

## **Ceremonia de Bienestar Oficiada por Silo Inauguración Parque Attigliano 05-05-08**

Si mi cuerpo esta tenso... aflojemos el cuerpo.  
Aflojo el cuerpo... si puedo.  
Ahora observo si...  
mis emociones están suaves dentro de mi.  
Si estoy como en un lago, suave, sin grandes expectativas.  
Sin cosas que tengo que hacer a futuro.  
Sin inquietudes.  
Trato de estar calmo en mis emociones.  
Siento a mi cuerpo sin tensiones.  
Siento a mis emociones calmamente.  
Sin preocupaciones.  
Pienso en gente muy querida para mi, que tiene algunas dificultades.  
Yo quisiera sentir a esa gente querida, saliendo de esas dificultades.  
Yo quisiera lo mejor para esa gente muy querida para mi.  
Yo no me preocupo porque se vaya a cumplir mi buen deseo.  
No es el tema de si se va a cumplir o no mi buen deseo.  
Sino el poder sentir ese buen deseo hacia esa persona.  
Ojalá, me digo, ojalá pueda esa persona realizar lo que desea.  
A esa persona me oriento con mi mejor buena voluntad.  
Confío en que lo que estoy sintiendo llegue hasta esa persona.  
Trato de sentir claramente a esa otra persona.  
Y a esa persona me dirijo con lo mejor que tengo.  
Quisiera que esta experiencia de bienestar llegara a esa o a esas personas a las que yo deseo lo mejor.  
Siento desde el fondo de mi corazón una ola de bondad que llega hasta esas personas.  
Siento en el fondo de mi corazón una gran fuerza, suave, suave fuerza; sentida esa fuerza, que va creciendo.  
Siento que la fuerza llega al fondo de mi corazón.  
Que se expande desde el fondo de mi corazón.  
Queridos amigos, buenos amigos, amigos muy cercanos, lo mejor para todos nosotros.  
Paz, Fuerza y Alegría para todos.  
También para ti, Paz, Fuerza y Alegría !