

"El tipo de conversación que me interesa es una en la que comenzamos con la voluntad de emerger como una persona ligeramente diferente". - Theodore Zeldin

30 de Abril, 2021

Querida Comunidad Kundalini Yoga y Sikh Dharma,

Nos complace ofrecer esta actualización quincenal sobre nuestro trabajo con el [Proyecto de Reconciliación Compasiva](#). Nuestro equipo se está preparando para dar la bienvenida a todos los Equipos Asesores de la Comisión de Reconciliación Compasiva, en una Cumbre especial en línea a principios del próximo mes. Mientras tanto, tuvimos el privilegio de facilitar sesiones de diálogo grupal durante las últimas dos semanas, una con un grupo de líderes de las Asociaciones Nacionales de Profesores de Kundalini Yoga (15 de abril) y la otra durante la Reunión del Consejo Khalsa de primavera el fin de semana pasado (23 y 24 de abril). Valientes participantes en ambas reuniones compartieron y escucharon con honestidad y compasión sus experiencias con las tensiones dolorosas que se sienten en toda la comunidad.

Hay una fuerza tremenda aparente dentro de la comunidad. Muchos miembros han pasado años cultivando características personales que pueden contribuir al éxito de este trabajo: una sólida base emocional; autodisciplina; una orientación hacia el crecimiento y la evolución consciente; disposición y anhelo de servir al bien mayor; actitudes de fe / entrega hacia circunstancias que están fuera del control personal; persistencia para abordar y superar experiencias personales trágicas o traumáticas; y la capacidad de vivir en la paradoja y la incertidumbre. Nos ha impresionado la aptitud y voluntad de los miembros de la comunidad para un diálogo genuino cuando se les da la estructura adecuada.

El diálogo es muy diferente al debate. Implica escuchar profundamente, cierto grado de vulnerabilidad y la voluntad de ser afectados por lo que aprendemos de los demás. No se enfoca en ganar, sino en construir entendimiento para beneficio mutuo. El diálogo es una herramienta y, como cualquier herramienta, no es apropiado para todas las situaciones, como cuando se presenta un trauma significativo. Pero la elección del diálogo siempre está disponible para nosotros en nuestras relaciones. Entrar en diálogo en cualquier entorno requiere preparación personal. A continuación, presentamos algunos principios sencillos que nos han resultado útiles para prepararnos para el diálogo sobre cuestiones de conflicto:

5 principios de la escucha comprometida en situaciones de conflicto

- Escuchar y comprender se trata de respeto, no de acuerdo.
- Escuchar vagamente a las palabras y firmemente al significado.
- Manténgase con curiosidad y apertura, en lugar de asumir y juzgar.

- La otra persona generalmente lo escuchará después (pero sólo después) de ser escuchada y comprendida por usted.
- Escuchar es más un acto de voluntad que un acto de habilidad.

Una pregunta a considerar: ¿qué pasaría si la verdadera elección en conflicto no fuera sobre qué lado de un tema defender, sino más bien sobre si "tomar partido" o no por el camino del diálogo?

Suyos en bondad, compasión y gratitud,

Catherine Bergen, Matthew Hartman, Cara Walsh, Aaron Lyons, y nuestro equipo ampliado Just Outcomes.

Regístrese [aquí](#) para recibir actualizaciones periódicas de Just Outcomes sobre el Proyecto de reconciliación compasiva. Al registrarse, recibirá actualizaciones sobre la reconciliación compasiva únicamente.