

"To listen is to continually give up all expectation and to give our attention, completely and freshly, to what is before us, not really knowing what we will hear or what that will mean. In the practice of our days, to listen is to lean in, softly, with a willingness to be changed by what we hear."

— Mark Nepo

"Escuchar es renunciar continuamente a toda expectativa y prestar atención, completa y frescamente, a lo que está frente a nosotros, sin saber realmente qué oiremos o qué significará. En la práctica de nuestros días, escuchar es inclinarse, suavemente, con la disposición de ser transformados por lo que escuchamos." — Mark Nepo