

Requisitos para celebrar un empezar de nuevo

- Cada participante debe tener el deseo de escuchar y oír el sufrimiento del otro con el fin de comprenderle mejor, para comenzar un proceso de reconciliación.
- Cada participante debe ser consciente que en este malentendido o conflicto, él tiene una parte de responsabilidad. Debe aceptar con sinceridad volver a sí mismo para ver lo que ha podido decir o hacer que ha generado sufrimiento en el otro.
- Y si es posible, cada participante se compromete a regar con sinceridad las flores en la otra persona.

Mediación: pedir o proponer una mediación

Quizá las dos personas implicadas no se sientan capaces de hacer un empezar de nuevo cara a cara. Pueden entonces buscar la ayuda de un mediador. El mediador puede ser un miembro experimentado de la sangha o una persona ajena a ella. Esa persona debe tener el apoyo y la confianza de ambas partes y ser ecuánime (no tomar partido).

El mediador previamente tomará contacto con cada persona individualmente para ver si se reúnen las condiciones adecuadas para un empezar de nuevo. En este caso, facilitará el empezar de nuevo siguiendo las etapas del proceso.

Antes de la reunión, cada cual preparará el empezar de nuevo dirigiendo una profunda mirada hacia sí mismo, hacia su sufrimiento y, si es posible, hacia el otro y hacia su sufrimiento.

Si el dolor es profundo y está enquistado, puede ser prudente, como vimos antes, invertir el orden del proceso y comenzar el empezar de nuevo invitando a todos a expresar al otro su sufrimiento, después su arrepentimiento y finalmente regar las flores. Es lo que Thay propuso en las reuniones de reconciliación entre israelíes y palestinos.

En este caso, se invita a cada uno a hablar de su propio sufrimiento con habla amorosa, sin ser interrumpido por el otro, quien practica la escucha profunda. Cuando una persona ha terminado de decir lo que tuviera que decir, es el turno de la otra persona para que hable, a su vez, de su sufrimiento, sabiendo será escuchado profundamente. El facilitador se cerciorará de que todos han dicho todo lo que tenían que decir y que han comprendido lo que el otro ha dicho.

A menudo las cosas no van más allá en la primera reunión. Se concierta una cita para una reunión próxima una o dos semanas más tarde.

Se invita a ambas partes a emplear el tiempo entre las dos reuniones para calmar sus emociones y dirigir una mirada profunda sobre sí mismos para ver lo que haya sido afectado en ellos, tocado por la expresión del sufrimiento de los demás.

Muy a menudo, se comprueba que el hecho de escuchar al otro hablar de su propio sufrimiento nos afecta y nos conmueve, ya que no habíamos imaginado que esa persona

hubiera sufrido tanto por nosotros. También somos conscientes de nuestros errores de percepción y los de la otra persona (como vimos anteriormente). En nosotros surge la comprensión y tal vez nuestro corazón se abrirá un poco a la compasión.

La segunda reunión, aún con el mediador, es una oportunidad de disipar cualquier posible percepción errónea, de decir o aclarar cierto sufrimiento o aspecto del que no fuimos conscientes en la reunión precedente, y de expresar nuestro arrepentimiento y regar las flores.