

聆听的神圣艺术

滋养爱的关系

塔拉·布莱克



聆听是温柔地去靠近
愿意被那些我们所听到的
改变自己

— 马克·尼波 —

当聆听的时候能全然地处于当下，那会怎么样呢？当我们完全地处在聆听的当下，当彼此之间有单纯的接收，我们就成为了存在本身。不管你把它称为神，或者是单纯的觉察，或者是我们真正的本质，内在和外在的边界变得消融，我们成为了会发光的觉察的场域。当我们处于那种开放的存在中，我们就可以真正地去回应那其中的生命。我们坠入了爱中。

聆听的状态是相爱关系的前兆和先决条件。你越能理解何为聆听——能够让下雨的声音在你身体内通过，能够接收另一个人的声响和音调——你就越能够理解怎么样去滋养一段爱的关系。

某种程度上，这会把你置于一个极度脆弱的位置上。一旦你放弃了想说点什么的打算，或者不再影响其他人要说什么，忽然之间，就失去了控制。你打开了你内在的悲伤，你的愤怒，还有你的不安。聆听意味着放下控制。这样做不是一件小事。

当别人在说话的时候，我们用大量的时间来计划我们接下来要怎么回应，权衡利弊，试图让说出来的话能代表我们自己，或者控制住局面。

单纯的聆听是放下控制。这并不容易，需要练习。然而只有当我们可以放下控制，我们才能够迎来爱的真实纯粹。当我们试图控制别人说什么或者想用我们说的话去影响别人的时候，我们不能够看到或者理解他们。对方没有空间去敞开自己并成为自己。聆听，以及无条件地接收对方的表达，是爱的一种表现。

最根本的是，当我们被聆听的时候，我们感觉到联结。当我们没有被聆听的时候，我们感觉到隔离。因此，无论交流是存在于不同的部落、信仰、种族、族群或者不同的世代，我们都需要聆听。我们越能理解，恐惧会越少；恐惧越少，我们就越能信任；我们越能信任，就有越多的爱流动。

难道不是吗，要懂得一棵树的美丽和庄严

你需要安静下来，憩息在树荫之下？

难道你不需要站在树下吗？

要理解一个人，你需要在他们的下方站立一段时间

那意味着什么呢？

那意味着你需要去聆听他们，安静，并且接受他们原来的样子

就好像是从下而上，就好像是从内而外。

塔拉·布莱克 (Tara Brach) 是华盛顿内观禅修社区的高级教师和创办人，是书籍《全然接纳：以菩提心拥抱你的生活》(2003)、《真实的避风港——在你觉醒的心灵中寻找平静和自由》(2013) 的作者