

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

NOVENO ENTRENAMIENTO – HABLA VERAZ Y AMOROSA

Conscientes de que las palabras pueden crear sufrimiento o felicidad, nos comprometemos a hablar veraz y constructivamente, usando solamente palabras que inspiren esperanza y confianza. Tomamos la firme determinación de no decir falsedades por interés personal o para impresionar a las personas, ni a pronunciar palabras que puedan causar división u odio. No propagaremos noticias cuya certeza no nos conste ni criticaremos o condenaremos cosas de las que no estamos seguros. Haremos nuestro mejor esfuerzo para expresarnos abiertamente acerca de situaciones de injusticia, aunque esto amenace nuestra propia seguridad.

COMENTARIO:

Este es el segundo de los Entrenamientos que trata del habla. Sus palabras son simples y claras. Cuando hablamos podemos crear un mundo de amor, confianza y felicidad... o un infierno. Deberíamos ser muy cuidadosos de lo que decimos y de cómo lo decimos. Si tenemos el hábito de hablar mucho, deberíamos practicar hablar menos. Debemos tomar consciencia de lo que decimos y de los resultados de nuestro hablar. Inclusive en los templos budistas es usual que hablemos demasiado, haciendo comentarios respecto de todo. Todos nosotros hemos experimentado cómo el hablar con negatividad puede crear un infierno.

Durante los retiros tenemos la oportunidad de practicar el silencio, reduciendo nuestro hablar hasta un noventa por ciento. Esta práctica puede ser de gran beneficio. No solamente aprendemos a controlar nuestra habla, sino que también podemos reflexionar y vernos a nosotros mismos, a la gente a nuestro alrededor y a la vida, de manera más clara. Cuando tenemos la oportunidad de estar en silencio, podemos observar en profundidad y sonreír a las flores, a la hierba, los árboles, los pájaros y a nuestros hermanos los seres humanos. Aquellos que han observado períodos de completo silencio saben de los beneficios de esta práctica. En silencio, con una sonrisa y el habla correcta, desarrollamos paz en nosotros mismos y en el mundo a nuestro alrededor. El habla correcta está libre de mentiras, de rumores, de exageraciones, del lenguaje descortés y del tonto parloteo. El habla correcta construye comprensión y reconciliación. El Noveno Entrenamiento de la Plena Consciencia no solo requiere sinceridad de nuestra parte, sino también coraje. ¿Cuántos de nosotros tenemos la valentía suficiente como para manifestarnos abiertamente sobre las situaciones de injusticia, aun cuando ello amenace nuestra propia seguridad?