

TALLER 3. RECONCILIACIÓN

1. BIENVENIDA

ESPERO QUE TENGAMOS UNA BUENA SESIÓN JUNTXS, ESTOY MUY CONTENTA DE ESTAR AQUÍ CON TODOS PARA TRATAR DE COMPRENDER Y AVANZAR EN EL CAMINO DE LA RECONCILIACIÓN MÁS ALLÁ DE LA VENGANZA, EL OLVIDO O EL PERDÓN. ES UN CAMINO DE LIBERACIÓN, DE PROCESO. QUE PASO A PASO VAMOS LIBERÁNDONOS. EL HACERLO EN CONJUNTO FAVORECE EL AVANCE INTERNO DE CADA UNO. LA ATMÓSFERA DE BUEN TRATO CON UNA MISMA Y CON LOS DEMÁS FACILITA EL TRABAJO. AGRADECER LOS IMPEDIMENTOS YA QUE AL VERLOS PODEMOS SABER COMO Y POR DONDE SEGUIR AVANZANDO. HACER CAMPANA CON EL TEMA Y LAS HERRAMIENTAS PROPUESTAS, ES DECIR CENTRARNOS EN LA EXPERIENCIA DE HOY. DESDE LA AMABILIDAD Y LA DISCRECIÓN PODEMOS AVANZAR JUNTAS HACIA UNA VIDA CON SENTIDO. ENCONTRAR LA PAZ EN NUESTRO CORAZÓN Y PODER LLEVARLA A OTROS.

2. INTERCAMBIO EN GRUPOS

En grupos de 5 intercambio sobre el trabajo interno realizado durante la semana. 20 min

3. INTRODUCCIÓN

La reconciliación con uno mismo (15 min)

«Las heridas son el lugar por donde la luz entra en ti.» Rumi

Si reconciliarse con otro es difícil, hacerlo con uno mismo no lo es menos.

Creo que ambas cosas están relacionadas, ya que la falta de reconciliación interna se refleja en el mundo y viceversa. Todos los fenómenos humanos

son en estructura y no independientes entre sí.

Todo lo que **RECONCILIE EN MI INTERIOR** se reflejará en reconciliación con el mundo, y todo lo que reconcilie en el mundo se reflejará en una reconciliación con uno mismo.

Lo interesante de esto es que tengo dos caminos distintos y complementarios para hacer mi trabajo evolutivo. La reconciliación con uno mismo y con los demás.

Quisiera partir transcribiendo un párrafo que me ayudó a encontrar la actitud adecuada para iniciar mi proceso de reconciliación conmigo misma.

(Ver Paisaje Interno; Cap. IX, *Contradicción y unidad*, y cap. X, *La acción válida*)

20.- 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.

21.- Necesitarás una primera decisión para reconciliarte, comprendiendo tus contradicciones anteriores. Luego, una nueva decisión para querer vencer tus contradicciones. Por último, la decisión de construir tu vida con actos de unidad, rechazando los materiales que tanto perjuicio han atraído sobre tu cabeza.

22.- Es conveniente, en efecto, que aclares en tu pasado y en tu situación actual los actos contradictorios que verdaderamente te aprisionan. Para reconocerlos, te basarás en los sufrimientos acompañados de violencia interna y del sentimiento de traición a ti mismo. Ellos tienen netas señales.

23.- No estoy diciendo que debas mortificarte con exhaustivos recuentos sobre el pasado y el momento actual. Recomiendo, simplemente, que consideres todo aquello que cambió tu rumbo en dirección desafortunada y que te mantiene ligado con fuertes ataduras. No te engañes una vez más al decirte que aquellos son «problemas superados». No está superado ni comprendido adecuadamente aquello que no se ha cotejado a una nueva fuerza que compense y sobrepase su influencia. Dar breve explicación)

24.- Todas estas sugerencias tendrán valor, si estás dispuesto a crear un nuevo paisaje en tu mundo interno. Pero nada podrás hacer por ti, pensando solo en ti. Si quieres avanzar, tendrás algún día que admitir que tu misión es humanizar el mundo que te rodea.

¿Cómo puedo reconocer la falta de reconciliación conmigo mismo? Hay muchos indicadores. por ejemplo:

la falta de autoestima, el registro de futuro cerrado, la falta de paz, fuerza o alegría, el registro de exceso de dificultad en la vida como cuando las cosas no fluyen, el cansancio y la falta de energía, la de- presión, la autocompasión, la violencia interna...

Cuando uno es niño está sometido al accidente. No se tienen posibilidades de comprender ni responder adecuadamente, y muchas veces usa estrategias que son necesarias en esa época, pero que luego se quedan fijadas y no son adaptativas en una edad adulta.

En nuestra biografía siempre habrá accidentes de diverso tipo, tanto en la primera infancia como en los distintos momentos que hemos vivido y que parecen condicionar mecánicamente el futuro. Algún problema de salud temprana, algún familiar que muere inesperadamente, la pérdida de un trabajo importante, padres que se divorcian, violencia intrafamiliar, cambios abruptos de casa o amigos que nos maltrataron. Toda circunstancia que no quede bien integrada ni reconciliada en etapas posteriores puede convertirse en fuente de sufrimiento personal y social.

Quizás para reconciliarnos con nosotros mismos primero tendremos que entablar amistad con la palabra **FRACASO** y con nuestros fracasos.

Todos en el fondo hemos fracasado, por distintos motivos. Y deberíamos ser capaces de asumirlo con veracidad y sin las cargas negativas con que el sistema cultural de hoy considera este hecho inevitable, proponiéndonos el éxito como máximo valor vital.

Cuando al éxito se lo pone como valor fundamental, hay temor para expresar nuestros fracasos. A veces, al abrirme a otros y contar mis problemas y decepciones, ha pasado que ellos a su vez se han atrevido a abrirse. Entonces me doy cuenta de que no soy la única y de que en esa apertura hemos aprendido unos de otros.

Desgraciadamente no sabemos tratarnos con amabilidad y cari- ño hacia nosotros mi7zxcsmos.

Esto me recordó el día en que quedé muy conmovida al escuchar a Silo, describiendo muy bien lo que me pasa y lo que siento:

«Porque la **ATMÓSFERA SOCIAL** está envenenada de crueldad,

nuestras relaciones personales se hacen cada día más crueles y el trato que se da uno a sí mismo es también cada vez más cruel».

De pronto percibí crueldad en muchos comportamientos que yo tenía hacia mí misma. Y que me explicaran que esto tenía que ver con la atmósfera social me alivió un poco y me dio permiso para observarlo sin convertirlo en un argumento más para aplicar una mirada cruel sobre mí misma.

Por primera vez me di cuenta de que me trataba con crueldad, cada vez que me comparaba con otro, cada vez que valoraba poco lo que tenía o hacía, cada vez que comía demasiado, cada vez que me juzgaba, cada vez que me permitía caer en depresión o tristeza, cada vez que usaba una mirada crítica y juzgadora sin bondad.

4 .HERRAMIENTAS PARA LA RECONCILIACIÓN.15MIN.

-Relax físico externo 15 min

-Breve ejercicio

¿NOS TRATAMOS CON CRUELDAD?

¿Podemos reconocerla?

¿Cuándo y cómo nos tratamos con crueldad? ¿Somos capaces de ver en nuestro medio actual la crueldad en las relaciones sociales?

¿Podemos reconocer en nuestro interior un trato cruel hacia nosotros mismos?

¿ES NECESARIA LA BONDAD CON NOSOTROS MISMOS Y CON LOS DEMÁS?

Se da un breve tiempo para que cada uno pueda tomar notas

5. INTERCAMBIO EN GRUPOS

20MIN

6.PEDIDO CONJUNTO 10 MIN

Para generar una buena disposición vamos a empezar por observar cómo estamos...

Observamos nuestra mente observamos si hay inquietud si hay alguna preocupación algo por hacer que inquieta nuestra mente....

Observamos tb nuestro corazón, cómo están nuestras emociones....

Si registramos hay algún temor alguna ansiedad alguna expectativa....

Observamos tb nuestro cuerpo... sí hay alguna tensión superficial, que podamos soltar y tb atendemos a reconocer sí hay alguna tensión más profunda...tal vez alguna tensión que suele estar presente...

nos disponemos entonces a relajar el cuerpo el corazón y la mente....
os invito a meditar sobre la siguiente frase:

AMA LA REALIDAD que construyes y ni aun la muerte
detendrá tu vuelo

**Entonces tomamos una bocanada de aire y la llevamos al corazón
y presionamos ese aire dentro del corazón...**

y allí pedimos con fuerza...con nuestra voz interna o en voz alta
hacemos nuestro pedido...

Pido con fuerza por avanzar en este proceso...suavemente, amablemente.
Pido con fuerza poder ir aprendiendo y comprendiendo que en los
pequeños actos siempre está la posibilidad del amor que crece en una..en
uno y se extiende en nuestro entorno.

Tomamos nuevamente una bocanada de aire y la llevamos al
corazón....

y llevamos todo nuestro ser a ese pedido...

más adentro del corazón... profundamente.

CIERRE Y AGRADECIMIENTO