

Diálogo contemplativo para el video LCWR

Contemplative Dialogue: Unleashing the Transformative Power of Communal Wisdom (Diálogo contemplativo: desatar el poder transformativo de la sabiduría comunal) demuestra un método para entablar un diálogo contemplativo. La atención dirigida al campo de relación (el espacio “nosotras”) profundiza nuestro sentido de unión por la manera pausada de dialogar. Intentamos mover más allá de lo personal al adentrarnos en ideas importantes y escuchar profundamente por la verdad desde el punto de vista de otras. El diálogo contemplativo es un medio que nos da la base de una transformación colectiva, que ayuda a elevarnos del “yo” a “nosotras,” del individualismo a la comunión.

Este documento ofrece un esquema para este método, así como información adicional y recordatorios que pueden ayudar a los participantes en la práctica del diálogo contemplativo.

Esquema para una sesión de diálogo contemplativo

Esta sesión está dirigida por una convocadora que lleva suavemente a los participantes por las distintas fases. La convocadora usa su propio juicio en cuanto a la duración de cada fase, verificando que los participantes están de acuerdo.

1. Período de silencio
2. Compartir brevemente el estado en que llega al diálogo cada participante
3. Construir un espacio
La convocadora plantea una pregunta personal e invita a cada participante a responder brevemente. Este intercambio pretende crear un ambiente en el que los participantes llegan a conocerse a un nivel más profundo y empiezan a fomentar una confianza mutua.
4. Diálogo contemplativo
 - a. La convocadora plantea la pregunta que le da el enfoque al diálogo.
 - b. Sigue un período de silencio. Una pieza de música instrumental puede tocarse.
 - c. Comienza el diálogo. Las participantes dejan que cada persona que quiere hablar lo haga antes de volver a hablar por segunda vez.
 - d. Las participantes tratan de construir sobre las percepciones del otro, siempre atentas a la aparición de sabiduría compartida en el diálogo.
 - e. El diálogo termina de forma natural (típicamente no dura más de una hora).
5. Conclusión
 - a. La convocadora invita a cada persona a compartir cómo experimentó la sesión y qué observó crearse a través del diálogo.

Información Adicional

Preguntas para construir un espacio

Lo que sigue son ejemplos de preguntas que pueden usarse para “construir el espacio” entre las participantes:

- ¿Puedes compartir una experiencia reciente que haya tocado tu corazón y tu espíritu?
- ¿Puedes compartir una experiencia reciente de gracia, alegría, desafío, de Dios?

Elegir el enfoque para el diálogo contemplativo

Antes del encuentro, la convocadora o un grupo decide el enfoque general que se convertirá en la base del diálogo. Aunque el grupo puede optar por leer un artículo o escoger una idea de un libro como base, entre más significativa y pertinente sea la pregunta, más creativo y transformativo resultará el diálogo. A veces la convocadora puede elegir una pregunta desde antes que se convertirá en el enfoque. Sin embargo, puede ser preferible que el grupo no sepa la pregunta antes de tiempo para que los participantes no cavilen demasiado antes de juntarse. La forma para una pregunta podría ser “¿Qué estás/estamos pensando y sintiendo acerca de _____?” o “¿Qué significa decir _____?”

Algunos recordatorios sobre el diálogo contemplativo

- Ser consciente del espacio “nosotras” creado a través de nuestra presencia juntas y hacerle consciente y sagrado ese espacio
- El diálogo contemplativo se trata de conversaciones interesantes y significativas arraigadas en una escucha receptiva profunda. En este tipo de diálogo, no tomamos nuestra propia posición como definitiva, en cambio, dejamos la necesidad de tener la razón y nos abrimos a las posibilidades que surjan por estar en la relación con otras.
- Prestar atención a lo que nos da un sentido profundo. Abrimos el cuerpo para sentir el impacto de la palabra de otra.
- Si en una conversación, una dice lo que ya sabe, no puede salir algo nuevo.
- Nos transformamos con conversaciones que nunca hemos tenido.

Sugerencias para la práctica del diálogo contemplativo

- Habla brevemente, utiliza una economía de palabras, comparte la versión destilada de tus pensamientos en no más de unas cuantas oraciones, comparte lo que importa
- Habla lentamente desde tu interior con tranquila contemplación
- Habla al centro, a “nosotras,” y no al individuo
- Procede lentamente en el diálogo, permitiendo silencio después de que alguien habla
- Cuando escuchas, mira a la persona que está hablando
- Escucha sin pensar en lo que vas a decir, dejando que tus próximos pensamientos emerjan del silencio
- Deja estimular tu pensamiento con lo que otras hayan dicho para construir puentes de conexión en el círculo que crean un significado compartido.
- Evita compartir conocimientos previos, citando algo que hayas leído, dando una respuesta rápida con largos patrones de pensamiento/historias/ejemplos, contribuyendo demasiado o muy poco
- Mantén tus propias interpretaciones a la ligera, tentativamente; relájate
- Mantén una amplia hospitalidad para explorar las diferencias

Hacerle una pregunta al grupo

Si surge una pregunta en ti que la consideras oportuna para plantear al grupo entero, hazlo con reverencia, como, por ejemplo: “Me pregunto ...”. Si las participantes del grupo concuerdan con abordar la pregunta, suspenden lo que hayan planeado decir y se centran en la pregunta.

Escuchar por el sentido del grupo

- Escuchar por lo que “nosotras” estamos diciendo en el grupo y por lo que “nosotras” pensamos

- Preguntar: ¿Cuál es el sentido compartido por todas que nos está desplegando? ¿Qué nueva posibilidad está surgiendo?

Preguntas más frecuentes/comunes sobre el diálogo contemplativo

- **¿Qué lo distingue de otras experiencias de diálogo?**

En un diálogo contemplativo:

- los participantes intencionalmente mantienen una conexión con su Fuente interior cuando hablan, permitiendo que los pensamientos salten de este manantial de creatividad.
 - cada persona viene con la mentalidad "No lo sé"; de esa manera, la conversación es fresca y nueva
 - la atención está en el sentir del espacio compartido y del permitir que algo nuevo emerja
 - esta es una manera de estar juntas que nos abre a percibir la aentrada del Divino dentro de una comunidad. Como lo dijo Jesús: "Donde hay dos o tres reunidos...".
- **¿Cómo puede trabajar un grupo con un artículo o un extracto de un libro?**
La convocadora escoge una sección/un párrafo de un libro/artículo y tiene una copia de esa sección para cada miembro del grupo. Después de comenzar la sesión con un período de silencio, ella distribuye las copias e invita al grupo a considerar la lectura por dos o tres minutos. La convocadora invita al grupo a empezar el diálogo. En algunas situaciones, puede plantear preguntas como:
 - ¿Qué significa decir ...?
 - ¿Qué nos parece? ¿Cómo lo traducimos a nuestra vida cotidiana?

Lo siguiente son dos ejemplos que usa Liz Sweeney para una sesión de diálogo contemplativo.

1. Exploremos estos pensamientos de Thomas Merton en una manera experimental para llegar a conocer la verdad como una realidad interior, incluso mientras hablamos.

... lo que está en el corazón de la espiritualidad cristiana para Merton: el descubrimiento de nuestro verdadero yo ya descansando en Cristo, no es Cristo "allá afuera" como un objeto independiente, sino como "la realidad dentro de nuestra propia realidad, el ser dentro de nuestro propio ser, la vida dentro de nuestra vida"... "Si creemos en la encarnación del Hijo de Dios, no debe haber nadie en la tierra, en los cuales no estamos dispuestos a ver, en el misterio, la presencia de Cristo. En Cristo, Dios se convirtió no sólo en 'este' hombre sino también en un sentido más amplio y más místico, pero no menos verdaderamente, 'cada hombre'".

En Christopher Pramuk, *Sophia, el Oculto Cristo de Thomas Merton*, pág. 179

2. Exploremos qué significa decir ...

Podemos aceptar que el ego es, "por supuesto", deseoso de obtener ganancia, ventaja, codicia y similares. Por simplemente esperar que sea como es, su naturaleza puede ser aceptada y luego trascendida. El ego sólo hace lo que ha

sido entrenado para hacer a lo largo de los milenios, y aún piensa que su supervivencia depende de la observancia y la práctica de sus programas. Debido a la evolución, estos programas se han convertido en la antítesis de las intenciones de la persona ética de hoy o del buscador espiritual serio. David Dawkins, en *Dissolving the Ego, Realizing the Self* (La disolución del ego, la realización del yo) (ed. Scott Jeffrey). pág. 28

- **¿Cuáles son algunas pautas para elegir la pregunta para una sesión de diálogo contemplativo?**
 - que sea significativa para el propósito o la misión del grupo
 - que haya suficiente complejidad en la cuestión para la percepción creativa y posibilidad transformadora.