Viure mindfulness plenament

Grupo de Meditación

Òscar Carrera

Instructor de Mindfulness por el l'IEM y la U. de Brown

El silencio

Hablamos de un silencio de palabra y de gestos, de una parada para hacer una mirada interior.

Es una oportunidad para observarse a si mismo, como uno siente y como uno piensa.

Es una oportunidad para observar lo exterior: las personas, la naturaleza.

Veamos el silencio como un regalo en lugar de como una prohibición o asociarlo al malestar o a experiencias desagradables.

Algunas de las comunicaciones más difíciles sólo se pueden hacer desde el silencio. En el silencio hay abundancia y riqueza comunicativa.

Las decisiones más determinantes deben tomarse desde la paz y la energía positiva que ofrece el silencio.

El silencio habla

Presta atención a la pausa: la pausa entre dos pensamientos, al breve y silencioso espacio entre las palabras de una conversación, entre las notas de un piano o de una flauta, o al breve descanso entre la inspiración y la espiración.

Cualquier ruido molesto puede ser tan útil como el silencio. ¿Cómo? Abandonando tu resistencia interna al ruido y permitiendo que sea como es; esa aceptación también te lleva al reino de paz interna que es quietud.

La verdadera inteligencia actúa silenciosamente. Es en la quietud donde encontramos la creatividad y la solución a los problemas.

Cuando miras un árbol o un ser humano desde la quietud, ¿quién está mirando? Algo más profundo que la persona. La conciencia está mirando a su creación.

Observa que en el momento de darte cuenta del silencio que te rodea, no estás pensando. Eres consciente, pero no piensas.

Eckhart Tolle

El silencio

Sin espacio para el silencio no puedes ser feliz.

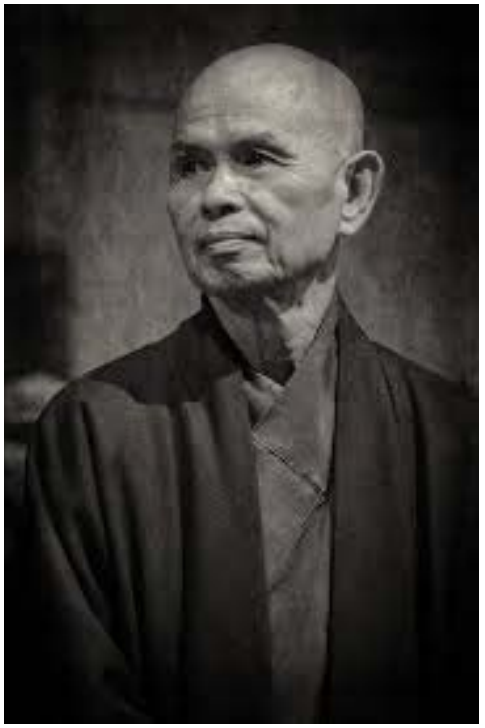
Si no nos detenemos no encontraremos La Paz del silencio.

Cuando más espacio hagas para la quietud y el silencio, más tendrás para dar tanto a ti como a los demás. Sólo cuando el mar está en calma y quietud vemos la luna reflejada en el agua.

Escuchar con más atención no es una cuestión de esforzarse más, sino de dedicar un tiempo a una práctica que empieza con el silencio, es decir, por aquietar tu radio del pensar sin parar.

Un maestro de verdad es una persona libre que no le teme al silencio.

El silencio compartido entre amigos es mejor incluso que hablar. Cuando nos sentamos en silencio con un amigo sin decir nada, esos momentos son tan valiosos e importantes como la ausencia de notas que la música necesita.



Thich Nhath Hanh

Atención al espacio del pensamiento

- Poner la intención de que aparezca un pensamiento del pasado o del futuro que puede ser de una situación agradable o desagradable
- Poner la intención de no dirigir la mente, observar que emerge y soltar el pensamiento
- Se puede practicar sobre un concepto, estado de ánimo o emoción concreta.