

L'arte sacra dell'ascolto

Nutrire le relazioni di amore

di Tara Brach



*Ascoltare significa inchinarsi dolcemente
con una buona predisposizione a essere trasformati
da ciò che ascoltiamo.
– Mark Nepo –*

Che cosa succede quando c'è una presenza di ascolto? Quando ci troviamo totalmente immersi in tale presenza di ascolto, quando vi è una qualità pura di ricettività, ci trasformiamo nella presenza stessa. Sia che la si chiami Dio, sia che la si chiami pura consapevolezza oppure nostra vera natura, il confine che separa l'interno e l'esterno si dissolve e diventiamo un campo luminoso di presenza. Quando ci troviamo in tale aperta presenza, possiamo davvero rispondere alla vita che lì si colloca. Ci innamoriamo.

Lo stato di ascolto è il precursore o il prerequisito del mettersi in relazione attraverso l'amore. Quanto più comprendiamo lo stato dell'ascolto, ovvero l'essere in grado di sentire i suoni della pioggia che ti lavano, di ricevere il suono e il tono di voce di un'altra persona, tanto più saprai come nutrire una relazione attraverso l'amore.

In un certo senso, si tratta di una posizione estremamente vulnerabile. Non appena smetti di pianificare ciò che stai per dire o di gestire ciò che sta dicendo l'altra persona, improvvisamente si perde il controllo. Ti apri alla tua propria tristezza, alla tua propria ira e al disagio. Ascoltare significa smettere di controllare. E non è una cosa da poco.

Trascuriamo la maggior parte dei nostri momenti in cui qualcuno parla, pianificando ciò che andremo a dire, valutandolo, cercando di trasmettere le nostre proprie idee o controllando la situazione.

L'ascolto puro è abbandonare il controllo. Non è facile e richiede pratica. Inoltre, è solamente quando riusciamo ad abbandonare questo controllo che ci apriamo alla vera purezza dell'amore. Non possiamo vedere o capire qualcuno nei momenti in cui cerchiamo di controllare ciò che stanno dicendo o ci impegniamo a impressionarli con ciò che stiamo dicendo. Non c'è spazio per far sì che, semplicemente, quella persona si apra e sia ciò che è. Ascoltare e ricevere in maniera condizionata quanto viene espresso dall'altra persona è un'espressione di amore.

L'apice è quando noi veniamo ascoltati, quando ci sentiamo connessi. Quando non veniamo ascoltati, ci sentiamo divisi. Pertanto, indipendentemente dal fatto che si tratti della comunicazione tra diverse tribù o religioni, etnie, gruppi razziali o generazioni diverse, abbiamo bisogno di ascoltare. Più capiamo, e meno paura abbiamo; meno paura abbiamo, più fiducia abbiamo e più fiducia abbiamo, maggiore sarà l'amore che potrà fluire.

*Non è forse vero che per conoscere la bellezza e
la maestosità di un albero
devi stare in silenzio e riposare sotto la sua
ombra?*

Non devi stare sotto l'albero?

*Per comprendere qualcuno, devi sottoporli allo
stesso per un po'.*

Che cosa significa questo?

*Significa che devi ascoltare, rimanere in
silenzio e riceverli per quello che sono
da sotto, e da dentro a fuori.*

Tara Brach è un'insegnante senior e fondatrice della *Insight Meditation Community of Washington*. È l'autrice di *"Radical Acceptance: Embracing Your Life With the Heart of a Buddha"* (2003) e *"True Refuge - Finding Peace and Freedom in Your Own Awakened Heart"* (2013)