



Escuchar es ESCUCHAR.

Y no solamente hacer una pausa en lo que digo y permitir que, mientras cojo aire, el otro se de el lujo de decir algunas palabras.

Escuchar es ESCUCHAR.

Y no es una selectiva búsqueda, más o menos concentrada en el discurso del otro, de aquellas de sus palabras que me sirvan para enlazar con arte mis propios argumentos. Como si una conversación no fuera más que un encuentro con un compañero que aporte ideas para permitirme explayar mi pensamiento.

Escuchar es ESCUCHAR.

Y se diferencia completamente del acto de intercambiar turnos de oratoria con otro que tampoco escucha.

¿Por qué nos cuesta tanto abrirnos a la comunicación sincera y abierta?

¿Por qué nos resistimos tanto antes de abrir realmente nuestros oídos y nuestro corazón a lo que otros nos dicen?

Si es cierto que el futuro está por construirse, no es menos cierto que lo haremos mejor si prestamos atención en el presente a lo que nos rodea: hechos auspiciantes, optimistas y reveladores que solo podremos apreciar si aprendemos a escuchar de verdad. Sólo de esta manera podremos acostarnos cada noche un poco más serenos y levantarnos cada mañana un poco más sabios.

Jorge Bucay



VIDAS EN POSITIVO

By Ana Asensio



Escucha

En nuestra vida dejamos poco espacio para la escucha. Oímos mucho de todo (información, sonidos, ruidos, pensamientos...) pero no nos enseñaron el arte de la escucha: no estaba incluida en el curriculum escolar como materia.

Sin embargo, el arte de la escucha profunda es el que empuja a nuestro ser por nuevos caminos de evolución. Aunque suene paradójico, cuando nos escuchamos y escuchamos, se abren nuevos horizontes que permanecían ocultos por el exceso de ruido.

Hay un contexto básico que nutre y desarrolla el arte de la escucha: el silencio, la reflexión y la presencia.

- El silencio crea el espacio para escuchar nuestra esencia y nutre nuestra capacidad de escuchar a los otros.
- La reflexión nos permite escuchar nuestra voz interior. La pausa en la respiración es la que la posibilita al favorecer el parar, esperar y aguardar.
- La presencia es la conciencia de escuchar al otro, de conectar a nivel del corazón sin quedar enredados en la palabra superficial.

La palabra nace en silencio, y el silencio es la respuesta más profunda a la palabra.

Henri Nowen

Practica hoy el sagrado arte de la escucha:

En alguna situación, escoge conscientemente guardar silencio y preguntarte antes de hablar ¿Qué quiere ser dicho a continuación? Deja que lo que tenga que ser dicho se diga, sin ser tú quien lo diga...

Tómate el tiempo necesario para reconocer lo que sucede en tu vida, para escucharla: ¿Qué acaba de suceder? ¿Qué me quiere decir esto? ¿Cuál es el siguiente paso?

Cuando estés escuchando a algo o a alguien plantéate: ¿Para qué escucho, cuál es la intención en la que se enraíza mi escucha? ¿Escucho para integrar o para dividir? ¿Para incluir o para excluir? ¿Para amar o para defenderme? ¿Para ser útil o para sacar provecho?

Escucha cada voz como única, porque esa es la realidad: cada voz es única, déjate maravillar por ello.

Limpia tu mente y tu corazón de juicios, suposiciones, creencias y miedo, y deja que hoy se abra ante ti el amplio espacio de la escucha verdadera.



VIDAS EN POSITIVO

By Ana Asensio