

# Consciousness Transformation Community



## COMUNIDAD PARA LA TRANSFORMACIÓN DE LA CONSCIENCIA COMPROMISOS CENTRALES

### CON RELACIÓN A MÍ MISMO/A

1. **Apertura conmigo mismo/a:** aún cuando actúe de maneras que realmente no me gustan, quiero mantener el corazón abierto a mí mismo/a. Si me encuentro auto-juzgándome, quiero buscar apoyo para reconectarme dando un espacio respetuoso y compasivo a las necesidades que motivan mis acciones.
2. **Apertura frente a todo el rango emocional:** aún cuando mis sentimientos sean incómodos para mí, quiero estar presente conmigo mismo/a y mantener mi corazón abierto a la plenitud de mi experiencia emocional. Si me encuentro contraído/a y distanciándome de mi experiencia, entumecido/a o cerrado/a, quiero buscar apoyo para soltar mi estado defensivo y abrirme a lo que es.
3. **Estar dispuesto/a a arriesgar mi sentido de importancia personal:** aún cuando me encuentre repleto/a de dudas, deseo ofrecerme de lleno al mundo. Si me encuentro 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.
4. **Responsabilidad:** aún cuando me encuentre abrumado/a por obstáculos o emociones difíciles, quiero tomar plena responsabilidad por mis sentimientos, 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 y poder vivir como quiero y pedir lo que quiero.
5. **Cuidado de mí mismo/a:** aún cuando me encuentre estresado/a, abrumado/a, o desconectado/a deseo mantener mis compromisos hacia mi propio bienestar, y llevar a cabo acciones que nutran mi vida. Si me encuentro abandonando las estrategias que sé que contribuyen a mi vida (como el ejercicio, comer como quiero, recibir apoyo y empatía cuando los necesite, hacer actividades placenteras, o cualquier otra cosa que sé que funciona para mí), quiero buscar apoyo para reconectarme con la belleza de mi propia vida y mi deseo de nutrirme.
6. **Equilibrio:** aún cuando siento el impulso a sobre-exigirme (inclusive con respecto a cualquiera de estos compromisos), quiero permanecer atento/a a los límites de mi capacidad en cualquier momento dado. Si me encuentro forzándome a mí mismo/a, quiero buscar apoyo para honrar la sabiduría natural de mi organismo y confiar que permanecer dentro de mis límites actuales me servirá de apoyo para incrementar mi capacidad a medida que pase el tiempo.

## CON RELACIÓN A LAS DEMÁS PERSONAS

7. **Amar sin importar lo que haya ocurrido:** aún cuando mis necesidades estén seriamente insatisfechas, deseo mantener mi corazón abierto. Si me encuentro emitiendo juicios, enojado/a, o a la defensiva, quiero buscar apoyo para transformar mis juicios y poder encontrarme con la otra persona con amor.
8. **Presunción de inocencia:** aún cuando las acciones o las palabras de otras personas carezcan de sentido para mí o me asusten, quiero dar por hecho que detrás de ellas hay una intención humana cimentada en necesidades. Si me encuentro atribuyéndoles motivos ulteriores o analizando las acciones de otras personas, quiero buscar apoyo para llegar a la claridad de que toda acción humana es un intento de satisfacer necesidades semejantes a las mías.
9. **Presencia empática:** aún cuando las otras personas experimenten dolor, estén desconectados/as de sí mismos/as, se expresen con intensidad, o juzguen, quiero mantener una presencia serena frente a su experiencia. Si me descubro intentando arreglar lo que les pasa, ofreciendo consejos, dando empatía mecánicamente, 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:** aún cuando esté asustado/a o sin acceso amplio a mis recursos, quiero seguir ofreciéndome a las demás personas y responder a sus peticiones. Si me encuentro contraído por el miedo y poco deseoso/a de dar, quiero buscar apoyo para transformar cualquier pensamiento de escasez y acoger las oportunidades para dar.

## EN MI INTERACCIÓN CON LAS DEMÁS PERSONAS

11. **Autenticidad y vulnerabilidad:** aún cuando me sienta asustado/a e inseguro/a de mí mismo/a, quiero compartir con las demás personas la verdad que vive en mí, sin perder de vista lo importante que son el cuidado de las personas y la compasión. Si encuentro que me estoy escondiendo o protegiendo, quiero buscar apoyo para acoger la oportunidad de expandir mi percepción de mí mismo/a y trascender la vergüenza.
12. **Disposición para recibir feedback:** aún cuando quiera ser visto/a y aceptado/a, quiero estar dispuesto/a a recibir feedback de las demás personas con el propósito de aprender y crecer. Si me encuentro a la defensiva o me voy al auto-juicio, quiero buscar apoyo para encontrar la belleza y el regalo en lo que está siendo compartido conmigo.
13. **Apertura al diálogo:** aún cuando estoy muy apegado/a a un resultado en particular, quiero permanecer abierto/a a cambiar de postura a través del diálogo. Si me encuentro 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 a través de la conexión con las necesidades de todas las personas.

14. **Resolución de conflictos:** aún cuando perciba muchos obstáculos para conectar con alguien, quiero permanecer disponible para trabajar los asuntos entre nosotros/as con la ayuda y apoyo de otras personas. Si me encuentro rindiéndome o desistiendo a conectar con alguien, quiero buscar apoyo para recordar la magia del diálogo y dejarme llevar con confianza por el proceso de sanación y reconciliación para restablecer la conexión.

## CON RELACIÓN A LA VIDA

15. **Interdependencia:** aún en momentos en los que experimente separación o un aislamiento profundo, quiero abrir mi corazón a la gran interconexión de todo lo que está vivo, y quiero cultivar mi consciencia para que me dé cuenta que nuestras acciones y experiencias nos afectan a todos de innumerables maneras. Si me descubro retirándome hacia la autosuficiencia o la separación, o si desconfío de mis propios dones o de los dones de los otros, 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 uno/a de nosotros/as depende de los dones, las acciones y los esfuerzos de otras personas.

16. **Aceptar lo que es:** aún cuando haya cambios (deseados o no deseados, grandes o pequeños), cuando las cosas se desmoronen, cuando la gente falle o cuando sucedan calamidades en el mundo, quiero mantenerme abierto/a a la vida. Si descubro que me contraigo y que me retiro de la vida o que me siento atraído/a por ideas de qué es lo que debería de pasar, quiero buscar apoyo para encontrar un sentido de paz con las necesidades no cubiertas y para elegir responder y actuar desde la claridad con respecto a cómo quiero interactuar con la vida y responder a ella.

17. **Celebración de la vida:** aún cuando enfrente dificultades, personales, interpersonales, o globales, quiero mantener una actitud de aprecio y gratitud hacia lo que la vida me trae. Si me encuentro volviéndome cínico/a 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.