

Escucha plena

Hay que ver los mecanismos nuestros en la vida de cada día. Como procedemos ante las cosas que se nos presentan. Darnos cuenta de que no aceptamos lo que se nos presenta. Inmediatamente lo interpretamos, si nos conviene, nos identificamos con ello y si no, lo eliminamos. Esa identificación o rechazo es la misma cosa. No estamos en relación con el objeto ni con la situación, hay que darse cuenta de esto. Es una falta de respeto ha lo que nos solicita. Hay que verlo y cuando lo constatas, tienes que tomar nota de tu estado, de lo que estas sintiendo. ¿Cuales son tus reacciones a lo que estas come probando? Esto te abre inmediatamente a una observación que se hace consciente de que calificamos constantemente sin tener la posibilidad de recibir escuchar plenamente. Vamos a ver cosas que nunca hemos visto; objetos, o situaciones con mucha más riqueza y sobre todo, viviremos más profundamente en esta escucha. Porque esta escucha no es una función, es un estado de Ser. Esta escucha no la puedes atrapar y se vive en una plenitud, una suficiencia, una alegría, una libertad. La persona no tiene sitio en esta escucha. Así como antes escuchabas desde la persona, ahora lo haras desde la Totalidad. Vas a comenzar a vivir todo lo que sucede despues de cada acción, despues de cada pensamiento. Vas a vivir conscientemente esos momentos que son momentos mas alla del espacio y del tiempo. No son momentos que se consideran como una ausencia de actividad, una ausencia de pensamiento, sino momentos vividos como una Plenitud. Y los viviras en identidad con ellos, estaras totalmente armonizado. Ya no hay observador y cosa observada.

Amor
Carles
<https://bendicioninseguridad.blogspot.de/>

Ganz hören

Es ist nötig, die Mechanismen/Automatismen in unserem täglichen Leben zu durchschauen. Wie wir mit den Dingen umgehen, die uns präsentiert werden. Wir sollten uns bewusst werden, dass wir nicht akzeptieren, was uns präsentiert wird. Wir interpretieren sofort, ob es uns gefällt, dann identifizieren wir uns damit, oder ob es uns nicht gefällt, dann lehnen wir es ab. Identifikation oder Zurückweisung - das ist ein- und dasselbe, der gleiche Mechanismus. Wir treten weder mit dem Objekt noch mit der Situation in Beziehung, das muss uns klar werden. Es zeugt von einem Mangel an Respekt gegenüber dem, was dieser Moment von uns fordert. Das muss wahrgenommen und realisiert werden und dann musst du von deinem Zustand Notiz nehmen, von dem, was du fühlst/spürst. Wie sind deine Reaktionen auf das, was du wahrgenommen und realisiert hast? Dieses Spüren öffnet dich sofort für das Beobachten, das, falls es bewusst geschieht, uns dauerhaft befähigt voll und ganz zu Hören, ohne etwas zu erwarten. Wir werden Dinge sehen, die wir nie zuvor gesehen haben; Objekte oder Situationen von enormem Reichtum und enormer Fülle und darüber hinaus vertieft sich unser Leben mit diesem Hören. Dieses Hören ist keine Funktion, es ist ein Zustand des Seins. Dieses Hören kann einen nicht binden und man lebt in Fülle, Zufriedenheit, Freude und Freiheit. Die Persönlichkeit kann sich in diesem Hören nicht einrichten. So wie Du früher die Person hörtest, wird jetzt die Gesamtheit hörbar. Fang an, alles zu Leben, was geschieht, nach jeder Handlung, nach jedem Gedanken. Fang an, die Momente jenseits von Raum und Zeit bewusst zu leben. Nicht die Abwesenheit von Aktivität oder Gedanken zeichnet diese Momente aus, sondern ihre Fülle. Und Du wirst eins sein mit diesen Momenten, ganz und gar in Einklang mit ihnen. Es gibt dann weder einen Beobachter noch etwas, das beobachtet wird. (Übersetzung: Bettina Güdelhöfer)

Amor
Carles