



EL ARTE DE LA

LA PRACTICA DE EMPEZAR DE

NUEVO

VISION GENERAL DE LA PRACTICA DE EMPEZAR DE NUEVO

Continuamos la exploración de la practica de empezar de nuevo con una visión general de esta practica, pasando por cada uno de los pasos de esta practica tan importante de Plum Village, incluyendo modos de como la podríamos integrar en nuestra vida cotidiana.

Ceremonia de Empezar de Nuevo (así como se practica en Plum Village)

Podemos practicar formalmente esta práctica una vez por semana o una vez cada dos semanas. Durante esta práctica, todos los asistentes se sientan formando un círculo. En el centro hay un jarrón de flores frescas. Mientras esperamos que alguien comience a hablar, nos centramos, volviendo a nosotros mismos, podemos seguir nuestra respiración.

Cuando alguien se siente preparado para empezar a hablar, une sus palmas. Los demás también hacen lo mismo para dar a entender que reconocen el hecho de que esa persona pide la palabra. Después se levanta, se dirige lentamente hacia las flores, toma el jarrón en sus manos y vuelve a su asiento. Al hablar, sus palabras reflejan el frescor y la belleza de las flores que sostiene con sus manos. Nadie va a interrumpir a la persona mientras este compartiendo, mientras los demás practican la escucha profunda.

Siempre empezamos con **Regar las Flores**, (puede ser a una o varias personas), una vez que hayamos regado las flores podemos pasar a **Expresar un Arrepentimiento**. Después podemos **Expresar una Dificultad** con alguien o una situación. Una vez terminado, ofrecemos nuestra gratitud al grupo por su apoyo y su escucha profunda, unimos las palmas y volvemos a dejar las flores en el centro del círculo y regresamos a nuestro lugar.

El espacio vuelve ha estar abierto a que otra persona pueda compartir. Antes de terminar la ceremonia, podemos guardar unos momentos de silencio, o el facilitador del grupo ofrece las gracias a todos(as) los presentes por aportar su presencia.

Lo que se ha compartido en el circulo queda en el circulo, no difundiremos lo que las personas hayan compartido, respetando la integridad de cada persona, incluidos(as) nosotros(as) mismos(as).

El mediador - facilitador

Una de las personas más importantes en el círculo es el mediador, o facilitador (especialmente cuando el proceso requiera la ayuda de una persona que guíe el empezar de nuevo)

Es la persona que ayuda que el espacio sea seguro y que el proceso fluya bien. Generalmente tenemos una campana, y es el facilitador quien, cuando ve que la tensión sube, la atención y presencia mental baja, o la persona que esta hablando deja de utilizar un lenguaje constructivo, invita a sonar a la campana y todos vuelven a su respiración, a si mismos(as), ayudando a que las personas se relajen y se centre la energía colectiva.

Al inicio no tocaremos temas fuertes o difíciles, empezaremos siempre con *Regar las Flores*, seguido de Expresar un Arrepentimiento. Cuando hayamos creado una buena base de confianza, entonces se podrá ir hacia el proceso de Expresar una Dificultad y Compartir una Dificultad-Sufrimiento interior y Pidiendo Apoyo.

El énfasis es siempre el de crear y mantener las condiciones que conducen a la comunicación sana y armoniosa, respetando a cada persona presente en el empezar de nuevo, solo así puede haber una comunicación real.