

## L'art sacré de l'écoute

### Relations amoureuses nourrissantes

Par Tara Brach

*“Écouter, c'est se pencher doucement Avec une volonté d'être transformé  
par ce que nous entendons.”*

*Mark Nepo*

Que se passe-t-il lorsqu'il y a une présence à l'écoute? Lorsque nous sommes pleinement dans cette présence d'écoute, quand il y a cette pure qualité de réceptivité, nous devenons la présence elle-même. Et que vous appeliez cela Dieu ou la pure conscience ou notre vraie nature, la frontière entre l'intérieur et l'extérieur se dissout et nous devenons un champ lumineux d'éveil. Lorsque nous sommes dans cette présence ouverte, nous pouvons vraiment répondre à la vie qui est ici. Nous tombons amoureux.

Cet état d'écoute est le précurseur ou la condition préalable à la relation amoureuse. Plus vous comprenez l'état d'écoute - de laisser les sons de la pluie vous traverser, de recevoir le son et le ton de la voix d'autrui - plus vous en savez sur comment nourrir une relation amoureuse.

D'une certaine manière, c'est une position extrêmement vulnérable. Dès que vous arrêtez de planifier ce que vous allez dire ou de gérer ce que l'autre personne dit, tout à coup, il n'y a plus de contrôle. Vous êtes ouvert à votre propre tristesse, à votre propre colère et à votre inconfort. Écouter signifie laisser aller le contrôle. Ce n'est pas une petite chose à faire.

Nous passons la plupart du temps lorsque quelqu'un parle, à planifier ce que nous allons dire, évaluer ce que l'autre dit, à tenter de contrôler la situation.

L'écoute pure est un lâcher-prise du contrôle. Ce n'est pas facile et nécessite un entraînement. Et pourtant, ce n'est que lorsque nous pouvons abandonner ce contrôle que nous nous ouvrons à la vraie pureté de l'amour. Nous ne pouvons pas voir ou comprendre quelqu'un dans les moments où nous essayons de contrôler ce qu'il dit ou essayons de l'impressionner avec ce que nous disons. Il n'y a pas d'espace pour que cette personne se déploie et puisse être qui elle est. Écouter et recevoir inconditionnellement ce que l'autre exprime est une expression d'amour.

En fin de compte, lorsque nous sommes écoutés, nous nous sentons connectés. Lorsque nous ne sommes pas écoutés, nous nous sentons séparés. Qu'il s'agisse de la communication entre différentes tribus ou religions, ethnies, groupes raciaux ou générations différentes, nous devons être à l'écoute. Plus nous comprenons, moins

nous craignons ; moins nous avons peur, plus nous avons confiance et plus nous avons confiance, plus l'amour peut couler.

*N'est-ce pas vrai que pour connaître la beauté et la majesté d'un arbre*

*Vous devez être tranquille et vous reposer à l'ombre de l'arbre ?*

*N'avez-vous pas à vous tenir sous l'arbre ?*

*Pour comprendre qui que ce soit, vous devez rester totalement à l'écoute pendant un petit moment*

*Qu'est-ce que ça veut dire ?*

*Cela signifie que vous devez les écouter, rester silencieux et comprendre qui ils sont.*

*(...)*

*© 2003 Tara Brach, adapté de Radical Acceptance*

*source: <http://blog.tarabrach.com/2013/04/to-listen-is-to-lean-in-softly-with.html>*

---