

Círculo de sabiduría – Cambio

Abril 2017

PREPARACIÓN

Palabras de sabiduría

“Nunca duden que un grupo pequeño de ciudadanos comprometidos y considerados puedan cambiar el mundo. De hecho, es lo único que lo ha hecho.”

~ Margaret Mead

“El mundo tal como lo hemos creado es un proceso de nuestro pensamiento. No puede cambiar sin cambiar nuestro pensamiento.”

~ Albert Einstein

“La vida es una serie de cambios naturales y espontáneos. No te resistas a ellos; eso solo crea penar. Deja que la realidad sea la realidad. Deja que las cosas fluyan naturalmente hacia adelante de la manera que quieran.”

~ Lao Tzu

“Yo sola no puedo cambiar el mundo, pero puedo arrojar una piedra en el agua para crear muchas ondas.”

~ Madre Teresa

“Todo lo que tocas, cambia. Todo lo que cambias, te cambia.
La única verdad duradera es el cambio. Dios es cambio”

~ Octavia E. Butler

“Madre querida, algún día voy a poner a este mundo de cabeza.”

~Martin Luther King Jr.

“Cuando la gente está lista para cambiar, cambia. Nunca lo hacen antes de eso, y a veces mueren antes de lograrlo. No los puedes hacer que cambien si no quieren, así como cuando lo quieren, no puedes detenerlos.”

~Andy Warhol

“Te doy esto para que lo lleves contigo: nada sigue como antes. Si sabes estoy, puedes empezar de nuevo, lleno de alegría en desarraigo.”

~Judith Minty

Lectura por Tania Márquez

Notas sobre el cambio personal

A menudo me sorprende el que las grandes verdades puedan siempre decirse en el lenguaje más sencillo y lo antigua que es esa sabiduría. Por ejemplo, “El cambio es la única constante” dijo Heráclito unos 500 años antes de Cristo. Sin embargo, muchos de nosotros continuamos buscando estabilidad. De hecho, en una sociedad que se beneficia de todo, la ansiedad y los problemas que acompañan al cambio se convierte en un negocio rentable. Se nos vende seguros de vida, salud, auto, casa y muchas más con el propósito de amortiguar el impacto del cambio súbito.

El cambio puede ser planeado o espontáneo, puede ser intencional o forzado y, por lo tanto, puede ser percibido como positivo o negativo. Cuando el cambio es inesperado o no planeado nos puede causar demasiado estrés. A fin de cuentas, tendemos a evaluar su impacto negativo o positivo por la intensidad del dolor o estrés que experimentamos. Por ejemplo, el cambio puede ser bajo en estrés cuando es planeado. El mes pasado hablamos sobre nuestras áreas de crecimiento y sobre el trabajar para crear cambio en esas áreas, este cambio puede ser percibido como positivo. El cambio en este caso es intencional y consciente y, por lo tanto, nuestras actitudes hacia él serán generalmente más positivas.

Por otro lado, vivimos el cambio como negativo cuando hay una diferencia entre nuestras expectativas y la realidad: un accidente automovilístico, una enfermedad inesperada, la pérdida de una relación, y mucho otros acontecimientos en nuestras vidas que también pueden generar cambio. Este tipo de cambio es inesperado y, por lo tanto, llega con un nivel de estrés y dolor mayor. ¿Cómo podemos prepararnos para este tipo de cambio? ¿Qué tipo de prácticas necesitamos tener para que nos ayuden a enfrentar cambios súbitos?

También está el cambio que llegar poco a poco, con los años, el conocimiento y las experiencias que hacen a los individuos en los que constantemente nos estamos convirtiendo. Dense algunos minutos para ver esta charla TED del psicólogo Daniel Gilbert. Es una de las favoritas en este tema. La pueden ver aquí y tiene subtítulos en español:

https://www.ted.com/talks/dan_gilbert_you_are_always_changing

Ejercicio espiritual –

Estamos acostumbrados a nuestras rutinas y maneras de hacer las cosas que no creemos que podamos aprender nada nuevo al alterarlas. La invitación este mes es hacer un pequeño cambio a tu rutina. Tal vez tomes una ruta distinta al trabajo, tal vez puedas usar transporte público en lugar de manejar al trabajo o estacionarte en un lugar distinto, tal vez se trate de caminar en silencio, desconectarte de las redes sociales, saludar a la gente en la calle. El cambio puede ser grande o pequeño, pero lo que importa es que pongas atención y que estés abierto a lo que te traiga esa experiencia.

Después de hacer este ejercicio, reflexiona sobre las siguientes preguntas:

1. ¿Por qué decidiste cambiar esa parte específica de tu rutina?
2. ¿Qué notaste sobre ti y sobre tu alrededor?
3. Si el cambio que hiciste involucraba interacciones con los demás, ¿Cómo reaccionaron?

Preguntas para la discusión:

- ¿Qué tan diferente eres ahora de la persona que eras hace 10 años?
- ¿Cómo ha ocurrido ese cambio? ¿Qué lo ocasionó?
- ¿Hay cosas que has cambiado o tratado de cambiar de manera intencional? Cuéntanos un poco más.
- ¿Has tratado de resistirte al cambio? ¿Qué pasó?
- ¿Y qué pasa con el cambio social? ¿Cómo crees que se da y que papel juegan los individuos en él? ¿Cuáles son algunos de los cambios a los que nuestra sociedad se resiste? ¿Y nuestra iglesia?

Círculo de sabiduría– Cambio

Plan de reunión

Este plan de reunión es una sugerencia, no reglas rígidas a seguir. Pueden alterar este plan como les parezca apropiado en su grupo.

Bienvenida (~5 min)

Encendido del cáliz (~2 min)

Lectura para encendido del cáliz opcional:

“El primer tinte de la naturaleza es dorado,
Para mantener su verde más intenso.

Su hoja temprana va floreciendo

Y vive apenas una instante.

La hoja muere al caer, danzante,

Como se hundió el Edén muy a su pesar,

Así el alba día a día desciende,

Pues nada dorado permanece.

-Robert Frost

Registro de entrada (20-30 minutos)

Si se sienten cómodos, tomen unos 2 o 3 minutos para compartir algo que les levante el ánimo y algo que les preocupe. Este es momento para compartir, no para discutir.

Negocios (10 minutos)

Usen este tiempo para cualquier discusión nueva de negocios: dar la bienvenida a nuevos miembros, planear reuniones futuras, repasar el pacto, responder preguntas sobre los círculos de sabiduría, etc.

Experiencia con el ejercicio espiritual (15-20 minutos)

Reflexión en silencio (~2 minutos)

Invita a los participantes a compartir cualquier revelación obtenida del ejercicio espiritual. Los participantes pueden tomar turnos para compartir su experiencia. Esta revelación también puede presentarse en la forma de resistirse a un ejercicio espiritual o a algún tipo de ejercicio espiritual. Este también es momento para compartir y no para discutir. (15-18 minuto)

Discusión (40 minutos)

Introduce Topic and invite participants to begin by responding to the following questions.

- ¿Qué tan diferente eres ahora de la persona que eras hace 10 años?
- ¿Cómo ha ocurrido ese cambio? ¿Qué lo ocasionó?

- ¿Hay cosas que has cambiado o tratado de cambiar de manera intencional? Cuéntamos un poco más.
- ¿Has tratado de resistirte al cambio? ¿Qué pasó?
- ¿Y qué pasa con el cambio social? ¿Cómo crees que se da y que papel juegan los individuos en él? ¿Cuáles son algunos de los cambios a los que nuestra sociedad se resiste? ¿Y nuestra iglesia?

Gratitud (5-10 minutos)

Comparte 1 o 2 cosas que hayan sido significativas para ti de esta reunión.

Apago del cáliz

“Vayan con sencillez.

Encuentren y sigan el sendero

Que lleva a la compasión y la sabiduría,

Que lleva a la felicidad, a la paz y facilidad.

Recibe al extranjero y

Abre tu corazón a un mundo en necesidad de sanación.

Se valiente antes las fuerzas del odio.

Mantén y encarna una visión del bien común que

Sirva las necesidades de toda la gente.

-Samuel A Trumbore