

Commenti al Messaggio di Silo

Isabel Torres-Carrilho

Comunità de Los Leones Alados

1 ottobre del 2024

IL LIBRO

Caro Silo,

la prima volta che ho letto *Lo sguardo interno*, quasi trent'anni fa, mi è sembrato di capirlo tutto. Non è mai più successo. Sugerisci di meditare in profondità e senza fretta sul libro e, dopo tanti anni, un giorno ho seguito il tuo consiglio e non sono andata avanti nella lettura finché non ho avuto un minimo registro del frammento o capitolo che stavo leggendo. Quando ho iniziato la lettura, ho immaginato di dedicargli venti giorni, uno per ogni capitolo. Ma ci ho messo molto più tempo, tre mesi per l'esattezza, perché i registri non sono arrivati in modo lineare. Andavo avanti, tornavo indietro, a volte mi fermavo, anche a lungo... poi mi rendevo conto che mi ero bloccata proprio lì dove diceva “*sperimenterai resistenza e fatica a ogni passo*” e riconoscendo il registro di questa frase, andavo avanti con una comprensione quasi fisica del testo invece di memorizzarlo e basta. Così cresceva la mia percezione interna e cambiava il modo in cui strutturavo la realtà, meno dogmatico e più sentito. Allo stesso tempo, ho preso coscienza del perché avessi intrapreso la lettura del testo in questo modo. Ho potuto constatare che, pur essendome dimenticata subito dopo averlo formulato, alla fine si è dato ciò che cercavo, ciò che mi ero proposta.

Ma poi è sfumato.

Dici che la frase più importante del Messaggio è questa: “*Non c'è senso nella vita, se tutto finisce con la morte.*”¹ Il libro e il mondo che ruota intorno a esso sono una guida verso il senso della vita, che va oltre la morte.

Come so di essere (ancora) lontana dal senso della vita? Lo so perché soffro.

Il tuo primo discorso pubblico s'intitola “La guarigione dalla sofferenza” e in estrema sintesi, la nota esplicativa dice: “*In conclusione: la scienza e la giustizia sono necessarie*

¹ Silo, *Il Messaggio di Silo*, Macro Edizioni, 2008. Tutto il testo in corsivo è stato tratto da lì, se non altrimenti specificato.

al genere umano per vincere il dolore; il superamento dei desideri primitivi è imprescindibile per vincere la sofferenza mentale.”²

Credo che Il Messaggio sia la guida al superamento dei desideri primitivi in cui spieghi perché farlo e come. Ti commento qui di seguito le parti che mi sono più difficili da incorporare (anche se di loro ho un minimo vissuto), per potermi chiarire le idee e capire come andare avanti.

L'ultimo verso del primo capitolo dice : *Qui si parla della rivelazione interiore a cui giunge chi medita in umile e attenta ricerca*. Il senso della vita si rivela, lo devo cercare dentro, io come chiunque altro, a patto di farlo con cura e con umiltà. Riproviamoci.

Faccio attenzione alle mie divagazioni, hanno a che vedere, prevalentemente, con *ciò che si deve fare, i miei interessi, le mie ragioni...* Così capisco come sto messa e, allo stesso tempo, che non ho scelto di stare così e che non riesco a eludere questo stato. Cerco di compensare quello che mi manca e così creo nuove carenze in una spirale senza fine e senza senso.

Ma a volte questo eterno monologo viene interrotto da esperienze sorprendenti. Nel mio caso, *a volte ho anticipato fatti (...), a volte ho colto un pensiero lontano*. Grazie a queste esperienze, che irrompono nell'inesorabile attività meccanica della coscienza, mi rendo conto di avere una coscienza e della sua meccanicità che, però, non è proprio inesorabile; sperimento che potrebbe funzionare diversamente, che potrebbe superare limiti che considero insormontabili.

Mi rendo conto di fantasticare tutto il tempo e che non posso considerare reale ciò che vedo mentre divago. Vale lo stesso anche per ciò che vedo in dormiveglia o mentre dormo. Posso considerare reali soltanto *le attività della mia mente riferite ai “dati” pensati*. Mi accorgo di loro solo se sono sveglia e non sto fantasticando. Mi dici che c'è un vero modo di essere svegli, che è quello che permette di scoprire il senso della vita e di tutto ciò che esiste. Riconosco che mi capita di stare sveglia in questo modo, per caso o per necessità, ma solo di sfuggita.

Per uscire dal circolo delle mie divagazioni devo restare sveglia più a lungo, e quindi ascendere di comprensione in comprensione. Qui introduci il tema della Forza. La Forza serve per continuare ad ascendere. Essa circola velocemente in tutto il corpo e ne

2 Silo, *Opere Complete 1*, www.silo.net, p. 314

influenza il funzionamento. Questa Forza si può comunicare agli altri. So che questo è vero perché l'ho ricevuta da te e da Karen a Punta de Vacas nel 2004 e ho potuto constatare che, grazie a quella Forza, ero sveglia e non soffrivo, anche se le mie circostanze non erano cambiate.

Gli stati di coscienza di cui prima (sonno, veglia e dormiveglia) sorgono a seconda dell'azione più superficiale o interna della Forza. Quindi, l'energia può manifestarsi più esternamente. A volte me ne rendo conto guardando persone ispirate come te: mi sembrano più luminose, i loro sguardi sono brillanti, mi sento meglio quando sono in loro presenza.

C'è un punto di controllo del vero essere sveglio ed esiste un modo di portare la Forza fino a esso. E, quando questo succede lo si riconosce, perché tutto il funzionamento del corpo subisce un'alterazione. Questo lavoro va fatto con attenzione, perché si può perdere il controllo e sperimentare l'opposto. Così capisco che i cieli e gli inferni sono stati d'animo, luoghi mentali. Ma come faccio a restare veramente sveglia?

Quest'energia in movimento poteva "rendersi indipendente" dal corpo, pur mantenendo la sua unità. Se questo fosse un registro quotidiano, non avrei motivo per temere la morte ma, come per il restare svegli, non lo è. L'energia sdoppiata può essere rappresentata correttamente solo grazie alla mia unità interna. Ho bisogno di più unità interna. Se faccio tanta fatica, vorrà dire che è difficile, che ci sono molte resistenze a farlo. Ma, come te, non voglio più credere nella morte, né nel nonsenso della vita.

Mi riassumi gli indicatori dell'evidenza (non il sospetto) del senso: è importante vivere veramente sveglia, distruggere le contraddizioni interne, lasciarmi colmare allegramente di senso nell'imparare a controllare la Forza, per conseguire unità e continuità. Controllare la Forza è decisivo.

Nella Forza c'è una 'luce' che proviene da un 'centro'. Se mi allontano dal centro l'energia si dissolve; se mi avvicino l'energia si unifica ed evolve. Mi rendo conto di strutturare la realtà centrandomi su ciò che è illusorio. Voglio andare nella direzione di questo vero "centro", che mi lega a tutto ciò che esiste e mi permette di vedere la realtà in modo sempre nuovo, così per tutto ciò che cresce. Se realizzo il lavoro interno alla perfezione, troverò questa luce nel mio cuore.

E così deve cambiare il mio atteggiamento verso la vita. Mi dai alcune indicazioni per far crescere l'unità interna: seguire i Principi, imparare a distinguere fra difficoltà e contraddizioni - avvicinandomi amabilmente alle prime e allontanandomi speditamente dalle seconde - ringraziare e chiedere. Riguardo a questo, è arrivato il momento di rinunciare ad un atteggiamento da mendicante e rendermi conto che il ringraziamento viene trasformato e amplificato in beneficio. Ricevo più di quanto ringrazio. Mi posso fidare.

Faccio fatica anche a ricordare che non è seguendo in modo pignolo le regole che si realizza il lavoro interno alla perfezione, ma lasciandosi andare all'apertura emotiva, quella ispirata dalla poesia. Basta seguire il tuo esempio, che usi la prosa poetica per trasmettere la tua esperienza. La poesia, infatti, mette in presenza della percezione interna indispensabile per riconoscere e quindi imprimere una direzione luminosa e non oscura ai movimenti mentali. Perché la scelta è sempre fra l'una e l'altra. Mi dici che se *lancio il mio essere in direzione luminosa sperimenterò resistenza e fatica a ogni passo*. Dici anche che la purificazione può spaventare (terrorizzare). Il più delle volte non so restare indifferente alla suggestione del paesaggio, risoluta nell'ascesa; ma superare le difficoltà mi tempera, più sono temperata più ho fede in poter superare le difficoltà, quindi posso vederne il lato positivo.

Rispetto al procedimento che porta a sperimentare l'ampliamento della coscienza, mi rendo conto che non riesco a rilassare completamente il corpo e acquietare la mente. Riesco a farlo in parte, ma non riesco ad evitare di accumulare tensioni che non so distendere del tutto. Mi devo ricordare che, al di là delle mie fantasie, gli indicatori del passaggio della Forza sono una maggiore lucidità (Luce) e disposizione a comprendere quello che accade. Il meccanismo di base è quello di alterare la respirazione e modificare la sensazione generale dell'intracorpo, trasformando lo stato di coscienza in modo consapevole e con una piena comprensione di ciò che accade. Non sperimento la Forza così spesso, nonostante tanti anni di pratica, perché il mio comportamento emotivo è frammentato; non sono così sciolta e ho anche difficoltà con la dinamica delle immagini. Ecco perché tocca distruggere le contraddizioni, affinché la Forza possa circolare.

La Forza è stata proiettata da alcuni popoli su persone e anche oggetti. Da qui viene l'esperienza del sacro. Questo fenomeno è stato sempre spiegato esternamente; tu invece dici che è l'esperienza interna l'essenziale per comprendere tutto ciò. Questo è il mio paesaggio di formazione: esternalizzarsi è molto facile, internalizzarsi - per poter

riconoscere come opera questo meccanismo anche in società desacralizzate come la mia - un po' meno. Lo vedo quando mi rendo conto che sto mettendo qualcosa o qualcuno al di sopra di me o quando cerco di innalzarmi sopra qualcun altro. Eppure proietto tutto il tempo, senza rendermene conto quasi mai. Così come non mi rendo conto di quando scarico la Forza con atti incontrollati, che vorrei ordinare ma non so come fare. Non so nemmeno trattare il sesso con cura e delicatezza. Anche questo fa parte del mio paesaggio di formazione.

Capisco un po' meglio gli stati interni nei quali mi trovo durante la mia vita e il mio processo evolutivo ma questa resta la parte più difficile da riconoscere mentre si manifesta. Capisco che si tratta di diversi momenti di uno stesso processo ma difficilmente li sperimento così, proprio perché colgo dove sono passata soltanto dopo essere già andata avanti o caduta. Per andare avanti bisogna "morire", pentirsi, frustrarsi, trovare la risolutezza, tentare una e mille volte e poi stare fermi, aspettare con pazienza e con fede nel buio totale finché non arriva il sole, per poter vedere che in tutto l'esistente vive un Piano. Da lì non si cade, si scende volontariamente. Avrei giurato di esserci arrivata qualche volta, ma non ti scrivo di certo da lì.

Esiste una realtà interna, che per il fatto di essere interna non è però meno reale. Confondo il mondo esterno con lo sguardo interno e a quest'ultimo gli toccano nuovi cammini, verso il centro interno e luminoso. Spero che il fatto di raccontarti come stanno le cose, mi aiuti a trovarli.

L'ESPERIENZA

Nel corso degli anni ho sperimentato, qualche volta, un modo diverso di stare nel mondo che chiamerò contatto con il senso della vita. Si amplia la coscienza, mi sento connessa e sperimento la realtà in modo nuovo, meno condizionato dai limiti spazio-temporali. Questo mi è successo in ciascuna delle otto cerimonie che compongono questa parte del libro. Mi sono affezionata prima ad una, poi ad un'altra, fino ad identificarmi in tutte con il passare del tempo. Durante le cerimonie si supera la sofferenza insieme. Le tre vie della sofferenza si trasformano nelle tre vie per amare la realtà che si costruisce. Infatti, quando si produce quella speciale sintonia fra i partecipanti, per affetto, necessità, unità - quella risonanza - cambia la realtà, cambia il mondo. La Luce si manifesta. Davvero, i nostri sguardi s'incontrano e sono pieni di luce.

Anche qui ho bisogno di approfondire. Nel 2008, sei venuto all'inaugurazione del Parco di Studio e Riflessione di Attigliano e hai officiato una cerimonia avvalendoti di uno dei

pilastri del Messaggio: la libera interpretazione. Ci hai coinvolti in una cerimonia particolarmente adatta, dal mio punto di vista, a superare il razionalismo e l'eccessivo cinismo europeo. La chiamo il "Benefizio", perché è l'essenza di un Benessere che si trasforma nell'essenza di un Uffizio. Lì, hai pronunciato questa frase: "Non mi preoccupo se si realizzerà o no il mio buon desiderio, non è il tema se si realizzerà o no il mio buon desiderio, ma di sentire questo buon desiderio verso questa persona"³. Qui c'è un'altra difficoltà da superare; l'esitismo. Fare ciò che ha senso e non solo ciò che sono sicura di riuscire a fare.

Di tutte queste cerimonie, trovo quella del Riconoscimento la più difficile da implementare. Mi impegno a superare la violenza che c'è in me e ad imparare ad applicare la Regola d'Oro in ogni momento e interazione della mia vita. Essere sempre più attenta e consapevole in tutti i miei rapporti con gli altri. Se durante le cerimonie vedo la Luce in me e nell'altro, dovrebbe essere facilissimo farlo. Voglio farlo, ha senso farlo, è coerente farlo! Eppure, paradossalmente, non è così. Ignoro o maltratto gli altri senza rendermene conto, senza volerlo, senza riuscire a migliorarmi. Il tentativo mi spinge ad essere realmente sveglia e disposta a crescere. Sento di crescere quando sperimento l'amore e la compassione. Non mi succede mai nella violenza e nel risentimento. Rivedo tutta la tua dottrina da questo punto di vista. Questo punto di vista lega tutto insieme.

IL CAMMINO

Cerco Risposte. Insieme ad altri messaggeri decidiamo di fare un lavoro sincronico ma molto semplice con queste frasi. Si tratta di lavorare con ogni frase durante una settimana, semplicemente leggendola tutte le mattine al risveglio e tutte le sere, prima di dormire. Una volta a settimana facciamo una sintesi di quanto emerso durante il lavoro. Anche qui l'andamento non è lineare ma è tutto molto semplice e si conclude nel giro di qualche mese. Alla fine del lavoro, tuttavia, sono meravigliata (perché avevo sottovalutato la portata del tuo insegnamento) nello scoprire che mi trovo in uno stato di coscienza ispirata, intenso e lungo, nella stessa atmosfera mentale di altri lavori con il Profondo... almeno finché non svanisce lo stato e resta il ricordo.

E così fallisco, meditando su queste frasi e cercando di metterle in pratica, fallisco – o forse cresco – e crescendo la strada si fa più lunga e interessante. Un risveglio costante

3 <https://www.youtube.com/watch?v=IO00oSFjZLc>

verso l'integrazione, la riconciliazione, l'unità. In effetti il ricordo di questo processo è talmente straordinario, così semplice e profondo, che sono disposta a percorrerlo finché non potrò abitare gli spazi dell'amore, dell'ispirazione, del vero-essere-svegli... la mia vera casa.