



## ***El Regalo***

**7 días con el Pedido**

## Plan para la semana

El programa de **7 días de Pedidos** se inspiró en “El regalo” dado por Silo en su discurso en la inauguración del primer Parque de Estudio y Reflexión, La Reja, Buenos Aires, el 7 de mayo de 2005.

Ha sido desarrollado por miembros del Mensaje de Silo de las comunidades en Nueva York, Buenos Aires, Santiago de Chile, Ámsterdam y Atenas.

El Mensaje es una espiritualidad simple y profunda basada en los escritos de Silo. Este camino experiencial está abierto a todos aquellos que deseen explorar lo sagrado en sí mismos, en otros y en el mundo que nos rodea.

El mensaje de Silo se divide en tres partes: **El Libro**: la Mirada Interna, una meditación sobre el sentido y sin sentido de la vida; **la Experiencia**: experiencias guiadas en forma de ceremonias simples, capaces de producir inspiración espiritual y cambios positivos en la vida diaria; y **el Camino**: reflexiones y sugerencias sobre la vida personal, interpersonal y social.

El Mensaje de Silo ha llegado a los corazones de cientos de miles de personas de diferentes culturas, creencias y estilos de vida en todo el mundo. Los participantes forman pequeñas comunidades y generalmente se reúnen una vez por semana para llevar a cabo experiencias sinceras y transformadoras. Estas reuniones semanales trabajan de la mano con los Principios de acción válida que pueden ayudar a transformar nuestra vida diaria.

### Para más información:

Web: [www.pedido.org](http://www.pedido.org)

Correo: [elregalodelpedido@gmail.com](mailto:elregalodelpedido@gmail.com)

Instagram: [@elregalodelpedido](https://www.instagram.com/elregalodelpedido)

Web: [www.silosmessage.net](http://www.silosmessage.net), [www.silo.net](http://www.silo.net).

**Se agradece el uso de extractos de lo siguiente:**

- \* **El libro, la experiencia, el camino en el Mensaje de Silo (2002, 2007)**
- \* **“Inauguración de la Sala Sudamericana”, 2005 en “Hitos” en [www.silo.net](http://www.silo.net).**
- \* **“La Mirada Interna” en "Humanizar la Tierra" por Silo, 1988.**
- \* **“La curación del sufrimiento,” 1969 en Habla Silo, 1995**
- \* **"Día del Testimonio, 2007 en “Hitos” en [www.silo.net](http://www.silo.net).**

**Todos los materiales © copyright Silo. Traducción al inglés con derechos de autor de sus titulares de derechos.**

**Nota: Todos estos trabajos se pueden encontrar en [www.silo.net](http://www.silo.net), la fuente oficial de materiales auténticos sobre las enseñanzas de Silo.**

**El Pedido, Programa 7 días de Pedidos**

**© Nicole Myers 2020-2022**

**Ilustración © Rafael Edwards**

**Todos los derechos reservados. Permitida su reproducción, citando la fuente.**

## **El Regalo**

*Silo se refiere al "Regalo" por primera vez, como una breve meditación, en su discurso inaugural del Parque de Estudio y Reflexión la Reja, Buenos Aires, el 7 de mayo de 2005:*

...“Como hoy estamos en una celebración (y en algunas celebraciones la gente intercambia presentes), quisiera hacerte un regalo que, por cierto, tú verás si merece ser aceptado. Se trata, en realidad, de la recomendación más fácil y práctica que soy capaz de ofrecer. Es casi una receta de cocina, pero confío en que irás más allá de lo que señalen las palabras...

**En algún momento del día o de la noche, aspira una bocanada de aire e imagina que llevas ese aire a tu corazón. Entonces, pide con fuerza por ti y por tus seres más queridos.** Pide con fuerza para alejarte de todo aquello que te trae contradicción; pide porque tu vida tenga unidad. No destines mucho tiempo a esta breve oración, a este breve pedido, porque bastará con que interrumpas un instante lo que va sucediendo en tu vida para que en el contacto con tu interior se despejen tus sentimientos y tus ideas.

Alejar la contradicción es lo mismo que superar el odio, el resentimiento, el deseo de venganza. Alejar la contradicción es cultivar el deseo de reconciliación con otros y con uno mismo. Alejar la contradicción es perdonar y reparar dos veces cada mal que se haya infligido a otros.

Esta es la actitud que corresponde cultivar. Entonces, a medida que el tiempo pase comprenderás que lo más importante es lograr una vida de unidad interna que fructificará cuando lo que pienses, sientas y hagas vaya en la misma dirección. La vida crece por su unidad interna y se desintegra por la contradicción. Y ocurre que lo que haces no queda solo en ti sino que llega a los demás. Por tanto, cuando ayudas a otros a superar el dolor y el sufrimiento haces crecer tu vida y aportas al mundo. Inversamente, cuando aumentas el sufrimiento de otros, desintegras tu vida y envenenas al mundo. ¿Y a quién debes ayudar? Primeramente, a quienes están más próximos, pero tu acción no se detendrá en ellos.

Con aquella “receta” no termina el aprendizaje sino que empieza. En aquella “receta” se dice que hay que pedir, pero ¿a quién se pide? Según lo que creas, según lo que creas, según lo que cada uno crea, y cada uno tiene el derecho a creer lo que quiera, según lo que creas, será a tu dios interno, o a tu guía o a una imagen inspiradora y reconfortante. Por último, si no tienes a quién pedir tampoco tendrás a quién dar y entonces mi regalo no merecerá ser aceptado.”...



## 7 días con el Pedido

### Cómo funciona el programa:

El programa es un proceso que consiste en la práctica del pedido individualmente dos veces al día por 7 días. Cada día se realiza un pedido diferente junto con una reflexión, frase inspiradora que se enviará el día anterior a través de WhatsApp o correo electrónico

Se realizan 3 encuentros vía zoom con los participantes:

- 1- Reunión de introducción del Taller
- 2- Reunión de Intercambio
- 3- Reunión de Intercambio final y síntesis

- \* El programa dura 7 días con algunas cosas simples que hacer antes del **Día 1**.
- \* Cada noche recibirás un recordatorio sobre la experiencia del día siguiente, (vía email, whatsapp, etc.), además de información para ayudarte en la práctica.
- \* Haremos un intercambio en la mitad del programa con todas las personas participantes que quieran unirse. Y también al final del programa para un intercambio final y síntesis. Hora y fecha están definidos previamente en el material enviado al inicio.

### Recomendaciones: antes de empezar

1. Vea el video de Silo sobre El Regalo <https://vimeo.com/792810403/fb210a6291>

o lea el texto "El Regalo" (página 4) y revise el plan para la semana.

Video de Nicole M. <https://vimeo.com/792811060/250627fcd6?share=copy>

2. Si no conoce el Pedido, revise cómo se hace para familiarizarse con la práctica.

3. Pregúntese:

- \* ¿Cuál es su interés en este trabajo?
- \* ¿Qué obstáculos podría tener que superar (es decir, falta de tiempo, olvido, ruido, dudas, confusiones, etc.).

4. ¿Cuándo pedir?: ¿Cuáles son los mejores momentos para reservar? Ten en claro a qué horas harás tu práctica, una vez en la mañana y una en la noche.

5. Reflexione sobre a quién preguntará. Silo dice: ...“En aquella “receta” se dice que hay que pedir, pero ¿a quién se pide? Según lo que creas, ..., será a tu dios interno a tu guía o a una imagen inspiradora y reconfortante... “. (Otros ejemplos incluyen: el ser superior, el

universo creativo, tu diosa interna, lo sagrado o para algunos es ese “algo más” que uno intuye o siente pero no puede definir. Lo que encaje. También siéntase libre de experimentar e ir descubriendo.)

6. Es importante tomar notas. Elija un método como una libreta, computadora o teléfono. Cada noche recibirá la información sobre el pedido para el día siguiente.

## **Relax**

### **Relax breve**

Aquí hay un método útil para *relajarse rápidamente y conectarse con el cuerpo, el corazón y la mente.*

Diga estas frases internamente o en voz alta haciendo una pausa breve entre cada frase.

Mi mente está inquieta...

Mi corazón esta sobresaltado...

Mi cuerpo tenso...

Aflojo mi cuerpo, mi corazón y mi mente...

[o, si necesitas más tiempo...]

### **Relax largo**

Mi mente está inquieta.

Pero, ¿está realmente inquieta? ... ¿Es cierto? ..... ¿No es cierto? ..... ¿Y de qué manera mi mente está inquieta? .....¿Cuál es la preocupación en mi mente en este momento? ..... ¿No podríamos calmarla por unos momentos? ... Mi mente está inquieta.

Mi corazón sobresaltado.

¿Está realmente problemático? ¿O está muy tranquilo? ... ¿Va acompañado de una especie de respiración alta? ..... ¿Por una especie de pequeño susto? .... ¿Está preocupado mi corazón? ... ¿Podemos hacer un pequeño esfuerzo para entrar en una situación más suave?

Mi cuerpo tenso

Esto es más fácil... es más fácil localizar estas tensiones... más fáciles de localizar, pero no suavizar... En los músculos... o más ¿internamente? ... las tensiones que conoces bien... u otras? ... hay tensiones particulares en cada uno de nosotros... mi cuerpo está tenso... ¿dónde? ... Examino esta cosa de 'mi cuerpo está tenso'...

*Atiendo esto por unos minutos y e intento acercarme a mí mismo...*

Aflojo mi cuerpo, mi corazón y mi mente...



## La práctica del Pedido

Comienza por tomarte unos minutos para acomodarte en ti mismo. Si te ayuda, respira profundamente un par de veces o haz una breve relajación (vea el método en la siguiente página).

Medita en lo que quieres pedir.

Aspira una bocanada de aire e imagina que llevas ese aire a tu corazón... Presiona el aire dentro de tu corazón... .. Presiona suavemente tu mano sobre tu corazón... .. Haz contacto con quien sea que estés pidiendo (tu dios interno, diosa interna, tu guía, una imagen inspiradora o reconfortante)... Pide con fuerza para el cumplimiento de lo que estás pidiendo... Pide con fuerza, con tu voz interior o en voz alta...

---

*Repite el pedido tres o cuatro veces, sin detenerte en el medio.*

*De la manera más simple y sincera, pide con fuerza, pide con fe.*

*Lo que sea que estés pidiendo, es útil que se cumpla la imagen del pedido.*

*Conéctate lo más claramente posible con quien o a qué pides.*

*Esta es una relación íntima contigo mismo. Vé tan profundo como puedas.*

*Cuando termines... toma notas acerca de tus pedidos.*

*Escribe tu experiencia y lo que pediste, también cualquier observación, descubrimiento, comprensión, dificultad, etc. Todo es importante. A medida que vayas adquiriendo experiencia, descubrirás cómo todo nos sirve para crecer.*

---



## Día 1: Pide por ti



Empieza con una breve meditación sobre tu pedido. El día de hoy vamos a pedir por nosotros mismos.

El Pedido implica dos momentos: uno en el que meditamos sobre lo que realmente necesitamos, y otro momento en el que pedimos el cumplimiento de estas necesidades.

En el discurso de Silo encontramos lo siguiente: “...En algún momento del día o de la noche, aspira una bocanada de aire e imagina que llevas ese aire a tu corazón.” ¿Cómo llevo esto a mi corazón? Tomo una bocanada de aire profundo y voy concentrando, presionando este aire “hacia dentro de mi corazón”. Me puedo ayudar apoyando la mano sobre mi corazón, sintiendo su palpar. Entonces voy concentrando mi pedido, repitiéndolo con mi “voz interna” o en voz alta, concentrándolo en mi corazón. Conviene que sea breve y con fuerza.

### **Frase inspiradora**

*Debes ser muy claro en esto: tú no estás en guerra contigo mismo. Empezarás a tratarte como un amigo con el que hay que reconciliarse, porque la misma vida y la ignorancia te alejaron de él.*

## Día 2: Pide por tus seres queridos



Para nosotros el Pedido es una actitud transformadora y un procedimiento con el que podemos clarificar nuestras necesidades y concentrar la energía en la consecución de nuestras aspiraciones. Obviamente que “mis necesidades” no están sólo reservadas para mi propia situación personal, sino para mi “mundo” también, que incluye a mis seres queridos y otros, todos aquellos cuya presencia existe dentro de mí y que contribuyen a la conformación de mi mundo interno.

Este pedido pone de manifiesto un cierto mecanismo de ‘buenos deseos’ o ‘buenas intenciones’ con los que nos expresamos casi espontáneamente y con mucha frecuencia. Decimos: ‘que tengas un feliz día’, ‘que cumplas muchos y buenos años’, ‘que salga bien tu prueba’ o ‘que superes la dificultad actual’, etc. Es claro que en esta ceremonia se hacen los “Pedidos” desde una buena disposición mental en la que se enfatizan los registros afectivos intensos. El “Pedido” de beneficios para otros, realizado en las mejores condiciones, nos ubica en una posición mental en la que nos predisponemos para dar las ayudas necesarias, que, además, mejoran nuestras direcciones mentales fortaleciendo en nosotros las posibilidades de comunicación con los demás.

Un punto muy importante a considerar con los ‘Pedidos’ es el de efectuarlos a fin de que otros puedan superar las dificultades y restablecer sus mejores

posibilidades. Sobre esto, no debe haber confusión. Veamos un caso. Se podría suponer que un Pedido por el restablecimiento de la salud de alguien moribundo es lo más adecuado ya que se está tratando de sustraer del dolor y el sufrimiento a la persona afectada, pero al enfocar ese Pedido se debe ser cuidadoso porque no se trata de pedir lo mejor para uno mismo que quisiera mantener al afectado con buena salud y cerca nuestro. El pedido correcto debería apuntar a lo mejor para ese moribundo y no a lo mejor para nosotros mismos. En esta situación, en que estamos ligados por el afecto a ese moribundo sufriente, tal vez deberíamos considerar que esa persona pueda desear salir de su situación reconciliada y en paz consigo misma. En este caso, el pedido es por 'lo mejor para la persona afectada' y no por lo mejor para mí, que quisiera retener a la otra persona a toda costa. Así es que el Pedido por otro debe considerar qué es lo mejor para el otro y no para mí.

### **Frase inspiradora**

*Lleva la paz en ti y llévala a los demás.*

## Día 3: Pide por alejar la contradicción



Creo que sabrás distinguir entre lo que es dificultad (bienvenida sea, ya que puedes saltar sobre ella) y lo que es contradicción (solitario laberinto sin punto de salida). Todo acto contradictorio que por cualquier circunstancia hayas efectuado en tu vida, tiene un inequívoco sabor de violencia interna y de traición a ti mismo. Y no importará por qué motivos te encontraste en esa situación, sino cómo organizaste tu realidad, tu paisaje, en ese preciso instante. Algo se fracturó y cambió tu rumbo. Ello te predispuso a una nueva fractura. Así es que todo acto contradictorio te orienta a su repetición, del modo en que todo acto de unidad, también busca reflotar más adelante. En los actos cotidianos se vencen dificultades, se logran pequeños objetivos, o se cosechan minúsculos fracasos. Son actos que complacen o desagradan pero que acompañan el vivir diario, como los andamios de una gran construcción. Ellos no son la construcción pero son necesarios para que ésta se efectúe. Tal vez estos andamios sean de un material u otro, no importará eso, mientras sean idóneos para su objetivo.

### **Frase inspiradora**

*Alejar la contradicción es lo mismo que superar el odio, el resentimiento, el deseo de venganza. Alejar la contradicción es cultivar el deseo de reconciliación con otros y con uno mismo. Alejar la contradicción es perdonar y reparar dos veces cada mal que se haya infligido a otros.*

## Día 4: Agradecimiento



“Agradecer”, significa concentrar los estados de ánimo positivos asociados a una imagen, a una representación. Ese estado positivo así ligado permite que en situaciones desfavorables, por evocar una cosa, surja aquella que la acompañó en momentos anteriores. Como, además, esta “carga” mental puede estar elevada por repeticiones anteriores ella es capaz de desalojar emociones negativas que determinadas circunstancias pudieran imponer.

### **Frase inspiradora**

*Cuando encuentres una gran fuerza, alegría y bondad en tu corazón, o cuando te sientas libre y sin contradicciones, inmediatamente agradece en tu interior. Cuando te suceda lo contrario pide con fe y aquel agradecimiento que acumulaste volverá convertido y ampliado en beneficio.*

## Día 5: Pide por la reconciliación con uno y con otros



La reconciliación que buscamos puede tener que ver con aceptar las frustraciones vividas, admitir los fracasos, reconocer los errores, debilidades, deficiencias o carencias. Se relaciona, también, con las acciones incoherentes que hayamos hecho provocando sufrimiento en los demás, y con el maltrato de otros que nos haya herido hondamente. Este proceso también puede permitirnos reflexionar sobre el estado de ánimo de desesperanza ante la grave situación mundial, tan cargada de violencia e intolerancia, para que podamos cambiar nuestra mirada, apostando por el proceso de humanización de la Tierra y la liberación del espíritu.

### **Frase inspiradora**

*Cuando llegamos a comprender que en nuestro interior no habita un enemigo sino un ser lleno de esperanzas y fracasos, un ser en el que*

*vemos en corta sucesión de imágenes, momentos hermosos de plenitud y momentos de frustración y resentimiento. Cuando llegamos a comprender que nuestro enemigo es un ser que también vivió con esperanzas y fracasos, un ser en el que hubo hermosos momentos de plenitud y momentos de frustración y resentimiento, estaremos poniendo una mirada humanizadora sobre la piel de la monstruosidad.*

## Día 6: Pide porque tu vida tenga unidad



Entonces, a medida que el tiempo pase comprenderás que **lo más importante es lograr una vida de unidad interna** que fructificará cuando lo que pienses, sientas y hagas vaya en la misma dirección. La vida crece por su unidad interna y se desintegra por la contradicción. Y ocurre que lo que haces no queda solo en tí sino que llega a los demás. Por tanto, cuando ayudas a otros a superar el dolor y el sufrimiento haces crecer tu vida y aportas al mundo. Inversamente, cuando aumentas el sufrimiento de otros, desintegras tu vida y envenenas al mundo. ¿Y a quién debes ayudar? Primeramente, a quienes están más próximos, pero tu acción no se detendrá en ellos.

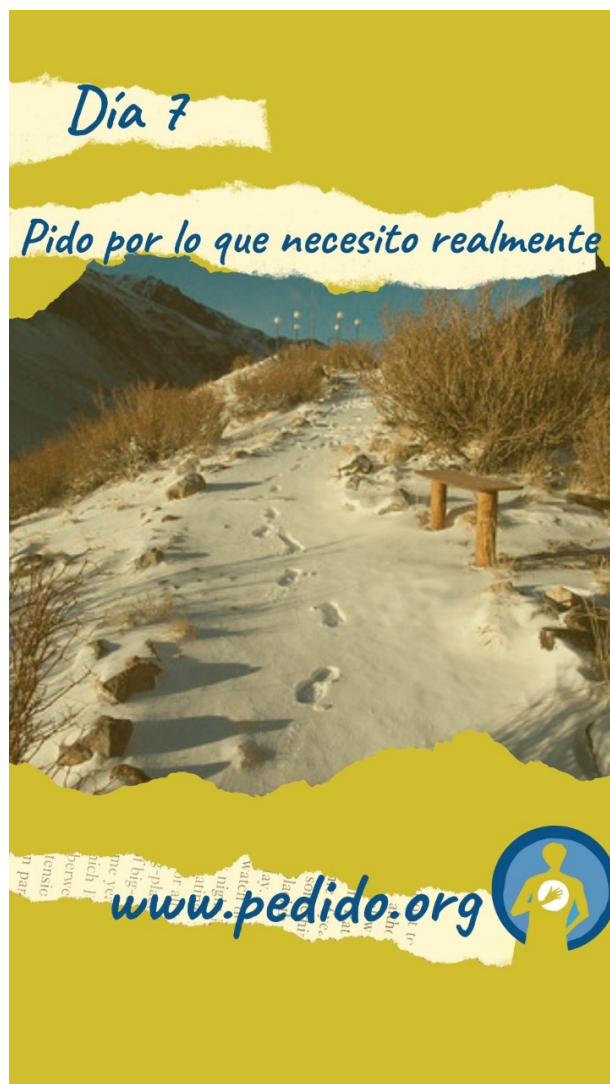
### **Frase inspiradora**

*Ama la realidad que construyes y ni aun la muerte detendrá tu vuelo.*

*Los actos contradictorios y unitivos se acumulan en ti. Si repites tus actos de unidad interna ya nada podrá detenerte.*



## Día 7: Pido por lo que necesito realmente



En silencio, medito internamente en lo que necesito realmente. No es lo mismo “lo que yo quiero” y “lo que me gustaría que pase” que “lo que necesito realmente”.

Aquí, el contexto de la expresión “lo que necesito realmente” es muy claro y también el de a quién pido, y cada uno va llevando adelante este Pedido a su manera.

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

### **Frase inspiradora**

*Recuerda los mejores momentos de tu vida y comprenderás que siempre estuvieron relacionados con un dar desprendido.*

---

## **Síntesis**

Cuando termine el último día, asegúrate de reunir tus notas y hacer una síntesis de todas las cosas que te interesaron. (Descubrimientos, caídas en cuenta, reconciliaciones, dificultades, sueños... etc., etc.) Esto definitivamente ayudará más adelante a medida que avances. ¡Incluye también tus pedidos!

## **Final del trabajo**

Participa del intercambio final, unos días después que se completen los 7 días junto con las personas que hayan participado del taller. La participación en estos intercambios es voluntaria y será sobre las experiencias que se quieran compartir.



"PEDIR: es unir aquello que necesitamos, con la imagen de haberlo ya logrado y con el modo en que queremos sentirnos a futuro"

SILO