

## Comentarios del Venerable Maestro Thich Nhat Hanh sobre Los Catorce Entrenamientos de la Plena Consciencia.

### TERCER ENTRENAMIENTO – LIBERTAD DE PENSAMIENTO

*Consciente del sufrimiento causado cuando imponemos nuestros puntos de vista sobre otros, nos comprometemos a no forzar a los demás, ni aún a nuestros propios hijos, bajo ningún medio – ya sea por autoridad, amenaza, dinero, propaganda o adoctrinamiento – para que adopten nuestra manera de ver las cosas. Respetaremos el derecho de los otros a ser diferentes y a elegir en qué creer y qué decisiones tomar. Ayudaremos a nuestros semejantes a renunciar al fanatismo y a la estrechez de miras a través de nuestra práctica sincera y profunda y de nuestro compromiso de un diálogo compasivo.*

### COMENTARIO

El Tercer Entrenamiento se relaciona con la libertad de pensamiento y, por lo tanto, con la mente. Muchos padres, sin darse cuenta de ello, no siguen este Entrenamiento de la Plena Consciencia. El respetar los puntos de vista de las otras personas es el sello distintivo del Budismo. El *Kalama Sutta* es uno de los primeros manifiestos de la libre investigación. En ese Sutra, el Buda aborda la cuestión de en qué o en quién creer y de cuál es la mejor doctrina. El Buda nos dice, “Está bien tener dudas. No creáis en algo solo porque la gente tiene un alto concepto de ello, o porque viene por tradición, o porque está en las escrituras. Considera si eso va contra tu propio juicio, si puede causar daño, o si es condenado por la gente sabia y, por sobretodo, si al ponerlo en práctica causaríamos destrucción y dolor. Cualquier cosa que consideres bella, que está de acuerdo con tu propio juicio, que es apreciada por la gente sabia y que al ser colocada en práctica traerá alegría y felicidad, podrá entonces ser aceptada y puesta en práctica.”

Así como una sombra sigue al objeto, el Tercer Entrenamiento de la Plena Consciencia sigue al Segundo, porque la actitud de apertura y no apego a los puntos de vista crea respeto por la libertad de los otros. La libertad es uno de los más básicos derechos del ser humano – de todos los seres humanos y no de apenas algunos. Para ser capaces de respetar la libertad de nuestro prójimo, debemos liberarnos del apego y del fanatismo y ayudar al otro a hacer lo mismo. ¿Cómo ayudar al otro? “A través del diálogo compasivo”, nos dice este entrenamiento. El diálogo compasivo es la esencia de la acción no-violenta (ahimsa). Ahimsa surge con la energía de la tolerancia y el amor compasivo, que se expresará en un diálogo gentil, compasivo e inteligente que podrá llegar a tocar el corazón de las otras personas. Luego pasa al campo de la acción creando un movimiento moral y social que podrá producir un cambio en las personas. La comprensión y la compasión deben ser la base de todas las acciones de no-violencia. Acciones motivadas por la ira y el odio no pueden ser denominadas como no-violentas.

Como padres deberemos respetar la libertad de pensamiento en nuestros hijos, aunque sean ellos muy jóvenes. Esto nos permitirá aprender de ellos. Cada ser humano es único en sus características, capacidades y preferencias. Debiéramos tratar de abrirnos para ver y comprender a nuestros hijos y refrenarnos de imponer nuestras predisposiciones sobre ellos.

Aunque las floraciones también forman parte del árbol, ellas no son lo mismo que las raíces, las hojas o las pequeñas ramas. Debiéramos permitir a las flores ser flores, las hojas ser hojas, las ramas ser ramas, así cada una puede alcanzar su máxima capacidad de desarrollo.