

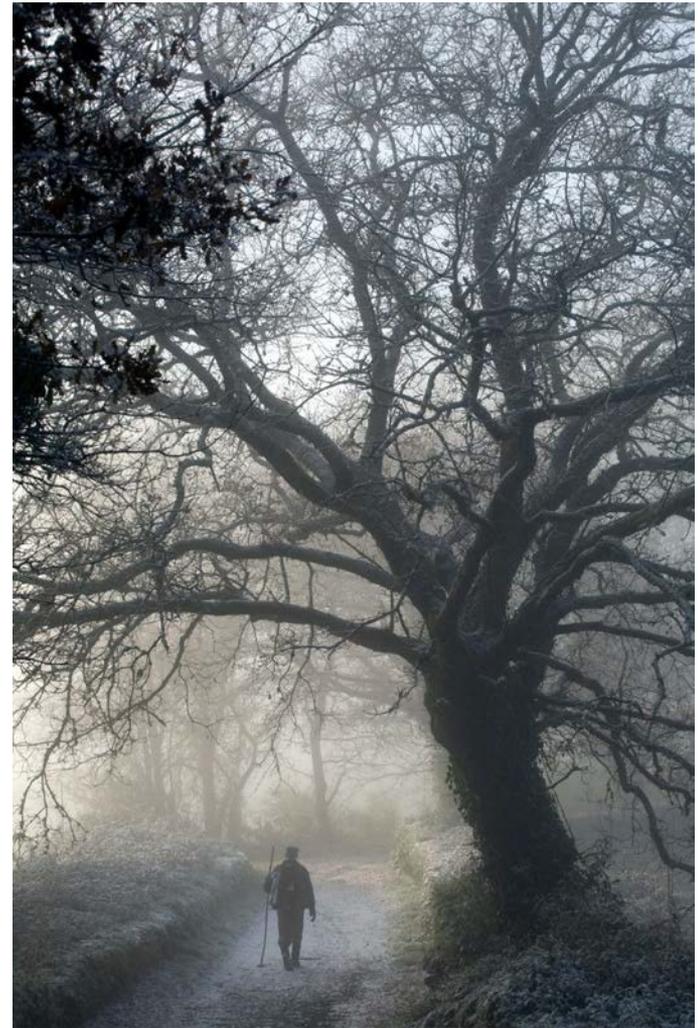
# escucha consciente

manu mariño

Formación quietud 2023



quietud



- **el silencio**

Práctica en silencio

### **El Silencio del Corazón**

EL SILENCIO : Donde todo se Escucha . Donde todo se da. Todo flota en el Silencio . Sin Silencio interior no hay Escucha.

La Mente se purifica en SILENCIO, sin intercambio de palabras.

Todo existe en el Silencio. Todo Flota en el Silencio .

El Verdadero Silencio significa en Verdad profundizar en el Interior de uno mismo hasta el lugar en el que nada ocurre, donde trasciendes el tiempo y el espacio y te adentras en tu propio SER.

Ahí es donde reside todo, mira si es tu verdadero hogar? Observa si es el lugar al que en verdad perteneces

Un silencio profundo en el que no existe : El bien ni el mal.

( Como dice Rumi : Más allá de lo bueno y de lo malo, hay un jardín : te espero allí . ( Este jardín es el Silencio).

Este jardín es un lugar interno no un lugar físico.. Es un lugar que va con nosotros constantemente .

Encontrémoslo.. Vayamos a su encuentro.. O más acertadamente diría:

Permitámonos ser encontrados por Él , por este jardín.

Es un lugar en el que no tratamos de conseguir nada, simplemente Somos. En este silencio nadie está tratando de conseguir nada. Solo Siendo. Puramente Siendo.

ABRIMOS UN ESPACIO PARA COMPARTIR COMO ESTAMOS EL QUE QUIERA POR CHAT O VERBALMENTE MEDIANTE LA PRÁCTICA DE LA ESCUCHA CONSCIENTE.

### **práctica compartir**

- 1.- Es la práctica de la escucha y la palabra amorosa y consciente.
- 2.- Es compartir nuestras experiencias en la práctica dentro de un ámbito de escucha y atención plena.
- 3.- Compartimos nuestras experiencias directas (hablamos en primera persona y del corazón) no desde lo intelectual o abstracto.
- 4.- Si queremos compartir lo indicamos a través de unir las manos o levantar la mano virtual.
- 5.- Mientras compartimos el grupo practica la "escucha consciente.
- 8.- Si nos sentimos desbordados en algún momento al compartir volvemos a nuestra respiración consciente.
- 9.- Lo que se comparte en el círculo, queda en el círculo. Respetamos la confidencialidad.
- 10.- Conectamos con nuestra aspiración de realmente escuchar y compartir desde un corazón y mente abiertos y en contacto con la compasión y la benevolencia.

## **Sati Atención Plena - Mindfulness - Recordar :**

La palabra **recordar** viene del latín **recordari** , formado de **re ( de nuevo) y cordis ( corazón)**

**Recordar** quiere decir mucho más que tener a alguien presente en la memoria.

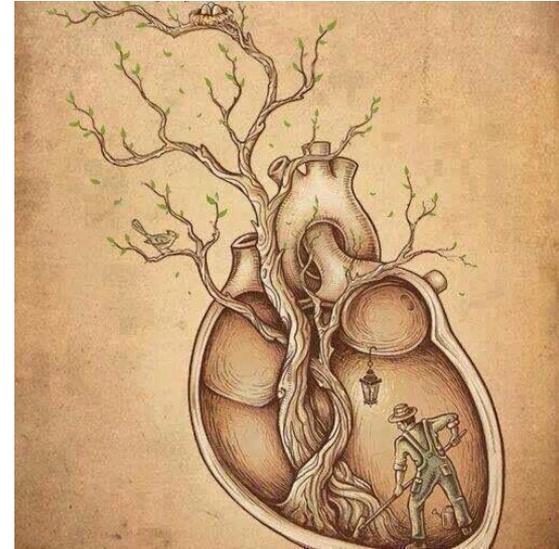
### **Recordar significa Volver a pasar por el corazón**

Cuando recuerdas a alguien : Lo vuelves a pasar por el corazón

Volver al corazón

Cuando recordamos algo : volvemos a pasar por el corazón aquellas sensaciones, sentimientos y pensamientos que tuvimos.

Cordis : Corazón es donde se ubicaba antiguamente la sede de la memoria.



# escucha tu interior y confía

## Práctica Escucha tu interior y encuentra tus propias palabras

Vamos a escucharnos a nosotros mismos.

Ir al encuentro de nosotros mismos .

Abrimos a lo que podamos escuchar dentro.

Escuchar nuestra propia oración

Escuchar nuestro Espacio Interior

Encontrar nuestra Plegaria



# VIDEO HAZ LO QUE AMAS

[https //www.youtube.com/watch?v=sekzkcHJmO](https://www.youtube.com/watch?v=sekzkcHJmO)

# ESCANER CORPORAL COMPASIVO



- **la escucha consciente**

- Una de las necesidades más grandes del ser humano es la de comunicarse, la de manifestarse, la de ser comprendido. Pero esto no puede ocurrir si, por la otra parte, no existe alguien que escuche.
- El don más precioso que podemos ofrecer a otro es el de escucharle. No cuesta nada, pero su importancia no se puede medir. Toda persona tiene una profunda necesidad de ser escuchada.
- El sentirse escuchado nos coloca en un lugar de mayor comprensión de la vida y de nosotros mismos. En el sufrimiento del otro reconocemos parte de nuestro sufrimiento; en la escucha del otro descubrimos nuestra humanidad, nuestra vulnerabilidad y nuestra solidaridad con él.
- Escuchar a otra persona es un acto de profunda generosidad.



- **la escucha consciente**

La escucha es un elemento fundamental de la comunicación. Tal vez el más importante y esencial. La capacidad de hablar adecuadamente es un componente necesario para una comunicación exitosa, pero la capacidad de escuchar es, sin duda, mucho más importante.

Todos tenemos una profunda necesidad de ser escuchados. De ser comprendidos. De ser reconocidos y tenidos en cuenta. Pero esto difícilmente se puede dar si al otro lado no hay alguien que nos escuche. Es posible que muchas de las heridas que arrastramos a lo largo de nuestra vida vengan, precisamente, de no haber sido validados y escuchados verdaderamente.

A la hora de medir la importancia de la escucha podemos reflexionar en torno a una sencilla cuestión: ¿cómo te sientes cuando eres verdaderamente escuchado? Es decir, cuando sientes que alguien te escucha desde su corazón sin juicios ni interpretaciones. Cuando percibes que en ese momento tú eres lo único para la persona que te escucha. Alguien que con su presencia te facilita un espacio para que puedas descubrirte tal y como eres en ese instante. Sin máscaras. Permitiéndote mostrar tu vulnerabilidad. ¿Lo has experimentado alguna vez? Probablemente sí. Incluso puede que tengas la suerte de experimentarlo a menudo. ¿Cómo te sientes en esos momentos? Quizás respetado, acogido y aceptado tal y como eres. Tal vez emerja en ti una sensación de apertura, confianza y conexión con el otro. Incluso puede que te conectes con tus fortalezas y recursos internos percibiendo como la creatividad empieza a fluir. O puede que surja una nueva perspectiva ante lo que interpretas que te pasa, descubriendo nuevas opciones y posibilidades que permanecían ocultas.

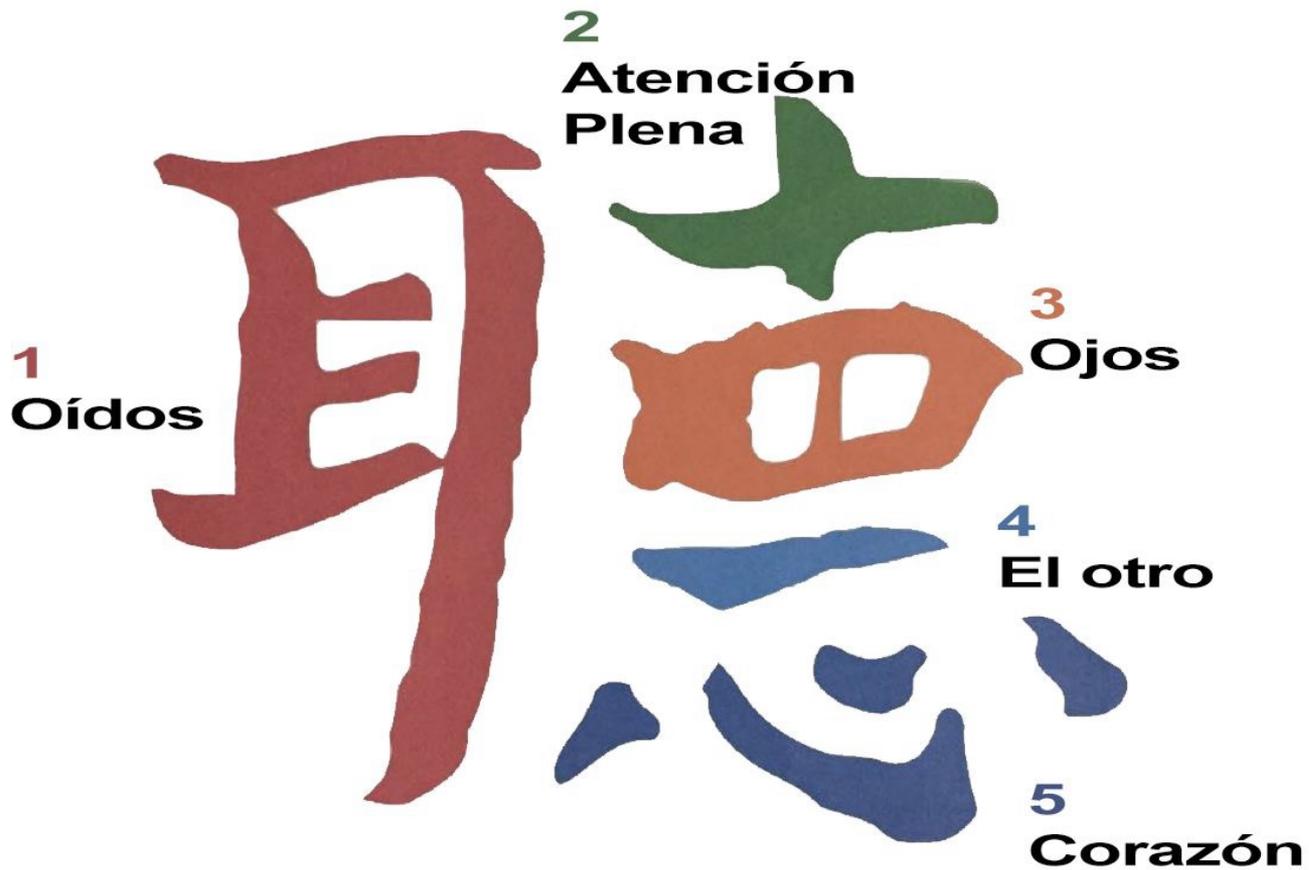
A través de la escucha creamos un campo. Un espacio de confianza y seguridad a través del cual puede surgir algo que desconocíamos previamente y que solo se puede dar de esa manera en ese preciso momento. La escucha es un regalo. Un presente que ofrecemos al otro para que pueda acceder a un mayor nivel de comprensión de sí mismo.



ESCUCHA



# ESCUCHA



- **prueba esto**

*"Siéntate en compañía de una persona sin una solución a su problema, sin desempeñar ningún papel.*

*No analices, no repares, no intervengas, no enmiendes.*

*Escucha con generosidad, como si ella tuviera ya todos los recursos que necesita.*

*Limítate a respetar y a recibir lo que se te brinda.*

*Ni siquiera es importante que comprendas.*

*Imagina que basta con tu presencia, que eso es justo lo que se necesita. Un silencio receptivo suele ser más sanador que todas las palabras bien intencionadas."*



**Frank Ostaseski**

- **prácticas de escucha**

Que puedan tomar un tiempo - escribir - compartir en grupo pequeño y grande

¿Qué es escucha para ti?

¿Qué entiendes por escucha?

¿Qué podrías hacer o que está en tu mano para tener una escucha más consciente?

¿Qué es para ti ser o sentirte escuchado?

¿Tienes o recuerdas alguna ocasión a lo largo de tu vida en la que te hayas sentido escuchado?

¿Qué tendría que darse por parte de la otra persona y de ti mismo para que tú te sientas escuchado?

Sentirse escuchado es también un acto personal, no solo depende de la otra persona



- **empezar por lo pequeño**

Un viaje de mil kilómetros se inicia con un simple paso. Al empezar por lo pequeño, todo lo demás viene por añadidura. Henry David Thoreau se deleitaba contemplando los más mínimos detalles de la naturaleza. En su experimento en el Walden Pond, dedicó muchas horas a la contemplación. La mayoría de nosotros no disponemos del tiempo que Thoreau dedicó a la contemplación de la naturaleza. Aunque él da buenas razones para que hallemos el tiempo necesario, lo que sí podemos hacer es adoptar su misma actitud abierta y disfrutar de cualquier pequeño momento con igual intensidad. Thoreau describió su experiencia así:

*-Me sentaba frente a mi puerta desde la salida del sol hasta el mediodía, lleno de veneración entre los pinos, nogales y zumaques, en un estado de soledad y quietud interrumpido, mientras los pájaros cantaban a mi alrededor o volaban en silencio por la casa...crecí en aquellas temporadas como crece el trigo en la noche.*

*Escoja algo pequeño y obsérvelo. Puede ser una flor, un pequeño insecto, un pájaro, un montón de arena, una brizna de hierba, o cualquier cosa que tengas en tu campo atencional, simplemente obsérvelo con atención y curiosidad. Observe hasta el más mínimo detalle. Observa sonidos, colores , simplemente déjate fascinar por lo que observas, por lo que escuchas. Abandónate a estas sensaciones . Une todas tus emociones y pensamientos en este simple momento de experiencia única. Escucha y escúchate.*



**Henry David Thoreau**

- **estímulo - respuesta**

***"ENTRE EL ESTÍMULO Y LA RESPUESTA HAY UN ESPACIO. En ese ESPACIO, está nuestro poder para elegir nuestra respuesta. En nuestra respuesta reside nuestro crecimiento y nuestra Libertad".***

Victor Frankl

Este ESPACIO es un lugar interno que está siempre disponible en nosotros mismos y que se caracteriza porque es un espacio donde no hay conflicto.

Un espacio de tranquilidad, calma, paz.

Es este ESPACIO que está dentro de nosotros y que cada uno puede contactar con él de distintas maneras :

Caminar. Ir a la naturaleza, Compartir con amigos  
Escuchar música, leer, hacer deporte, Etc.

Estas pueden ser situaciones que me conectan con este ESPACIO INTERNO que nos da libertad, la libertad de una ACCIÓN CONSCIENTE versus REACCIÓN. Cuanto más tiempo habitemos este espacio más libertad tenemos en nuestras vidas pues nuestras acciones reactivas disminuirán y consecuentemente generamos menos conflictos.

Podemos indagar qué situaciones me hacen conectar con este espacio.



Revisa bien todo lo que te han dicho en el colegio, en la iglesia o en cualquier libro.

Descarta cualquier cosa que vaya en contra de tu propia alma

Y tu propia carne será un poema grandioso

Tendrás la fluidez más suntuosa, no solo en sus palabras, sino en las líneas silenciosas de sus labios y cara, y entre las pestañas de los ojos, en cada movimiento y articulaciones de tu cuerpo

Revisa todo lo que te han dicho en la iglesia, en el colegio, en los libros, descarta cualquier cosa que vaya en contra de tu propia alma y tu propia carne será un poema grandioso.

**Walt Whitman**



- **las hojas no caen, se sueltan**

Las hojas no se caen, se desprenden en un gesto supremo de generosidad y de profunda sabiduría: la hoja, que no se aferra a la rama y se lanza al vacío del aire, sabe del latido profundo de una vida que está siempre en movimiento y en actitud de renovación y comprende y acepta que el espacio vacío dejado por ella es la matriz generosa que albergará el brote de una nueva hoja.

La coreografía de las hojas soltándose y abandonándose a la sinfonía del viento traza un indecible canto de libertad y supone una interpelación constante y contundente para todos y cada uno de los árboles humanos que somos nosotros.

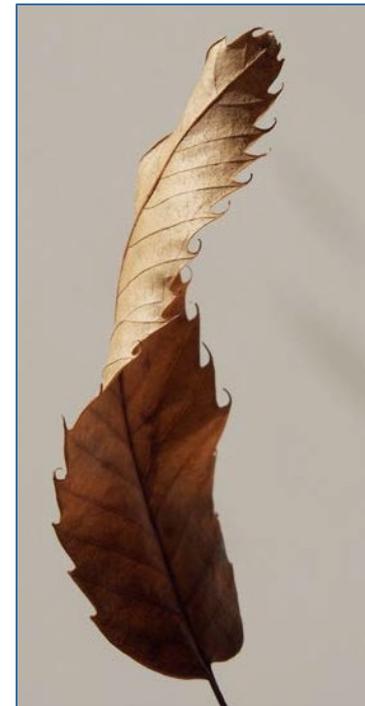
Cada hoja al aire me está susurrando al oído del alma ¡suéltate! ¡entrégate! ¡abandónate! Y ¡confía!. Cada hoja que se desata queda unida invisible y sutilmente a la brisa de su propia entrega y libertad. Con este gesto la hoja realiza su más impresionante movimiento de creatividad ya que con él está gestando el irrumpir de una próxima primavera.

Reconozco y confieso públicamente, ante este público de hojas moviéndose al compás del aire de la mañana, que soy un árbol al que le cuesta soltar muchas de sus hojas. Tengo miedo ante la incertidumbre del nuevo brote. ¡Me siento tan cómodo y seguro con estas hojas predecibles, con estos hábitos perennes, con estas conductas fijadas, con estos pensamientos arraigados, con este entorno ya conocido...

Quiero en este tiempo, sumarme a esa sabiduría, generosa y belleza de las hojas que «se dejan caer». Quiero lanzarme a este abismo otoñal que me sumerge en un auténtico espacio de fe, confianza, esplendor y donación.

Sé que cuando soy yo quien se suelta, desde su propia consciencia y libertad, el desprenderse de la rama es mucho menos doloroso y más hermoso.

Solo las hojas que se resisten, que niegan lo obvio, tendrán que ser arrancadas por un viento mucho más agresivo e impetuoso y caerán al suelo por el peso de su propio dolor.



- **práctica de la escucha consciente**

En la escucha consciente hay una calidad de presencia donde no hay mucha cabida para el egoísmo, la interpretación, el juicio, el anticiparse. Simplemente hay apertura y receptividad, no hay ningún control. Aunque es poco frecuente escuchar de esta manera. Lo que habitualmente hacemos es interferir al otro porque proyectamos en lugar de escuchar; proyectamos lo que pensamos que ha dicho y lo interpretamos.

También estamos condicionados por nuestros deseos y miedo respecto a nuestra conversación. Primero me gustaría que nos acercásemos a observar qué sucede cuando estamos manteniendo una conversación con otra persona; tomar conciencia de cómo nuestra escucha está de alguna manera bloqueada.

Cuando nos comunicamos a veces hay o están presentes; deseos y miedos; y si no somos conscientes de ello; se produce una especie de capa de deseo que crea interferencias en la comunicación.



Busca una conversación reciente en la cual pasaste cinco o diez minutos con alguien, y observa si eres consciente de los deseos que tenías.

- ¿ Querías que esa persona te viera de un modo determinado?
- ¿ Querías o te gustaría que esa persona con la que hablabas te viese de un modo determinado?  
(este es un deseo común cuando estamos hablando)
- ¿ Querías la aprobación de esa persona?
- ¿ Querías o te gustaría que la conversación tuviera una dirección determinada?
- ¿ Querías demostrar algo?
- ¿ Querías arreglar o solucionarle algo a esa persona?
- ¿ Querías conseguir algo de esa persona?

Todas estas son capas de deseos que interfieren habitualmente en nuestras conversaciones, en nuestras relaciones.

¿ Podemos ver esto?

Cómo cualquier otra práctica, si tenemos un objetivo, si queremos dar una buena impresión; que algo vaya en la dirección que queremos, convencer; sea lo que sea; aunque sea muy positivo; esta búsqueda interferirá con estar presente; porque hay un objetivo en una dirección y va a interferir con reconocer y escuchar lo que verdaderamente hay ahí.

Si en una conversación intentamos que suceda algo, esto se interpone entre nosotros y una escucha con el corazón abierto.



Pasa lo mismo cuando hay aversión; que es la otra cara del deseo.  
Cuando te sientes inseguro hablando con alguien.

Te sientes juzgado o criticado.

Qué te pasa cuando alguien cercano te dice:

-Tenemos que hablar.

Qué sucede: ¿te tensas? ¿vas a escuchar realmente?

Es difícil escuchar cuando nos sentimos:

-heridos, ofendidos, atacados con lo que nos están diciendo,  
normalmente en ese caso; nos cerramos.

Es difícil escuchar cuando nos sentimos inseguros para dar una  
respuesta adecuada

Queremos dar una imagen concreta; entonces tenemos la energía  
puesta en eso (en mantener una imagen, aunque no sea muy  
consciente) y no en escuchar.

Por ejemplo; cuando nos decimos a nosotros mismos:

-Tengo prisa

-No tengo tiempo

En ese momento todo lo que se cruza en nuestro camino nos entorpece;  
no lo podemos escuchar.

¿ Qué pasa con el escuchar? No estamos ahí para eso.

La Escucha Consciente requiere que soltemos todo lo que "tenemos "  
qué hacer. Es como vaciarse.



Escuchar es soltar lo de fuera e ir hacia tu propio ser; es soltar todo lo de fuera y estar presente para el otro y para ti mismo.

Es como prepararnos y hacer el espacio en nosotros para cualquier cosa que aparezca.

Realmente lo que se produce con la Escucha Consciente es que no sabemos "quienes somos " cuando no planeamos dar una respuesta concreta a algo.

Simplemente nos vamos descubriendo a nosotros mismos a través de la Escucha.

Nuestra fuerte tendencia es querer reafirmar nuestra propia identidad a través de las respuestas que damos.

Esta es la identidad fundamental que mantenemos sobre nosotros mismos. La sensación de identidad.

Este es el motivo por el que Escuchar es tan profundo; porque cuando realmente empezamos a escuchar conscientemente en nuestras vidas; cuando utilizamos la práctica de la Escucha Consciente va directamente al corazón en una Vía de Liberación.

No es diferente de cuándo nos sentamos a practicar y escuchamos lo que sucede dentro de nosotros.

Requiere básicamente dejar a un lado nuestra evaluación de lo que estamos experimentando , nuestros juicios, nuestras interpretaciones; dejar a un lado nuestra idea y nuestra imagen de nosotros mismos.

Apartarla por un momento. Simplemente permitir que la vida sea como es y que se exprese a sí misma sin más.

Para la práctica de la Escucha Consciente hay que soltar la intención de controlar o dirigir lo que está pasando.



Para la práctica de la Escucha Consciente hay que soltar la intención de controlar o dirigir lo que está pasando.

Soltar el control.

No perseguir nuestros deseos.

No evitar nuestros miedos.

Reconocer lo que sucede dentro de nosotros y permanecer ahí.

No intentar controlar a la otra persona.

"Escuchar es inclinarse suavemente con la voluntad de ser cambiado por lo que oímos."

***Mark Nepo***



¿Qué pasa cuando estamos en un estado de presencia al escuchar? Cuando estamos en ese estado de presencia al escuchar, experimentamos un sentido de receptividad y apertura, mediante el cual formamos parte de aquella presencia. Sea lo que sea que llamemos a aquella presencia (Conciencia pura, nuestra naturaleza o estado de ser puro) los límites entre lo interior y lo exterior se disuelven, y nos convertimos en un luminoso campo de conciencia. Cuando estamos en esa presencia abierta y expansiva, podemos responder en vez de reaccionar a la vida, al camino que tenemos delante nuestro. Al ver la vida desde este estado de presencia terminamos enamorándonos de ella.

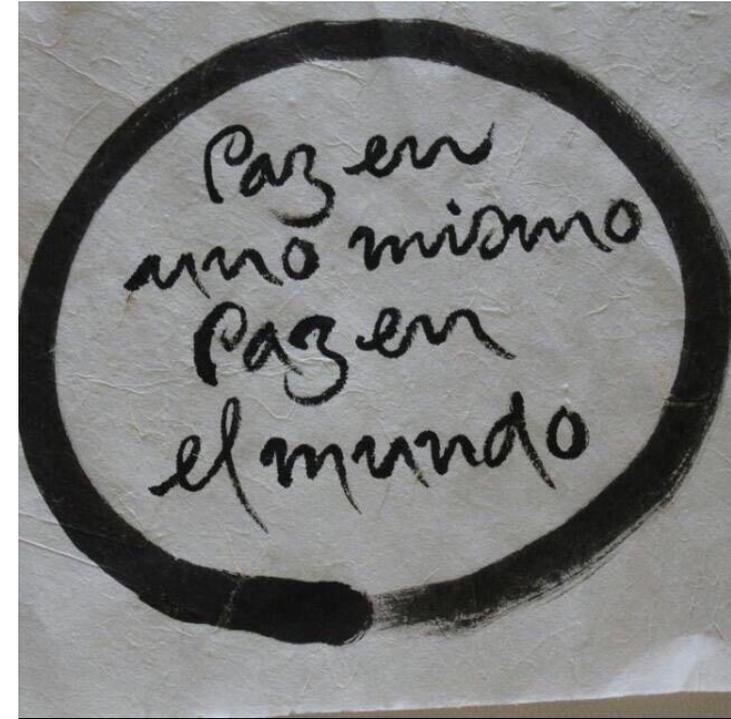
Este estado de presencia al escuchar es el precursor o requisito esencial para relacionarnos con los demás basados en el amor. A medida que vayamos obteniendo un mejor entendimiento de este estado de presencia al escuchar - el sonido y el tono de voz de la otra persona pueden ser recibidos de la misma manera en que recibimos el sonido de la lluvia en una tarde otoño lluviosa - sin resistencia, con una mejor noción de cómo crear, apoyar, y mantener una relación amorosa.



Puede ser que esta manera de escuchar nos ponga en una posición muy vulnerable. Tan pronto como paramos de planear lo que vamos a decir o dejamos de manipular lo que dice la otra persona, de repente no tenemos control. Nos abrimos hacia nuestra propia tristeza, nuestra propia rabia e inquietud. Escuchar significa dejar de controlar. Es un gran desafío.

Cuando alguien nos habla, pasamos la mayoría del tiempo planeando lo que vamos a decir en cuanto la otra persona deje de hablar. En vez de escuchar nos pasamos la conversación evaluándola, intentando presentar nuestro punto de vista lo mejor posible, o controlando la situación.

Escuchar de una manera pura es dejar de controlar. No es fácil y requiere mucha práctica. Sólo cuando podemos dejar de controlar, es cuando podemos recibir el amor puro. No podemos ver o entender a alguien en los momentos en los cuales estamos intentando controlar lo que se dice o cuando nuestra intención es dejar una buena impresión con lo que decimos. En estas circunstancias, no hay espacio para que la otra persona crezca y para que pueda ser quien realmente es. Escuchar y recibir incondicionalmente lo que otra persona expresa son expresiones de amor.



Cuando alguien nos escucha, nos sentimos conectados. Cuando nadie nos escucha, nos sentimos separados. Ya sea que nos estemos comunicando entre diferentes tribus, grupos étnicos, razas o generaciones, necesitamos poder escucharnos. A medida que nos entendemos mejor, tenemos menos miedo. Cuando tenemos menos miedo, confiamos más. Y cuando más confiamos, más dejamos que el amor fluya en nuestras vidas.

No es verdad que, para llegar a conocer la verdadera belleza de un árbol,

¿Uno debe descansar tranquilamente debajo de su sombra?

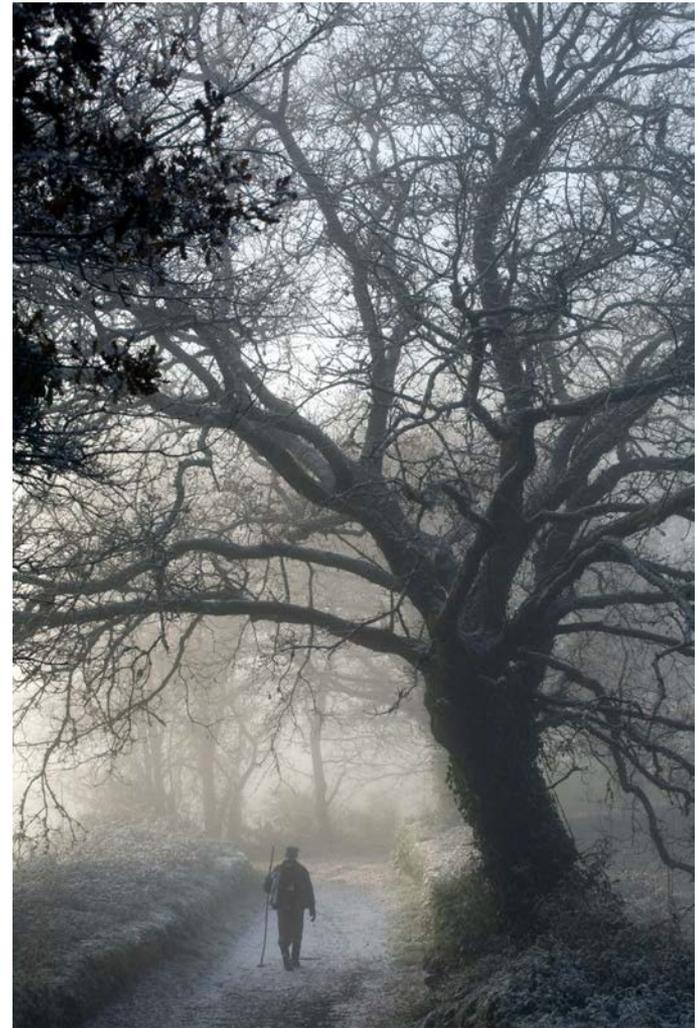
¿No tiene que ponerse debajo de su sombra?

Para conocer a alguien, es necesario pararnos debajo de su sombra por un momento.

¿Qué significa esto?

Significa poder escuchar en silencio y recibir la esencia de quién realmente es.

Como si estuviéramos debajo de la sombra de un árbol, conociéndolo desde su interior.





- **vulnerabilidad**

Permitirme entrar en contacto con mi vulnerabilidad me coloca en un lugar interno de apertura.

De mayor presencia y conciencia de todo lo que me rodea.

Mi mente se vuelve más apreciativa por el simple hecho de mantenerme en contacto con mi parte más vulnerable.

Lo interesante de permitirme habitar ese estado en mí es que la idea que tenía de sentirme vulnerable no se corresponde con lo que vivo.

El relato que tenía se desmonta y puedo darme cuenta de que siempre es así con todas las cosas.

Lo que vivo no es lo que me cuento.

La vida verdadera no tiene relato mientras la estás viviendo, solo antes o después.

Los atributos que daba por ciertos y verdaderos sobre la vulnerabilidad no lo son.

Permitirme vivir en ese espacio interno de vulnerabilidad me hace experimentar plenitud pues no tengo que estar sosteniendo nada.

Esto hace que todo mi ser esté disponible para vivir la experiencia presente.

No necesito separarme de ella para protegerme.

Permitir expresar mi vulnerabilidad aporta sensación de mayor conciencia, más presencia y plenitud en lo que vivo.

Me ayuda a estar más presente a este momento.





## • Actos de Amor

Antes de realizar una acción, me pregunto:

- Esta acción que voy a realizar ahora, ¿es un Acto de Amor?

Sea lo que sea, si es un Acto de Amor, lo emprendo.

A veces no me doy cuenta de hacerme esta pregunta antes de realizar el Acto, pero en medio de la acción me doy cuenta. Y me pregunto:

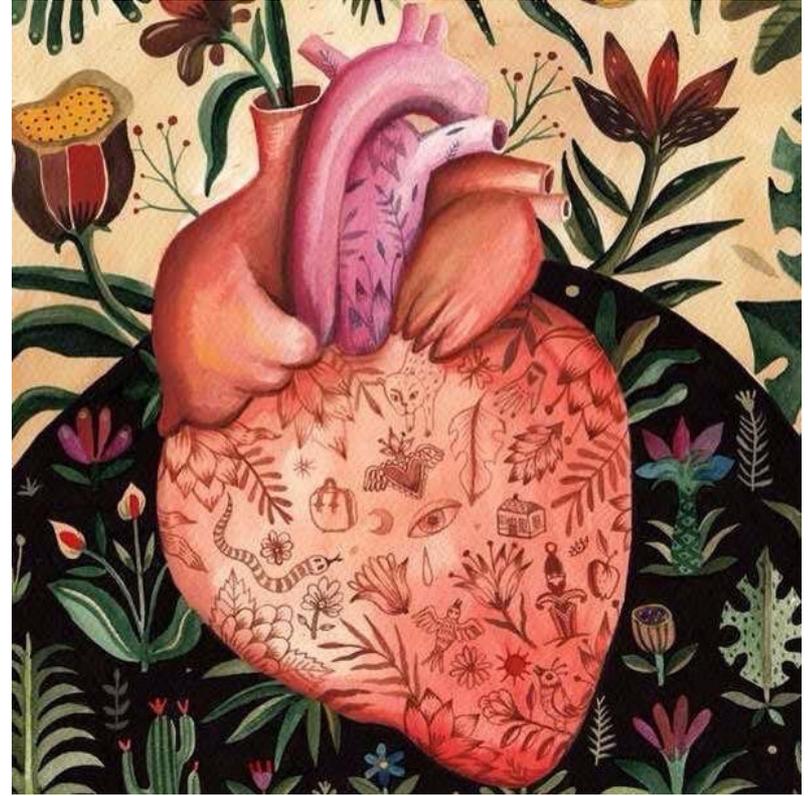
- Esto que estoy haciendo, ¿es un Acto de Amor?

Si es un Acto de Amor, continúo con la acción.

Otras veces no me doy cuenta ni antes ni durante, y sólo tomo conciencia al final. Entonces en ese momento me pregunto:

- La acción que acabo de realizar, ¿fue un acto de amor?

Si la respuesta fuese No, en ese justo momento puedo realizar un Acto de Amor: ser amoroso y compasivo conmigo mismo.



- **el sentido de la vida**

La vida en sí no necesita tener un sentido más allá de ser vivida y experimentada.

Considero

que el sentido es vivirla sin más, no querer que sea algo distinto, no querer trascender nada. En realidad, si comprendemos profundamente, el

sentido a la vida se lo da cada uno. Creer, tener esperanza, trascender son necesidades que ayudan a aliviar el sufrimiento humano. Si no somos conscientes de para qué le damos sentido nos separamos de la experiencia y habitamos más en la proyección que en la realidad.

Tratamos de darle sentido a nuestra vida y esto nos separa de ella. Tenemos la creencia de que darle sentido nos ayuda a vivir. Pensamos que nos puede aligerar el sufrimiento. En mi experiencia no es así.

Cuando creamos vínculos con las personas, empezamos a crear un relato, una identificación, y con eso nos relacionamos. Con la vida es lo mismo: le vamos dando un sentido a partir de nuestras experiencias y creencias.

Cuanto más plenamente la vivo, menos sentido necesito que tenga. Porque el hecho de vivirla es todo su sentido. No perderme nada, estar presente a cada momento es más que suficiente.



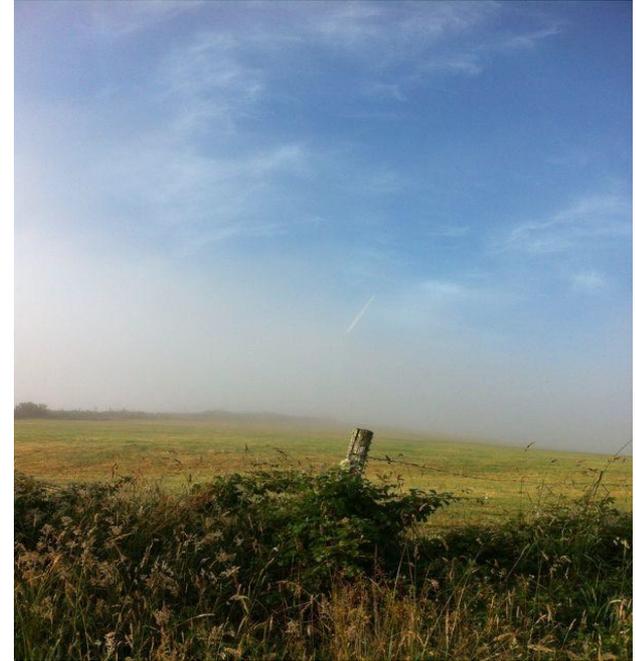
- **el sentido de la vida**

No nos distraigamos buscándole el sentido. Vivamos cada momento sin necesidad de articular ninguna narrativa o relato más allá de la experiencia misma. Si la experiencia es plena no necesita ningún refuerzo.

Cada momento es único en sí mismo y no está ligado ni al anterior ni al siguiente más que por el relato que lo sostiene. Quizás esa necesidad de darle un sentido surge para mitigar nuestro sufrimiento. Cuando proyectamos al futuro no entramos en contacto con el sufrimiento presente y mantenemos la esperanza.

Cuando le damos un sentido a la experiencia de ser humanos, de estar vivos, en realidad nos estamos separando de ella. Cuando estamos sumergidos en la experiencia, somos la experiencia. Ahí no hay ninguna necesidad de trascenderla ni de darle sentido. Simplemente se experimenta a sí misma.

Un árbol no piensa en darle sentido a su existencia, simplemente crece y da fruto. Somos nosotros quienes podemos decir que el sentido de ese árbol es darnos fruto y oxígeno. Pero esto constituye mi creación mental, algo que he creado y algo en lo que creo.



- **el sentido de la vida**

¿Quién es el yo que necesita darle sentido a la vida? ¿Quién necesita que la vida tenga un sentido?

Cuando le damos un sentido, la estamos limitando y nos separamos de la experiencia. Sin embargo, no hay nada de malo en darle un sentido, siempre y cuando seamos conscientes de que se lo damos nosotros, y de que no viene con la vida.

Del mismo modo, si bien mi Yo biográfico necesita tener un nombre, una profesión, una familia, un sentido, en el fondo sabemos que no somos lo que nos contamos acerca de nosotros mismos. Poner la mirada en ese Yo ilusorio es darnos cuenta de que somos en realidad: conciencia. Sin principio ni fin, sin historia, siempre presente en este momento: la conciencia se experimenta a sí misma a través de nosotros pero no necesita de nosotros para SER. ES.





## • **la palabra amorosa y consciente**

La palabra amorosa y consciente es nuestra herramienta y nace de nuestra capacidad de escuchar profundamente. A través de ella nos comunicamos hacia el exterior. El habla amorosa y consciente conecta profundamente con nuestro corazón y de ahí, con nuestra verdad interior, esa verdad interior ayuda a despertar esa verdad en el corazón de los que te escuchan y crea el entendimiento y la comprensión, el diálogo. La palabra amorosa y compasiva no contiene la violencia y el odio, o la ira. No culpabiliza, ni pronuncia palabras que vayan dirigidas a causar daño, a confundir o mentir, manipular o comparar. Es la capacidad de expresar abiertamente nuestros sentimientos sin dejar que nos abrumen o abrumen a los demás; es la capacidad de hablar con claridad e integridad. La palabra amorosa y compasiva es constructiva, crea fe y seguridad.

### **Habla Amorosa y Escucha Profunda**

Consciente del sufrimiento causado por la palabra irreflexiva y por la falta de habilidad para escuchar a los demás, me comprometo a cultivar un habla amorosa y una escucha compasiva que alivien el sufrimiento y promuevan la reconciliación y la paz en mi mismo y en otras personas, etnias, grupos religiosos y naciones.

Consciente de que las palabras pueden crear felicidad o sufrimiento me comprometo a hablar con honestidad y a utilizar palabras que inspiren confianza, alegría y esperanza.

Cuando la rabia se manifieste en mí, estoy determinado a no hablar. Practicaré la respiración y el caminar en plena consciencia para poder reconocer y mirar profundamente en mi rabia.

Reconozco que las raíces de la rabia se encuentran en mis percepciones erróneas y en la falta de comprensión de mi propio sufrimiento y el de la otra persona.

Hablaré y escucharé de tal forma que pueda ayudarme y ayudar al otro a liberarse del sufrimiento y a encontrar caminos para salir de situaciones difíciles.

Estoy determinado a no difundir noticias de las que no tenga certeza y a no mencionar palabras que puedan causar división o discordia. Practicaré la Diligencia Correcta para nutrir mi capacidad de comprensión, amor, alegría e inclusividad, de manera que me ayuden a transformar gradualmente la rabia, violencia y miedo que yacen profundamente en mi conciencia.

**Hablando con sinceridad** básicamente no mentir. Mentir crea desconfianza, la sospecha, y rompe la verdadera comunicación. Mentiras tienden a estirarse, multiplicar y conectar hasta que nos encierran en una jaula de falsedades de la que es difícil escapar. A menudo tendemos a ceder fácilmente en el hábito de mentir, porque no prestamos suficiente atención, entendemos mal la situación, o simplemente pasar por alto la importancia que el tema es para la otra persona. Mentimos por miedo, interés personal, para hacer una buena impresión, para ajustarse a la sociedad.

**Hablando honestamente** no decir cosas diferentes a diferentes personas sobre un tema o situación. Haciendo caso omiso de lo que se ha dicho y cambiando el tema de la conversación,

No participar en la chachara: charla inútil y superficial, discurso que carece de propósito, conversación que simplemente suscita comparación, hablar de otras personas que no están presentes, chismorreo, haciendo bromas acerca de otros, quejarse de los demás.

No participar en el discurso dañino, duro o abusivo: calumniar (el tipo de discurso con intención de crear enemistad, división, para enajenar una persona o un grupo de personas) palabras pronunciadas con ira (la intención de herir a otros con nuestras palabras) gritar, regañar, culpar, maldecir, insultar, difamas, hacer caer otras personas para elevarnos, siendo sarcástico.



No exagerar, o embellecer la realidad: es muy fácil exagerar (nuestros éxitos, nuestro dolor), o embellecer la realidad.

Al no ser dogmático: el dogmatismo puede ser muy perjudicial. Llegamos a ser demasiado asertivo, sin tener en cuenta otras opiniones, tal vez conduce a ser inflexible, arraigado en nuestros puntos de vista, o intolerante, lo que lleva a la estrechez mental o la intolerancia. Esto causa dolor a nosotros mismos y los demás.

## La práctica

- Abraza tu ira, no culpabilices, o acuses o dejes que su ira se dirija a alguien. Observa tu tendencia de huir o atacar en tu comportamiento, ya sea mental, verbal o físicamente.
- Expresa lo que sientes, pero sin permitir que tu mente se deje llevar por el modo de ataque o huida. Reconoce tus limitaciones, especialmente si te empiezas a sentirte abrumado. Estás tomando cuidado de tu ser, de tus emociones, así como van surgiendo.
- Trae la atención en el cuerpo / Mejora la capacidad de observar los pensamientos y sentimientos / Continua desarrollando la capacidad de responder en lugar de reaccionar / Continua desarrollando la capacidad de responder (con bondad/claridad/aceptación) en lugar de reaccionar / Introducir la bondad amorosa como una práctica específica para el desarrollo de buen corazón / Practica el uso de la Atención durante las comunicaciones difíciles / Introduce tu práctica personal en el mundo.

## Observaciones al hablar

- ¿son mis palabras honestas? ¿son bondadosas? ¿hay "calidez de corazón" en la comunicación? ¿son estas palabras necesarias (podría ser el chismorreo, o más información / más comentarios de las que se necesitan?) ¿Es el momento adecuado?

**Examina** los pensamientos y sentimientos asociados con experiencias desagradables, la Resistencia o el querer que las cosas sean diferentes.

**Examinar** cómo la resistencia / querer que circunstancias, nosotros mismos, o los demás sean diferentes, crea malestar y dolor

- **prueba esto**

*"Siéntate en compañía de una persona sin una solución a su problema, sin desempeñar ningún papel.*

*No analices, no repares, no intervengas, no enmiendes.*

*Escucha con generosidad, como si ella tuviera ya todos los recursos que necesita.*

*Limítate a respetar y a recibir lo que se te brinda.*

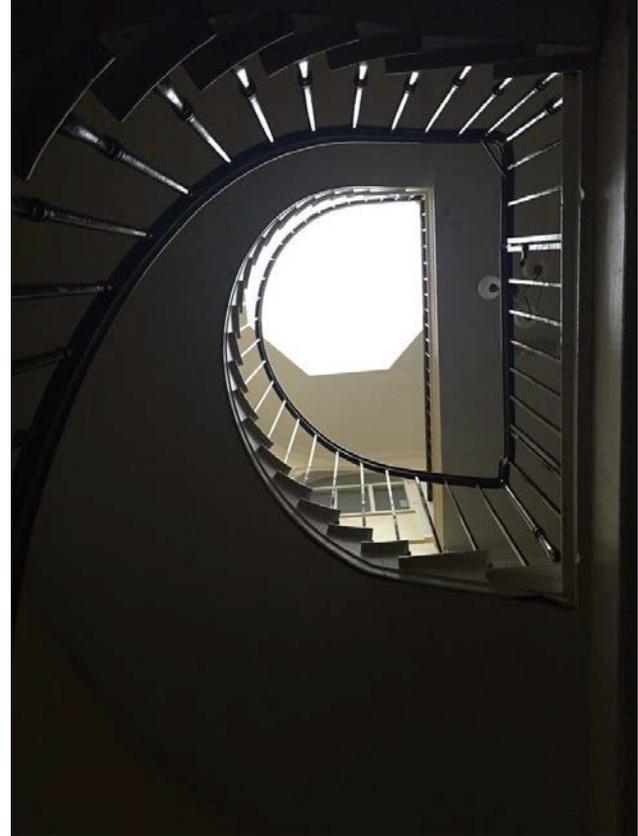
*Ni siquiera es importante que comprendas.*

*Imagina que basta con tu presencia, que eso es justo lo que se necesita. Un silencio receptivo suele ser más sanador que todas las palabras bien intencionadas."*



**Frank Ostaseski**

Treinta radios convergen en el buje de una rueda,  
y es ese espacio vacío lo que permite al carro cumplir su función.  
Modelando el barro se hacen los recipientes,  
y es su espacio vacío lo que los hace útiles.  
Puertas y ventanas se abren en las paredes de una casa,  
Y es el espacio vacío lo que permite que la casa pueda ser habitada.  
Lo que existe sirve para ser poseído.  
Lo que no existe sirve para cumplir una función



Al mirarlo no lo vemos, pues es invisible.  
Al escucharlo no lo oímos, pues es inaudible.  
Al palparlo no lo sentíamos, pues es impalpable.  
Esas tres cualidades - invisible , inaudible, impalpable- juntas forman el uno.  
En el uno lo superior no deslumbra, lo inferior no es oscuro.  
Lo insondable es un flujo permanente que no admite nombre.  
Siempre retorna al no-ser.  
Es la forma sin forma,  
la imagen de los inmaterial,  
inaccesible para la imaginación.  
Al mirarlo de frente, no vemos su rostro,  
al seguirlo, no vemos su espalda.  
Si para dominar la existencia de hoy te adhieres al Tao de los antiguos,  
podrás conocer el remoto origen.  
Es el hilo ininterrumpido del Tao.



¡ Crea en ti la perfecta vacuidad!  
¡Guarda la más completa calma!  
Todas las cosas surgen del vacío y regresan a él.  
Los seres nacen y crecen para retornar a su raíz.  
El regreso al origen devuelve la calma.  
La Calma permite aceptar el destino.  
Aceptar el destino significa conocer la eternidad.  
Al que conoce lo eterno se le llama iluminado.  
El que no conoce lo eterno se sume en la confusión y la desdicha.  
Quién conoce lo permanente todo lo abarca.  
Quién todo lo abarca puede ser compasivo.  
La soberanía conduce al cielo, y el cielo desemboca en el Tao.  
El Tao es lo permanente.  
Desembocar en el Tao es no correr peligro



El buen caminante no deja huella.  
El buen orador no necesita desmentir.  
El que sabe calcular no necesita ábaco.  
Quién sabe cerrar no necesita candado ni llaves,  
y sin embargo, nadie puede abrir lo que él cierra.  
Quién sabe atar no precisa cuerdas ni nudos,  
y sin embargo, nadie puede desatar lo que él ata.

El sabio siempre conocer el modo de salvar a las personas;  
por eso para él no existen hombres reprobables.  
Sabe cuidar todas las cosas;  
por eso no hay cosas viles para él.  
A esto se le llama clarividencia.

¿Qué es un hombre bueno?  
Es el maestro de un hombre no-bueno.  
¿Qué es un hombre no bueno?  
Es la materia de un hombre bueno.  
Quién no aprecia a su maestro,  
quién no ama a su materia,  
aunque cumpla su tarea perderá el tiempo.  
Esa es la clave del misterio.



# VIDEO HISTORIAS DE AMISTAD Y COMPASIÓN

[https //www.youtube.com/watch?v=hfTqXH\\_2JsQ](https://www.youtube.com/watch?v=hfTqXH_2JsQ)



**manu mariño**

[manu@quietud.org](mailto:manu@quietud.org)

+ 34 609 82 94 77

·más allá de lo bueno y de lo malo, hay un jardín, te espero allí·

Rumi