



Desde el Servicio de Atención Espiritual y Religiosa (SAER) de la Clínica proponemos este mes de junio una reflexión en torno a la ESCUCHA. Escuchar con el corazón no es únicamente la Comunicación No Verbal, sino lo que no procesamos de forma racional y que sabemos, aunque no sepamos que lo sabemos. De este modo, estaremos practicando la acogida del otro, y la propia. Desarrollaremos esta habilidad como fruto del amor y de vivir en conexión con nuestra sabiduría interna. Por el contrario, si en nuestra vida nos domina el egoísmo, nuestras decisiones estarán encaminadas a protegernos, a encerrarnos en nosotros mismos, a no implicarnos en nada para no correr ningún riesgo. ¿Cómo sueles escuchar y escucharte?

www.nuestraseñoradelapaz.es

ESCUCHA CON EL CORAZÓN

- **No hay que olvidar que antes de hablar es necesario escuchar; sólo así hablaremos a partir de la plenitud del corazón y entonces Dios nos escuchará (Madre Teresa de Calcuta).**

Aprender a escuchar con el corazón es una tarea para toda la vida. Existe un gran poder en la escucha. Luis Dorrego nos contó la siguiente experiencia: “Hace unos días tuve mi primera clase de canto después de mucho tiempo y me inspiró sobremanera. Estoy recuperando mis antiguas ilusiones en esta etapa feliz de mi vida y llevándolas a cabo: cantar es una de ellas. Allí me encontré con una joven profesora, exigente y capaz, que me dejó muy sorprendido: En sus apreciaciones y correcciones había un discurso que me llegaba más allá de la técnica vocal: «El sonido hay que materializarlo desde la relajación», me dijo... Y cuando me relajaba el sonido era flojo, porque, prosiguió, hay que «sostener el aire para emitir un sonido y eso es un esfuerzo continuo». Luego me dio una pequeña bola de algodón para que la soplara. Me la puse en la palma de la mano y, acercándola a mi boca, soplé con la intención de que estuviera en movimiento continuo, pero sin caer de mi mano. Y yo casi me caigo de bruces al darme cuenta de la hermosa metáfora vital que estaba viviendo”. Esto es parte de la vida: hay que mantenerla en movimiento, pues de lo contrario no hay vida. Pero hay varias clases de movimiento. El primero es el que viene de la inercia y el otro es el consciente, el que conlleva un crecimiento y una apreciación de la trascendencia de la que formamos parte como individuos, especie y naturaleza. Respirar para que nuestra vida se mantenga en un constante movimiento requiere esfuerzo y una práctica que da la meditación, la consciencia, el contacto con el espíritu. El resto es la inercia, es caer muchas veces y no saber ni por qué ni para qué. **El movimiento de la vida viene de la escucha.** «Cuanto menos te escuches el sonido llegará más al público» insistía la profesora de Luis Dorrego. Poco a poco fue entrando la idea en el entendimiento.



Existen varias formas de escucha. La que viene del ego, del mirarse (mejor dicho, escucharse) el ombligo. Esta nos aísla, produce desconexión. Generalmente es la escucha del que busca razones, justificaciones o excusas. O, sencillamente, del que busca ganar buscando en su mente la respuesta sin esperar a que su interlocutor termine de hablar. No nos acerca a los demás y nos mantiene en la burbuja del miedo. Escuchar con el corazón está más cerca del sentir, de la intuición. **Al transitar por este estado de presencia el miedo desaparece y encontramos la conexión. Con nosotros y con los demás.**

La necesidad de soltar, de dejar ir. Si yo suelto la necesidad de controlar (el sonido, el canto o cualquier otra cosa) «el sonido llegará al público». Es decir, no se puede llegar a los demás si nos estamos escuchando, si no soltamos estas «necesidades» provenientes del miedo. Para dejar ir, no se puede escuchar, porque lo que escuchamos son los pensamientos. Si escucháramos las sensaciones del «soltar» lo haríamos más a menudo porque son liberadoras. Y, al igual, el soltar tiene que ser una acción, un acto liberador, no una «escucha» narcisista.

ACOGER LA VIDA COMO ACONTECIMIENTO DE AMOR

Tradicionalmente la Iglesia dedica el mes de junio al **Sagrado Corazón de Jesús**, este año lo celebraremos el viernes día 24. “Durante el mes de junio la piedad popular cristiana orienta nuestro espíritu hacia el misterio del Corazón de Jesús. Rico en misericordia hacia todos los que están oprimidos por el pecado, el Sagrado Corazón es principio y **fundamento de paz y de verdadera esperanza**. Jesús devuelve a todo hombre a la comunión con el Padre, atrayendo hacia sí mismo, desde la cruz, la mirada de cuantos buscan la salvación. Su corazón traspasado es la **fuentes inagotable de la caridad divina que perdona, regenera y devuelve la vida**”. (San Juan Pablo II, 16-6-1991). Qué importante para movernos de forma positiva en la vida, es saber escuchar. Todas las personas percibimos vibraciones del sonido, es lo que entendemos por oír. Pero ¿escuchamos?, ¿sabemos escuchar?, ¿seleccionamos todo lo que oímos? Y muy importante ¿estamos dispuestos siempre a escuchar al otro?, ¿le dedicamos el tiempo suficiente para comprender lo que me está diciendo? Para escuchar con el corazón, es importante saber lo que queremos, conocer donde están nuestros deseos y vivir de acuerdo con nuestros valores.

Los cristianos, en nuestro caminar no debemos de desconectar de nuestra forma de sentir y pensar, como fruto de nuestra formación cristiana; aprendamos a escuchar a nuestro propio corazón, es la fuente para llegar a la sabiduría y conocimiento de Dios. Si explotamos el poder del corazón podremos aprender a compartir una vida más saludable, menos estresante y más amorosa, además podremos vivir de un modo más creativo, sereno y conectado a nuestro humanismo cristiano. Un buen entrenamiento para escuchar a nuestro corazón, sería apartarnos en la medida que podamos de ruidos inanes, vacíos, interesados, noticias falsas creadas con fines oscuros y dirigidos; y buscar tiempo para emplearlo en tratar de percibir con todos nuestros sentidos la conexión con la naturaleza, a través de su contemplación, seguro que nuestro corazón nos dirá algo sobre como vivir y escuchar con amor; escuchar buena música también es una actividad que nos acerca a Dios. Escuchando con el corazón descubriremos como la mayoría de nuestras preocupaciones y problemas son transitorios, y de poca relevancia en el total de nuestra vida. Y muy importante, escuchando con el corazón nos aprovecharemos de la energía, que nos proporciona otros corazones, energía que nos ayudará a vivir de una forma más profunda.

Papa Francisco: “Jesús permanece fiel, no traiciona jamás: aun cuando nos equivocamos, Él nos espera siempre para perdonarnos: es el rostro del Padre misericordioso. Esta fidelidad del Señor manifiesta la humildad de su corazón”. El sentido de la fiesta del Sagrado Corazón de Jesús, es que descubramos cada vez más y nos envuelva la fidelidad humilde y la mansedumbre del amor de Cristo, revelación de la misericordia del Padre. Podemos experimentar y gustar la ternura de este amor en cada estación de la vida: en el tiempo de la alegría y en el de la tristeza, en el tiempo de la salud y en el de la enfermedad y la dificultad. La fidelidad de Dios nos enseña a acoger la vida como acontecimiento de su amor y nos permite testimoniar este amor a los hermanos mediante un servicio humilde y manso”.

PARA PENSAR

Algunos oyen con las orejas, algunos con el estómago, algunos con el bolsillo y algunos no oyen en absoluto (**Khalil Gibrán**).

EL RINCÓN DEL COLABORADOR

¡Amar con el corazón, ojalá todo nos ayude a amar con un corazón maduro, que se ensanche con cada acción y nada lo encoja!

¿Será verdad el dicho ignaciano, que indica que “lo afectivo es lo efectivo”? Creo que sí porque lo que se haga desde el corazón suele traer buenos frutos y dar resultado, mientras lo que se hace sin pensar suele salir mal.

Pero todo cambia desde el corazón incluso uno se queda mejor, merece la pena, es verdad que a veces da pereza, pero se vence precisamente porque sale del corazón. Si hiciéramos todo desde el corazón veríamos cambios positivos a nuestro alrededor y en nosotros mismos, ya lo veréis. ¡Ánimo y a por ello!

Begoña Pérez Pombo

Técnico en Cuidados Auxiliares de Enfermería (TCAE) y miembro del equipo SAER.