

Священное искусство слушать

Питая любящие отношения

Тара Брах



*Слушать - значит мягко склоняться
С готовностью к изменению
Тем, что мы слышим.
- Марк Непо-*

Что происходит при слушающем присутствии? Когда мы полностью пребываем в слушании, когда есть это чистое качество восприимчивости, мы становимся самим присутствием. Назовете ли вы это Богом, чистым осознанием или нашей истинной природой, граница внутреннего и внешнего растворяется, и мы создаем пространство пробужденности. Когда мы находимся в этом открытом присутствии, мы можем в полноте откликнуться на жизнь, происходящую здесь и сейчас. Мы влюбляемся.

Это состояние слушания является предшественником или предпосылкой любящих отношений. Чем больше вы понимаете состояние слушания – способность слышать звуки дождя, воспринимать звук и тон чужого голоса – тем больше вы знаете о возвращении любящих отношений.

В некотором смысле это чрезвычайно уязвимая позиция. Как только вы перестаете планировать что сказать, или управлять тем, что говорит другой человек, внезапно вы теряете контроль. Вы открыты для своей собственной печали, своего собственного гнева и дискомфорта. Слушать - значит отойти от контроля. Это не так просто, и это не мало.

Слушая другого, мы тратим большую часть времени, планируя то, что мы собираемся сказать, оценивая это, думая, как лучше преподнести свою позицию или контролируя ситуацию.

Чистое слушание - это освобождение от контроля. Это нелегко и требует тренировки. И все же только тогда, когда мы свободны от этого контроля, мы открываемся подлинной любви. Мы не можем видеть или понимать кого-то в те моменты, когда пытаемся контролировать то, что он говорит, или хотим произвести впечатление своими словами. Там нет места для того, чтобы этот человек раскрылся и стал тем, кто он есть. Слушать и безусловно принимать то, что выражает другой, - вот выражение любви.

Суть в том, что когда нас слушают, мы чувствуем связь с другим человеком. Когда нас не слушают, мы чувствуем себя обособленными. Поэтому, будь то общение между различными племенами или религиями, этническими, расовыми группами или разными поколениями, мы должны слушать. Чем больше мы понимаем, тем меньше мы боимся; чем меньше мы боимся, тем больше мы доверяем, и чем больше мы доверяем, тем больше есть место любви.

Разве не правда, что чтобы узнать красоту и величие дерева,

Вы должны остановиться и отдохнуть в его тени?

Разве не нужно постоять под деревом?

Чтобы понять кого-то, нужно немного «постоять под ним»

Что же это значит?

Это значит слушать в тишине собственных мыслей и принимать таким, какой он есть

Как будто оттуда, снизу, как будто изнутри.

Тара Брах старший преподаватель и основательница Insight Meditation Community в Вашингтоне. Она является автором "Radical Acceptance: Embracing Your Life With the Heart of a Buddha" (2003) и "True Refuge - Finding Peace and Freedom in Your Own Awakened Heart" (2013).