

TALLER COHERENCIA Y NO-VIOLENCIA

Intercambio en grupo sobre actos de división interna o de contradicción y sobre los criterios de la unidad interna y la acción válida, con propuestas de cambio.

Presentación. de los participantes y comunicación de los requisitos previos del taller y la forma de trabajo. (5')

Prerrequisitos. Ponerse en la actitud de investigación. Intercambiar en base a la experiencia personal. Tratar de describir los hechos y relatos en lugar de interpretarlos. Escuchar a los demás sin hacer juicios de valor es uno de los ejercicios permanentes del taller y no monopolizar el tiempo durante las intervenciones es otro. Lo que se discute durante los intercambios no sale de ese ámbito. (10')

Reflexión personal sobre la unidad interna.

1 - Examinar los diferentes ámbitos de la vida cotidiana (la familia, los amigos, el trabajo, los estudios, los proyectos...) y ver si alguna situación nos crea sufrimiento en alguno o algunos de ellos.

2 - Examinar la situación de conflicto desde el punto de vista de la unidad entre lo que se piensa, se siente y se hace. ¿En qué no hay acuerdo entre lo que pienso, siento y hago con la situación detectada? ¿Cuál es mi división interna? ¿Qué tipo de contradicción y violencia me genera esta situación? (10')

Intercambio en grupo. Cada participante comenta sus reflexiones. (50')

Reflexión sobre una práctica e intercambio en grupo ¿Qué debería hacer o qué quiero hacer o cambiar para llegar a tener unidad interna con esta situación y no sufrir? (10')

Pausa. (5')

La acción válida. Los actos que dan unidad interna tienen siempre estas cualidades: 1º: dan un buen registro (sensación) al efectuarlos; 2º: se los quisiera repetir; 3º: se sienten como una mejora personal. (5')

Propuesta de acciones válidas.

1 - Comentar el punto anterior y ver qué acto o actividad podría hacer de manera desinteresada por o para otras personas y qué podría procurarme este registro (sensación) de acción válida.

2 - Proponerse aplicar este principio milenar en lo cotidiano: "Trata a los otros como quieres ser tratado". (30')

Decisiones. Cada uno de los participantes expresa al grupo cómo se propone aplicar los temas vistos en el taller en su vida cotidiana, y propone ideas para que la no-violencia avanza en el medio. (15')

Conclusiones. (5')