

ACUERDOS PARA LA INTERACCIÓN MULTICULTURAL DEL EAST BAY MEDITATION CENTER

Adaptado de Visions Inc., "Guidelines for Productive Work Sessions" (Directrices para sesiones de trabajo productivas).

www.visions-inc.org

PRUEBA: Ten la disposición a "probar" nuevas ideas, o formas de hacer las cosas que pueden no ser las que prefieras o con las que estás familiarizado.

PRACTICA EL HABLAR EN TU NOMBRE: Intenta hablar de tus propias experiencias y respuestas. No hables en nombre de todo el grupo ni expreses suposiciones sobre la experiencia de los demás.

COMPRENDE LA DIFERENCIA ENTRE LA INTENCIÓN Y LA REPERCUSIÓN: Intenta comprender y reconocer la repercusión en lo que hablas. Negar la repercusión de algo que has dicho centrándote solo en la intención suele ser más destructivo que la interacción inicial.

PRACTICA EN TU HABLA EL INCLUIR "AMBOS / Y": Al hablar, sustituir "y" por "pero". Esta práctica reconoce y honra las múltiples realidades.

ABSTENERSE DE CULPARSE O AVERGONZARSE A SÍ MISMO Y A LOS DEMÁS: Practica el dar una respuesta o comentario hábil.

ADELANTA / RETROCEDE: Fomenta la plena participación de todos los presentes. Se consciente de quién habla y quién no. Si tiendes a hablar con frecuencia, considera "retroceder" y viceversa.

PRACTICA LA ESCUCHA ATENTA: Intenta evitar planificar lo que vas a decir mientras escuchas a los demás. Ten una actitud abierta para sorprenderte y aprender algo nuevo. Escucha con todo tu ser.

CONFIDENCIALIDAD: Llévate a casa lo aprendido pero no identifiques a nadie más que a a ti mismo, ni ahora ni después. Si quieres hacer un seguimiento con alguien sobre algo que haya dicho en esa sesión, primero pregunta y respeta sus deseos.

DERECHO A PASAR: Puedes decir "paso" si no quieres hablar.

www.eastbaymeditation.org

Colofón: Traducido por Ven. Tenzin Choky, para los participantes en el Curso BUDISMO COMPROMETIDO impartido por Jan Willis, ofrecido por el Centro Nagarjuna de Valencia (www.nagarjunavalencia.com) el 24-24 Septiembre 2022