

Primera Etapa CONECTAR - OBSERVAR

**Materiales para el trabajo personal
(Noviembre - Diciembre)**

ASAMBLEA



GENERAL ADSIS



ASAMBLEA
GENERAL ADSIS

ÍNDICE

Motivacion.....	5
Introducción a los ejercicios para el trabajo personal.....	8
1. CÓMO ATENDEMOS AL MUNDO	11
Ejercicios para el trabajo personal	16
Para la oración	24
2. ESCUCHAR CON MENTE Y CORAZÓN ABIERTOS	25
Ejercicios para el trabajo personal	31
Para la oración	35
3. OBSERVAR, VER CON OJOS NUEVOS	37
Ejercicios para el trabajo personal	41
Para la oración	44
Sintetizando.....	45
Nota final	46



Motivación

Iniciamos juntos este camino de la X Asamblea General. Coinciamos este viaje con el deseo de adentrarnos personal y colectivamente en el tema central que como Movimiento queremos abordar a la luz del Espíritu. En esta primera etapa se trata de parar, atender, observar y escuchar la vida que late en cada hermano y hermana, en cada comunidad, en otros grupos y comunidades, en la realidad global y local. Queremos escuchar/nos, queremos ver/vernos, queremos conectar con la realidad que vivimos tal cual es.

Para ello os/les/nos invitamos a:

1. Escuchar con mente y corazón abiertos.
2. Ver con ojos nuevos.

Con este material queremos ayudar a adentrarnos personalmente en este proceso, a que hagamos ese camino de "bajada" y profundización, que como se explicaba en el vídeo del comunicado 13, necesitamos recorrer para empezar a percibir lo que necesitamos soltar, dejar ir, aquello que nos impide o dificulta escuchar y ver con novedad nuestra realidad comunitaria. Queremos dejarnos sorprender de nuevo por el Espíritu.

Te invitamos a realizar un trabajo personal que nos ayude a una progresiva toma de conciencia de los esquemas o patrones desde los que habitualmente escuchamos y vemos.

Nos vamos a dar tiempo. A este trabajo dedicaremos cuatro meses. Este primer material está pensando para los meses de noviembre y diciembre, habrá una segunda entrega para los meses de enero y febrero. En esta primera entrega queremos ofrecer unas herramientas básicas para la auto-observación, que permitan conocer mejor los mecanismos desde los que actuamos y percibimos. Conectar con nuestra propia reali-

dad. Y así poder, en la segunda parte, adentrarnos, desde los aprendizajes adquiridos, en el tema central elegido para esta X Asamblea General. Para ello contamos ya con la Relación General y con el Documento de Trabajo, que vamos a ir poco a poco conociendo y trabajando.

Además, a lo largo de esta primera etapa, cada comunidad tendrá ocasión de realizar el primer taller comunitario, de experiencia compartida y acompañada, y cada hermano/a de realizar un diálogo con su Consejero/a General en relación al tema que estamos tratando.

En los primeros momentos de cualquier viaje siempre cuesta ponerse en marcha, vencer inercias, calentar motores, arrancar, cuidar nuestros momentos personales, mantener el ritmo... Estamos convencidos/as de que vale la pena, y de que el Señor y los hermanos y hermanas nos acompañan en este camino.

A photograph of a person with long, dark hair seen from behind, looking out over a landscape at sunset. The sun is a bright, glowing orb in the sky, casting a warm orange and yellow light. The person's hair is blowing in the wind. The background shows a dark, silhouetted landscape under the twilight sky.

**“Conectar con nuestra
propia realidad”**

INTRODUCCIÓN A LOS EJERCICIOS PARA EL TRABAJO PERSONAL

Hemos intervenido unas cuantas personas en la elaboración de los ejercicios-experiencias de este documento. Las organizamos en tres aspectos: Cómo atendemos, cómo escuchamos y cómo observamos habitualmente, con ejercicios que nos ayuden a crecer en una mayor conciencia de nosotros/as mismos/as en relación a cada uno de esos aspectos. Como somos conscientes de que cada persona tenemos diferentes sensibilidades, maneras de ser y de hacer, ofrecemos una gama amplia de ejercicios. Se trata de una serie de experiencias que pretenden sugerirte caminos, formas de explorar tu modo habitual de prestar atención al mundo y a la realidad propia, y acercarte herramientas que te posibiliten encontrarte con el asombro, dejarte visitar por la sabiduría de una nueva forma de conciencia.

No se trata de hacerlos todos, sino de escoger aquellos que consideres más adecuados para entrar en tu interior y conectarte con lo más auténtico de ti mismo/a, para hacer camino interior a lo largo de estos 2 meses... Si algún ejercicio te es muy útil y lo quieres repetir durante un tiempo largo, siéntete muy libre para hacerlo. Deja que sea tu "Maestro interior" quien te guíe.

Quizá algunos ya los practicas, ¡¡excelente!!, sigue saboreándolos... y ámate a probar sabores nuevos, arriesgando el entrar en espacios, en lugares, en estancias... hasta ahora desconocidas, de la mano de la Ruah, al viento del Espíritu... , para seguir cultivando una mente de principiante: ver el mundo con la atención de un niño, de una niña, para lograr la sabiduría de un anciano, de una anciana...

“Cuando bailo, bailo,
cuando duermo, duermo,
y cuando camino por un bosque,
si mi pensamiento se distrae hacia asuntos distantes
lo conduzco de nuevo al camino,
a la belleza de mi soledad “
(Michel de Montaigne, filósofo francés, 1533-1592)

Ejercicio 0. Al comienzo de este viaje:

Te propongo que tomes tu bolsa de viajero/a, la que se te entregó en el cursillo/retiro de verano y extraigas de ahí, el ‘cuaderno de bitácora’, ese cuaderno de viaje, libreta de caminante, que te invitamos a tener a mano para este y posteriores momentos. Si no lo tienes todavía, hazte con uno que te guste y si te va lo creativo, lo estético, te invito a decorarlo a tu manera... En él vas a poder escribir, dibujar, colorear... estas experiencias para después transmitir las, comunicarlas, compartirlas en la oración, en los diálogos con los hermanos y hermanas...

Ante la primera en hoja en blanco de esta libreta o cuaderno, te invito a realizar una pausa consciente: respira profundamente varias veces, conecta con tu ser interior, con aquello que en este momento aparece, tómate todo el tiempo que necesites para ello, y ve dejando aflorar las sensaciones y emociones que te surgen ante este viaje.

Obsérvalas simplemente, sin juicios, déjalas llegar hasta ti, déjalas fluir. Y en un segundo paso, puedes anotarlas en tu cuaderno, animarte a dibujarlas, ponerles color... Si quieres, compártelas con un/a hermano/a.



**Cómo atendemos
al mundo**

El punto ciego

Escuchar y ver tienen que ver con nuestra manera de “atender” al mundo, a la realidad. Con nuestro modo habitual de prestar atención, de estar en el mundo. La calidad de cómo atendemos a lo que nos rodea está directamente relacionada con el lugar interior desde el que se origina nuestra atención y nuestra intención. Ese lugar interior es una dimensión de la que somos poco conscientes en nuestro funcionamiento cotidiano, aunque pensemos que lo tenemos formulado e identificado teóricamente. Por eso lo llamamos nuestro “punto ciego”. Y a la vez es la fuente donde se origina nuestra motivación, intención y atención. Por eso una acción realizada por distintas personas en la misma situación, puede tener un resultado totalmente distinto en función del lugar interior desde el que cada cual escuche, mire y actúe.

Nuestro trabajo personal ha de comenzar por hacernos conscientes de nuestros mecanismos automáticos al escuchar y al mirar, de nuestros ‘patrones’ dominantes. Tendemos a funcionar respondiendo a la realidad con respuestas y patrones conocidos, con los que siempre hemos



actuado hasta ahora. Es bueno preguntarnos ¿es éste el lugar desde el que queremos atender al mundo? ¿Se corresponde con la ‘fuente’ interior desde la que queremos vivir?

Esquemas mentales, creencias y patrones de conducta

Se llama “esquemas mentales” a las estructuras de pensamiento que nos permiten interpretar y categorizar la información proveniente de nuestro alrededor. A partir de ellos formamos nuestras creencias, es decir, organizamos las ideas acerca de nosotros/as mismos/as, de los y las demás y del mundo. Así, se conforma un modo de ver la realidad que se va desarrollando a lo largo de la vida.

Es en este marco que se tiende a producir sistemáticamente ciertas respuestas frente a diversas situaciones. Se trata de los sesgos cognitivos, que expresan poca flexibilidad de adaptación a distintos contextos y repiten un estilo de pensamiento. Existe una amplia variedad de sesgos cognitivos, por ejemplo la depresión, caracterizada por la visión negativa que se plasma en la información que se procesa (“fracasaré en todo lo que haga”); el pensamiento dicotómico, que plantea siempre oposiciones “blanco o negro”; amplificar los aspectos negativos de una situación minimizando los positivos (“no me ascendieron en el trabajo por mis logros, fue suerte”); etc.

Estas formas de construir la realidad guían las emociones y las acciones. Por lo tanto, en muchas ocasiones se convierten en “profecías autocumplidas”.

Los patrones de conducta, que conforman nuestro funcionamiento “automático”, provienen de nuestro pasado, son reacciones instintivas de nuestro “ego” para sobrevivir a los impactos emocionales, a las heridas de “no amor” y al sufrimiento que, inevitablemente, experimentamos desde que nacemos. El “ego” genera mecanismos de defensa ante ataques emocionales que se experimentan, como: no-valía, soledad, separación,

culpa, incapacidad, sufrimiento, miedo, apatía, afección, ira, orgullo; con la práctica se convierten en patrones de conducta gestionados por este "ego". En el pasado seguramente tuvieron una función, pero son ahora nuestro corsé, nuestra propia prisión.

El sentimiento de no-valía está en la raíz de muchos de nuestros conflictos, nos separa de nosotros/as mismos/as, de los demás y de Dios (no nos deja confiar totalmente en Él). El "ego" nos hace mantener esta ilusión de ser seres "separados".

Nos identificamos tanto con nuestros patrones de conducta que creemos que son nuestra identidad y es difícil liberarnos de ellos porque implicaría abandonar la zona de confort conocida, por algo nuevo que puede, al principio, generarnos cierto malestar. Poner en tela de juicio nuestros esquemas mentales, creencias y patrones de conducta es imprescindible para poder crecer.

Según los expertos en psicología humana, llevamos dentro nuestro propio "saboteador". Nuestro propio "ego", que es muy resistente, se encargará de evitar el cambio, de ahorrarnos malestares y sufrimientos; por tanto cualquier intento de cambio supondrá lucha interna, tomar conciencia de nuestras resistencias, desenmascarar nuestros auto-sabotajes y nuestros mecanismos que desean que permanezcamos como estamos.

Nuestra mente, nuestro "ego" nos plantarán cara, si deseamos abrirnos a un mayor nivel de conciencia hemos de tomar la decisión de "vivir en la Verdad" (la Verdad os hará libres).

Algunas frases sugerentes del Dr. David Hawkins (psiquiatra, filósofo y hombre de fe), experto en temas de la conciencia humana:



“La mente humana del ciudadano medio se siente invadida por capas de sistemas de creencias programadas (patrones de conducta) de las que es inconsciente”.

“Aunque a la mente humana le gusta creer que ‘por supuesto’ está dedicada a la verdad, en realidad, lo que realmente busca es la confirmación de lo que cree, es decir, de sus creencias y de sus patrones de conducta”.

“La evolución espiritual tiene lugar como resultado de eliminar los obstáculos y no por el hecho de adquirir nada nuevo. La devoción permite entregar las vanidades y las ilusiones más preciadas de la mente, de forma que la hace más libre y más abierta a la luz de la Verdad”.

EJERCICIOS PARA EL TRABAJO PERSONAL

E.1.1. Tomando conciencia sobre tu forma de prestar atención:

Con tu cuaderno de viajera/o, con tu cuaderno de bitácora, te invito a detenerte unos instantes ante una hoja en blanco, haciendo una pausa consciente, tomando conciencia de tu respiración... y ahora te puedes preguntar dónde está tu atención la mayoría de las veces cuando llegas a tu casa. Cuando al final del día te encuentras con tu pareja, con tus hijos, hijas, con tus hermanos, hermanas... ¿Tienes toda tu atención en ellos, en lo que está pasando en ese momento, en lo que te están contando...? ¿O todavía estás dándole vueltas a algún asunto del trabajo, pendiente de algún mensaje del móvil, de algún mail?...

Te invito a escribir durante unos minutos, de la forma más detallada posible, estas instancias como lo haría un periodista o un investigador: si te das cuenta de que estás usando adjetivos como "bueno", "malo", "desagradable"... intenta cambiarlos por adjetivos más descriptivos, y si no lo consigues, permítetelo también. Este ejercicio, repetido, te permitirá, poco a poco, desarrollar tu observador interno, tu observadora interna, que te posibilitará detener juicios, 'bucles' de pensamientos... en definitiva, vivir el presente, atento y atenta a lo que es, sin irte al pasado o al futuro...

E.1.2. Ejercitando la conciencia plena:

Elige una tarea cotidiana e intenta realizarla con conciencia plena cada vez que la llesves a cabo, durante una semana: esto implica ser consciente de lo que haces y de lo que sientes mientras la vas haciendo, como

si cada vez fuera algo nuevo. Puede ser cepillarte los dientes, esperar el autobús, contarle un cuento a tu hijo, a tu hija, cocinar...

Presta atención a lo que ocurre en tu interior, conectándote con lo que surja, si surgen pensamientos trata de no irte con ellos, volviendo la atención a lo que estás haciendo.

Te invito, al finalizar cada día, a que escribas tus experiencias, tus hallazgos, aprendizajes... en el cuaderno de viajero/a.

E.1.3. Un elefante encadenado (las creencias limitantes):

Las creencias o modelos mentales, los mecanismos que funcionan en cada uno, en cada una, son el resultado de la educación que recibimos de la familia, del entorno sociocultural en el que crecimos, así como de las experiencias, repetidas o impactantes que hemos tenido. Este relato que viene a continuación nos puede ayudar a darnos cuenta de los mecanismos que actúan en nosotros, en nosotras, sin darnos cuenta. Para disfrutarlo, te invito a hacer una pausa consciente, respirar, cambiar de lugar, tomar una postura cómoda, acompañarte de un café, un té, un mate, disponiéndote así a recibir lo que el relato tiene de novedad para mostrarte, incluso si ya lo conoces...

EL ELEFANTE ENCADENADO

(Jorge Bucay)



Cuando yo era pequeño me encantaban los circos, y lo que más me gustaba de los circos eran los animales. Me llamaba especialmente la atención el elefante que, como más tarde supe, era también el animal preferido por otros niños. Durante la función, la enorme bestia hacía gala de un peso, un tamaño y una fuerza descomunales... Pero después de

su actuación y hasta poco antes de volver al escenario, el elefante siempre permanecía atado a una pequeña estaca clavada en el suelo con una cadena que aprisionaba una de sus patas.

Sin embargo, la estaca era sólo un minúsculo pedazo de madera apenas enterrado unos centímetros en el suelo. Y, aunque la cadena era gruesa y poderosa, me parecía obvio que un animal capaz de arrancar un árbol de cuajo con su fuerza, podría liberarse con facilidad de la estaca y huir.

El misterio sigue pareciéndome evidente.

¿Qué lo sujeta entonces?

¿Por qué no huye?

Cuando tenía cinco o seis años, yo todavía confiaba en la sabiduría de los mayores. Pregunté entonces a un maestro, un padre o un tío por el misterio del elefante. Alguno de ellos me explicó que el elefante no se escapaba porque estaba amaestrado.

Hice entonces la pregunta obvia: «Si está amaestrado, ¿por qué lo encadenan?».

No recuerdo haber recibido ninguna respuesta coherente. Con el tiempo, olvidé el misterio del elefante y la estaca, y sólo lo recordaba cuando



me encontraba con otros que también se habían hecho esa pregunta alguna vez.

Hace algunos años, descubrí que, por suerte para mí, alguien había sido lo suficientemente sabio como para encontrar la respuesta:

El elefante del circo no escapa porque ha estado atado a una estaca pa-recida desde que era muy, muy pequeño.

Cerré los ojos e imaginé al indefenso elefante recién nacido sujeto a la estaca. Estoy seguro de que, en aquel momento, el elefantito empujó, tiró y sudó tratando de soltarse. Y, a pesar de sus esfuerzos, no lo consiguió, porque aquella estaca era demasiado dura para él.

Imaginé que se dormía agotado y que al día siguiente lo volvía a inten-tar, y al otro día, y al otro...

Hasta que, un día, un día terrible para su historia, el animal aceptó su impotencia y se resignó a su destino.

Ese elefante enorme y poderoso que vemos en el circo no escapa porque, pobre, cree que no puede.

Tiene grabado el recuerdo de la impotencia que sintió poco después de nacer.

Y lo peor es que jamás se ha vuelto a cuestionar seriamente ese recuerdo.

Jamás, jamás intentó volver a poner a prueba su fuerza...

Todos somos un poco como el elefante del circo: vamos por el mundo atados a cientos de estacas que nos restan libertad. Vivimos pensando que «no podemos» hacer montones de cosas, simplemente porque una vez, hace tiempo, cuando éramos pequeños, lo intentamos y no lo conseguimos. Hicimos entonces lo mismo que el elefante, y grabamos en nuestra memoria este mensaje: No puedo, no puedo y nunca podré.

Hemos crecido llevando ese mensaje que nos impusimos a nosotros mismos y por eso nunca más volvimos a intentar liberarnos de la estaca.

Cuando, a veces, sentimos los grilletes y hacemos sonar las cadenas, miramos de reojo la estaca y pensamos:

No puedo y nunca podré...

Hasta que, un día, un día terrible para su historia, el animal aceptó su impotencia y se resignó a su destino.

Te invito a leerlo una segunda vez, anotando, subrayando, aquello que habla de ti, que te evoca situaciones vividas, que te trae emociones vividas... y si puedes, conecta en tu cuerpo dónde sientes esas situaciones, esas emociones... puedes anotarlas en el cuaderno de viajero que me acompaña en todo este proceso de la Asamblea.

Te puedo proponer además, algunas consignas, si quieres profundizar en seguir haciendo conscientes estos mecanismos, lo largo de la semana y anotarlas en tu cuaderno, sin juicio, sin filtro, solo para ayudarte a ser cada vez más consciente, atento, pleno, atenta, plena...:

- ¿Qué cosas haces/dices... de forma habitual y reconoces que son formas de tu madre, de tu padre?
- ¿Qué juicios reconoces que se suscitan cuando algo o alguien te toca de forma intensa a nivel emocional?
- ¿En qué situaciones quieres tener razón y te resulta difícil considerar otros puntos de vista? ¿Qué emociones aparecen?

E.1.4. Compromiso con la Verdad:

Creer en consciencia y en Verdad requiere de una decisión personal, supone un camino de liberación y de incomodidad, muchas veces. Te propongo que, en algún momento de tranquilidad y de oración te hagas las siguientes preguntas:

- ¿Deseo aumentar mi nivel de consciencia?
- ¿Deseo vivir en la Verdad, aunque me resulte incómodo?

E.1.5. Para tomar conciencia de tus patrones de conducta:

Te invito a observarte durante una semana, a dedicar unos minutos cada día para tomar conciencia de tus esquemas mentales y tus patrones habituales de comportamiento. Puedes fijarte en tus hábitos, tus modos de pensar automatizados, tus maneras de expresarte y de hablar, en las relaciones que mantienes, en tu forma de orar, etc.

Para ello puedes hacerte las siguientes preguntas:

- ¿Qué conductas repito continuamente en mi vida adulta?
- ¿Qué historias repito una y otra vez?
- ¿Qué reacciones predominan en mí?
- ¿Cómo me resuena lo que otros comunican? ¿Qué emociones me provocan?

Todo ello te habla de ti mismo/a.

Al finalizar la semana, te propongo realizar una lectura de conjunto de toda la semana, anotar tus constataciones y aprendizajes.

Si quieres, comparte con algún hermano/a.

E.1.6. Para detener el funcionamiento automático:

Nuestra tendencia interior es evitar lo que nos incomoda o nos supone conflicto, inconscientemente apartamos las emociones y sentimientos que no nos resultan agradables. Según los expertos, la única manera de detener el bucle es dándoles la cara, dejándolos salir, acogiéndolos. Este ejercicio requiere de un ambiente tranquilo, quizá te pueda ayudar

realizarlo en un contexto de oración larga, de retiro, en un momento de especial conciencia, etc.; también después del ejercicio E.2.1., de atención a la respiración.

Te propongo las siguientes preguntas:

- ¿Deseas renunciar a evitar y/o cambiar los sentimientos que te incomodan?
- Acoge, deja salir y permítete experimentar los sentimientos que experimentas (miedo, ira, no-valía, etc.), sin evitarlos, sin juzgarlos, sin interpretarlos, sin rechazarlos.
- Sostenlos, mantente ahí sin marchar. Respira profundamente. Ríndete y deja de luchar.
- Déjalos ir, suéltalos, entrégalos. Sólo así perderán su fuerza.

Como el hielo se deshace simplemente poniéndolo al sol, así se irán deshaciendo esos sentimientos si los acoges, los sostienes y los dejas ir...

Si, al entrar en tu interior, se te remueven registros nuevos, si te afloran o detectas emociones que te pueden bloquear, angustiar o superar, quizá necesites ayuda técnica durante un tiempo para ayudarte a procesarlas; no pasa nada, a veces hay etapas en la vida en que la necesitamos para seguir creciendo en Verdad, libertad y felicidad.

Ver la 'Nota Final' en la última página del documento.

PARA LA ORACIÓN...

E.1.7. En encuentro con Jesús cambia los esquemas mentales y la vida

Te propongo realizar este ejercicio en oración. En los Evangelios podemos contemplar a numerosas personas que, a raíz del encuentro con Jesús, cambian notablemente sus esquemas mentales, su forma de situarse en la vida y sus relaciones consigo mismas, con las demás personas y con Dios. Te sugiero contemplar el encuentro y el cambio de vida de algunas de ellas:

- Nicodemo, el fariseo, maestro y miembro del Sanedrín (Juan 3, 1 y ss.; y 19, 38 y ss.)
- Zaqueo, jefe de publicanos (Lc. 19, 1 y ss.).
- Mateo, también recaudador de impuestos, que narra su propio cambio (Mt. 9, 9 y ss.)

Puedes ampliar y explorar más cambios en otros personajes que se encuentran con Jesús.

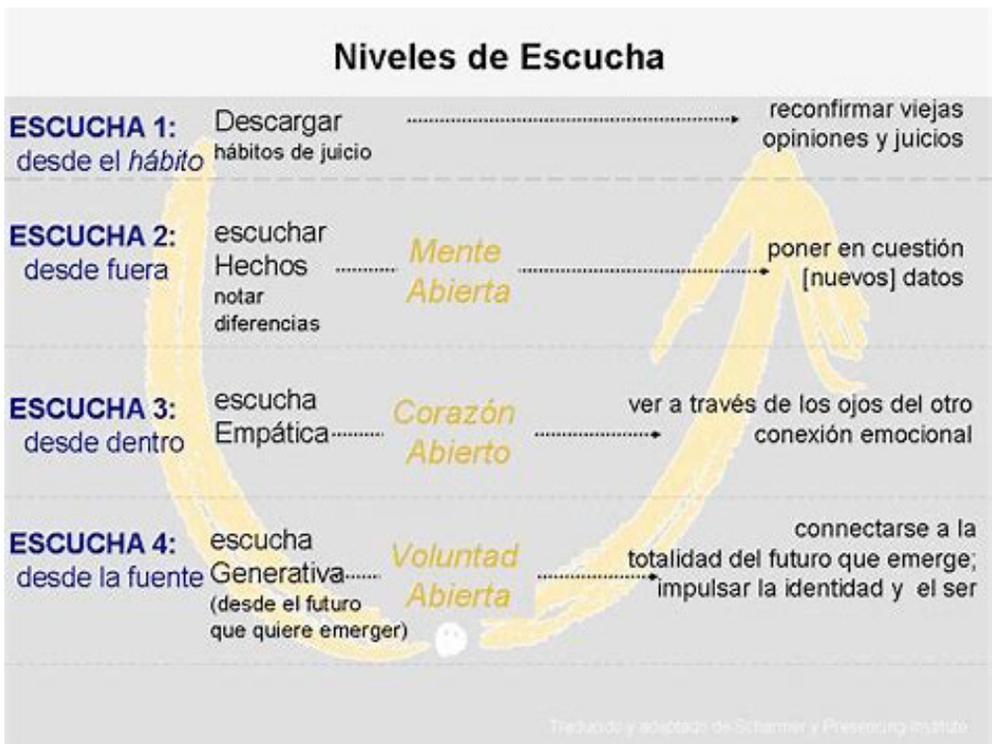


**Escuchar con mente y
corazón abiertos**

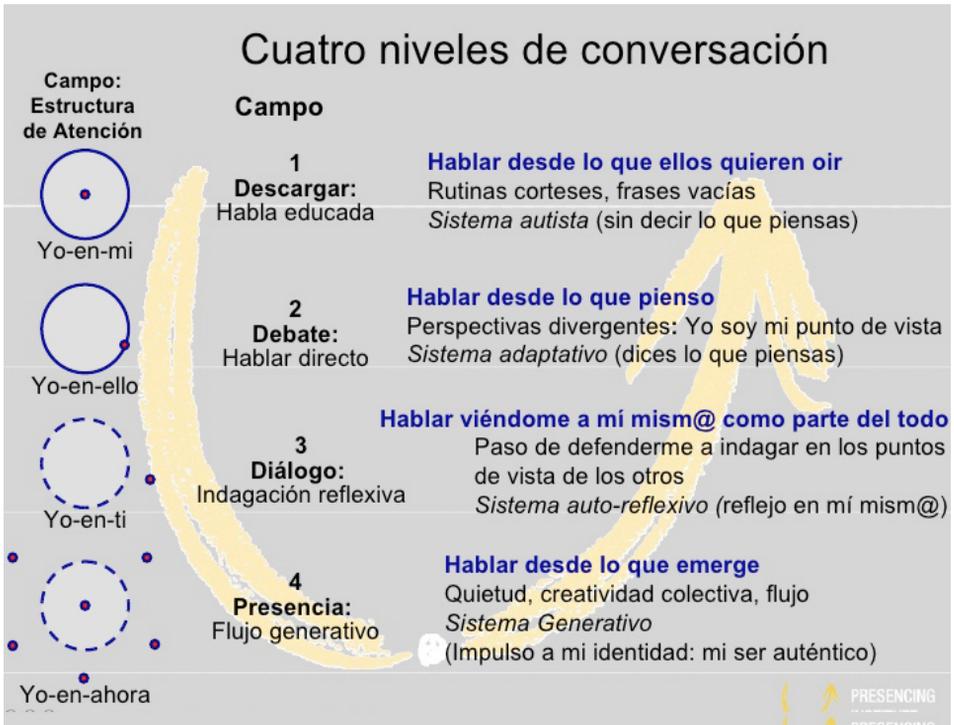
La escucha y la atención

Escuchar es mucho más que oír. Escuchar implica crear intencionalmente un espacio para el "otro" (el hermano/a, el/la joven, la comunidad, el entorno, el Señor...).

Nuestra forma de escucha nos indica dónde está nuestro "lugar de atención". Señalamos cuatro niveles, representados en el siguiente gráfico en 'U':



A su vez, cada uno de estos niveles de escucha está asociado con un nivel de conversación:



A continuación, comentamos cada uno de estos niveles de escucha y conversación:

2.1. Escucha desde el Hábito: normalmente percibo basándome en mi forma habitual de ver y de pensar. La atención y la intención se originan desde los hábitos. *“Sí, esto ya lo sé”*. Es una **escucha “por descarga”**, confirma lo que ya sabemos, las opiniones habituales. Creemos adivinar

lo que va a decir la otra persona sin escucharla realmente. Leemos un texto 'en diagonal' buscando lo que confirma nuestro prejuicio del "ya lo sé". Todo lo que ocurre parece más de lo mismo.

El nivel de conversación que aquí se genera es un **"habla educada"**: rutinas corteses, frases vacías... sin decir lo que en realidad se piensa. –Se habla desde lo que los otros quieren oír.

2.2. Escucha desde fuera: percibo con mis sentidos y mi mente abiertos. La atención e intención se originan desde una mente abierta al asombro. *"¡Vaya, eso que me dices!"*. Es una **escucha que presta atención a los hechos y a los datos nuevos** o diferentes de lo que pensá-



bamos. Empezamos a centrarnos en información que difiere de lo que ya conocemos, así como en perspectivas divergentes. Es la forma básica de atención en el campo científico.

El nivel de conversación que se genera aquí es el **debate** y un diálogo directo. Nos atrevemos a hablar claro diciendo lo que pensamos porque creemos que "somos nuestro punto de vista". En esta fase todavía no nos hemos liberado de los patrones del pasado, pero podemos apreciar lo que se diferencia de lo que ya conocemos.

2.3. Escucha desde dentro: percibo desde aquello con lo que sintonizo, desde mi mente y mi corazón abiertos. La atención e intención se originan desde un corazón abierto. *"Sí, sé cómo te sientes"*. Es la **escucha "empática"**. Es un nivel más profundo de escucha. Se produce un cambio en el lugar desde el que escuchamos, escuchamos desde la otra persona. Solo un corazón abierto nos brinda la capacidad empática de conectarnos emocionalmente con otra persona desde adentro. Cuando esto sucede sentimos un cambio profundo ya que entramos a un nuevo territorio en la relación, empezamos a ver el mundo a través de los ojos de otra persona.

El nivel de conversación que aquí se genera es de **diálogo** queriendo conocer otros puntos de vista. Hemos salido de nuestra 'ego-visión' y se crea un espacio de "ver juntos".

2.4. Escucha desde la 'Fuente': percibo basándome no tanto en mis experiencias del pasado sino en el futuro que quiere emerger. La atención e intención surgen de la voluntad abierta: sintiendo, sintonizando y actuando desde nuestro máximo potencial futuro, el futuro que depende de nosotros para que lo saquemos a la luz. Es una **escucha "generativa"**. *"No puedo expresar lo que siento en palabras. Todo mi ser se ha apaciguado. Me siento más tranquilo/a y presente y más como yo soy en realidad"* (yo auténtico). En este nivel nuestro trabajo se centra en sacar del medio a nuestro "yo antiguo" para abrir un espacio que permita que

una sensación diferente de 'presencia' se manifieste. Ya no buscamos datos ni sentimos solo empatía por alguien frente a nosotros. Estamos en un estado especial, de "comuniión" o "gracia".

La conversación que se genera en este nivel es de **conexión profunda**, de **flujo generativo entre todos/as**, desde un "yo colectivo completo". Nos descubrimos iniciando una búsqueda conjunta, sentimos la creatividad colectiva.

Al escucharnos desde este nivel se cae en la cuenta de que al final de la conversación no se es la misma persona. Un pequeño pero profundo cambio ha tenido lugar al conectar con nuestro yo profundo y dejarnos transformar.

Tanto en la escucha como en la conversación, tenemos el desafío de avanzar de respuestas reactivas y soluciones a nivel de síntomas (niveles 1 y 2) a respuestas creativas, generativas que aborden los problemas desde su raíz (niveles 3 y 4).

Todo mi ser se ha
apaciguado. Me siento
más tranquilo/a y
presente y más como yo
soy en realidad



Todo ello es también parte de los primeros movimientos de “bajada” del proceso que nos posibilitan “soltar”, “dejar ir” en nuestro modo de escuchar y ver. Hacernos también conscientes colectivamente, como comunidades (como grupos humanos que somos), de nuestros lugares interiores desde los que actuamos, es la parte de nuestra consciencia común que mejor podemos controlar para afrontar cualquier proceso de transformación.

EJERCICIOS PARA EL TRABAJO PERSONAL

E.2.1. Atendiendo a tu respiración:

Concentrarnos poniendo atención a la propia respiración, puede ser un ejercicio que nos posibilita estar aquí y ahora, un ejercicio que nos ancla, presentes, ante la Presencia del Misterio al que nombramos Dios.

Hay infinidad de ejercicios por Internet, si no tienes ninguno a mano te sugiero algunos a los que puedes acceder desde esta página:

<http://www.adsis.org/ejercicioetapa01>

Si practicas este ejercicio, te propongo que cada día, después de realizarlo, escribas, lo más detalladamente posible, qué pasó, cómo te sentiste... en el cuaderno de bitácora que te acompaña.

Sugerencia: Si te motiva este tema, busca en Youtube algún video de “Práctica de arraigo” / Enraizamiento/ Growding; que acompañe el registro de tu “aquí y ahora”.

E.2.2. Sobre tu forma de escuchar:

Te invito a observar el gráfico de los cuatro niveles de escucha, y a que durante unos días puedas contemplar desde fuera, como si fueras otra persona, tu forma de escuchar.

Anota al final de cada día, en tu cuaderno de bitácora, en qué niveles de escucha te has movido, y cuál o cuáles han predominado.

Puedes imaginar y escribir también cómo podría haberse desarrollado alguna de las situaciones vividas si hubieras puesto en práctica la “escucha generativa.”

¿Has podido identificar cuáles son los “*patrones o esquemas mentales*” que han ido apareciendo en tu manera de escuchar y que han sido barreras para conectarte contigo mismo/a, con los/las demás, con la realidad de tu entorno, de la comunidad...? ¿Cuáles lo han posibilitado?

¿Puedes encontrar intuiciones, sugerencias... sobre cómo ir practicando una escucha abierta, de niveles 3 y 4?

Puedes recoger algún aprendizaje de esta experiencia y, si quieres, compartirlo con algún hermano/a.

E.2.3. Escuchando con atención plena:

Escuchar implica crear intencionadamente un “*espacio para el otro*” en nuestro interior. Te invito a crear este espacio en tus escuchas habituales. Puedes realizar una pausa consciente, dejar la “multitarea” y prestar atención a lo que te está diciendo otra persona. (p.ej. estás haciendo la cena y viene alguien a contarte sus cosas del día. No sigas cocinando. Deja lo que estás haciendo y escucha, haciendo un ejercicio consciente de espacio para “el otro”).

A lo largo de esta semana te animo a recoger al final del día escribiendo, dibujando, pintando... esos 3-4 momentos en los que conscientemente has querido (voluntad abierta) dejar la “escucha descarga” y hacer ese espacio al otro (corazón abierto) para una “escucha empática”.

Prestando atención a lo que escribiste, dibujaste... en tu cuaderno de bitácora, puedes señalar algún aprendizaje de esta experiencia.

Si quieres comparte con algún hermano/a

E.2.4. Escuchando a tu entorno:

Te propongo también, que además de escuchar tu voz interior, te animes a escuchar lo que dice la gente que te rodea. Durante unos días, puedes proponerte escuchar, escuchar y escuchar a las personas con las que te relacionas; poner atención a sus palabras, a su lenguaje ‘no verbal’... sin juzgar, sólo escúchalas con plena atención, dejando de lado tus pensamientos, tus opiniones...

Anota lo que te llamó la atención de aquello que escuchaste.

Anota también las emociones que han emergido en tu interior al practicar esta escucha abierta y atenta.

Anota los aprendizajes realizados. Comparte, si lo deseas, con un hermano o hermana.

E.2.5. Escuchando a una persona:

A lo largo de la semana puedes también tener un encuentro con un joven o una persona de tu entorno y compartir con ella lo que estás viviendo en este tiempo de Asamblea. Intenta disponerte, desde una escucha generativa, a acoger lo que vive, y lo que provoca en ustedes.



Al final de la semana relea lo que has ido escribiendo a lo largo de los días y da gracias por todo ello.

Anota algún aprendizaje de esta experiencia. Si quieres, comparte con algún hermano/a

E.2.6. Sobre tu forma de conversar:

Te puedo proponer ahora observar el gráfico de los 4 niveles de conversación. Durante unos días, te animo a observar desde fuera, como si fueras otra persona, tu forma de conversar y a anotar al final del día qué niveles de conversación has mantenido, y cuál o cuáles han predominado: ¿1, 2, 3, 4?...

Anota tus emociones internas y tus aprendizajes. Comparte, si quieres, con alguna hermana o hermano.

E.2.7. Conversación grupal:

Te invito a pensar en algunas personas con las cuales te gustaría mantener una conversación sobre un tema relevante de tu interés. Te animo a provocar esa conversación mediante un encuentro, una salida, una comida, una cena, etc. escuchando sus puntos de vista, animándoles a expresarse a fondo; expresándote tú también en profundidad.

Reflexiona después sobre la experiencia: ¿Cómo te sentiste?

Anota cómo te sentiste, y uno o varios aprendizajes.

Comparte, si quieres, con una hermana o hermano.

PARA LA ORACIÓN...

E.2.8. Silencio intencional:

Te propongo una práctica, en la oración, de "*silencio intencional*": puedes utilizar, si te ayuda, el ejercicio E.2.1. (de respiración). Durante esos minutos, al centrar tu atención en la respiración, y en el mantra (si lo consideras oportuno), deja de lado los pensamientos, las imágenes... y entra en una conciencia del presente que te permita reconocer las emociones que te habitan, las que bloquean que surja "lo nuevo" y aquellas que lo facilitan. Permanece por unos minutos en ese silencio, escuchando el silencio... si aparecen pensamientos, no te vayas con ellos, solo permanece de nuevo, atento, atenta, a tu respiración. Cuando hayan pasado esos minutos, tomate un tiempito para escribir, dibujar, pintar... las emociones que surgieron, lo que apareció en el silencio...

Señala en tu cuaderno de viaje algún aprendizaje de esta experiencia y si quieres, compártelo con algún hermano/a.

E.2.9. Contemplando la escucha de Jesús:

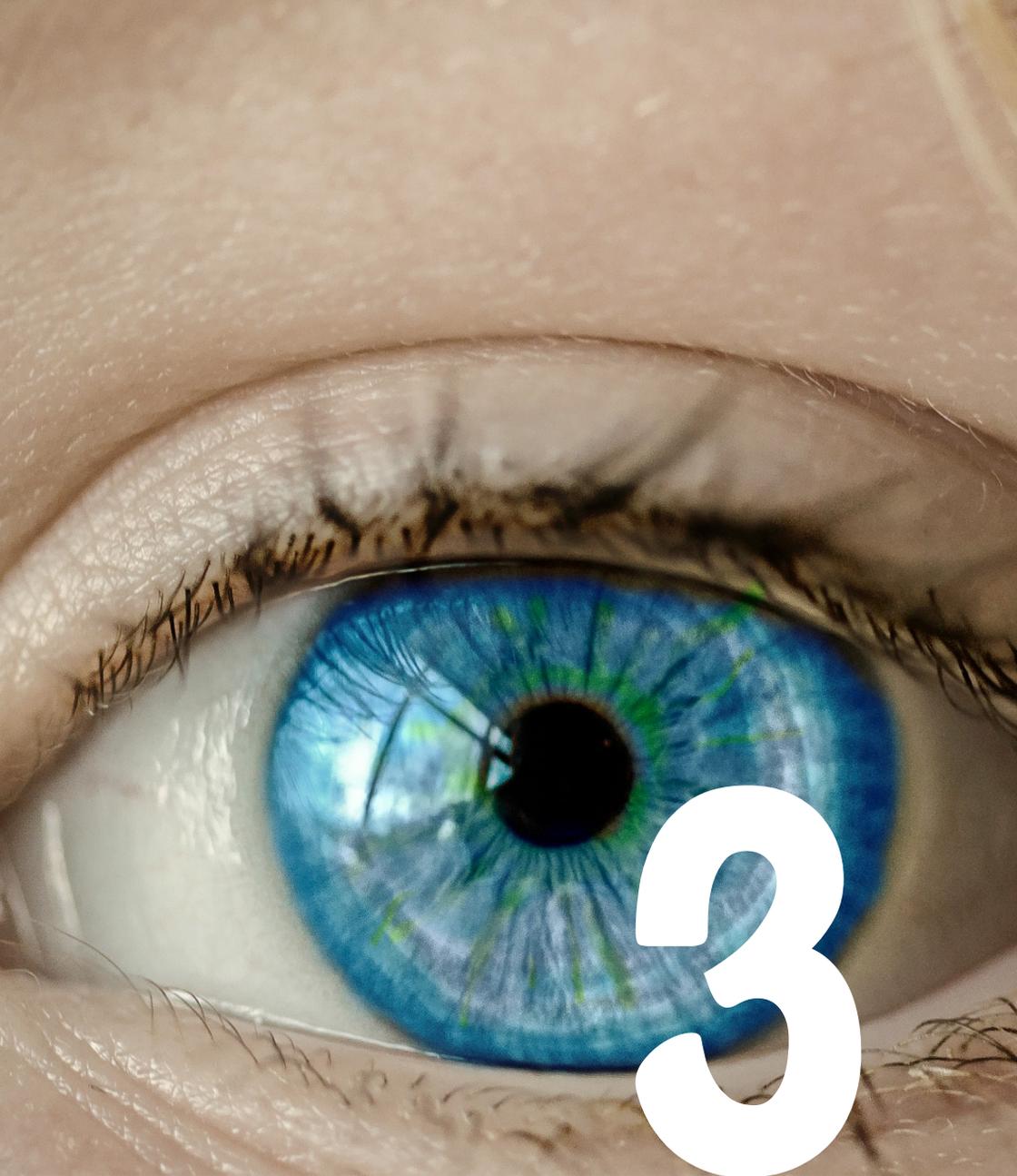
Te propongo realizar este ejercicio en un espacio de oración. Contempla a **“Jesús escuchando”** a los discípulos en el camino de Emaús (Lc. 24, 1-29). Contempla la situación y el contexto, el modo de escuchar de Jesús, de los personajes... Detente en aquello que resuena con novedad. Pide el Espíritu para crecer en alguna actitud, disposición... Agradece la presencia de Dios en tu vida.

- Haz tuyo y lleva a corazón las palabras del Ideario: ***“Estamos prontos para acoger, escuchar, aceptar, perdonar, ayudar y servir a cada hermano y hermana. (IdH 32.1)***

- Si quieres, comparte en algún momento de la oración comunitaria o Eucaristía.

Puedes hacer semanalmente este ejercicio, contempla a ***Jesús escuchando*** en diferentes encuentros:

- a la samaritana en el pozo,
- a los leprosos que le gritan,
- a la mujer que reclama una miga de pan,
- a los condenados en la cruz,
- a los discípulos discutiendo,
- a Tomás incrédulo,
- al centurión romano que acude a pedirle ayuda.



**Observar, ver con
ojos nuevos**

Ver es mucho más que mirar. Ver implica traspasar las barreras que nos separan y desvelar la realidad del "otro" (el hermano/a, el/la joven, la comunidad, la realidad, el Señor...). Nuestra forma de mirar, de observar nos indica cual es la luz de nuestros ojos, así como las barreras que nos impiden ver la realidad en su complejidad y en su potencialidad de futuro.

Suspender nuestro funcionamiento 'automático'

Para avanzar hacia posibilidades futuras debemos ser conscientes y abandonar el modo dominante de 'descarga' que nos lleva a reproducir constantemente los patrones del pasado. En este modo estamos encerrados en nuestros esquemas mentales como presos en una celda. Suele ser además un virus que fácilmente se propaga en nuestra manera personal y colectiva de mirar y ver. Señalamos las cuatro barreras de aprendizaje que se dan:



1. No reconocer lo que vemos (separar percepción y pensamiento).
2. No decir lo que pensamos (separar pensamiento y habla).
3. No hacer lo que decimos (separar habla y acción).
4. No ver lo que hacemos (separar percepción y acción).

Estas cuatro barreras impiden estar conectados con nosotros/as mismos/as, con los demás y con la realidad de nuestro entorno. Nos hace vivir divididos/as. El primer paso que se nos propone es aprender a detener, **suspender** las descargas automáticas. Solo cuando dejamos de descargar patrones del pasado podremos despertar y ser conscientes, lo cual nos llevará al siguiente paso: **ver** la realidad tal cual es y explorar con nuevos ojos.

Suspender la Voz del Juicio y la Voz del Cinismo

Cuando detenemos el hábito de descargar, entramos en el estado de Ver. Observar, observar y observar con una mente abierta y un corazón abierto. Pero para pasar de descargar a ver tenemos que detener, **suspender**, nuestra “voz de juicio” y nuestra “voz del cinismo”, los “enemigos” de la mente y el corazón abiertos

La “**Voz del Juicio**” bloquea la puerta a la mente abierta, a la curiosidad, al acceso a nuestra creatividad y nos mantiene inmóviles en el nivel de lo que ya sabemos, de lo que estamos acostumbrados/as a ver. Los “prejuicios” nos hacen aferrarnos a nuestra propia verdad y no abrirnos a la verdad del otro, a acoger su realidad.

La “**Voz del Cinismo**” bloquea la puerta del corazón abierto y provoca desconfianza, enfados y conflictos. Procuramos un distanciamiento emocional por miedo a hacernos vulnerables. Lo diferente es percibido como amenaza en vez de oportunidad. Nos impide ver lo peculiar de cada persona, situación o contexto y conectar con ella.

Solo en la suspensión de la Voz del Juicio y de la Voz del Cinismo podemos “abrirnos al asombro”, podemos “dejarnos sorprender” por lo que aún no habíamos visto. El **asombro** es la semilla a partir de la cual crece una nueva manera de ver. El asombro bebe de la fuente de la compasión.

Si no se suspenden esas “voces” estaremos anclados/as en lugares del pasado y cualquier intento de acceder a lugares nuevos de mayor potencial (futuro emergente) será inútil. Hemos de soltar todo ello para poder ver de otro modo, ir percibiendo lo nuevo y redirigir la atención hacia lo que nos va emocionando y conectando con nuestra “fuente de vida y de sentido”.

(Existe también la **“Voz del miedo”** que bloquea la apertura de nuestra voluntad y que trataremos más adelante).



EJERCICIOS PARA EL TRABAJO PERSONAL

Puedes iniciar este bloque, si lo deseas, realizando alguno de los ejercicios del apartado 1, relacionados con tus patrones de conducta (E.1.3. - E.1.6.).

E.3.1. Barreras de aprendizaje:

En esta semana te propongo que dediques cada día un tiempo a observar tu funcionamiento automático, haciéndote consciente de las barreras que nos interponen nuestros esquemas mentales.

Presta atención y encuentra situaciones en las que no has dicho lo que realmente piensas, o no has reconocido lo que has visto, o en que sabes que no estás haciendo lo que piensas, o en que no quieres ver una determinada situación...

Te puedes preguntar: ¿por qué reacciono así?

Anota algún aprendizaje de esta experiencia. Si quieres comparte con algún hermano/a

E.3.2. Algunas pistas sobre cómo observar:

Todas las personas solemos tener algunas conexiones bloqueadas por el "ego", observamos desde nuestro nivel de conciencia actual, y además seleccionamos, rechazando lo que no nos interesa; por eso es bueno sospechar de nuestra propia percepción.

Algunas preguntas que podrías hacerte:

- ¿Desde dónde observo?
- ¿Qué observo que NO me gusta y rechazo automáticamente?
- ¿Qué me interesa captar y NO captar?
- ¿Qué es lo que me resuena, no tengo resuelto y proyecto continuamente sobre los que me rodean (culpar a otros, irritación, exigencias...)?

Anota lo que te parezca relevante, los aprendizajes. Si quieres, comparte con algún hermano/a.

E.3.3. De camino:

Te propongo que elijas un recorrido que hagas habitualmente (al trabajo, a casa, en el barrio...), disponte a dirigir tu atención consciente y permite que tu cuerpo y tu mente vea-escuche-perciba elementos nuevos: objetos, olores, colores, sonidos... Identifica aquello que te emociona, aquello que no habías escuchado-percibido hasta ahora, o quizás aquello que siempre ha estado ahí y ahora lo escuchas de manera diferente.

Escribe en tu cuaderno personal todas estas impresiones, sorpresas, emociones, certezas, etc., así como algún aprendizaje de esta experiencia. Si quieres comparte con algún hermano/a.

E.3.4. Contempla a uno de tus hermanos o hermanas:

En esta semana te invito a prestar atención y observar, contemplar... a alguno de tus hermanos/as. Al contemplar su vida, sus dedicaciones, su

entrega, sus preocupaciones, alegrías..., intenta **detectar los "Juicios" y "distancias emocionales"** que tienes con cada cual, y que condicionan la mirada hacia ellos/as.

Puedes, al finalizar el día, recoger lo encontrado y anotar, dibujar, pintar... en tu cuaderno de bitácora. Acepta lo encontrado. Pide una mirada más empática.

Al final de la semana relea tus anotaciones. Pon en manos del Señor. Pide el Espíritu

Señala algún aprendizaje de esta experiencia. Si quieres, comparte con algún hermano/a



PARA LA ORACIÓN...

E.3.5. Contemplando la mirada de Jesús:

Te propongo que realices este ejercicio en un espacio de oración. Te animo a contemplar a “*Jesús mirando*” a la mujer que le muestra su cariño (Lc. 7, 36-50): presta atención a toda la situación y al contexto, el modo de mirar de Jesús, de los personajes... Puedes detenerte en aquello que resuena con novedad. Pide el Espíritu para crecer en alguna actitud, disposición... Agradece la presencia de Dios en tu vida.

Haz tuyas y lleva a corazón las palabras del Ideario: “Estamos prontos para acoger, escuchar, aceptar, perdonar, ayudar y servir a cada hermano y hermana. (IdH 32.1)

Si quieres, comparte en algún momento de la oración comunitaria o Eucaristía.

Si lo deseas, puedes realizar este ejercicio semanalmente. Contempla a Jesús mirando en diferentes encuentros:

- al joven rico
- a la mujer que quieren apedrear
- a la pobre viuda
- a la gente que anda como oveja sin pastor
- al que le traiciona
- a los discípulos desanimados
- a Simón Pedro
- al centurión romano que acude a pedirle ayuda

SINTETIZANDO...

Sugerencias:

Busca un “*espacio de retiro personal*” al final de estos dos meses donde recoger, en tono orante, la experiencia vivida, los aprendizajes, los retos, todo aquello que te parezca relevante del recorrido realizado en este tiempo.

Detecta si hay algún aspecto o cuestión en tu modo de escuchar y mirar que necesitas *ahondar y trabajar* con más profundidad y crees te ayudaría a crecer. Si lo ves oportuno busca algún medio. Puedes compartir con algún hermano/a.



Puedes preparar tu comunicación a la comunidad, para la reunión de puesta en común posterior al primer taller comunitario. Para ello relea todo lo que anotaste en tu cuaderno de caminante, revive y recupera los aspectos que has trabajado, lo que te ha tocado por dentro, los descubrimientos realizados, los aprendizajes, etc. Agradece al Señor las experiencias realizadas y prepáralas para compartirlas con tus hermanos y hermanas, como quien prepara y envuelve un regalo. Piensa que vas a compartir algo muy valioso y ofrécelo a tus hermanas y hermanos. Prepárate también para recibir los regalos que ellos y ellas quieran compartirte.

NOTA FINAL

Si, durante la realización de los ejercicios detectas en tu interior sentimientos o vivencias atascados, experiencias profundas que te sobrepasan, paralizan, o te generan angustia...; te propongo que busques ayuda técnica; no pasa nada, hay momentos en la vida en que podemos necesitarla, siempre podremos contar con ella, lo importante es orientarnos a crecer y ser cada día más libres y felices.

Hay numerosos hermanos y hermanas que han contado o cuentan con este tipo de acompañamiento personal; además, infinidad de comunidades religiosas, también comunidades Adsis, han contado con este tipo de ayuda técnica colectivamente (formación, acompañamiento psicoespiritual, etc.).

Si deseas más información, puedes solicitarla a la dirección:
reguladorasamblea@adsis.org

Octubre de 2018



Comisión preparatoria
de la X Asamblea General

Comisión de interioridad
de la X Asamblea General



ASAMBLEA
GENERAL ADSIS



ASAMBLEA  GENERAL ADSIS