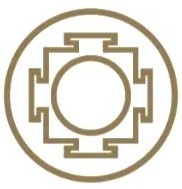


Relatos de experiencias

Antonella Cici Emanuela Widmar

Breve recopilación de consideraciones, ideas, inspiraciones y comprensiones mínimas

Antonella Cici [anto24787@gmail.com](mailto:anto24787@gmail.com)

Emanuela Widmar [emanuelawidmar@gmail.com](mailto:emanuelawidmar@gmail.com)

Parques de Estudio y Reflexión Attigliano, septiembre de 2021

**RELATOS DE EXPERIENCIA**

*"* *No olvidemos las pequeñas frases que han surgido en nuestro interior, no olvidemos las ocurrencias que nos han llegado subitamente, no dejemos de anotar algunas verdades que hemos logrado barruntar por que las hemos visto danzar brevemente en nuestro caminar o porque las hemos visto en nuestros sueños reparadores después de nuestro peregrinaje. Estas frases, estas ocurrencias y estas verdades danzarinas son inspiraciones que estamos prestos para agradecer y son inspiraciones que nos invitan a ir más allá en nuestras experiencias..."*

*(Días de Inspiraciòn Espiritual-Silo-3,4,5 Mayo 2007- Punta de Vacas, Mendoza, Argentina)*

*"...hay que tener en cuenta la existencia de fenómenos que uno ha experimentado a veces: arrebatos, éxtasis, en el sueño, en el semisueño y en el estado de vigilia. Insinuaciones de otros niveles de conciencia. En algunos casos, algunas percepciones incidentales son de un nivel superior, más interesante, más completo, más inspirador y más poderoso..."*

*(Drummond 1 de abril, 30, 31 de marzo de 2000)*

**Introducción**

La idea de esta producción conjunta nació durante un trabajo en grupo que nos llevó a plantearnos la importancia de abrir y comunicar este tipo de experiencias en un intercambio con un número reducido de personas. Sin embargo, nos dimos cuenta de que habría sido aún más útil hacer públicos ciertos momentos especiales, ciertas percepciones que hemos vivido y que, seguramente, otras personas también han experimentado, pero que quizá no les han dado la importancia que merecen.

Creemos, por tanto, que, como nos ocurrió a nosotras, algunas experiencias, algunas comprensiones, una vez reconocidas y descritas, también pueden servir de ayuda e inspiración a otros.

Relatamos situaciones vitales en las que una realidad trascendente nos ha llevado "más allá"; una realidad que se nos abre cuando realizamos acciones con unidad interna, cuando entramos en contacto con la naturaleza, cuando somos empáticas con otros seres humanos y con nosotras mismas.

Todo esto es sencillo y posible, y ahí reside su belleza: lo cotidiano convertido en extraordinario.

Antonella y Emanuela

# EXPERIENCIAS de ANTONELLA CICI

**Vuela a las estrellas...**

Apenas ha pasado una semana desde que mamá dejó este espacio y este tiempo. Es una semana en la que predomina un estado de ánimo nostálgico que me deja con poca energía y con fragilidad emocional.

Por fin ha llegado el día de la reunión de la comunidad del Mensaje de la que participo. Por la mañana he ido a Attigliano a ocuparme de algunas cosas, vuelvo a Roma a última hora de la tarde justo a tiempo para conectarme vía zoom (por la pandemia) a la reunión a la que quiero asistir de todos modos. Estoy extremadamente cansada, acompañada de un malestar físico; me duele la cabeza y tengo muy poca energía, un hilo de voz y apenas puedo hablar. Tengo la clara sensación de que todo proviene de la tensión de los días anteriores, de la precipitación de los acontecimientos, del vacío dejado por mi madre, de su ausencia.

Con no poca resistencia, ante el pedido de Rachele de leer algo, abro al azar el libro de El Mensaje: Capítulo XIII - Los Principios. No tengo muchas ganas de leerlo y hojeo el libro sin saber en qué detenerme, entonces llego al capítulo "La realidad interior" y decido leerlo, aunque no recuerdo bien de qué trata; pienso que puede ser, sin embargo, difícil de entender sin leer el pasaje anterior "Los estados internos", así que hago un breve resumen de lo que, en mi opinión, trata ese capítulo y empiezo a leer.

Leer no es como las otras veces, no me preocupa leer bien o mal, estoy inmersa en lo que leo, estoy a solas con las palabras, como penetrando en ellas, comprendiendo, como nunca antes, cuán importantes son los estados mentales, cómo el sufrimiento o el ascenso están ligados a ellos. Leo el último párrafo: "*Así, hoy vuela hacia las estrellas el héroe de nuestra edad. Vuela a través de regiones antes ignoradas. Vuela hacia afuera de su mundo y, sin saberlo, va impulsado hasta el interno y luminoso centro".* Percibo en profundidad que mamá ha salido del "mundo conocido" y se encuentra en regiones antes ignoradas, tal vez perdida, pero empujada hacia la luz y aquí, la idea de que descubra un lugar maravilloso, la idea de que se encuentre en un paisaje desconocido para nosotros, pero ciertamente rico en belleza como a ella le gusta, de que se encuentra en su centro interno y luminoso, me llena de emoción. Por primera vez comprendo este capítulo en profundidad. Explico a los demás la razón de esta emoción y empiezo a sentir un cambio en el estado de ánimo.

Entonces, durante el intercambio, me doy cuenta de la importancia de leer algo del Mensaje antes de las ceremonias. Una mensajera comienza hablando de su estado físico, de su enfermedad; esto me parece muy interesante e importante para ella. Siento cuánto necesita nuestra cercanía y el Mensaje. Esa cercanía que tanto he sentido en estos días, con los mensajes, el bienestar, ese apoyo afectuoso y desinteresado y, por primera vez, la Acción Válida se me ha hecho evidente. La destinataria de mi bienestar, en este encuentro, fue la que me comunicó sus dificultades y sólo después de separarnos sentí la validez de esta acción, por primera vez "experimenté" la Acción Válida, una cosa es imaginar la Acción Válida y otra experimentarla, tanto al recibirla como al hacerla.

Al final de la reunión, mi humor se habìa transformado, mi dolor de cabeza habia desaparecido, mi fatiga habia disminuido mucho, ¡me sentia "alegre"!

No sé cuánto durará este clima, pero sí sé con certeza que ante la muerte se puede tener un estado de ánimo distinto del sufrimiento al que, en caso de pérdida, se puede volver.

Mamá me dio la oportunidad de experimentar cosas nuevas y le doy las gracias por haberlo hecho posible.

# Visita a Casa Giorgi

Con algunas mensajeras tuvimos la posibilidad de partir para pasar un par de días en el Parque Casa Giorgi. Tras algunas vacilaciones, decido vencer cierta resistencia y me pongo en camino con otras cuatro mensajeras. El viaje es agradable, llegamos de noche, por lo que todo es un poco más difícil, pero poco a poco mis tensiones se disipan en compañía de estas bellas personas. A la mañana siguiente desayunamos todos juntos, en un momento dado siento el impulso de ir a la Fuente; no está precisamente cerca, no conozco muy bien el entorno, se hablaba de un lobo merodeando por allí, pero de nuevo decido vencer mis miedos, así que aviso a los demás y me pongo en camino.

Inmediatamente sentí algo diferente dentro de mí, el paisaje es hermoso, me facilita "sentirme" más internamente. La primavera invita al recogimiento, un rincón de paz entre la maraña de árboles, sonidos de la naturaleza, que incluso en su belleza yo asociaba con las dificultades de la vida; a medida que avanzaba por el camino de piedra, lo sentía cada vez más interno, un camino que al final del sendero podía mezclarse con el entorno y, por lo tanto, podía perderme, como en la vida.

Dentro de mí, sin embargo, surgió la certeza de que nada malo podría ocurrirme allí, y así, habiendo puesto fin a mis temores, llegué a ese espacio donde el alma toma aliento, un luminoso espacio interior de apertura en el que pude registrar lo no efímero, algo que se movía. En resumen, es un poco difícil explicar lo que sentí; la imagen de aquel espacio físico está firmemente instalada en mí, con todo lo que suscitó en mí.

De vuelta a Roma, agradezco a un mensajero por todos los que han trabajado en la realización de este Parque, por el gran trabajo que han realizado y que han contribuido a todo ello.

Fueron días hermosos, intensos y alegres.

# Bienestar

Desde hace algún tiempo participo en un grupo de estudio en el que semanalmente leemos materiales, debatimos e intercambiamos opiniones e información.

Un día, a través de Isabel, recibimos un mensaje de un mensajero de Ecuador, fundador de un Parque de Estudio y Reflexión, afectada por el Covid. Un mensaje muy intenso en el que pide ayuda para superar la enfermedad y todas las dificultades que el virus le está causando, pero, sobre todo, que le ayuden a integrar el miedo que siente y que intenta arraigar como si fuera verdad. Pide que todos sus amigos le ayuden a conectar no sólo con la mejor parte de sí mismo, sino también con el proceso conjunto para que la mejoría que de él se deriva, se canalice hacia todos. Es un mensaje que me llama mucho la atención porque revela no sólo su fe interna, sino también sus miedos que se hunden delante del pedido del conjunto; va más allá de sus dificultades personales y en sus palabras siento con fuerza el "nosotros", siento su profundo afecto hacia quienes han tenido la suerte de conocerle y vislumbro en ese mensaje no sólo el pedido de alejar el virus, sino también la apertura al futuro, sea cual sea, para él y para el conjunto.

Todo esto, y el no menos importante hecho de construir un Parque, me acerca mucho más a él, un perfecto desconocido hasta ese momento, siento afecto y participación. En la ceremonia del bienestar conecto fuertemente con su ser, siento un sentimiento profundo: es amor. Comprendo la magia de nuestra ceremonia que te permite conectar con lo intangible que hay en el otro y en ti mismo. También comprendo que a partir de ahora forma parte de mi vida.

Me vienen a la memoria unas palabras de Silo que dicen algo así: "Si tú profundizas en ti mismo y yo profundizo en mí, allí nos encontraremos".

# EXPERIENCIAS de EMANUELA WIDMAR

**Las respuestas**

El clima de soledad e impotencia que siento en este periodo histórico de catástrofe planetaria es aún más difícil de sobrellevar que en otros momentos de mi vida. Es un registro de impotencia que me impide pensar, buscar una salida a esta situación. Momento difícil.

-¿Qué puedo hacer en esta situación para no sentirme tan inútil?

-¿Cómo puedo contribuir a aliviar el sufrimiento de tantos seres humanos?

**-** Muchagente que conozco niega o mistifica lo que está ocurriendo en el mundo. ¿Hay algo que pueda hacer para convencerles de que enfrenten esta situación conscientemente?

Me dirijo al Parque, mi lugar de reencuentro interior, un lugar lleno de sentido, un lugar donde, aunque no haya nadie, uno nunca se siente solo, un lugar donde uno no puede justificarse ni absolverse por sus actos contradictorios, sino reconciliarse consigo mismo y con el Otro.

Un lugar donde encontrar respuestas a muchas preguntas.

Paseo, reflexiono, leo algo. Las palabras de Silo me acompañan:

*"A veces tienes ante tus ojos la imagen o el sonido de lo que traes de tan lejos y entonces entras en un momento extraordinario; una emoción como si todas las cosas buenas te hubieran sido dadas juntas, te embarga. Quien te observa desde fuera no ve nada especial, en cambio tú estás en presencia de los dioses".*

*(Silo, Sobre el Impulso. Disciplina Mental 2010)*

Me detengo, mi mirada se expande hacia el campo, empiezo a sentirme más serena y en sintonía con el paisaje.

Las respuestas empiezan a llegar:

-No puedes sentirte responsable de lo que ocurre en el mundo.

-No puede haber culpabilidad por acciones que crees que deberías hacer para resolver situaciones de tantos seres humanos.

-Cuida tu día a día, actúa donde puedas, alegra tu ambito.

-El buen conocimiento te ayudará a elegir bando.

-No esperes algo de quien no puede dártelo, ni siquiera de ti misma.

Un suave viento se lleva mi sensación de impotencia.

La comprensión llega junto a un rosal en flor. El mundo es mi amigo.

Los dioses están cerca.

# Justificación

A veces he justificado acciones incoherentes realizadas por mí o llevadas a cabo por otras personas.

El sufrimiento que me produce justificar ciertas situaciones contradictorias me ha hecho darme cuenta de la importancia de interrumpir y modificar esta actitud que tengo. En particular, me he centrado en mis acciones, aquellas que son un poco desquiciadas, aquellas para las que no tengo un registro de unidad interna, esas acciones que a veces realizo de todos modos, aunque me sienta incómoda y contradictoria haciéndolas.

Un día, después de un seminario en el parque, me puse a reflexionar sobre este comportamiento y, al final, tuve esta comprensión: la justificación de ciertas acciones incoherentes estaba frenando mi proceso de liberación del sufrimiento. Era la primera vez que este registro entraba tan profunda y persistentemente en mí.

Cuando me doy cuenta de que actúo sin unidad interna, de forma mecánica, sé que es esencial que me detenga y observe algunos de mis comportamientos para poder comprender sus motivaciones. Pienso que todas las acciones, incluso las que tienen el color interno de la contradicción, no tienen límites en su eficacia. Incluso cuando ya no las tengo en cuenta y las olvido, siguen conservando su influencia negativa. Además, he comprobado que un acto lanzado sin coherencia puede afectar al Otro, puede hacerle mucho daño y siempre vuelve bajo diversas formas.

Con la acción unitiva sé que es posible crear espacios de libertad, con registros claros y permanentes en el tiempo. Por eso considero vital para mí, para los que están cerca de mí y, tal vez, para todos los demás seres humanos con los que me encuentro, que intente actos unitivos en cada momento de mi vida cotidiana.

# Comprender al otro

Es un momento difícil. Espero ansiosamente una la persona que no conozco, pero que me han recomendado para que me ayude a resolver una situación muy agotadora en mi vida. Estoy abrumada por mil tareas que tengo que realizar en poco tiempo y no me importa quién sea la persona que me va a ayudar ni de dónde venga, siempre que sea eficiente.

Suena el timbre, abro y veo a una mujer de cierta edad, enmarcada por la luz del rellano. Apresuradamente le digo que pase. Con un susurro la oigo saludarme, pero inmediatamente después con una reserva asustada da un paso atrás. Pasan unos segundos que a mí me parecen largos, luego entra en la casa, sin decir una palabra. Le tiendo la mano y la precedo hasta la cocina. Se sienta en el borde de la silla y apoya las manos en el bolso. Los nudillos se le ponen blancos de inmediato.

Cada vez más temerosa, me dice, hablando despacio y en voz baja, que se llama María. Le hago algunas preguntas rápidas y ella responde con una sonrisa apenas esbozada y un murmullo de palabras. Para entenderla mejor, me inclino hacia ella, pero en cuanto intento acercarme, María se retira lentamente, manteniendo siempre la misma distancia.

Me pongo nerviosa y le pregunto si ha trabajado alguna vez. Se sonroja y empieza a hablar con un fuerte acento español. Es colombiana, sus palabras son un ruido suave, un zumbido. Frases cortas que enseguida me dejan entrever historias de una vida miserable, con inmensas dificultades y mucha soledad.

Su historia me estruja el alma y me doy cuenta de que estoy más atenta, más presente. A través de sus palabras, me llegan imágenes de pueblos abandonados, de comida pobre y de mucha violencia. Ahora veo a María allí, en esos lugares, y percibo su futuro cerrado, su valor para salir de su país y su miedo a no lograrlo. Me conmuevo y todo en mi agitada vida cambia de escala. La escala de valores de mi vida cotidiana se reordena en su justa medida, mi trabajo diario ya no es tan importante.

Percibo su miedo, su angustia de ser rechazada, me identifico con su vida, soy ella. Tengo el registro preciso de que existo porque ella existe, soy María y María soy yo. Nos hemos encontrado en algún lugar y podemos recorrer juntos parte del camino con un sentimiento, una idea, una imagen hacia una nación humana común.

Me fijo en sus manos, que poco a poco se han soltado de la bolsa de plástico. Ha comprendido que ahora conozco su experiencia, me sonríe y se lo agradezco.

# Gratitud

Estoy en la mesa cenando con mi familia, es una ocasión especial porque hace mucho tiempo que no estamos todos juntos. El ambiente es sereno, compartimos las noticias de nuestras vidas, escucho nuestras palabras, nuestras risas.

Siento un profundo sentimiento de gratitud hacia la vida. El tiempo se detiene por un momento, eso me parece, y tengo una breve comprensión. La reciprocidad de los sentimientos afectuosos, la alegría que nos acompaña y la falta de juicio que respiro están entre nosotros. Es un momento especial de nuestra vida familiar en el que sentimos gratitud los unos hacia los otros y damos sentido a lo que estamos viviendo. Una comida compartida es un breve episodio de nuestra vida cotidiana que se convierte en una preciosa revelación y da sentido a nuestras vidas.

Hay gratitud por los que siempre están presentes, gratitud por los esfuerzos que hacemos para hacer partícipes a los demás de lo que nos sucede día tras día, gratitud por negarnos a cualquier acción que tenga el registro del sacrificio, gratitud por haber tenido la capacidad de aceptarnos a nosotros mismos y aceptar al otro, gratitud por haber dado, sin que el otro haya tenido que pedir.

Doy gracias por estos momentos de unidad y me doy cuenta de que el registro de la gratitud tiene una gran fuerza emocional positiva que no debo olvidar más y que tengo el deber de rescatar en otras situaciones, como punto de apoyo para superar el sufrimiento cotidiano.

# Autocompasión

Mala semana. Me encuentro en una burbuja de aislamiento y soledad interior. Tengo la certeza de que este sentimiento no sólo me pertenece, sino que tengo una sensación de certeza de que afecta a todo el mundo. Ahora mismo, no es importante cómo emplee mi tiempo porque podría estudiar, leer, pintar, discutir, pero el clima en el que haría todas estas cosas sería tan negativo que teñiría no sólo todas mis acciones, sino también mi visión del mundo, que se volvería tan negra como mi mirada.

Mecánicamente enciendo la televisión. Las imágenes que veo refuerzan la actitud de crítica, sospecha, negatividad que experimento en este momento. Recorro los distintos canales durante un rato, pero muchas, demasiadas imágenes se acumulan en mis ojos.

Mientras permanezco aburrida y desconsolada frente a la pantalla, ocurre algo que da un remezón al estado de ánimo negativo que me ha invadido. Anuncian noticias dramáticas acompañadas de imágenes de gran sufrimiento. Me veo, entonces, obligada a preguntarme:

-¿Quién soy yo para juzgar al mundo de forma tan adversa y negativa?

-¿Quién soy yo para negar el valor de lo que me rodea?

-¿Quién soy yo para correr un velo oscuro sobre todo y no ver la posibilidad de éxito, de evolución?

-¿Por qué no intentar dar sentido a nuestras propias acciones?

Sigo recorriendo imágenes de sufrimiento, de situaciones límite para muchos seres humanos. Veo gente que huye de las guerras, de la violencia, de la injusticia social, de la enfermedad, y me doy cuenta de que algo falla en mi escala de valores.

Me doy cuenta de que la autocompasión no me lleva a ninguna parte. Mi falta de energía se debe únicamente a que mi mirada se dirige exclusivamente hacia mí misma; cuando soy negativa hago que todo lo que me rodea sea negativo.

El clima empieza a despejarse y poco a poco puedo ver mi vida llena de posibilidades afortunadas. El período oscuro, el clima oscuro se está desvaneciendo, ahora tengo que decidir si sigo revolcándome en el mundo del sinsentido o actúo de otra manera.

Me levanto, llamo por teléfono a un ser querido del que hace tiempo que no sé nada, charlamos y nos reímos juntos. Con la alegría y la ironía que me quedan tras la llamada, salgo y decido ir a fotografiar flores y murales de colores. No es la solución, pero con un poco de entusiasmo y un pequeño proyecto para seguir adelante, la tarde es ahora más liviana.

Silo*: ...para tener entusiasmo hay que tener una dirección en la vida. Lo que te entusiasma te lanza en una dirección, algo que te saca de esta situación en la que estás, te lanza hacia arriba. Yo creo que sí, yo creo que sí... te lanza para arriba.(Silo. Reunión con Mensajeros. Peñalolén- Chile. 11/6/2005)*

# Inspiración

Estoy en casa, ha empezado el invierno y para compensar la falta de movilidad en este periodo de cuarentena, me apetecía crear algo. Intento sacar al exterior lo que desde hace unos días me centrifuga internamente y quiere salir para estar presente en el mundo. Es un registro vivo que me impulsa a crear con un gusto que encuentro cada vez que una imagen está a punto de llegar. Es algo que me conecta con lo intangible y me empuja a hacerlo tangible, objetivo.

Los sentidos están alerta, hay entusiasmo y adhesión a la empresa. Me detengo en un material, en un color, en una historia que aún no se ha manifestado. Una emoción recorre espacios amplios y abiertos y, estoy segura, me busca. Sé que algo viene de lejos, es una luz que se enciende de repente y me muestra la imagen precisa de lo que voy a hacer. La inspiración es un don que cualquiera de nosotros puede recibir, sólo hay que buscarla y luego ser flexible, receptiva y abrir las manos... Vislumbro en el horizonte la morada del estado inspirado.

Y después de esta inquietud inicial, después de divagar, por fin comprendí, comprendí lo que buscaba y lo que me buscaba. Agradezco la imagen que vino a mí, ahora puedo comenzar el estudio de los pasos sobre cómo completar la obra. La imagen es mi encuentro con el Etna, el volcán de Sicilia. Hace algún tiempo, publiqué un estudio de campo sobre este mismo volcán. Finalmente, empiezo a pintar e intento hacerlo con permanencia, tono y pulcritud, las tres reglas de un oficio.

Experiencias similares me han ocurrido en otras ocasiones, pero la comprensión que ahora tengo es algo que puede ser útil para la práctica de la ascesis. Podría parecer que con este tipo de experiencias el yo se vuelve complaciente y se fortalece, pero hoy soy consciente de que si me dispongo a buscar, a recibir... tengo que apartar, reducir, olvidar de alguna manera el yo. Hay que crear un vacío, un espacio libre que me ponga en condiciones de recibir algo más allá de pintar colores en una tela. Interesantes cambios internos.

Muchas gracias a Pia Figueroa por sus ánimos.