

## **Escuchar y preguntar en las reuniones de Shambhala**

### **Objetivo**

Escuchar y preguntar es un protocolo de comunicación para involucrar a los participantes de una reunión a través de una pregunta o declaración y permitirles que respondan intuitivamente, más allá de ideas preconcebidas y formas habituales de pensar. Se trata de llevar la práctica, intencionadamente, a la vida cotidiana y a la interacción con los demás. Escuchar y preguntar es útil para dialogar y tomar decisiones basadas en principios procedentes de nuestra formación sobre prestar atención y darse cuenta, el guerrero y el caballo de viento. Se puede utilizar como apoyo para alcanzar los objetivos de una reunión, como renovar una visión de propósito colectivo, profundizar la comprensión de perspectivas alternativas, priorizar presupuestos, desarrollar planes de acción o crear marcos de evaluación.

Esta práctica involucra primero a los participantes individuales y, después, en etapas sucesivas hacia la interacción con los demás a base de un diálogo atento, auténtico y creativo. Se ha utilizado satisfactoriamente en grupos de 4 a 60 personas pero, cuanto más gente haya, más tiempo se debe dedicar al final del proceso, a las preguntas y diálogo del grupo.

### **Dónde empezar**

Antes de trabajar con este proceso es importante plantear una pregunta o declaración adecuada sobre la que el grupo necesite trabajar. Esto puede suponer trabajo previo a las reuniones aunque no sea parte del proceso formal. En general se debe empezar acordando la pregunta o declaración que tienen que sopesar como grupo. Según vaya la gente desarrollando la intuición, puede plantearse una pregunta más importante y eso puede exigir otra sesión.

### **Duración**

La duración de la reunión tiene que estar clara para todo el mundo. Los grupos nuevos necesitan al menos una hora para este proceso. La duración puede ser flexible según se vayan familiarizando los participantes con los pasos necesarios.

### **Instrucciones**

#### Contemplación individual

1. Encontrar el momento presente<sup>1</sup> (5'-10').

Se calma la mente centrando la atención en la respiración durante unos minutos. Si uno se distrae con los pensamientos, se da cuenta que está pensando y vuelve al momento presente poniendo la atención de nuevo en la respiración. Lo importante es mantener la atención en el presente y la conciencia abierta.

---

<sup>1</sup> Esto supone que todos los participantes tienen la instrucción básica de meditación y sólo hay que hacer un mero repaso. La instrucción de meditación completa, en inglés, se puede encontrar en <http://www.shambhala.org/meditationinstruction.html>.

## 2. Mantener la contemplación (3'-5')

Ahora se centra la atención en la contemplación concreta para esta sesión. Uno se mantiene en las palabras de la pregunta o declaración, se puede repetir la pregunta a uno mismo o simplemente se mantiene en la mente. Hay que notar cualquier tendencia a responderla pero sin ceder a esa tentación. Hay que notar los pensamientos discursivos y etiquetarlos igual que en la práctica de meditación sentada, sólo *pensamiento*. Hay que volver a centrarse en la pregunta o declaración, sin necesidad de analizarla ni desarrollar una historia. Esta parte del proceso contribuye a formar la capacidad de mantenerse centrado en una contemplación concreta.

## 3. Abrirse al significado de la contemplación (3'-5')

Después se presta atención a lo que está sucediendo en la experiencia plena de la pregunta o declaración. Se relaja la atención en las palabras. Hay que notar si aparece alguna reacción emocional, un pensamiento fuerte y se deja que se disuelvan en el espacio en silencio, como en la práctica de la meditación sentada, sin reprimirlos ni mantenerlos.

Ahora hay que notar especialmente si hay una sensación subyacente que se sienta en el momento presente. Una sensación sentida es más sutil que una reacción emocional porque no se construye siguiendo una lógica, todavía no se explica con palabras. Se es consciente de una sensación sentida cuando se presta atención pacientemente al espacio del cuerpo, no sólo a los pensamientos que surgen en la cabeza. Puede parecer que está en el trasfondo pero no tan destacado como para que se note. O puede parecer algo nuevo. Se puede considerar una sensación sentida como sensaciones del cuerpo, pensamientos sutiles o intuición y pueden resultar evidentes cuando hay cierta calma o armonía entre cuerpo y mente. Hay que directamente a esta sensación sentida, sin juzgar, igual que al meditar. Hay que dejar la atención abierta pero centrada en la experiencia presente.

Puede ocurrir que no se tengan estas sensaciones sentidas y, en ese caso, uno permanece abierto. Pueden aparecer al cabo de unos minutos aunque, si no ocurre así, no hay ningún problema.

## 4. Encontrar un lenguaje fresco que describa el momento (5'-7')

Se puede observar si hay algo nuevo sobre la respuesta a la pregunta o declaración, comparado con los primeros pensamientos rápidos. Hay que ver si la contemplación adquiere algún significado nuevo. Hay que buscar una forma nueva de lenguaje para describir la experiencia total de la contemplación. Hay que ser paciente y esperar que surjan palabras que describan mejor la experiencia ahora mismo. Ahí entra la práctica de *vipassana*: se notan las relaciones, la visión panorámica y la intuición.

Por último hay que escribir lo que surja, uno o dos párrafos o sólo una lista de aspectos o imágenes que hayan aparecido. Primero se escriben las respuestas a la pregunta o declaración sin corregirlas muchos. Cuando se empieza a escribir conviene que sea “el primer pensamiento, el mejor pensamiento”. Luego uno se pregunta: “¿eso es todo?” Hay que explorar los márgenes de lo que uno es consciente al responder a la contemplación pero hay que ser breve: no más de una página. Lo que uno escribe es lo que significa la pregunta o declaración para uno en ese instante. Habrá tiempo para hacer más análisis después de la interacción en grupo.

## Escuchar y preguntar

### 1. Leer y escuchar (pasos 1 al 3 unidos, 7'-10')

Dividirse en parejas. Un voluntario lee en voz alta al otro su respuesta a la contemplación, el otro escucha. La persona que escucha lo hace con auto-conciencia, observa la posible tendencia a hacer juicios, a estar en acuerdo o en desacuerdo, a comparar. La cuestión es no rechazar nuestros propios juicios sino reconocer nuestros patrones habituales no involucrarnos con ellos- justo como si estuviésemos meditando a solas. El otro aspecto es escuchar abiertamente, más allá de nuestros juicios y presuposiciones. Nota: no tomar notas, simplemente mantener toda nuestra atención en la persona que está hablando.

### 2. Reflexionar

La persona que ha estado escuchando ahora ofrece lo que oyó parafraseando, intentando comunicar justo lo que la otra persona ha dicho sin añadir o interpretar su significado. La primera persona entonces confirma, corrige o completa si algo importante ha sido omitido.

### 3. Pregunta

La persona que ha escuchado hace preguntas para clarificar el significado de la primera persona. Puedes empezar con algo que te interesó de lo que fue leído. “¿Qué has querido decir con....?”, “¿Puedes tu decir más sobre....?”. Evita preguntas como “¿Cuándo tu dijiste....quisiste decir....?”, “Yo pienso que la contemplación significa....., ¿verdad?”. El propósito es captar lo que el lector ha querido decir, no persuadirlo de otro punto de vista o añadir algo.

### 4. Alternar (7-10 min)

Ahora la persona que ha escuchado lee y viceversa. Se repiten los pasos del 1 al 3. Cuando ambas personas han finalizado usando este protocolo, la confianza y el respeto mutuo se ve afianzado. Dado que hay un riesgo de sentirse azorado en este proceso, este proceso requiere cierta valentía y generalmente levanta el caballo de viento en ambas personas.

### 5. Diálogo (opcional -especialmente con gente realizando esta práctica por primera vez)

En este punto, la pareja explora la contemplación pero no desde un punto de vista personal sino creando un nuevo significado entre los dos en un diálogo verdadero. El dialogo en este contexto es la búsqueda de un nuevo significado fruto del momento presente, no un intento de ganar una discusión.

### 6. Reflexión del grupo (pasos 6-8 juntos, 10-15 min)

Una vez que los grupos de dos han terminado, el grupo se reúne de nuevo y la persona que dirige pide unos minutos de silencio. La instrucción en este momento es “encontrar la respiración y contactar con el momento presente...Ahora siente el espacio en la

habitación y tu conexión con el resto del grupo que se basa en la interacción previa mantenida.” *(Con practicantes más avanzados se les puede pedir que vuelvan al significado de sus respuestas y que gradualmente expandan su conciencia sintiendo la presencia y conexión con los otros en la habitación).*

#### 7. Leer al grupo

La persona que dirige pide voluntarios para leer su contemplación al resto del grupo. Si el grupo es reducido, cada pareja puede leer sus contemplaciones y describir como trabajaron con esto. De este modo, se ve la respuesta del grupo como un todo y como las interacciones han modificado la comprensión de la contemplación.

#### 8. Preguntas de grupo y diálogo

Una vez que la gente ha leído sus contemplaciones puede ser provechoso permitir que se planteen más preguntas. La situación está ahora suficientemente madura para encontrar nuevos significados que provienen de la actual interacción del grupo. Con la confianza y el respeto que fue creado con grupos de dos, el grupo como conjunto puede abordar ahora un diálogo genuino -un flujo de significados entre personas que han dejado sus perspectivas basadas en el ego a un lado encontrando nuevas formas de aproximarse al contenido de la contemplación.

Si hay opiniones divergente no importa, el objetivo de la práctica no es llegar a una acuerdo o consenso sino animar o alentar a los participantes a expresar lo que surge aun a pesar de que sean posturas divergentes es como si intercambiásemos los sitios unos con otros. Dicho de otro modo, sin sentirnos amenazados o temerosos de que la opinión del otro no coincida. Es en este espacio generado con el uso de este protocolo donde algo nuevo puede emerger de la experiencia del momento presente de todos los participantes.