hi hauràs d'intuir fenòmens al·legòrics i paisatges del món extern. Però també hi ha descripcions reals del món mental.
2. Tampoc no has de creure que els “llocs” per on passes en el teu caminar tinguin algun tipus d'existència independent. Confusió similar va fer enfosquir sovint ensenyances profundes i així, fins avui, alguns creuen que cels, inferns, àngels, dimonis, castells encantats, ciutats remotes i d'altres, tenen realitat visible per als «il·luminats». El mateix prejudici, però amb interpretació inversa, s'ha apoderat

d'escèptics sense saviesa que van prendre aquestes coses per simples il·lusions o al·lucinacions patides per ments enfebrades.

3. Haig de repetir, aleshores, que en tot això has de comprendre que es tracta de veritables estats mentals, encara que simbolitzats amb objectes propis del món extern.
4. Tingues en compte el que s'ha dit i aprèn a descobrir la veritat darrere les al·legories que de vegades desvien la ment, però que de vegades tradueixen realitats impossibles de copsar sense representació.

*Quan es va parlar de les ciutats dels déus on van voler arribar nombrosos herois de diferents pobles; quan es va parlar de paradisos, en què deus i homes conviuen en original natura transfigurada; quan es va parlar de caigudes i diluvis es va dir una gran veritat interior.*

*Després, els redemptors van portar els seus missatges i arribaren a nosaltres en doble naturalesa, per tal de restablir aquella nostàlgica unitat perduda.*

*També llavors es va dir una gran veritat interior.*

*Tanmateix, quan es va dir tot allò col·locant-ho fora de la ment, es va errar o es va mentir.*

*Inversament, el món extern confós amb la interna mirada obliga aquesta a recórrer nous camins.*

*Així, avui vola cap als estels l'heroi d'aquesta edat. Vola a través de regions abans ignorades. Vola cap a fora del seu món i, sense saber-ho, va impulsat fins a l'intern i lluminós centre.*

## Notes

La Mirada Interna està dividida en vint capítols i cadascun d'ells en fragments. Es pot agrupar els grans motius del llibre d'aquesta manera:

A. Els dos primers capítols són introductoris i presenten la intenció del que explica, l'actitud del que atén i la forma de portar endavant aquesta relació.

B. Des del capítol III, fins al XIII, es desenvolupen els tòpics més generals, explicant-los en deu “dies” de reflexió.

C. El capítol XIII marca un canvi. De l'exposició general, es passa a considerar conductes i actituds enfront de la vida.

D. Els capítols següents consideren el treball intern. L'ordre dels temes és el següent:

I. LA MEDITACIÓ - Objecte del Llibre: conversió del sense-sentit en sentit.

II. DISPOSICIÓ PER COMPRENDRE - Posició mental que es demana per entendre els temes.

III. EL SENSE-SENTIT - El sentit de la vida i la mort.

IV. LA DEPENDÈNCIA - L'acció del mitjà sobre l'ésser humà.

V. SOSPITA DEL SENTIT - Alguns fenòmens mentals no habituals.

VI. SOMNI I DESPERTAR - Diferències entre nivells de consciència i percepció de la realitat (somni, **semison**, vigília amb somni i vigília plena). Sentits externs, interns i memòria.

VII. PRESÈNCIA DE LA FORÇA - Ascens de la comprensió en vigília. Energia o força, que es radica i trasllada en el cos.

VIII. CONTROL DE LA FORÇA - Profunditat i superficialitat de l'energia, relacionada amb els nivells de consciència.

IX. MANIFESTACIONS DE L'ENERGIA Control i descontrol de l'energia.

X. EVIDÈNCIA DEL SENTIT - Contradicció interna, unitat i continuïtat.

XI. EL CENTRE LLUMINÓS - L'energia, lligada a la **al·legorització** interna de el “centre lluminós”. Els fenòmens d'integració interna “ascendeixen cap a la llum”. La dissolució interna es registra com a “allunyament de la llum”.

XII. ELS DESCOBRIMENTS - Circulació de l'energia.

Nivells. Naturalesa de la força representada com a “llum”. Els



exemples dels pobles respecte a aquests temes.

XIII. ELS PRINCIPIS - Els Principis com a referència d'unitat interna.

XIV. LA GUIA DEL CAMÍ INTERN - Representació dels fenòmens que acompanyen a les direccions de “baixada” i “pujada”.

XV. L'EXPERIÈNCIA DE PAU I EL PASSATGE DE LA FORÇA - Procediments.

XVI. PROJECCIÓ DE LA FORÇA - Sentit de la “projecció”.

XVII. PÈRDUA I REPRESSIÓ DE LA FORÇA -

Descàrregues energètiques. El sexe com a centre productor d'energia.

XVIII. ACCIÓ I REACCIÓ DE LA FORÇA - L'associació de les representacions a càrregues emotives. L'evocació de la imatge lligada a estats emotius, suscita (retorna) novament els estats emotius associats. El “agraïment”, com a tècnica d'associació d'imatges a estats emotius utilitzable en la vida quotidiana.

XIX. ELS ESTATS INTERNS - Situacions mentals en què pot trobar-se qui està interessat en el treball intern.

XX. LA REALITAT INTERIOR - Els processos mentals lligats a representacions **al·legòriques** del món extern.

# **El Missatge**

## **Comentaris de Silo**

# Sobre l'autor

Mario Luis Rodríguez Cobos, conegut també amb el pseudònim Silo, va néixer el 6 de gener de 1938 a Mendoza (Argentina).

Escriptor i pensador, és autor de diversos llibres. Fundador del corrent de pensament L'Humanisme Universalista o Nou Humanisme. Proposa la metodologia de la No Violència, com a única alternativa per sortir de la crisi mundial humana. També planteja el desenvolupament personal i social simultàniament.

En el Missatge de Silo, ell convida a la lliure interpretació de les seves idees i a la lliure organització.

Entre les seves principals propostes planteja la superació del dolor físic i el sofriment mental.

Silo va morir el 16 de setembre de 2010 a la seva casa de Chacras de Còria, el seu poble natal mendocí.

**Altres obres de**

**l'autor:**

**[www.silo.net](http://www.silo.net)**

## **La Curació del Sofriment**

En aquesta arenga es destaca la necessitat de comptar amb una conducta simple que orienti la vida ; i també es diu que la ciència i la justícia són necessàries per vèncer el dolor, però la superació dels desitjos primitius és necessària per vèncer el sofriment mental.

## **La Mirada Interna**

Tracta sobre el sentit de la vida. El tòpic principal sobre el que discorre és l'estat psicològic de contradicció . Allí s'aclareix que el registre que es té de la contradicció és el sofriment i que la superació del sofriment mental és possible en la mesura en què s'orienti la pròpia vida cap a accions no contradictòries en general i, en particular, cap a accions no contradictòries en relació amb altres persones.