

Introducción al *Diálogo contemplativo:* *desatar el poder transformador de la sabiduría comunal*

La siguiente es la transcripción de la introducción al video *Contemplative Dialogue: Unleashing the Transformative Power of the Communal System of Wisdom* (Diálogo contemplativo: liberando el poder transformador de la sabiduría comunal).

Mi nombre es Hna. Liz Sweeney, una miembro de las Hermanas de San José de Filadelfia, y vivo y trabajo en Wilmington, Delaware.

Hace unos diez años, después de años de estudiar desarrollo integral y luego de más años de trabajar y ver los sufrimientos de la Creación y su pueblo, sentí la urgencia en mi propio ministerio de ofrecer dirección espiritual para crear pequeñas comunidades de aprendizaje entre los que sirvo con el fin de facilitar esta transformación integra de consciencia.

Los problemas actuales, como nos recordó Einstein, no serán resueltos con el mismo nivel de consciencia con que se crearon. Para mí, eso significa que mientras valoro/valoramos una consciencia pluralista científica racional, donde muchas vivimos, nos damos cuenta de que no es lo suficiente para lograr la transformación de cultura que tanto se necesita hoy.

Lo que esto sugiere es que mayor información, mayor conocimiento no es transformativo. Creo que lo que sí nos transformará como comunidades y como cultura es aprender a ensanchar nuestra capacidad de crear espacios compartidos de presencia y amor encarnado.

Hacer esto permitirá que surja una sabiduría mayor cuando estemos relacionándonos juntas en congregaciones y en cada encuentro. Y he experimentado el diálogo contemplativo como medio de realizarlo.

¿Qué es el diálogo contemplativo?

Es una manera contemplativa de estar juntas; una manera de entablar conversaciones significativas arraigadas en una escucha profunda... Escuchamos de un silencio interior que crea un espacio donde puede emerger algo nuevo.

Nos reunimos en un círculo de iguales (donde nadie es experta, nadie está enseñando, dominando, ni persuadiendo). Venimos con la intención de crear un campo de presencia y amor al enraizar la conciencia dentro de los corazones, nuestra Fuente, nuestra interioridad.

Y, al mismo tiempo, nos ofrecemos sin reserva a crear comunión en este círculo, y escuchamos con atención a que emerja algo nuevo.

La palabra diálogo proviene de dos palabras griegas, *dia*, que significa a través de, y *log*, que se refiere a la palabra o al significado de la palabra.

Diálogo contemplativo: Creamos comunión a través del significado de la palabra.

Entonces en el diálogo contemplativo, traducimos nuestro pensar y sentir en un lenguaje que nos crea un flujo de coherencia y significado compartido entre nosotras. Escuchamos con atención para aprender lo que pensamos nosotras mismas y escuchamos atentamente para recibir nuevas posibilidades.

El diálogo contemplativo ayuda en algunas situaciones, pero no en otras. Ayuda cuando queremos escuchar y hablar con otras para discernar decisiones importantes, para pensar en cuestiones que nos importan o para llegar a una dirección en conjunto en cuanto a la dirección a tomar.

No ayuda ni hace mucha falta, por ejemplo, cuando estamos planificando la agenda para una reunión o para resolver un problema bien entendido.

Una sesión de DC (diálogo contemplativo) empieza con unos momentos de silencio— Luego creamos un espacio— conectándonos a través del poder de la narración, de vulnerabilidad— El espacio es lo que nos lo hace seguras a todas para explorar lo que sentimos y pensamos... honesta y auténticamente.

Al inicio, practicamos las tres habilidades del diálogo: la escucha contemplativa, el habla contemplativo y tercero, la creación intencional de un espacio de “nosotras” mientras escuchamos y construimos sobre los pensamientos ofrecidos.

Primero, la habilidad de escucha contemplativa: la escucha es abierta sin juicio, con quietud interior y presencia respetuosa. Escuchamos sin pensar en lo que vamos a decir, permitiendo que nuestros próximos pensamientos brote de un espacio de silencio. Hacemos espacio intencional para las que tienen otro punto de vista.

La segunda habilidad es el habla contemplativa: hablamos con brevedad... diciendo lo que realmente nos importa, compartiendo lo que surge en el momento actual.

Es mejor si podemos compartir la versión “destilada”, si tenemos economía de palabras. Tanta de nuestra conversación es solo charla, pero si vemos a nuestras palabras como vehículos sagrados de la Palabra, quizás el diálogo contemplativo nos llama a una presencia más profunda ante nuestras palabras y cuando conversamos.

En una sesión de diálogo, le miramos a la persona que está hablando... evitamos la diafonía, es decir, el dirigirse a una persona en el círculo. Hablamos de nuestro centro, brevemente, de lo que realmente importa, de lo que yo pienso... lo que siento, unas cuantas oraciones, y entonces nos detenemos.

Permitimos pausas. Antes y después de que alguien haya hablado, volvemos al silencio interior... En el silencio entre hablar, tratamos de recibir el impacto de las palabras de la otra... pausamos a reverenciar lo sagrado de ella, de sus pensamientos y sentimientos.

Y la tercera habilidad es la creación de un espacio emergente “nosotras”, donde nuestra atención no se centra en el “yo”, no en una misma, sino en lo que está entre nosotras. Un espacio “nosotras” requiere a una “yo” con la capacidad de trascender el “mi”, mis

pensamientos y sentimientos, a tomar consciencia del espacio “nosotras”, y de lo que existe entre nosotras, haciéndolo consciente y sagrado.

El espacio “nosotras” depende de las diversas capacidades de cada “yo” en el servicio de algo mayor, llevándonos a una integración más alta, una comunión más profunda.

Al dialogar, tratamos de fijarnos en semejanzas y construir sobre la base. Si oímos una congruencia entre los que pensamos y lo que piensa otra, lo mencionamos. Hacer estas conexiones profundiza nuestra comunión. Estamos creando sobre lo que se ofrece en el campo compartido de modo que algo creativo y fresco pueda emerger.

El ritmo es lento, así que habrá tiempos de silencio... de espera tranquila y contemplativa.

Ahora que comenzamos, como oyentes y participantes, tomemos un minuto para hacernos conscientes del silencio que siempre está presente en el fondo.