

## Reflexiones para un uso apropiado de la práctica de Empezar de nuevo

(documento creado por Marc Puissant, maestro del dharma laico de la sangha francesa)

### ¿Qué es Empezar de nuevo?

Este es el texto propuesto por Plum Village en el folleto *Alimentar nuestra alegría en Plum Village*:

*Empezar de nuevo* es mirar profunda y honestamente dentro de nosotros mismos, en nuestras acciones pasadas, en nuestras palabras y en nuestros pensamientos y crear una renovación en nosotros y en nuestras relaciones con los demás. En Plum Village, hacemos un empezar de nuevo con toda la comunidad dos veces al mes (y de forma individual con la frecuencia que deseemos). Hacemos un empezar de nuevo para hacer que nuestra mente sea más clara y preservar la frescura de nuestra práctica. Cuando surge una dificultad en nuestras relaciones con un miembro de la sangha, si uno de nosotros se siente herido o siente ira, sabemos que es hora de hacer un empezar de nuevo.

Describiremos la ceremonia tal como se practica aquí formalmente. Una persona habla y no es interrumpida mientras dura su intervención; los demás participantes practican la escucha profunda y siguen su respiración.

### Parte 1. Regar las flores.

Esta es una oportunidad para que puedas expresar lo que te gusta de la otra persona. Puedes dar ejemplos de cosas que esta persona ha dicho o ha hecho y que te gustaron. Esto pone de manifiesto que en esa persona hay aspectos bellos, sólidos, y así se refuerzan sus cualidades positivas.

### Parte 2. Expresar arrepentimiento

Si alguna de tus acciones, palabras o pensamientos te ha parecido a posteriori torpe o inadecuada, este es el momento de pedir perdón por ellas.

### Parte 3. Expresar un sufrimiento.

Tal vez te sientas herido por lo que ha hecho o dicho otro miembro de la sangha. No podrás expresar ese sufrimiento hasta después de haber regado las flores de esa persona, citando al menos dos cualidades positivas que hayas observado en ella. También puedes abordar la cuestión a solas con ella o pedir la ayuda de una tercera persona que ambos respetéis y en quien confiéis.

## Parte 4. Compartir un problema persistente y pedir el apoyo de la comunidad.

Con el paso del tiempo, todos encontramos dificultades, sufrimientos del pasado que regresan abruptamente a la superficie. Cuando expresamos nuestras dificultades ante los demás, permitimos que aquellos que nos rodean nos comprendan mejor y así podrán darnos el apoyo que realmente necesitamos.

### ¿Empezar de nuevo o renovación?

En nuestras sanghas, utilizamos indistintamente las dos expresiones: **hacer un empezar de nuevo y hacer una renovación**. En el siguiente texto utilizaremos el término empezar de nuevo. El objetivo de esta antigua práctica en el budismo es mejorar la comunicación entre los miembros de la sangha monástica. Thay (Thich Nhat Hanh) la rediseñó de modo que también se pueda utilizar en las sanghas laicas.

Pero también nos anima a emplearla en la vida diaria, en la pareja, entre padres e hijos, amigos o compañeros de trabajo, o cualquier grupo en el que varias personas vivan juntas.

Esta práctica también nos permite conocernos mejor y avanzar en el camino de la transformación y la sanación. Es por ello que la renovación comienza siempre con uno mismo, antes de utilizarla en las relaciones con los demás. Es sobre todo una práctica de reconciliación con uno mismo y con los demás.

Como su nombre indica, el fin de esta práctica es "crear algo nuevo" en nosotros y en nuestra comunicación y ayudar a que la palabra se mueva libremente y de forma saludable. Nos invita a comenzar de nuevo sobre unas bases distintas de las fundadas en energías de hábito. **Estas bases son básicamente el habla amorosa y la escucha profunda**<sup>1</sup> (cuarto entrenamiento a la plena consciencia).

### 1 - Regar las flores.

---

**Cuarto entrenamiento: habla amorosa y escucha profunda.** Consciente del sufrimiento causado por palabras irreflexivas y por la incapacidad de escuchar a los demás, me comprometo a aprender a hablar a todos con amor y a desarrollar una escucha profunda que alivie el sufrimiento y promueva la paz y la reconciliación en mis relaciones con los demás, entre grupos étnicos y religiosos y entre las naciones. Sé que las palabras pueden crear felicidad o sufrimiento, y me comprometo a aprender a hablar con honestidad, a emplear palabras que inspiren a todos confianza en sí mismos, que alimenten la alegría, la esperanza, y promuevan la armonía y la comprensión mutuas. Me comprometo a no decir nada cuando me invada la ira. En ese caso, me entrenaré en respirar y caminar en plena consciencia para poder reconocer esa ira y observar profundamente sus raíces, especialmente en mis percepciones erróneas y en mi falta de comprensión de mi propio sufrimiento y el de la persona contra la que dirijo mi ira. Me entrenaré en decir la verdad y escuchar profundamente para reducir el sufrimiento en los demás y en mí, y a encontrar soluciones en las situaciones difíciles. Me comprometo a no difundir noticias de las que no tenga certeza y a no decir nada que pueda causar división, discordia o ruptura en el seno de una familia o de una comunidad. Practicaré la Diligencia Correcta para nutrir mi comprensión, mi amor, ni felicidad y mi tolerancia, y transformar día a día las semillas de violencia, odio y miedo que residen en mí.

Cuando estamos en un grupo, no nos tenemos que sentir obligados a regar las flores de cada persona en particular, sino solo de las personas que conocemos lo suficiente como para haber apreciado sus cualidades. También podemos regar las flores de todo el grupo.

Evitaremos la adulación. Nuestras palabras deben ser sinceras. Somos conscientes de que eso que admiramos en el otro es un aspecto de nosotros mismos que esa persona nos refleja, como un espejo.

¿Quién de nosotros no ha soñado con decirle a alguien: «Le agradezco su amabilidad, le quiero», o: «Quiero que sepas que estoy muy feliz de haberte conocido»? Pero, por varias razones, a menudo no nos atrevemos.

Con algunas personas y en algunos contextos, los tres primeros mantras de Thay (Thich Nhat Hanh) son bastante apropiados:

«Estoy aquí para ti»

«Sé que estás aquí, y eso me hace muy feliz»

«Sé que estás sufriendo y quiero que sepas que estoy aquí para ti»

## 2 - Expresar arrepentimiento

*Aquí el arrepentimiento se refiere a algo que he hecho o dicho y que puede haber dañado a alguien. Por ejemplo: «Me disculpo por haberte hablado con dureza el otro día».*

*Pero también por lo que hubiera podido hacer o decir: «Lo siento, ayer no vi tu dolor, y por lo tanto no fui capaz de escucharte».*

## 3 - Expresar un sufrimiento

### El miedo al conflicto

Sabemos que en todas las sanghas esta práctica genera temor, porque quizá la hemos vivido en momentos de conflicto, y tememos los conflictos.

Para nosotros el conflicto es el miedo a la violencia del otro, el miedo a nuestra propia violencia, miedo a perder el amor del otro, riesgo de exclusión, culpabilidad, etc.

De hecho, muchos de nosotros tenemos miedo de expresar a los demás nuestro malestar, resentimiento, ira. A menudo preferimos guardar silencio en lugar de sencillamente hablar de lo que está mal. Esta actitud también puede hacer surgir de una mala interpretación de dos propuestas de los entrenamientos de la plena consciencia que pueden parecer contradictorias:

- Me comprometo a no difundir noticias de las que no tenga certeza y a no decir nada que pueda causar división, discordia o ruptura en el seno de una familia o de una comunidad –ver nota 1–).

Y:

- Nos responsabilizaremos de toda nuestra contribución en el desarrollo del conflicto y mantendremos la comunicación abierta. No nos comportaremos como víctimas, sino

que activamente buscaremos caminos para la reconciliación y resolución de todos los conflictos, incluidos los pequeños (extracto del octavo entrenamiento de los catorce<sup>2</sup>)

Por otra parte, cuando nos atrevemos a hablar de nuestro sufrimiento, a menudo es desde la emoción y el resentimiento, la acusación y el juicio. Hemos experimentado que, en ese estado de la mente, el otro no puede escucharnos. Al contrario, se cerrará y nos responderá de la misma manera, dando lugar a una escalada: «¡Yo tengo razón, estás equivocado! ¡Tú has empezado, eres tú quien tiene que cambiar!» Y así sucesivamente.

- Dentro de un sangha las dificultades de relación son muy frecuentes. Ahora bien, Thay nos dice que el conflicto es una oportunidad preciosa para avanzar de forma individual y colectiva en el camino de la transformación-curación; veremos más adelante cómo domesticar los miedos relacionados con el conflicto.
- Tenemos que diferenciar las tensiones o conflictos que involucran a dos (o tres) personas, de los conflictos que implican a un grupo enfrentado otro. En el texto que sigue, trataremos los conflictos o tensiones entre dos personas. Pero las herramientas en ambos casos son bastante similares.
- Dicho esto, no debemos limitar esta práctica solo a la expresión de los conflictos, ya que resulta ser también una buena manera de decir a los demás lo que nos gusta de ellos. Es el regar las flores que vimos anteriormente.

## Cuando me siento herido por alguien:

### *A - Regresar a mí, reconciliarme conmigo mismo*

Cada vez que una persona o personas me hacen sufrir, me acuerdo de la enseñanza que nos dice que **somos responsables de nuestras emociones**.

- Lo que me hace daño en las acciones o palabras de otro es solo un estímulo externo que despierta las semillas del sufrimiento que ya están presentes en mí. Cuando sufro, es el niño o niña en mí quien sufre.
- La mayoría de las veces, en una disputa entre dos personas o dos grupos, cada uno tiene una parte de responsabilidad. No es una cuestión de blanco y negro. Si me quedo bloqueado en mi amor propio y creo que es el otro el que crea mi herida, por lo que es él quien debe

---

<sup>2</sup> **Octavo entrenamiento (de los catorce): verdadera comunidad y comunicación.** Conscientes de que la falta de comunicación siempre conlleva separación y sufrimiento, nos comprometemos a entrenarnos en la práctica de la escucha compasiva y el habla amorosa. Estamos determinados a aprender a escuchar profundamente sin juzgar ni reaccionar. Nos abstendremos de usar palabras que puedan crear discordia o sean causa de ruptura en la comunidad. (...) Nos responsabilizaremos de toda nuestra contribución en el desarrollo del conflicto y mantendremos la comunicación abierta. No nos comportaremos como víctimas, sino que activamente buscaremos caminos para la reconciliación y resolución de todos los conflictos, incluidos los pequeños.

dar el primer paso, pierdo una oportunidad para mirar profundamente dentro de mí con bondad y acoger a mi niño herido y cuidarlo, privándome así de iniciar la curación.

Extracto del cuarto entrenamiento (ver nota 1): «Me comprometo a no decir nada cuando me invada la ira. En ese caso, me entrenaré en respirar y caminar en plena consciencia para poder reconocer esa ira y observar profundamente sus raíces, especialmente en mis percepciones erróneas y en mi falta de comprensión de mi propio sufrimiento y el de la persona contra la que dirijo mi ira».

- **Cuando me abruma la emoción**, regreso a mí en el momento presente y gracias al ancla de la respiración consciente reconozco el sufrimiento que hay en este momento y **lo nombro**: ira, tristeza, miedo, celos, etc.
- **Lo abrazo**, es decir, acepto que esté ahí, presente en mí en ese momento. Digo «sí» a lo que hay en mí. No estoy tratando de luchar o huir, ni de hacerlo desaparecer. Tampoco me dejo arrastrar por la mente que tratará de capturar la emoción para juzgarla y darle vueltas. La simple aceptación de este sufrimiento hará que se calme, y la formación mental negativa volverá a descender a las profundidades de la conciencia-almacén (alaya) como semilla-herida algo menos fuerte.
- **Abrazar** es ir al corazón de mi ira o de mis miedos, es unirme a ella, sabiendo, paradójicamente, que no estoy reducido ni identificado con ella, sino que soy mucho más vasto.

Este «sí», la aceptación de la emoción es un auténtico soltar, dejar ir<sup>3</sup>. Permite un giro, una mutación, me abre la visión profunda, una nueva mirada.

**Esta nueva mirada** me permitirá ver que esta emoción cubre una herida antigua cuyas raíces comprenderé poco a poco, y todo lo que la ha nutrido a lo largo de mi vida. La puerta está ya abierta para la transformación-curación y la reconciliación conmigo mismo.

## Reconciliarme conmigo mismo

---

<sup>3</sup> A menudo nos hacen la siguiente observación: «Si hemos de decir que sí a todo lo que nos hace sufrir, eso nos puede llevar a aceptar pasivamente todas las situaciones de injusticia». Atención: es importante diferenciar la emoción de la situación que la creó. El dejar ir, la aceptación, el «sí» del que se trata es ante todo un sí a la emoción en cuanto surge. Es este «sí» que hará nacer la mirada profunda y me hará ver la situación inicial bajo una nueva luz y me permitirá **responder** a esta situación de la manera correcta y **no reaccionar** sobre la base de la emoción.

Si la situación me resulta violenta, tomaré medidas positivas para cambiar esta situación o salir de ella. Por contra, si en ese momento no tengo forma de cambiar la situación o salir de ella, incluso con la mirada profunda, mi única libertad para no sufrir será decir sí a esta situación y "elegirla" para no soportarla, y salir así del papel de víctima.

- **Reconciliarme conmigo mismo es reencontrar a mi niño interior.** Es ver que aún sufre en mí en este instante. Entonces, puedo cuidar de él y hablarle:
- **Inspiro**, «te veo sufrir en mí, estás triste o enojado.»
- **Espiro**, «te acojo con benevolencia y abrazo tu sufrimiento. Estoy aquí para ti, yo cuidaré de ti, te acepto como eres, eres hermoso. Siempre estaré a tu lado. Ven, te llevaré al momento presente para que te des cuenta de que ya no hay ningún peligro, porque yo te ofrezco mi amor y mi protección y te hago descubrir las cosas buenas de la vida.»
- **Unirme a mí mismo** es reencontrar esa parte amputada, olvidada de mí. Es mi reunificación.
- **Reconciliarme conmigo mismo** es aceptarme con benevolencia tal como soy, con mis fortalezas y debilidades en este momento.
- **Reconciliarme conmigo mismo es aceptar mi historia** y los acontecimientos dolorosos que la han marcado. Es toda mi historia la que me ha traído a este camino de transformación actual.
- **Reconciliarme conmigo mismo es hacer el duelo** de aquello que no tuve o no recibí de niño.
- **Reconciliarme conmigo mismo es comprender que mi sufrimiento no es individual, sino colectivo.** Este sufrimiento es el resultado de mi propia historia, por supuesto, pero también mi herencia familiar y genealógica y el legado y la influencia de la sociedad. Soy interdependiente con todos los seres, y al sanarme, contribuyo a la curación de todos. Paso así de la culpabilidad a la corresponsabilidad.
- **Reconciliarme conmigo mismo es, en fin, perdonarme y abrirme a lo mejor de mí.** «Me perdono todas estas energías vitales que, por ignorancia o por miedo, he ahogado en mí, y me sumerjo de nuevo allí donde todo es posible, abierto a todo lo nuevo».

Este enfoque me permitirá **salir de la condición de víctima** y me convertirá en agente activo de mi curación y de mi propio futuro. Podré abrirme a mi propia fuerza, dejar germinar la paz y la alegría en mí, y tomar conciencia de todas las cosas maravillosas que he vivido y recibido en el pasado y de todas aquellas que están en mí y a mi alrededor actualmente.

- **Por último, bajo esa mirada, aquel que me ha herido se convierte en mi maestro.** Me da la oportunidad de ver mi herida y de cuidarla. Sin él, esta herida podría haber permanecido en estado latente, ignorada. Solo por eso, puedo darle las gracias.

- Entonces podemos plantearnos esta pregunta: «¿Qué es lo que la vida me está diciendo a través de este acontecimiento?»

**Observaciones.** Otras prácticas, que no se desarrollan aquí, nos pueden ayudar también en este proceso de curación: escribir, tocar la tierra, la meditación del niño de cinco años, recitar mantras, gathas.

### ***B - Intentar comprender al otro-reconciliarme con el otro en mí***

Una vez iniciada la reconciliación conmigo mismo, puedo dirigirme, **dentro de mí**, hacia la persona que creo que es responsable de mi sufrimiento.

A menudo, las personas que me hacen daño no lo hacen conscientemente. Veremos más adelante cómo cerciorarnos de ello. Si esa persona me ha hecho daño intencionadamente, recordaré la enseñanza que me dice que quien me hizo sufrir con sus palabras o acciones es a menudo alguien que también sufre. Con pocas excepciones, las personas que me hacen daño no lo hacen por maldad, sino para aliviar su propio sufrimiento, creyendo que al hacerme daño sentirán una mejora por la liberación de su tensión-dolor.

Voy a tratar de comprender a esta persona que me ha hecho daño, y ver por qué ha actuado así conmigo.

A menudo tenemos dificultades para entender al otro porque sentimos ira, resentimiento, miedo hacia él. Así que trataremos de abrirle nuestro corazón, cultivando la comprensión, la compasión. Para ello, voy a tratar de imaginar a esta persona como un niño de cinco años, frágil, perdido, sufriendo por no ser reconocido, por ser maltratado o abandonado. Puedo imaginar el sufrimiento que padeció y las defensas que erigió para sobrevivir (al igual que yo mismo hice siendo niño). Veré así que, en su reacción hacia mí, tal vez torpe o violenta, es el niño en él quien ha reaccionado contra mí. De repente, me veo a mí mismo y a él como hermanos en el sufrimiento.

Gracias a esta mirada, mi resentimiento o mi ira se desvanecerá, mi corazón se abrirá a la comprensión y a la compasión.

Observación: al igual que antes, puedo practicar, si lo deseo, el escribir, tocar la tierra, la meditación del niño de cinco años.

### **Ahora miro profundamente en mí mismo para ver cuál es mi parte de responsabilidad en estos hechos.**

(Esto corresponde a la segunda parte del Empezar de nuevo de Plum Village: expresar arrepentimiento.)

Podemos hacernos las siguientes preguntas:

- «¿Qué he dicho o hecho que ha llevado al otro a reaccionar de esta manera?»
- «¿Qué no he dicho o no he hecho y que podría haber contribuido a una mejor comunicación entre nosotros y evitar, quizás, esta situación?»

Este acercamiento a la comprensión del otro en mí mismo me ayudará a reconciliarme interiormente con él y tal vez me abra a la compasión. Pero recordemos que este

entendimiento no es el resultado de un proceso intelectual, sino de una visión profunda que es el resultado de la plena conciencia y la concentración, según la enseñanza del Noble Camino Óctuple.

***Plena conciencia correcta*** → ***Concentración correcta*** → ***Visión correcta***  
(y, por tanto, *compasión*).

Puede que estas dos fases del proceso de la reconciliación nos permitan poner fin a nuestro sufrimiento, y que nuestro resentimiento contra la otra persona desaparezca sin que sintamos ya la necesidad de decirle o pedirle hacer un empezar de nuevo. Si no es así, pediremos a la otra persona que nos conceda una cita para expresarle nuestro dolor. Aquí es donde se produce el empezar de nuevo en el encuentro con el otro.

### ***C - Encuentro con el otro en el empezar de nuevo***

#### **Siguiendo la práctica de Plum Village**

Pide a esa persona una cita directamente hablando con ella o por escrito. Si la cita no puede tener lugar, podemos hacer este empezar de nuevo por teléfono o por carta. Esta cita se preparará con antelación suficiente para que la otra persona pueda prepararse para ella.

Si acepta nuestra solicitud de hacer el empezar de nuevo, en el transcurso de la reunión nos serviremos de las tres primeras partes del texto del empezar de nuevo: regar las flores, expresar arrepentimiento, expresar mi sufrimiento.

**Cuando la herida sea profunda, puede ser mejor iniciar el empezar de nuevo con la expresión de nuestro propio sufrimiento**, luego nuestro arrepentimiento y, finalmente, regar las flores. Esto es lo que Thay propuso en las reuniones de reconciliación entre israelíes y palestinos.

En este caso, se invita a todos a hablar de su sufrimiento empleando el habla amorosa, sin ser interrumpido por el otro: este practica la escucha profunda. Cuando esa persona haya terminado de decir todo lo que tenga que decir, será el turno del otro para hablar de su sufrimiento a sabiendas de que será escuchado también con la escucha profunda.

Cualquiera que sea el orden del proceso, me parece importante acabar siempre el empezar de nuevo por regar las flores.

Para ello, puede sernos de ayuda el cuarto mantra propuesto por Thay:

1. «Quiero que sepas que sufro por lo que pasó el otro día»

No acusamos ni juzgamos a la otra persona, más bien le hablamos de nuestras propias emociones, nuestro sufrimiento.

2. «Sabes, estoy practicando lo mejor que puedo.»

«Regreso a mí mismo, trato de ver mi parte de responsabilidad, y hago todo lo posible para cuidar de mis heridas a fin de transformarlas».



3. «Necesito saber por qué has actuado así. Ayúdame a entender.»

El otro será capaz de contar su propia historia, lo que me ayudará a comprenderle mejor. Tal vez me permitirá tomar conciencia de las percepciones erróneas: **mis percepciones erróneas** (lo que me ayudará a relativizar y ver la situación bajo un nuevo ángulo), y también **sus falsas percepciones**.

Durante estos encuentros, nos abstendremos de tratar de clarificar las percepciones erróneas que esa persona pueda tener de nosotros. Esperaremos unos días, hasta que la emoción de nuestro interlocutor se haya calmado, y elegiremos el momento adecuado para exponer nuestra verdad de una manera hábil y empleando la palabra amorosa.

### **Sobre la base de la CNV (Comunicación No Violenta)**

Para aquellos familiarizados con este enfoque y que se sientan cómodos con él.

Para concertar la cita, podemos proceder como antes.

Esta es una propuesta para el desarrollo del encuentro:

1. «Cuando dijiste o hiciste esto...» (relato objetivo de los hechos)
2. «Me he sentido: triste, enojado, asustado, confundido, herido...», (expresar mis sentimientos, sin emitir juicios)
3. «Ya que en ese momento lo que yo necesitaba era: consuelo, compartir, armonía, respeto, justicia ...» (expresar mis necesidades no satisfechas)
4. «Y yo quisiera ...» (expresar una petición concreta, realista y negociable que manifiesta mi deseo de actuar de manera diferente con el otro y que ofrece vías alternativas)

De hecho, la práctica del empezar de nuevo de Plum Village y la práctica de la comunicación no violenta se complementan perfectamente.

### **Acerca de la petición expresada al otro.**

Cualquiera que sea el esquema del proceso utilizado, es importante la expresión de un deseo, una petición o una propuesta. Una vez iniciado el proceso de reconciliación, esta petición permitirá abrir otros modos de comunicación; la otra persona también expresará sus peticiones, y una negociación permitirá tal vez encontrar, gracias a los compromisos asumidos, un modo de relacionarse que convenga a ambas partes (y que permitirá salir así del repetitivo escenario «neurótico» cuando se trata de alguien que conocemos desde hace mucho tiempo.)

En todo caso, nuestra práctica se fundamenta en el cuarto entrenamiento de la plena conciencia (ver nota 1), que hace hincapié en la escucha profunda y el habla amorosa.

La experiencia me ha mostrado que el hecho de escuchar al otro (esa persona que me ha herido o a la que yo he herido) hablar de su sufrimiento, me toca profundamente y puede disipar el resto de mis resentimientos, abrirme a la comprensión y la compasión hacia esa persona.

A veces, puede que se llegue rápidamente a comprender lo que este evento ha supuesto para mí y para los demás, pero abrirse a la compasión por los demás puede precisar de más tiempo, así como la reconciliación (reconciliación y compasión son de hecho un proceso evolutivo).

En cuanto a mi capacidad de perdonar al otro, depende tanto de la profundidad de mi dolor como de mi capacidad para aceptarme a mí mismo tal como soy, con mis fortalezas y debilidades, y así perdonarme. Pero también depende de mi capacidad de soltar (hacer el duelo) el deseo imperioso de que el otro reconozca el daño que me ha hecho y de que me pida perdón.

Toma de conciencia de la imposición de mi amor propio.

### 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.

### **D - El otro no quiere practicar la renovación**

Si no se cumplen las condiciones de la renovación descritas anteriormente y creemos que el otro no está listo para entrar en el proceso, tomamos nota. El empezar de nuevo no es posible por el momento. Debemos aceptar este hecho, y dejar ir esa expectativa. Pero siempre hay espacio para la reconciliación con el otro internamente, con la ayuda, si es necesario, de la práctica de tocar la tierra, de la escritura o de la meditación del niño de cinco años, a fin de generar paz y compasión en nosotros.

Si el otro se niega a esta renovación, puede que sea porque haya en él sufrimientos y miedos y necesite tiempo para comprenderlos y transformarlos. Nos aseguraremos de dejar la puerta abierta mediante el envío de pensamientos de benevolencia.

Sin embargo, si nos vemos abocados a frecuentar a esa persona o a reunirnos con ella regularmente en la sangha, corremos el riesgo de que su actitud reactive nuestras heridas, nuestros miedos o ira. El mediador puede entonces intervenir a petición de cualquiera de las partes o por iniciativa propia para ofrecer unas normas de comportamiento correcto mediante la práctica de Plum Village llamada «poner la paja en el barro.»

***Poner la paja en el barro.***

En caso de que la renovación no sea posible, porque todavía hay animosidad o resentimiento en alguna de las partes (o en ambas), el mediador puede intervenir y tratar de ayudar a todos a desdramatizar a la situación e invitarlos a que, por lo menos, escuchen el sufrimiento de los demás.

Si esta mediación no conduce a la reconciliación, podrá pedir a ambas partes que pongan la paja en el barro: es decir, pedir que cesen las hostilidades, que firmen un armisticio.

Se le pedirá a cada uno que deje todo contacto con el otro durante un período determinado, con el fin de practicar **samatha**, la practica de parar, para volver a sí mismo, calmar las emociones y practicar la mirada profunda **vipassana** sobre su propio sufrimiento.

También le pediremos que deje de proyectar su malestar sobre el otro y que cuide de su propio sufrimiento. Cada uno también evitará los pensamientos y las palabras poco amables hacia el otro.

Al final del período de tiempo de separación propuesto por el mediador, se propondrá otra reunión para ver si es posible ahora un empezar de nuevo.

**4 - Pedir a la sangha que me ayude a sanar una vieja herida.**

Esta práctica solo se puede utilizar en un entorno seguro entre personas que vivan juntas, que se conozcan bien y sean practicantes con experiencia. Este es el caso de la sangha monástica. La persona que sufre solicita "luz" a la sangha para ayudar a comprender mejor y por lo tanto para el mejor cuidado de su sufrimiento.

**Otras propuestas para la aplicación del empezar de nuevo:****¿Cómo practicar la renovación hábilmente en una sangha?**

La renovación es una práctica maravillosa, pero debe usarse con gran precaución y discernimiento. Muchas sanghas la han utilizado con descuido y han experimentado fracasos dejando en muchos miedos profundos sobre los méritos de esta práctica.

**Por ello la renovación debe ser primero experimentada por el núcleo estable y regular de practicantes de la sangha, que se conoce y confían mutuamente.**

**En las sanghas donde hay miembros del Interser**, son ellos los que impulsarán la implementación de esta práctica y quienes la experimentarán primero.

Si no hay miembros del Interser, serán los más antiguos de la sangha quienes la harán entre ellos.

**Comenzamos a practicar la renovación cuando todo vaya bien en el grupo** a fin de conocerse mejor, restar dramatismo a esta práctica y trabajarla. En esta primera aproximación, nos contentaremos con practicar el regar las flores y la expresión de un arrepentimiento.

Cuando las dos primeras fases de la renovación hayan sido trabajadas y se haya establecido una confianza entre los principales miembros de la sangha, podremos pasar a la tercera fase de expresar sufrimiento cuando surja la necesidad.

Cuando las tensiones empiezan a aparecer, el problema será resuelto rápidamente. Así evitaremos que se acumulen molestias o silencios y, por lo tanto, que lleguen a enquistarse. Una vez que hemos trabajado la renovación entre los más experimentados, podemos proponer a la sangha sus dos primeras fases.

**Intentaremos evitar la práctica del empezar de nuevo de entrada con toda la sangha** cuando tengamos un conflicto con alguien. Tendremos cuidado de no utilizar el sangha para presionar al otro, y de no tomarla como testigo de nuestro derecho contra ese otro que me ha hecho sufrir.

Por contra, si hemos hecho un empezar de nuevo positivo con una persona (cara a cara o con la ayuda de un mediador), y si nuestra disputa ha creado falta de armonía en la sangha, puede ser provechoso hacer otro empezar de nuevo con toda la sangha. Cada uno de los protagonistas podrá mostrar su progreso hacia la reconciliación con el otro y hacer de este evento una verdadera enseñanza para toda la sangha.

**Si vemos tensiones o conflictos entre personas de la sangha que son nuevas** y no están acostumbradas a esta práctica, uno o dos miembros veteranos pueden reunirse y ofrecer su visión y mediación para ayudarles a practicar un empezar de nuevo.

En el caso de una persona de la sangha que no conozca la renovación y se sienta ofendida o avergonzada por alguien de la sangha, o en relación con el grupo, se le invitará a hablar con alguien más veterano que le muestre el camino para expresar mejor su malestar.

## Organización del empezar de nuevo

Un empezar de nuevo en sangha o entre dos personas siempre será propuesto con una anterioridad de varios días (al menos una semana), lo que permite que cada uno se prepare. Podría ser interesante para una pareja, una familia o sangha realizar el empezar de nuevo regularmente: cada quince días, cada mes o cada trimestre.

## El ritual en el empezar de nuevo

El ritual juega un papel importante en esta práctica: nos permite poner algo de sagrado en ella. Entre practicantes de Plum Village, es mejor mantener el aspecto formal de la práctica. Encender una vela, poner un ramo de flores, utilizar la campana, unir las manos para pedir la palabra, etc. De hecho, mantendremos la misma actitud que para compartir el Dharma:

## ¿Es posible la renovación con alguien que no conoce la práctica?

Con el cónyuge, padre o madre, hermano, hermana, hijo, hija, colega, con el que la relación sea difícil o conflictiva: sí, la renovación y la reconciliación son posibles, pero adaptando nuestro lenguaje al otro y hablándole con el corazón. Podemos expresar nuestro deseo de tener una charla con él o ella verbalmente o por escrito, diciendo algo así:

*«Sufro de que nuestra relación no sea buena en este momento porque te aprecio y me gustaría hablarte del sufrimiento que siento en nuestra relación; sobre todo, cuando me hablas en la forma en la que lo hiciste ayer. Sé que tú también sufres por esto. ¿Quieres hablarme de ello? Desde luego, yo tengo una parte de responsabilidad en nuestra disputa y estoy preparado para ver mi parte de responsabilidad. Mi deseo más querido es que podamos encontrar formas de vivir juntos en armonía. ¿Estás de acuerdo en que nos reunamos para hablar de este asunto?»*

Si la otra persona no quiere responder a nuestra petición, tomaremos nota y abandonaremos nuestras expectativas. Volver a nosotros mismos y hacer el trabajo de reconciliación interior con el otro, como hemos visto anteriormente. Mi comportamiento hacia él o ella será diferente ahora. En lugar de llenar mi actitud o mis palabras de resentimiento y miedo como hasta ahora, voy a tratar de irradiar benevolencia hacia él o ella. Esto me permitirá salir del escenario anterior en el que estaba encerrado con esa persona.

Mi nuevo estado sin duda provocará sorpresa y quizá un cambio en el otro. Pero es posible que al principio el cambio le desestabilice y refuerce su malestar y sus defensas, su agresividad. Así que tengo que ser paciente y perseverar en la práctica.

A veces, la reconciliación no es posible, debido a que muchos otros factores que entran en juego en mi relación (múltiples causas y condiciones). No debo que dejarme ser atrapado en la trampa de la omnipotencia y de tratar de resolver esta disputa por todos los medios. ¿Qué hacer entonces?

¿Cuál es la actitud correcta, la acción correcta? ¿Mantenerse en contacto con el otro (y seguir buscando esta reconciliación interna), abandonarle o salir de esta situación? Sea cual sea la respuesta, no olvido que incluso lejos del otro en el espacio (por una partida), o en el tiempo (la muerte), el otro está todavía presente en algún lugar de mí y que tendré que hacer la paz con esa presencia, esa imagen interna, para poder estar en paz. De ahí la necesidad de seguir mi meditación para desarrollar una visión correcta.