

## SRI BHAGAVAN - L'ARTE DELL'ASCOLTO

“L'ascolto è un'arte che accade nell'immensa attenzione.”

“Quando ascolti con il cuore, non ci saranno problemi.”

*Sri AmmaBhagavan*

**SRI BHAGAVAN:** Dovete imparare a lavorare in gruppo. E devono essere gruppi armoniosi. Ci devono essere buoni rapporti all'interno del gruppo. Poi, quando si avvia il processo, sarà molto utile. Perché tutti hanno bisogno di sostegno. Appena una persona si sposta in uno stato superiore ha bisogno del sostegno degli altri. Il che significa che tutti devono essere in ottimi rapporti. Solo così saremo in grado di scatenare un potere enorme e in poco tempo saremo in grado di portare le persone a diventare risvegliate. Quindi questo lavoro di gruppo è molto, molto importante. Sono davvero contento, che lo stiate facendo. E dovete conoscervi l'un l'altro come amici. E ci deve essere la condivisione della vostra vita. Non dovrete avere paura di condividere i vostri pensieri, le vostre idee, le vostre verità. Se iniziate con la condivisione di tutti, avrete un migliore avvio... (parole poco chiare). Dovreste condividere le vostre paure più intime, i vostri desideri, le preoccupazioni e il gruppo deve essere come un sistema sicuro. Non dovrete parlarne fuori o criticare la persona. Dovete imparare a guardare nella persona e offrirle la vostra amicizia e il vostro sostegno. Quando praticate questo tipo di ascolto, la persona che sta parlando farà rapidi progressi ed anche la persona che è in ascolto farà rapidi progressi. Così, dovete parlare solo alla fine e dovete imparare l'arte dell'ascolto. Quando quella persona sta parlando, dovete ascoltare ciò che sta accadendo dentro di voi e dovete sentirla. Dovete assisterla senza giudicarla o apprezzarla, ascoltate soltanto. Così l'arte dell'ascolto è molto, molto importante. Deve essere praticata e deve infine culminare con la condivisione di un Diksha.

## SRI BHAGAVAN - L'ASCOLTO DEGLI ALTRI

### D) Bhagavan, ci dici per favore ancora qualcosa sull'ascolto degli altri?

**SRI BHAGAVAN:** Sì, ancora qualcosa sull'ascolto. Di solito quando la gente parla, voi ricevete le parole filtrate dai vostri condizionamenti, da tutte le cose che avete appreso, e dai pregiudizi che avete ricevuto. Tutte queste cose si inseriscono e deviano il reale ascolto dell'altra persona.

Ora, dovete mettere da parte tutte queste cose, e con una mente pulita, con una mente risvegliata, con una mente aperta dovete cominciare ad ascoltare l'altra persona. Questo è un tipo di ascolto. Ora, io non intendo questo tipo di ascolto, che va anche benissimo, bensì sto parlando di un altro tipo di ascolto. Intendo dire che mentre ascolti l'altro, qualcosa succede dentro di te. Questa è la cosa che dovete sentire. Se arriva qualcuno e ti racconta i suoi problemi, mentre ascolti i suoi problemi - una cosa triste che gli è successa - qualcosa succede dentro di te, c'è una risonanza. È questa risonanza che dovete ascoltare. Se ascoltate questa cosa il cuore vi dice: “Prendi la mano di questa persona”, oppure: “Sfioragli la testa”, oppure: “Asciuga le sue lacrime”. Viene da dentro e se gli darete retta, questa sarà l'azione più giusta che possiate fare. Solo tenere la mano senza dire una parola, sfiorare le sue lacrime, asciugarle o semplicemente poggargli la mano sulla testa. Il problema si risolve all'istante. Se solo avete ascoltato ciò che avveniva dentro di voi mentre l'altro stava parlando.

Mando forti benedizioni ai trainer, a tutti voi. Che possiate generare potenti dispensatori di benedizioni. Vi mando una forte benedizione, affinché produciate potenti dispensatori di benedizioni.

## SRI BHAGAVAN - L'ASCOLTO

**D) Se le persone che ricevono il Diksha o i nostri compagni facilitatori sono difficoltà con il loro processo, qual è il ruolo che noi dovremmo svolgere e il modo migliore per sostenerle?**

**SRI BHAGAVAN:** Ci sono due cose che dovete fare. La prima cosa è ascoltare senza condannare o giustificare. Ascoltateli soltanto. Questo è tutto. Poi, mentre li ascoltate, potreste sentire che dovete tener loro la mano o piangere con loro o dar loro un colpetto sulla testa. Questa è la prima parte. La seconda parte è che, mentre ascoltate, accadrà qualcosa a voi. Se c'è vero ascolto, ascolto non giudicante, qualcosa vi accadrà. Potrebbe esserci un cambiamento di emozione, potrebbe esserci un cambiamento di percezione, potrebbe esserci una nuova intuizione. Quindi, qualunque cosa vi accada, dovete dirla all'altra persona. Dovete dividerla con l'altra persona, dicendo: "Mentre stavi parlando ed io stavo ascoltando, mi è successo questo..". Se lo fate, accadrà qualcosa di molto strano. La persona uscirà immediatamente dal suo problema. Questo può essere praticato abbastanza facilmente e quindi potrete vedere che funziona a meraviglia.

"Non sei in grado di accettare l'altro perché il problema che hai con l'altro è il problema che hai con te stesso."

"È solo in assenza di spiegazioni, giudizi che possiamo sperimentare l'altro. Potresti benissimo iniziare con le tue relazioni personali."

"Il vero ascolto è quello di ascoltare senza alcuna interpretazione o struttura."

"Smetterai di giudicare gli altri quando smetterai di giudicare te stesso."

"Quando Dio vuole guarire, Egli usa come la medicina l'Amore."

"Vi giudicate l'un l'altro perché non vi sentite connessi."

"Con un ego attivo, ascoltare è impossibile."

*Sri AmmaBhagavan*