

Construyendo líderes para la comunidad KY

Líderes para el cambio que buscamos en el mundo

Marco para el taller:

- Nuestras comunidades son diversas y necesitan ser inclusivas, transparentes, espacios seguros. ¿Por qué la comunidad es un tema tan importante? Queremos comenzar enmarcando por qué la comunidad es importante y luego para a ejercicios y fragmentos.
- Valoramos la comunicación auténtica y directa que funciona para construir y sostener las relaciones y los principios de la comunidad.
- Estamos definiendo la cultura de nuestra Academia que está construida en principios conscientes y acuarianos.
- La Comunicación Consciente Directa que es horizontal es la clave para construir y mantener la comunidad.

Tópicos para el taller:

1. ¿Qué estamos tratando de arreglar?
2. Jerárquica u horizontal
3. Comunicaciones que son efectivas y armoniosas aun siendo desafiantes
4. Formar profesores que sean líderes en nuestras actividades.
5. Tener la valentía de mirarnos a nosotros mismos, estar cómodos con la incomodidad de darse cuenta que la otra persona eres tú.

Volviendo a lo básico

- Los tiempos están cambiando. Estamos en una época de auto-empoderamiento para toda la gente
- Empujar provocar enfrentar y elevar necesita ser re-enmarcado desde una persona que esté en lo más alto dirigiendo el empuje hacia un proceso inclusivo de evolución personal con dirección y apoyo
- Para avanzar, el primer paso mirar hacia nosotros mismos y reconocer nuestros gatillantes e ir a través de un interno empujar provocar enfrentar elevar, de hecho esto es parte de la Academia en términos de nuestros planes de desarrollo
- Ejercitar para experimentar con este proceso

¿Por qué este tópico es tan importante?

Hay muchas respuestas para estas preguntas y comenzaré por escuchar algunas de las respuestas que son importantes para mi:

- Es un principio central de nuestras enseñanzas “Deben vivir el uno para el otro”, YB.
- Crecemos, maduramos y sobresalimos en el camino espiritual a través de la comunidad (sangat).
- Sanamos y nos apoyamos a través de la comunidad.
- Nos volvemos grandes o pequeños a través de la comunidad.
- Obtenemos sentido de pertenencia, reconocimiento y aceptación a través de la comunidad.
- La comunidad se puede volver más importante para el individuo que su interés propio.

Fragmentos de la Biblioteca de Enseñanzas de Yogi Bhanjan

EMPUJAR PROVOCAR ENFRENTAR Y ELEVAR

De acuerdo a lo enseñado por Yogi Bhanjan

13 de octubre de 1985, Berkley, California.

- Es la misma energía que puedes gastar en chismear y calumniar y criticar a otros e investigar otros y **poner tu nariz en todos lados que la que puedes ocupar pujando tu propia alma**, la ley es la misma. Empujar provocar enfrentar elevar. Hice mi doctorado, esta es la base de mi enseñanza que nunca cambiaré. La psicología de la comunicación se mantendrá y será recordada después de mi nombre y para siempre. **En vez de pujar, provocar y enfrentar el mundo exterior, entra en ti mismo y elévate a ti mismo. Es lo más fácil, lo más directo, nadie sale herido y todo te beneficia a ti.**

11 de mayo de 1980, Eugene, Oregon.

- **Empujar provocar enfrentar elevar. Esta es la única forma plausible de comunicación. El peligro: si no dejas a la persona elevada, dejas un enemigo detrás tuyo.** Y dejar un enemigo detrás tuyo en la guarida de los leones es la cosa más peligrosa del mundo.
- Pero la conversación puede ser totalmente **impactante. Si enfrentas a una persona, la empujas a conocer sus sentimientos, sus dudas, sus realidades, su situación y luego lo provocas, enfréntalo con la otra realidad.** Puja, provoca, eso debe salir, luego de eso enfrenta, y no lo dejes ahí diciendo “Bueno, eres un loco, ya probaste que eres un poco, eso es todo”. Eso tampoco funcionará. Luego **simplemente da la alternativa de la conciencia superior, que en última instancia es tu conciencia aplicada**, y si la conciencia aplicada tiene que ser la última instancia de la fuente de felicidad, por qué no trabajar por ella.

- Mi acercamiento a esto es que todos son neuróticos, pero **todo neurótico tiene la capacidad de alcanzar una conciencia superior, por ende déjanos trabajar de esa manera.** No nos dejes trabajar en áreas más pequeñas. Déjanos mirar el áreas más ancha donde podemos **servir a la humanidad.** Por eso, es muy efectivo que debes hablar contigo mismo y debes hablar de forma muy poderosa, muy sincera, con un entendimiento profundo y debes hablar de manera muy efectiva, muy clara y muy sacrificada.

22 de julio de 1990, Española

- Escribí mi doctorado en comunicación, empujar, provocar, enfrentar y elevar. **La última parte es la más importante.** Puedes discutir, puedes investigar, empuja. Provocar: puedes enfrentarlo y eso está bien. Pregunta cara a cara algo, pon tus ojos en los ojos de la otra persona, no hay nada malo en eso. Empuja, provoca y enfrenta, da lo mejor opuesto e igual (realidad). **Confrontar no es gritar,** abusar ni crear un infierno, eso no funcionará. **La confrontación es darles completamente lo opuesto y luego elevarlos para hacerles entender que se pueden alzar completamente en amor y goce y que pueden confiar en ti.** Esa es la única manera de ganar confianza.
- No puedo hablar ni hablaré sobre lenguaje comunicacional. Por favor entender que cada información, por sí misma, debe ser rectificadada e identificada; identidad significa inducir, deducir, evaluar, procesar, estrategizar, confirmar, y luego actuar. Este es el camino Sikh para que no te equivoques. Toma tu tiempo, una resbalón te puede eclipsar. Las acciones irracionales y las reacciones irracionales son responsabilidad individual por la cual usted paga cien veces más que de otra manera. **La idea de la vida es contra todo lo irracional, ser racional contra toda provocación, estar tranquilo, contra toda insuficiencia y deficiencia, ser excelente.**
- Solo recuerde que no hay sustituto para la victoria, y la victoria no es para otros, la victoria no es sobre otros, la victoria no es para ninguna cosa material, espiritual o personal. **La victoria es que triunfaste en el uso de tu conciencia para todas las cosas inconscientes, semiconscientes, subconscientes e inconscientes. La resistencia que necesitas en tu vida para tener éxito está en ti. No va a venir de fuera. Simplemente, la mente se aleja, y mantenla contigo con la palabra del Guru.**
- **Nadie es perpetuamente sabio.** Solo te puedes enfocar en un pensamiento, como una tonelada de leche puede dividirse en una gota de cítricos. Entonces, **¿cómo mantener las cosas bajo control?**
- Cuando la mente se desvía y desequilibra, se desvanece de la realidad y no te sirve, ten presente las palabras del Gurú. En ciertas cosas, a veces encontrarás lo que hago cuando preguntas, cierro los ojos. **Todo lo que hago es hacer una pequeña oración, sostenerme para penetrar en la psiquis de la respuesta, por lo que debería ser correcta. No hay poder en la Tierra para un ser humano vivo, sino su propia técnica, su propia oración, su propio dharma, su propia fe en las palabras del superior.**

18 de junio de 1982

- Todas las personas quienes se entrelazan con su propio humor, su propio ego, son totalmente limitados y autodestructivos. Punto. Te vas a comunicar con otro estado de ánimo; sales de tu propio humor y entras en el humor de otra persona y lo das vuelta. Eso es comunicación. **Si estás bloqueado en tu estado de ánimo, entonces otra persona tiene que bloquearse a sí mismo en otro estado de ánimo, en el propio. ¿Entonces qué? Una corrida de toros, inútil, tiempo perdido, energía desperdiciada, desperdicio de la preciosa vida.**
- En el estilo de vida Sikh, **la compasión es el principio y la compasión es el final.** El amor es el sujeto de compasión. Puedes ser una persona suplementaria o una persona complementaria, pero una vez que te dan el privilegio de ser elemental, tienes la oportunidad de explotarlo. Es por eso que es **tanpreciado entender la comunicación,** porque **si no puedes comunicarte con la gente compasivamente, no puedes comunicarte con Dios apasionadamente, y cuando no puedes comunicarte con el Infinito apasionadamente nunca vas a entender el Infinito.** Es la inercia de la pasión, la cual trae la vida humana a un “cero-yo”, y **en esa ida a cero del “yo” encuentras el Infinito.**
- Por lo tanto no menosprecies lo que Dios te ha dado el privilegios de ser, y sé que amas la neurosis más que Dios, **pero en algún lugar la mano de Dios te está guiando, no la persona, así que no es una parábola de qué hablar, es una realidad que entender.**

12 de enero de 1973

- **Hasta que no se abra el loto del corazón, y la compasión no domine sobre el yo egocéntrico emocional e individual, ¿este hombre cambia? ¡Imposible! Cuando la inteligencia supere al intelecto, la acción incorrecta se detendrá, la acción correcta comenzará. (La compasión es la clave para desbloquear el limitado ego emocional).**

5 de marzo de 1985

- Yogi Bhan da un ejemplo de Empujar, Provocar, Confrontar, Elevar: Empujar, Provocar, Confrontar, Elevar. Entonces, ¿dónde está el punto de juicio? ¿donde hay escape? (del problema de los estudiantes)
- *Yo dije: Sí, ¿qué quieres hacer? Luego comienzan la historia. Dije, ¿podrían cortar el prefacio, por favor? Simplemente vayan al grano, ¿qué quieren? "Bueno, esto es, esto, esto, esto". Dije, no, esto no es cierto, ¿podrían decirme qué quieren decir en realidad? "Bueno, esto es todo". Le dije: pero no lo hagas. "¿Cómo?" Dije: Déjalo ir. Lo que puedes llevar, puedes dejarlo. "¿Cómo?" Mientras llevas la negatividad, de la misma manera, la dejas. "¿Cómo?" "Cuando dices '¿cómo?', quieres atención, no quieres tratar contigo mismo. Entonces no estás aprendiendo, no te estás comunicando, entonces debes ir a un psiquiatra, no llames a tu maestro espiritual, estás loco. Entonces no sabes lo que es un maestro espiritual*

- El maestro espiritual tiene cosas simples que hacer en la vida, obedecer, servir, amar y sobresalir. El **maestro espiritual es una computadora, él te dirá la verdad universal**, es bueno para ti, bueno para él. Todo lo que tu maestro espiritual te dice y que puede ser desafiado, entonces él no te lo ha dicho o no es un maestro espiritual. Él no te va a decir la verdad que es circunstancial o individual, eso es lo que quieres. Tu verdad individual, tu molestia y tu verdad circunstancial es tu dolor de cabeza. **Es la verdad universal, que gobierna el universo.**
- Los problemas no se resuelven al enloquecerse, los problemas no se resuelven mediante el análisis, los problemas se resuelven mediante la planificación, no por la corrupción, no por tu molestia, no por tu sensualidad, sexualidad, tu dinero, tu poder, tu cerebro, tu corazón, nada puede resolver un problema humano y nada lo hará. **Levántate y por sí solo el problema desaparecerá. Los problemas no permanecen con las personas de conciencia**, vienen a ellos y los abrazan y se van y si un problema viene a abrazarte, no te enojos con eso.
- Soy Yogi Bhanan, bueno, ¿qué es un Yogi Bhanan? **¿Por qué confías en mí?** Porque creo que la confianza no es una mercancía, la confianza es una creatividad. Crees que la confianza es una mercancía. Sientes que la relajación es simplemente relajar en el cuerpo, cerrar los ojos y acostarse. No lo es. **Cuando la entrada y la salida están equilibradas en ti, estás relajado, no importa lo que estés haciendo y luego la confianza es creatividad**, no una mercancía. **La confianza es: cada respiro es una confianza.**
- La vida es confianza porque la respiración viene y se va. **Entonces, la confianza es creatividad de todo tu pensamiento, imaginación, tus acciones y tus decisiones, paso a paso**, paso a paso, es tu proyectividad, **lo que es confiable o no**, es tu credibilidad.

13 de mayo de 1980

- Empujar, provocar, confrontar, elevar y eso es todo. **Pon la honestidad directamente sobre la mesa (con compasión)**. He visto a personas meditar, he visto a personas haciendo horas de yoga y he visto personas que se desmoronan. Lo que mantiene unida a la gente es una búsqueda continua de honestidad. Es una necesidad continua de buscar la honestidad. **Sin honestidad, no tenemos ninguna esperanza, y las personas que no son honestas en su comunicación nunca serán felices, pase lo que pase.** Y aquellos que no aprendan el arte de la felicidad no serán saludables, porque la infelicidad pondrá a prueba la salud. Y la persona enferma nunca será santa porque no puede meditar. Así que estamos luchando contra un círculo muy vicioso.
- Por lo tanto, mi intención de hablar con ustedes en estos días es que se convierta en un hábito, **aconsejarnos mutuamente**, porque en matemáticas dicen que **si no puedes comprobar tu propio error**, pídale a alguien que revise tus libros. **En tu propia mente, no puedes encontrar tu propia neurosis, deja que alguien vea tu neurosis** y eso será hará un favor para cada uno, ahorra dinero y alimenta a otros, lleva a alguien a cenar y eso

será una especie de pago social en lugar de pedirle a alguien que te aconseje a dónde ir una y otra vez.

- Las personas que escuchan calumnias, la gente que calumnia, la gente que cotillea son personas superficiales, el asesoramiento debe ser de una calidad superior. **El asesoramiento es para la mente cuya finalidad sea Dios, el infinito y el alma.** El asesoramiento no puede ser decirte que hagas cosas incorrectas.

DESARROLLANDO EL MARCO, PARTE 1:

TODO ESTÁ ADENTRO / NO HAY NADA FUERA / Y LA OTRA PERSONA ERES TÚ

El exterior es el reflejo del interior. Nos muestra el desequilibrio interno que solicita la corrección. Somos cada vez más conscientes de un mundo bifurcado con sistemas de creencias polarizados, noticias separadas y en su mayoría con circunstancias separadas de interacción social. Mucha gente no se quiere. Nos estamos moviendo hacia el tribalismo.

Nos contamos historias de nuestras vidas, nuestro trabajo, nuestras relaciones. Hemos perdido el rastro de la idea de que no hay realidad empírica, que hacemos la nuestra. Hemos empezado a creer que estamos "bien".

También nos contamos historias de otras personas, incluso de otras personas de la comunidad de KY e incluso de otros profesores y formadores de profesores.

Los estudiantes en los entrenamientos para maestros de KY pueden reconocer fácilmente cuando hay tensión o incluso hostilidad o competitividad entre los maestros. No siempre modelamos para los estudiantes lo que queremos que aprendan.

Nuestras historias pueden ser estimulantes y también pueden ser degradantes, para nosotros mismos y para los demás.

DESARROLLANDO EL MARCO, PARTE 2: USANDO EL ENTENDIMIENTO ACUARIANO DE LA TÉCNICA DE LA COMUNICACIÓN - EMPUJAR, PROVOCAR, ENFRENTAR Y ELEVAR

Se han informado ampliamente casos de comunicación correctiva en un estilo de confrontación de Piscis, incluso en la comunidad de formadores de docentes. Este trabajo utiliza citas de la Biblioteca de Enseñanzas de Yogi Bhanjan, así como material de la Biblioteca de Enseñanzas de Yogi Bhanjan, así como información del Manual para un Director Ejecutivo Consciente de Negocios y Comunicación, para ofrecer una comprensión acuariana de esta tecnología a menudo citada. .

Una piedra angular de esta tecnología es la comunicación directa y lateral en lugar de la de arriba hacia abajo.

PROCESO

Este es un ejercicio para usar esta dinámica para crecer y expandirse y para avanzar hacia una forma de comunicación efectiva, mutua y atractiva para un liderazgo inclusivo en la comunidad. Podríamos llamar a esto ver las fallas de otros y no verlos, descubriendo lo que significa "no ver".

Yogi Bhajan vio nuestras faltas y las pasó por alto. No se enfocó en ellas, no fue afectado por ellas, y al mismo tiempo vio todo el tapiz de nuestras vidas, incluyendo nuestro ser desconocido y nuestro futuro. Por suerte para él, dijo, simplemente usó su enfoque para verlo acústicamente. Simplemente se enfocó en nuestra expansión, en expandir lo bueno en nosotros, la trayectoria del Alma en nosotros.

Su forma de decir esto fue "Si no puedes ver a Dios en todo, no puedes ver a Dios en absoluto".

Para que este foro valga la pena, la oportunidad aquí es enfocarse en una situación de la vida real con alguna otra persona en la comunidad de KY.

¿Qué persona eliges?

EMPUJAR: ¿Cuál es la creencia limitante que tienes mentalmente (o verbalmente) acerca de ellos?

¿Estás dispuesto a trabajar con tal historia de limitación?

Sí No

EXPLORANDO EL PROCESO DE INCIDENCIA A TRAVÉS DEL MEDIO DE EMPUJAR, PROVOCAR, CONFRONTAR Y ELEVAR

Empujar significa que investigas y haces toda la tarea. "Identifica la situación y la persona". No hagas juicios, haz preguntas para conocer a la otra persona y lo que se necesita.

Un malentendido de Piscis sobre esto sería confrontar a otro como lo haría un maestro de Saturno"

Se dice que si no tuvieras alguna resonancia con la "culpa" del otro, si simplemente fuera otro punto de datos en la gran pantalla de radar de la vida, entonces no se "iluminaría" para ti, no lo haría. No sería un gatillante o algo que te moviera.

Por lo tanto, si eliges examinar, para sentir curiosidad por encontrar un punto de falla en relación con otro, es probable que revele algo sobre ti.

Given that, on a scale of 1-10, with 1 being the most resistant to examining such a situation and 10 being the most willing, how much are you willing to become curious how a story of limitation of another might block your ability to have a natural interaction with this other and with yourself?

Dado esto, en una escala del 1 al 10, siendo 1 el más resistente a examinar una situación de este tipo y 10 el más dispuesto, ¿cuánto está dispuesto a volverse curioso sobre cómo una historia de limitación de otro podría bloquear su capacidad para tener una interacción natural con este otro y contigo mismo?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Si obtienes un puntaje de 6 o más, continúa con el proceso.

Si obtienes un puntaje de 5 o menos, es mejor elegir a otra persona.

¿Qué sabe acerca de la parte de usted, el gatillante, que se "ilumina" cuando la persona que ha elegido realiza el comportamiento?

MATERIAL DE APOYO:

- La historia de los 5000 bits de información

El terapeuta hawaiano Hew Len, que participó en los extraordinarios procesos de curación en el Hospital Estatal de Hawaii y se detalla en el libro Cero Límites, dice que para cualquier persona hay 5,000 bits de información disponible. Quiénes fueron sus padres, lo que ocurrió en los primeros 3 años de su vida y después, personas influyentes en su familia y en su vida social, personas que influyeron fuertemente en cada uno de sus padres, etc. También dice que operamos con 50 bits de información cuando Interactuar el uno con el otro. ¿Qué pasaría si pudiéramos "ver" (o imaginar) los 5,000 bits de información sobre otros? Continúa para mostrar cómo "limpia sus pensamientos con respecto a otras personas". Es esencialmente el concepto Sikh de "ver las fallas de los demás y no verlos".

Detalla cómo hacer eso.

PASO DOS: PROVOCAR

Provocar es hacer preguntas efectivas para obtener y estudiar una respuesta. Haz preguntas que revelen la posición real y el entrelazamiento con el otro. No te vayas por las ramas, se directo y muy educado. Ser grosero producirá una actitud defensiva, ira y respuestas poco transparentes.

Si estuvieras observando a la otra persona de KY conociendo los 5,000 bits de información, esencialmente viéndolos a través de ojos omniscientes, ¿Cómo los verías?

PASO TRES: CONFRONTAR

Enfrentar es poner las realidades sobre la mesa. Establecer la mutualidad. Debes tener un conocimiento profundo de lo que estás discutiendo. Permitir que surja la realidad y obligar a las acciones.

Confrontar significa confrontar el juicio Y el gatillador incrustado con la nueva realidad. No significa confrontar a la otra persona.

¿Qué hay en mí que hace que un comportamiento particular en el otro sea tan potente, tan cargado de energía que se "ilumine" para mí?

Dibuja este proceso.

PASO CUATRO: ELEVAR. LA REVERSIÓN

Elevar es reconocer la identidad, el alma y la realidad de ambas personas. La verdad nunca hace daño a alguien. Su capacidad para hablar con amabilidad, directamente, con total confianza en el autoexamen ampliado del otro elevará la situación

UNA MANERA DE EXPLORAR:

Este es el famoso paso que Byron Katie detalló y que mucha gente conoce, pero que no se usa tan a menudo.

Toma el juicio que usas con el otro y úsalo para juzgarte a ti mismo. ¿Qué encuentras?

COMPLETANDO EL PASO CUATRO:

Muévete a las díadas y toma turnos para tener espacio entre sí mientras utilizas a tu compañero como un marcador de posición para la "otra" persona. Tómate 11 segundos para decirles directamente lo que lo has estado frenando y disminuyendo tu capacidad de retransmitir con ellos. Júzgalos por nada; en su presencia, asume el 100% de responsabilidad sobre ti y las historias que has elegido y ahora elije contárselo.