

**Sesión;** Espacio Activa Tu vida Espacio Pozas. 22 octubre 2013

**El silencio** por Jose Antonio Tamayo <tonilanzaco@yahoo.es>

### **Ruido exterior:**

- Llamamos ruido, al sonido que no entendemos, o nos hace daño al oído.

### **Ruido interior:**

- Es el que no nos permite escuchar el sonido exterior, y no nos permite estar en la realidad. (en el Aquí y Ahora)

### **Que es el silencio:**

- Cuando se silencia el ruido interior estamos en silencio. Y percibimos los sonidos exteriores e interiores, podemos escuchar objetivamente los pensamientos y podemos dejarlos pasar.

### **Como conseguirlo:**

- La respiración: Es poner conciencia en nuestro cuerpo.
- La postura: Es necesaria para que fluya la energía y el cuerpo descanse.
- La actitud del espíritu (mente): Tenemos que vaciarnos, y convertirnos en observadores del entorno y de nuestro propio cuerpo.

**Que buscamos:** Nos pasamos la vida buscando y nos perdemos la vida (el presente).

**y si no buscáramos?:** si no buscamos veremos lo que la vida nos ofrece. La diferencia es que lo que buscamos pertenece al mundo de las ilusiones y lo que la vida nos ofrece es tangible y esta delante de nosotros, solo tenemos que cogerlo, pero hay que saber mirar, y estar en silencio.

**Juicio culpabilidad discriminación dualidad sufrimiento:** Esta cadena lleva al sufrimiento, buscamos ilusiones que no son reales, como no lo conseguimos nos enjuiciamos y nos culpabilizamos, esto lleva a la discriminación (conflicto interno) nos polarizamos y aparecen los fantasmas blancos y negros, lo que nos lleva al sufrimiento.

**Vacío no discriminación unidad paz interior amor:** Si nos vaciamos nos podemos llenar de lo que la naturaleza nos da. No hay discriminación si aceptamos el regalo, al aceptar a la naturaleza nos unimos con ella, conseguimos estar en paz y el amor surge de nuestra esencia, nos inunda, nos calma, y nos rebosa.