

TALLER 5. 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 AL 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. 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 SOBRE LA PROPUESTA DEL TALLER ANTERIOR (VIRTUDES) 20MIN

3. INTRODUCCIÓN: 20MIN

HABLAMOS DE LA POSIBILIDAD DE IR REEMPLAZANDO EN NUESTRO INTERIOR LA MORAL EXTERNA POR UNA MORAL INTERNA BASADA EN DOS REGISTROS: EL DE UNIDAD Y EL DE CONTRADICCIÓN. DESDE ALLÍ ES QUE BUSCAMOS, COMO PUNTO DE VISTA, VER LA RECONCILIACIÓN COMO REGISTRO DE UNIDAD INTERNA Y VER EN EL RESENTIMIENTO Y LA VENGANZA EL REGISTRO DE CONTRADICCIÓN.

EN LA BÚSQUEDA DE ESA UNIDAD, LA NECESIDAD DE RECONCILIARNOS RESULTA CLARA. PERO ¿CÓMO ACTUAR EN LA VIDA PARA EVITAR RESENTIRNOS O PARA RECONCILIARNOS MÁS RÁPIDAMENTE?

QUIZÁS LA PREGUNTA SE PUEDE AMPLIAR A:

¿CÓMO ACTUAR EN LA **VIDA**?

ES MUY DIFÍCIL DECIDIR HOY EN NUESTRO COMPORTAMIENTO COTIDIANO QUÉ HACER PARA ACTUAR CON UNIDAD, INMERSOS COMO ESTAMOS EN UN MUNDO LLENO DE CONTRADICCIONES.

UNA ORIENTACIÓN SON LOS LLAMADOS PRINCIPIOS DE ACCIÓN VÁLIDA. SON RECOMENDACIONES INSPIRADAS EN LA SABIDURÍA UNIVERSAL, LEYES DE NATURALEZA, DE LUZ, DE EVOLUCIÓN.

TE INVITO A CONOCER ESTOS PRINCIPIOS:

1.- PRINCIPIO DE ADAPTACIÓN

IR CONTRA LA EVOLUCIÓN DE LAS COSAS ES IR CONTRA UNO MISMO.

2.- PRINCIPIO DE ACCIÓN Y REACCIÓN

CUANDO FUERZAS ALGO HACIA UN FIN PRODUCES LO CONTRARIO.

3.- PRINCIPIO DE LA ACCIÓN OPORTUNA

NO TE OPONGAS A UNA GRAN FUERZA. RETROCEDE HASTA QUE AQUELLA SE DEBILITE, ENTONCES AVANZA CON RESOLUCIÓN.

4.- PRINCIPIO DE LA PROPORCIÓN

LAS COSAS ESTÁN BIEN CUANDO MARCHAN EN CONJUNTO, NO AISLADAMENTE.

5.- PRINCIPIO DE LA CONFORMIDAD

SI PARA TI ESTÁN BIEN EL DÍA Y LA NOCHE, EL VERANO Y EL INVIERNO, HAS SUPERADO LAS CONTRADICCIONES.

6.- PRINCIPIO DEL PLACER

SI PERSIGUES EL PLACER TE ENCADENAS AL SUFRIMIENTO. PERO, EN TANTO NO PERJUDICAS TU SALUD, GOZA SIN INHIBICIÓN CUANDO LA OPORTUNIDAD SE PRESENTE.

7.- PRINCIPIO DE LA ACCIÓN INMEDIATA

SI PERSIGUES UN FIN, TE ENCADENAS. SI TODO LO QUE HACES LO REALIZAS COMO SI FUERA UN FIN EN SÍ MISMO, TE LIBERAS.

8.- PRINCIPIO DE LA ACCIÓN COMPRENDIDA

HARÁS DESAPARECER TUS CONFLICTOS CUANDO LOS ENTIENDAS EN SU ÚLTIMA RAÍZ, NO CUANDO QUIERAS RESOLVERLOS.

9.- PRINCIPIO DE LIBERTAD

CUANDO PERJUDICAS A LOS DEMÁS QUEDAS ENCADENADO, PERO SI NO PERJUDICAS A OTROS PUEDES HACER CUANTO QUIERAS CON LIBERTAD.

10.- PRINCIPIO DE LA SOLIDARIDAD

CUANDO TRATAS A LOS DEMÁS COMO QUIERES QUE TE TRATEN, TE LIBERAS.

11.- PRINCIPIO DE NEGACIÓN DE LOS OPUESTOS

NO IMPORTA EN QUÉ BANDO TE HAYAN PUESTO LOS ACONTECIMIENTOS, LO QUE IMPORTA ES QUE COMPRENDAS QUE TÚ NO HAS ELEGIDO NINGÚN BANDO.

12.- PRINCIPIO DE ACUMULACIÓN DE LAS ACCIONES

LOS ACTOS CONTRADICTORIOS O UNITIVOS SE ACUMULAN EN TI. SI REPITES TUS ACTOS DE UNIDAD INTERNA YA NADA PODRÁ DETENERTE.

4.RELAX FÍSICO EXTERNO 10MIN

5.HERRAMIENTAS DE AYUDA A LA RECONCILIACIÓN PERSONAL 5MIN.

ENCUADRE

PRINCIPIO DE LA ACCIÓN OPORTUNA

NO TE OPONGAS A UNA GRAN FUERZA. RETROCEDE HASTA QUE AQUELLA SE DEBILITE, ENTONCES AVANZA CON RESOLUCIÓN.

CUÁNTAS HISTORIAS DE RESENTIMIENTO CONOCEMOS PORQUE LAS PERSONAS, CON MUY BUENA INTENCIÓN, QUIZÁS, NO BUSCARON EL MOMENTO OPORTUNO PARA HABLAR O MANIFESTARSE. PERSONAS QUE VEN AL OTRO EN UN MOMENTO ALTERADO O DESEQUILIBRADO Y JUSTO EN ESE MOMENTO LES DAN UNA OPINIÓN, PORQUE QUIEREN SER SINCEROS Y TODO SE EMPEORA EN VEZ DE ARREGLARSE.

APRENDER A TESTEAR LA FUERZA QUE UNO TIENE ADELANTE TOMANDO PEQUEÑAS MUESTRAS, APRENDER A RETROCEDER Y ESPERAR, PARA LUEGO AVANZAR, EVITA MUCHOS CONFLICTOS.

CUESTA MUCHO APRENDER QUE CUANDO TENGO A ALGUIEN DELANTE QUE ESTÁ MUY ALTERADO ES MEJOR RETROCEDER. LO MISMO PASA CON LOS PROPIOS CONFLICTOS: A VECES UNO ESTÁ MUY ALTERADO O MAL Y DESDE AHÍ QUIERE SOLUCIONAR ALGO, PERO ES MEJOR ESPERAR Y RETROCEDER.

APRENDER A RETROCEDER ES IMPORTANTE: REQUIERE UNA CIERTA HUMILDAD, UNA CIERTA UBICACIÓN MÁS CENTRADA DEL YO.

RETROCEDER ANTE PEQUEÑAS DIFICULTADES TE DEBILITA. PERO NO RETROCEDER ANTE GRANDES DIFICULTADES TE HACE PROCLIVE A TODO TIPO DE FRACASOS Y ACCIDENTES.

6. INTERCAMBIO POR GRUPOS 30MINUTOS

RECUERDA ALGÚN RESENTIMIENTO O ENOJO QUE SE HAYA PRODUCIDO PORQUE ALGUIEN O TÚ TE OPUSISTE A UNA GRAN FUERZA.

RECUERDA ALGUNA OCASIÓN EN QUE RETROCEDISTE Y LUEGO LA SITUACIÓN SE RESOLVIÓ DE MEJOR MANERA.

7. PEDIDO "LA BOCANADA"5MINUTOS

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. MICROS ABIERTOS

