

# El arte sagrado de escuchar

*Nutriendo relaciones amorosas*

por Tara Brach



*Escuchar es inclinarse suavemente  
con la buena disposición de ser transformado  
por lo que uno escucha.*

– Mark Nepo –

¿Qué ocurre cuando hay una presencia de escucha? Cuando estamos plenamente en esa presencia de escucha, con una calidad de pura receptividad, nos convertimos en la propia presencia. Ya sea que llames a esto Dios o pura conciencia, o nuestra verdadera naturaleza, el límite que separa lo interno y lo externo se disuelve y nos tornamos en un campo luminoso de presencia. Cuando estamos en esta presencia abierta realmente podemos responder a la vida que se encuentra allí. Y nos enamoramos.

Este estado de escucha es el precursor o el prerequisite de relacionarse a través del amor. Cuanto más entiendas el estado de escucha – de ser capaz de sentir que los sonidos de la lluvia te lavan, de recibir el sonido y el tono de voz de otra persona – más sabrás sobre nutrir una relación a través del amor.

En cierto modo, es una posición extremadamente vulnerable. En el momento en que paras de planear lo que vas a decir o manejar lo que la otra persona está diciendo, de repente ya no estás en control. Estás abierto a tu propia tristeza, a tu propia ira y molestia. Escuchar significa dejar el control. Hacer esto no es poca cosa.

Cuando alguien está hablando, nos pasamos la mayoría del tiempo planeando lo que vamos a decir,

evaluándolo, tratando de transmitir nuestras propias ideas, o controlando la situación.

La escucha pura es un abandono del control. No es fácil y requiere práctica. Más aún, solo cuando podemos abandonar este acto de controlar es cuando nos abrimos a la verdadera pureza de amar. No podemos ver o comprender a alguien en los momentos en que tratamos de controlar lo que los demás están diciendo o cuando tratamos de impresionarlos con lo que nosotros queremos decir. No hay espacio para que esa persona solamente se desenvuelva y sea realmente quien es. Escuchar y recibir incondicionalmente lo que la otra persona expresa, es una expresión de amor.

Básicamente, cuando nos sentimos escuchados, nos sentimos conectados. Cuando no nos sentimos escuchados, nos sentimos separados. Por lo tanto, así sea la comunicación entre diferentes tribus o religiones, grupos étnicos o raciales, o entre diferentes generaciones, necesitamos escuchar. Cuanto más comprendemos, menos nos asustamos; cuanto menos nos asustamos, más confiamos y cuanto más confiamos, más puede fluir el amor..

*¿Acaso no es cierto que para conocer la belleza y majestad de un árbol*

*tienes que estar callado y descansar bajo su sombra?*

*¿No tienes que estar debajo del árbol?*

*Para comprender a alguien, tienes que estar por un tiempo por debajo de ellos*

*¿Qué significa eso?*

*Significa que debes escucharlos y permanecer callado y recibirlos por quienes ellos son*

*Como desde abajo, como desde adentro hacia afuera.*

**Tara Brach** es maestra principal y fundadora de la Insight Meditation Community of Washington. Ella es la autora de *Radical Acceptance: Embracing Your Life With the Heart of a Buddha* (2003) y *True Refuge - Finding Peace and Freedom in Your Own Awakened Heart* (2013)