

Compromisos centrales noviolentos

Escritos por Miki Kashtan

Traducidos por Davide Nuzzolo, Helen Adamson y Patri Garcia.

© 2014 The Fearless Heart

CON RELACIÓN A MÍ MISMA¹

1-Apertura conmigo misma: Incluso cuando actúe de maneras que realmente no me gusten, quiero mantener el corazón abierto a mí misma. Si me veo auto-juzgándome e incapaz de conectar con las necesidades, quiero buscar apoyo para reconectarme conmigo misma, dando un espacio respetuoso y compasivo a las necesidades que motivan mis acciones.

2-Apertura a todo el rango emocional: Incluso cuando mis sentimientos sean incómodos para mí, quiero seguir presente conmigo misma y mantener mi corazón abierto a la totalidad de mi experiencia emocional. Si me veo contraída y distanciándome de mi experiencia, anestesiada o cerrada, quiero buscar apoyo para soltar mi estado defensivo y acoger con ternura las experiencias pasadas que puedan haber provocado mi reacción y abrirme a lo que es.

3-Estar dispuesta a arriesgar mi sentido de importancia personal: Incluso cuando me encuentre repleta de dudas, quiero ofrecerme de lleno al mundo. Si me veo pensando que soy poco importante o que mis acciones carecen de relevancia, quiero buscar apoyo para recuperar la comprensión de que mi presencia y mis dones importan y elegir interactuar de manera co-creativa.

4-Responsabilidad: Incluso cuando me encuentre abrumada por obstáculos o emociones difíciles, quiero tomar plena responsabilidad, dentro de un contexto interdependiente, de mis sentimientos, mis pensamientos, mis necesidades, mis acciones, y mi vida. Si me encuentro entregándole mi poder a otras personas, a fuerzas superiores o a categorías analíticas como, por ejemplo, a mi pasado o a cualquier etiqueta que me ponga, quiero buscar apoyo para encontrar la fuente esencial de donde surgen mis elecciones para atender de manera constante a mis necesidades y objetivos y para pedir lo que quiero.

5-Cuidado de mí misma: Incluso cuando me encuentre estresada, abrumada, o desconectada, quiero mantener mis compromisos hacia mi propio bienestar, y llevar a cabo acciones que nutran mi vida en comunidad con otras personas. Si me encuentro abandonando las estrategias que sé que contribuyen a mi vida o desconectandome de atender a mis necesidades, quiero buscar apoyo para enraizarme en la belleza de incluir mi propia vida en mi círculo interdependiente de cuidado.

6-Ternura hacia mis propios límites: Incluso cuando sienta el impulso de sobre-exigirme (incluido con respecto a cualquiera de estos compromisos), quiero permanecer atenta a los límites de mi capacidad en cualquier momento dado. Si me encuentro forzándome, quiero buscar apoyo para honrar la sabiduría natural de mi organismo y esforzarme solamente dentro de mis límites actuales mientras voy incrementando mi capacidad con el paso del tiempo.

¹Utilizamos el femenino por una necesidad de inclusión y como sinónimo de la palabra “persona”

CON RELACIÓN A LAS DEMÁS PERSONAS

7-Amar sin importar lo que haya ocurrido: Incluso cuando mis necesidades estén seriamente insatisfechas, deseo mantener mi corazón abierto. Si me encuentro llena de juicios, de enfado, o de otras reacciones fuertes, quiero buscar apoyo para transformar y aprender de mis juicios y responder a otras personas con amor.

8-Presunción de inocencia: Incluso cuando las acciones o las palabras de otras personas carezcan de sentido para mí, me asusten o tengan un impacto doloroso, quiero dar por hecho que detrás de ellas hay una intención humana basada en necesidades. Si me veo atribuyendo motivos ulteriores, etiquetando o analizando las acciones de otras personas, quiero buscar apoyo para enraizarme en la premisa de que, por muy lejos que parezca que la acción de otra persona está de servir a la vida, e incluso si opto por usar la fuerza con un fin de protección, en última instancia su acción es un intento de satisfacer necesidades que no difieren de las mías.

9-Presencia empática: Incluso cuando las otras personas experimenten dolor, estén desconectadas de sí mismas, se expresen con intensidad o juzguen, quiero mantener una presencia serena frente a su experiencia. Si me descubro intentando arreglar la situación, ofreciendo consejos no solicitados, escuchando o hablando desconectada del corazón, o desviando mi atención hacia otra parte, quiero buscar apoyo para recobrar mi confianza en el poder transformador y el regalo de simplemente estar presente a la otra persona.

10-Generosidad: Incluso cuando esté asustada o sin acceso a mis recursos, quiero seguir ofreciéndome a las demás personas respondiendo a sus peticiones para compartir recursos según las necesidades presentes. Si me encuentro contraída por el miedo y poco deseosa de dar, quiero buscar apoyo para transformar cualquier pensamiento de escasez y acoger las oportunidades para participar en el fluir de los recursos hacia donde más se necesiten.

11-Receptividad: Incluso cuando esté desconectada de mis necesidades, quiero estar disponible para recibir incondicionalmente lo que otras personas y la vida me ofrezcan. Si me veo diciéndome que soy inferior o que no merezco recibir recursos, o resistiéndome de alguna otra manera a recibir, quiero buscar apoyo para abrirme al fluir de los recursos que atienden a mis necesidades sin decirme que tengo que devolver algo a cambio.

12-Discernimiento y coraje: Incluso cuando soy consciente del coste potencial de mis acciones, quiero tomar decisiones basadas no en el miedo sino en la alineación más fuerte posible con mi propósito y mis valores, dentro de la consideración de la información disponible sobre los efectos a corto y largo plazo. Si me veo escondiéndome, justificando la no acción, protegiéndome desde el hábito o rebelándome sin discernimiento, quiero buscar apoyo para restaurar mi capacidad de vivir en integridad, de perseverar en moverme hacia mi propósito y de aceptar toda la gama de resultados que entonces emergerá.

EN MI INTERACCIÓN CON LAS DEMÁS PERSONAS

13-Autenticidad y vulnerabilidad: Incluso cuando me sienta asustada e insegura de mi misma, quiero compartir con las demás personas la verdad que vive en mí, mientras mantengo el cuidado y compasión hacia todas. Si veo que me estoy escondiendo o protegiendo, quiero buscar apoyo para acoger la oportunidad de expandir mi percepción de mi misma y relacionarme aunque todavía esté experimentado vergüenza o miedo.

14-Disposición para recibir feedback: Incluso cuando quiera aceptación y que se vean mis intenciones, quiero estar dispuesta a recibir feedback de las demás personas respecto al impacto de mis elecciones, para aprender y crecer. Si me veo a la defensiva o yéndome al auto-juicio, quiero buscar apoyo para encontrar la belleza y el regalo en lo que está siendo compartido conmigo.

15-Ofrecer feedback: Incluso cuando tenga miedo de un potencial conflicto, quiero crear oportunidades para ofrecer a los demás un feedback honesto, útil y atento como información a considerar acerca del impacto de sus acciones en mí, en otras personas, y en la vida. Si me encuentro reteniendo información que podría beneficiar una relación o un propósito compartido, quiero buscar apoyo para enraizarme en el poder de un feedback consciente para aumentar la capacidad y la conexión.

16-Apertura al diálogo: Incluso cuando esté muy apegada a un resultado en particular, quiero permanecer abierta a cambiar de postura a través del diálogo. Si me veo defendiendo una posición, o intentando que alguien cambie de postura a través de argumentos, deseo buscar apoyo para soltar ese apego, conectar con mis necesidades y las necesidades de las otras personas, con el objeto de que emerjan estrategias mutuamente favorables.

17-Relacionarme con el conflicto: Incluso cuando tenga obstáculos internos o externos para conectar con alguien, quiero avanzar hacia resolver los asuntos entre nosotras con la ayuda y apoyo de otras personas y de una manera que cuide el bienestar físico y emocional de todas. Si me veo retirándome, quiero buscar apoyo para restaurar mi voluntad de buscar la sanación, la reconciliación, o el aprendizaje poniéndome frente al conflicto, utilizando la gama completa de estrategias disponibles, incluyendo hacer el duelo por los límites actuales en cualquier relación.

18-Uso de la fuerza con cuidado: Incluso cuando las vías de diálogo estén cerradas y llegue a creer que la única opción para prevenir daños inminentes es usar la fuerza, quiero permanecer firme con la opción de usar cuanto menos fuerza posible y con cuanto más amor posible, y hacer duelo por la imposibilidad de una respuesta totalmente noviolenta dentro de una cultura violenta. Si me veo deseando lastimar o dañar o cerrando mi corazón mientras uso la fuerza, quiero buscar apoyo para volver a conectar con mi intención de mantener el amor y la estima hacia la humanidad y la dignidad de todas las personas, y de usar la fuerza solo con el fin de proteger la vida y encontrar soluciones que funcionen para todo el mundo.

CON RELACIÓN A LA VIDA

19-Interdependencia: Incluso cuando experimente separación o un aislamiento profundo, quiero abrir mi corazón a la gran interconexión entre todo lo que está vivo y a mi lugar en ella. Si me descubro retirándome hacia la autosuficiencia o la separación, o si desconfío de mis propios dones o de los dones de otras personas, quiero buscar apoyo para recordar la belleza y el alivio que surgen al entrar en contacto con la interdependencia, incluyendo las muchas maneras en las que la vida de cada una de nosotras depende de y se ve afectada por la red de la vida entera, incluyendo los dones, las acciones y los esfuerzos de otras personas.

20-Abundancia natural: Incluso cuando esté presa del miedo de la escasez, quiero ir hacia la vida para tomar lo que necesito, ni más ni menos, en apoyo de la regeneración y de la suficiencia para todo el mundo ahora y en el futuro. Si me encuentro acumulando o negándome lo básico, quiero buscar apoyo para confiar en la sabiduría antigua de que la vida fluye cuando compartimos los frutos de la naturaleza y de nuestro trabajo basado en las necesidades.

21-Integración: Incluso cuando me enfrente a grandes desafíos, quiero integrar los aparentes opuestos, como el proceso y los resultados, la autonomía y la interdependencia, o el poder y el amor, en una tensión paradójica en lugar de experimentarlos como opuestos entre sí. Si me encuentro pensando de forma binaria o identificándome con un lado u otro, o enmarcando las cosas como "términos medios", quiero buscar apoyo para ir más allá del "o lo uno o lo otro" para realinearme con la plenitud de la vida y encarnar los múltiples lados de cualquier aparente oposición.

22-Aceptar lo que es: Incluso cuando las cosas se desmoronen, cuando la gente falle o cuando sucedan calamidades en el mundo, quiero mantenerme abierta a la vida sin que eso signifique que me guste. Si descubro que me contraigo y que me retiro de la vida, que me siento atraída por ideas

de qué es lo que debería de pasar, o deseando controlar el comportamiento de otras personas, quiero buscar apoyo para encararme con la realidad, hacer duelo, encontrarme en paz con las necesidades no cubiertas, y elegir responder y actuar desde la claridad con respecto a cómo quiero interactuar con la vida.

23-Celebración de la vida: Incluso cuando esté frente a dificultades importantes (personales, interpersonales, o globales), quiero mantener una actitud de aprecio y gratitud hacia lo que la vida me trae. Si me encuentro volviéndome cínica o experimentando solo dolor y desesperación, quiero buscar apoyo para conectar mi corazón con la belleza y maravilla que existe en la vida aún en las circunstancias más extremas.

24-Hacer duelo: Incluso cuando pueda resultar más fácil no mirar la brecha que existe entre mi visión y la realidad que hay a mi alrededor, quiero mantener la práctica de hacer duelos, incluido en comunidad, para aprender y regenerar mi capacidad de responder creativamente y con integridad a situaciones difíciles. Si me encuentro insensibilizándome o actuando en contra de algo en lugar de actuar en favor de una visión, quiero buscar apoyo para recordar el precioso regalo de las lágrimas, que llenan esta brecha a través del duelo, suavizando la tendencia de o bien suprimir mi deseo o bien forzar el mundo a cambiar, y reduciendo las probabilidades de que recurra a la violencia en pensamientos, palabras o acciones.

25-Humildad: Incluso cuando tenga una vasta experiencia y conocimiento, quiero ser consciente de lo poco que sé realmente y de cuánto simplemente soy parte del despliegue de la vida. Si me encuentro tratando de controlar una situación o basándome en mi autoridad para evitar abordar diferencias, quiero buscar apoyo para soltar el apego al resultado, aceptar la complejidad y la incertidumbre, escuchar las múltiples perspectivas y rendirme al asombro y misterio de la vida en su capacidad de adaptación, transformación y regeneración.

EN MI RELACIÓN CON EL MUNDO

26-Liderazgo: Incluso cuando no tenga autoridad formal, cuando esté apegada al resultado, cuando otras personas se estén polarizando, o cuando no confíe plenamente en mi poder para influir en los resultados, quiero asumir la responsabilidad de elegir unilateralmente cuidar del todo en el marco de unas relaciones de interdependencia con otras personas. Si me encuentro eligiendo un enfoque más limitado o actuando sin asumir plenamente mi responsabilidad, quiero buscar apoyo para recordar que, independientemente de las elecciones de otras personas, soy libre de actuar totalmente en línea con mi visión más grande y mis valores más altos.

27-Visión: Incluso cuando me sienta horrorizada por cómo están las cosas, quiero generar la visión más detallada que mi imaginación pueda evocar acerca de cómo podrían ser las cosas, en todos los niveles, basada en los principios de cuidado para toda la vida, en el fluir de los recursos basado en las necesidades, y en contribuciones que nacen de la voluntad. Si me encuentro uniéndome a otras personas para actuar desde la ira por lo que no funciona, sin una visión clara de lo que haríamos si tuviéramos éxito, quiero buscar apoyo para fundamentarme en el poder inspirador de la visión para movilizar la acción basada en el amor por lo posible.

28-Perspectiva multinivel: Incluso cuando una lente individual, interpersonal o sistémica parezca convincente por sí misma, quiero mantener mi capacidad de ver y relacionarme con la realidad desde las tres perspectivas para estar en un lugar de plena elección sobre mi contribución al cambio y la atención a más necesidades. Si me encuentro pasando constantemente por alto cualquiera de estas lentes, quiero buscar apoyo para reenfocar mi atención en la interconexión de todos los aspectos de la vida para discernir cómo responder en cada momento.

29-Auto-reflexión social: Incluso cuando no vea cómo las grandes circunstancias sociales en las que nací influyen y definen mis comportamientos, actitudes y creencias, quiero tratar de comprender los patrones diferentes que surgen entre las personas socializadas en diferentes ubicaciones sociales, y

elegir interactuar con otras personas superando las diferencias de poder para que todas puedan contribuir en la configuración de nuestro futuro colectivo. Si me encuentro defendiendo, culpando, hundiéndome en la vergüenza, renunciando a mi poder o retirándome de la interacción, quiero buscar apoyo para actuar desde el aprecio por mí misma y por otras personas basándome en una comprensión compasiva del contexto social en el que efectuamos nuestras elecciones individuales.

30-Transparencia: Incluso cuando quiera proteger la información o me sienta preocupada por posibles interpretaciones erróneas, quiero revelar de manera transparente las decisiones, incluidas las que lamento; las circunstancias y razonamientos que llevaron a tomar esas decisiones; los datos financieros; y cualquier otra información relevante para el funcionamiento personal y organizativo. Si me encuentro escondiendo la información, quiero buscar apoyo para reconocer el extraordinario poder de la comunicación abierta para restaurar la confianza y aumentar la sabiduría dentro de un sistema.

31-Colaboración: Incluso cuando haya prisas o cuando haya escasa confianza, quiero relacionarme con otras personas para influenciarnos mutuamente para encontrar soluciones que funcionen para todas. Si me encuentro ejerciendo poder sobre otras personas o renunciando a mi propio poder para participar, quiero buscar apoyo para restablecer mi capacidad para abrirme a la sabiduría, la creatividad y la energía renovada que se desencadenan cuando el poder se usa de manera efectiva con otras personas y con la intención de cuidar necesidades, relaciones y propósitos compartidos.

32-Capacidad colectiva: Incluso cuando los grupos de los que formo parte se enfrenten a desafíos y divisiones, quiero continuar a colaborar con otras personas para co-crear sistemas que aumenten nuestra capacidad de trabajar hacia nuestro propósito compartido, en línea con nuestros valores, y al servicio de nuestro bienestar colectivo, incluyendo un uso consciente de los recursos y discerniendo los límites de la implicación. Si me encuentro imponiendo sistemas o reacia a establecerlos, quiero buscar apoyo para volver a comprometerme a establecer acuerdos de manera consciente, basados en la visión y en los valores de lo que queremos crear, sobre quién toma qué decisiones; cómo se generan y comparten los recursos; cómo circula la información entre nosotros; cómo proporcionaremos, recibiremos y atenderemos el feedback; cómo nos relacionamos con los conflictos; y cómo nos apoyamos mutuamente para mantener nuestros compromisos.

33-Apelando a la humanidad de los demás: Incluso cuando busque crear un cambio importante y existan brechas significativas entre las estrategias preferidas, quiero ayudar a las demás personas a encontrar su creatividad, generosidad e integridad en lugar de tratar de forzar una solución que atienda a lo que es importante para mí. Si pierdo la fe o la paciencia, quiero buscar apoyo para restablecer mi capacidad de actuar con integridad y de llevar a cabo acciones amorosas como una forma de generar cambios en las estrategias y perspectivas.

34-Acción colectiva y estrategia: Incluso cuando exista un coste potencial para mí, quiero participar en esfuerzos colectivos no violentos que están exponiendo e interfiriendo con el funcionamiento de la cultura dominante o creando alternativas a la misma, para así transformar las estructuras sociales al servicio de un mundo que atiende a las necesidades de todo lo vivo. Si me encuentro refugiándome en la comodidad de mi vida personal, sucumbiendo a la desesperanza o generando odio hacia aquellas personas que llevan a cabo acciones sobre las cuales quiero influir, quiero buscar apoyo para volver a conectar mi intención con el poder transformador de una minoría trabajando por el cambio y anclada en el amor y en el cuidado de la humanidad y de la dignidad de todas las personas.