

# Despertar a una Nueva Conciencia:

*Escuchar el clamor de nuestra Tierra y de los pobres*

**Proceso de Reflexión Teológica de la Misericordia**



## Diálogo contemplativo

A medida que avanzamos en nuestras conversaciones sobre el extractivismo, nos involucramos en el proceso familiar del diálogo contemplativo. Entablaremos un diálogo contemplativo en cada sesión y a veces varias veces dentro de una sesión.

- **La primera sesión: VER: Escucha profunda**
- **La segunda sesión: JUZGAR: Reflexión profunda**
- **La tercera sesión: ACTUAR: Transformación profunda**



Este proceso nos ayudará a centrarnos a través de la escucha profunda y el silencio interior. Buscamos crear en nuestro interior y entre nosotros un lugar de atención que nos sitúa en nuestra interconexión comunitaria. Es en este círculo donde crearemos un espacio para nuevas formas de ver y conocer. Nos abrimos para que surja algo nuevo. Este es en un momento kairós en el que buscamos la metanoia, una conversión del corazón.

Algunos recordatorios útiles al entrar en nuestro diálogo contemplativo. Presta atención a lo que tiene un profundo significado para ti. Abre tu cuerpo para sentir el impacto de la participación de los demás. Deja ir lo que ya conoces para que algo nuevo pueda surgir. Recuerda que nos transformamos por las conversaciones que nunca hemos tenido antes.

A medida que participamos en el proceso, recuerda ser breve al hablar, comparte lo que importa en unas pocas frases. Habla al centro, no a un individuo. Mientras escuchas, mira al que está hablando. Escucha sin pensar en lo que vas a decir. Relájate y retiene ligeramente tus propios entendimientos.

- **SILENCIO.** El proceso comienza con un período de silencio (*es útil que algunos participantes sepan la cantidad de tiempo que dura el silencio. Si el tiempo excede los 10 minutos, deja tiempo para caminar en silencio ya que algunos participantes se centran mejor con el movimiento*).
- **INTERCAMBIO.** Después del silencio, otorga un tiempo para compartir brevemente cómo cada persona está llegando a este momento.
  - Aquí, el convocante plantea una pregunta e invita a cada participante a responder brevemente. (*El propósito aquí es crear un espacio de confianza y conexión entre los participantes para llevar al grupo a un nivel más profundo*).
  - ¿Qué se ha quedado contigo o ha tocado tu corazón mientras escuchabas y reflexionabas?
- **DIÁLOGO.** Entonces el convocante cambia el grupo a un período de silencio, tal vez con música instrumental. Una vez más, es útil para algunas personas anunciar la duración del tiempo de reflexión. Una vez que el tiempo de reflexión parece suficiente, comienza el diálogo. Aquí el grupo examinará las preguntas planteadas en una sección particular de una sesión.
  - Podría ser útil proporcionar un breve período de silencio en la transición entre las preguntas.
  - Durante el diálogo, cada persona debe recibir la oportunidad de compartir antes de que cualquier otra persona hable por segunda vez. Es útil animar a los participantes a que se basen en los conocimientos de los demás, contribuyan con sus propios conocimientos y sean conscientes del surgimiento de la sabiduría compartida.
  - *El diálogo se detiene cuando hay un final natural.*
- **PERSPECTIVA.** El convocante concluye el proceso invitando a cada persona a compartir en dos preguntas:
  - ¿De qué manera has experimentado este proceso de intercambio?
  - ¿Qué notaste sobre lo que se estaba creando a través del diálogo?