

LECTURA  
INSPIRADORA



MINDFULNESS  
MALLORCA

*with Marga Bauza*

La mayoría de nosotros escuchamos a través de una pantalla de resistencia. De una auténtica escucha nos separan nuestros prejuicios, sean religiosos o espirituales, psicológicos o científicos; nos separan nuestras preocupaciones diarias, nuestros deseos o expectativas, nuestros miedos, etc. Y con esto como pantalla... ¡Escuchamos!...

Por lo cual, lo que realmente escuchamos es nuestro ruido, nuestro sonido, no lo que realmente está siendo dicho.

### **Krishnamurti**

«No podemos ver o comprender a alguien cuando estamos intentando controlar o cuando nuestra intención es dejar una buena impresión con lo que decimos. En estas circunstancias, no hay espacio para que la otra persona crezca y para que pueda ser quien realmente es. Escuchar y recibir incondicionalmente lo que otra persona expresa es en realidad una expresión de amor».

**(Tara Brach)**



MINDFULNESS  
MALLORCA

*with Marga Bauzá*