

# A sagrada arte de ouvir

*Nutrindo relações de amor*

por *Tara Brach*



*Ouvir é inclinar-se suavemente  
com a vontade de ser transformado pelo que se ouve.  
- Mark Nepo -*

O que acontece quando há uma presença de escuta? Quando estamos plenamente nessa presença de escuta, quando há uma qualidade pura de receptividade, nos tornamos a própria presença. Quer você chame isso de Deus ou de consciência pura, ou de nossa verdadeira natureza, a fronteira que separa o interno e o externo se dissolve e nos tornamos um campo luminoso de existência. Quando estamos nesta presença aberta, podemos realmente responder à vida que está aqui. E nos apaixonamos.

Este estado de escuta é o precursor ou o pré-requisito para se relacionar através do amor. Quanto mais você entende o estado de ouvir - de poder sentir os sons da chuva banhando você completamente, de receber o som e o tom da voz de outra pessoa - mais você saberá sobre nutrir um relacionamento de amor.

De certa forma, é uma posição extremamente vulnerável. No momento em que você pára de planejar o que você vai dizer ou gerenciar o que a outra pessoa está dizendo, de repente você não está mais no controle. Você está aberto à sua própria tristeza, à sua própria raiva e desconforto. Ouvir significa deixar o controle. Fazer isso não é pouca coisa.

Quando alguém está falando, passamos a maior parte do tempo planejando o que vamos dizer, avaliando, tentando transmitir nossas próprias ideias ou controlando a situação.

A escuta pura é um abandono do controle. Não é fácil e requer prática. E é somente quando podemos desapegar desse controle que nos abrimos para a verdadeira pureza do amor. Nós não podemos ver ou entender alguém nos momentos em que tentamos controlar o que a pessoa está dizendo ou quando tentamos impressioná-la com o que nós dizemos. Não há espaço para essa pessoa simplesmente se abrir e ser realmente quem ele é. Escutar e receber incondicionalmente o que a outra pessoa expressa é uma expressão de amor.

O ponto de partida é que quando somos escutados, nos sentimos conectados. Quando não somos escutados, nos sentimos separados. Então independente se a comunicação é entre diferentes tribos ou religiões, etnias, grupos raciais ou diferentes gerações, nós precisamos escutar. Quanto mais entendemos, menos sentimos medo; quanto menos sentimos medo, mais confiamos; e quanto mais confiamos, mais o amor pode fluir.

*Não é verdade que para conhecer a beleza e a majestade de uma árvore*

*Você tem que se aquietar e descansar na sombra dela?*

*Você não tem que ficar debaixo da árvore?*

*Para entender qualquer pessoa, você precisa ficar debaixo dela por um tempo*

*O que isso significa?*

*Significa que você tem que ouvir a pessoa em silêncio e assimilar quem é ela.*

*Como se fosse de baixo, de dentro pra fora.*

**Tara Brach** é professora sênior e fundadora do *Insight Meditation Community de Washington*. Ela é autora de "*Aceitação Radical: Abraça sua vida com Buda no Coração*" (2003) e "*True Refuge - Finding Peace and Freedom in Your Own Awakened Heart*" (2013).