

TALLER **LA RECONCILIACIÓN**

Recuerdo de una situación actual o pasada relacionada con la violencia, con la que es difícil reconciliarse. Intercambio sobre esta situación.
Practica de relajación y de meditación dirigidos hacia la reconciliación.
Este taller se puede hacer en dos sesiones para profundizar.

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.

1. Describir -si posible sin interpretar- una situación pasada o más reciente que haya producido violencia y con la que sea difícil reconciliarse: una relación con una persona en el trabajo, con un amigo, con un miembro de la familia.
2. Definir el estado que sientes: desacuerdo interno, traición, frustración, resentimiento, ira, ...
3. ¿Cómo sientes que fuiste tratado: injusticia, indiferencia, malentendidos, violencia moral, psicológica, racial, ...
4. ¿Cuál es tu actitud hoy ante la situación: ¿intento de olvidar, ira, miedo, huida, confusión?
5. ¿Cuál fue el error del otro y el mío en esta situación?
6. ¿Quiero reconciliarme o no quiero reconciliarme? ¿Por qué? ¿Cómo? (15')

La reflexión personal puede centrarse sobre un conflicto social

Intercambio en grupo. Cada participante presenta su situación por turno. Los otros participantes sólo intervienen al final para, si quieren, hacer preguntas y dar recomendaciones. (35')

Pausa. (5')

Practica. Proyección del **PowerPoint** sobre el método de distensión. Ejercicios de relajación (externa, interna, mental) y trabajo de imagen en relación con la situación descrita anteriormente (explicaciones en página 2). Cada participante toma notas después de los ejercicios. (30')

Practica. **Experiencia guiada** "el resentimiento" o "el enemigo" (ficheros MP3 adjuntos). Cada participante toma notas después de la experiencia. (15')

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')

Textos de referencia: Autoliberación, lecciones 5 a 8, Luis Ammann - "La reconciliación", Silo, 7 de mayo 2007, Punta de Vacas, Argentina (en página 2 y 3).

SOBRE IMÁGENES RELACIONADAS CON LA VIOLENCIA

Imágenes libres y dirección de imágenes relacionadas con tensiones.

Desde un estado de relajación, deja que imágenes diarias aparecen: la relación con los demás en el trabajo, con los amigos, en la familia. Observe que algunas de las imágenes producen tensiones en usted. Simplemente deja que aparecen, observando las que te están causando tensión. Ahora deténgalas y visualízalas bien. Identifica dónde se producen las tensiones en su cuerpo y luego, al sostener estas imágenes, relaje sus músculos completamente hasta que pueda ver estas imágenes de nuevo sin sentir ninguna tensión.

Intercambio entre los participantes

Conversión de imágenes diarias o biográficas relacionadas con violencia.

Las imágenes pueden crear tensión, pero también ayudan a relajarse. Ahora recuerda la situación que haya producido violencia y con la que sea difícil reconciliarse. Visualiza las imágenes que te dan tensión. Detenga las imágenes y comience gradualmente a relajar los músculos.

Ahora añade un nuevo elemento: intenta añadir nuevas imágenes que cambien la situación, o incluso que cambien positivamente la situación. Trate de ver a la persona desde otro ángulo, su punto de vista, sus dificultades,

Intercambio entre los participantes

A partir del libro *Autoliberación*, lecciones 5 a 8

“LA RECONCILIACIÓN”

Silo, 7 de mayo 2007, Punta de Vacas, Argentina

... En estas Jornadas estamos revisando nuestras vidas, nuestras esperanzas y también nuestros fracasos con el fin de limpiar la mente de toda falsedad y contradicción. Tener la oportunidad de revisar aspiraciones y frustraciones es una práctica que aunque fuera por una sola vez en la vida, debería efectuar todo aquel que busca avanzar en su desarrollo personal y en su acción en el mundo.

Estos son días de inspiración y reflexión. Estos son días de Reconciliación. Reconciliación sincera con nosotros mismos y con aquellos que nos han herido. En esas relaciones dolorosas que hemos padecido no estamos tratando de perdonar ni ser perdonados. Perdonar exige que uno de los términos se ponga en una altura moral superior y que el otro término se humille ante quien perdona. Y es claro que el perdón es un paso más avanzado que el de la venganza, pero no lo es tanto como el de la reconciliación.

Tampoco estamos tratando de olvidar los agravios que hayan ocurrido. No es el caso de intentar la falsificación de la memoria. Es el caso de tratar de comprender lo que ocurrió para entrar en el paso superior de reconciliar. Nada bueno se logra personal o socialmente con el olvido o el perdón. ¡Ni olvido ni perdón! porque la mente debe quedar fresca y atenta sin disimulos ni falsificaciones. Estamos considerando ahora el punto más importante de la Reconciliación que no admite adulteraciones. Si es que buscamos la reconciliación sincera con nosotros mismos y con aquellos que nos han herido intensamente es porque queremos una transformación profunda de nuestra vida. Una transformación que nos saque del resentimiento en el que, en definitiva, nadie se reconcilia con nadie y ni siquiera consigo mismo. 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.

Este camino hacia la reconciliación no surge espontáneamente, del mismo modo que no surge espontáneamente el camino hacia la no violencia. Porque ambos requieren de una gran comprensión y de la formación de una repugnancia física por la violencia.

No seremos nosotros quienes juzgaremos los errores, propios o ajenos, para eso estará la retribución y la justicia humanas y será la altura de los tiempos la que ejercerá su dominio, porque yo no quiero juzgarme ni juzgar... quiero comprender en profundidad para limpiar mi mente de todo resentimiento.

Reconciliar no es olvidar ni perdonar, es reconocer todo lo ocurrido y es proponerse salir del círculo del resentimiento. Es pasear la mirada reconociendo los errores en uno y en los otros. Reconciliar en uno mismo es proponerse no pasar por el mismo camino dos veces, sino disponerse a reparar doblemente los daños producidos. Pero está claro que a quienes nos hayan ofendido no podemos pedirles que reparen doblemente los daños que nos ocasionaron. Sin embargo, es una buena tarea hacerles ver la cadena de perjuicios que van arrastrando en sus vidas. Al hacer esto nos reconciamos con quien hayamos sentido antes como un enemigo, aunque esto no logre que el otro se reconcilie con nosotros, pero eso ya es parte del destino de sus acciones sobre las que nosotros no podemos decidir.

Estamos diciendo que la reconciliación no es recíproca entre las personas y también que la reconciliación con uno mismo no trae como consecuencia que otros salgan de su círculo vicioso, aunque se pueden reconocer los beneficios sociales de semejante postura individual.

El tema de la reconciliación ha sido central en nuestras jornadas, pero seguramente otros muchos avances habremos logrado al peregrinar físicamente en un paisaje desconocido que habrá despertado paisajes profundos. Y esto siempre será posible si el Propósito que nos mueve a peregrinar es una disposición hacia la renovación, o mejor aún, una disposición hacia la transformación de la propia vida.

En estos días hemos pasado revista a las situaciones que consideramos más importantes en nuestra vida. Si hemos localizado tales momentos y hemos paseado por ellos la reconciliación limpiando los resentimientos que nos atan al pasado, habremos hecho una buena peregrinación hasta la fuente de la renovación y la transformación.

No olvidemos las pequeñas frases que han surgido en nuestro interior, no olvidemos las ocurrencias que nos han llegado súbitamente, no dejemos de anotar algunas verdades que hemos logrado barruntar por que las hemos visto danzar brevemente en nuestro caminar o porque las hemos visto en nuestros sueños reparadores después de nuestro peregrinaje. Estas frases, estas ocurrencias y estas verdades danzarinas son inspiraciones que estamos prestos para agradecer y son inspiraciones que nos invitan a ir más allá en nuestras experiencias no solamente de reconciliación sino de superación de las contradicciones, de las debilidades y de los temores.

Hago votos para que las búsquedas y los encuentros nos inflamen y nos motiven muy profundamente.

Para terminar, debo decir que reconozco y quiero compartir con todos esta situación que es similar a la que hemos descrito en una de nuestras Experiencia Guiadas..." Regreso al mundo con la frente y las manos luminosas. Así pues, acepto mi destino. Allí están el camino y yo, humilde peregrino que regresa a su gente. Yo que vuelvo luminoso a las horas del día rutinario, al dolor del hombre, a su simple alegría. Yo que doy de mis manos lo que puedo, que recibo la ofensa y el saludo fraterno, canto al corazón que del abismo oscuro renace a la luz del ansiado Sentido".