

El arte del noble silencio



Habla simplemente cuando sea necesario.

Piensa lo que vas a decir antes de abrir la boca.

Sé breve y preciso ya que cada vez que dejas salir las palabras por la boca dejas salir al mismo tiempo parte de tu vitalidad.

Desarrolla el arte de hablar sin perder la energía.

Nunca hagas promesas que no puedas cumplir.

No te quejes y no utilices en tu vocabulario palabras que proyecten imágenes negativas porque esto producirá alrededor de ti todo lo que has fabricado con tus palabras cargadas de intención.

Si no tienes nada verdadero, nuevo y útil que decir es mejor quedarse callado y no decir nada.

Aprende a ser como un espejo, escucha y refleja la energía. El Universo mismo es el mejor ejemplo de espejo que la naturaleza nos ha transmitido porque el Universo acepta sin condiciones nuestros pensamientos, nuestras emociones, nuestras palabras, nuestras acciones y nos envía el reflejo de nuestra propia energía bajo las formas de las diferentes circunstancias que se presentan en nuestra vida.

Toma un momento de silencio interno para considerar todo lo que se presenta y toma tus decisiones después, así desarrollarás la confianza en ti mismo y en la sabiduría.

Evita el hecho de juzgar y de criticar a la gente. El Tao es imparcial y sin juicios, no critica, tiene una compasión infinita y no conoce la dualidad. Cada vez que juzgas a alguien lo único que haces es separarte, expresar tu opinión personal. Es una pérdida de energía, puro ruido.

Deja que cada cual resuelva sus propios problemas y concentra tu energía en tu propia vida. Ocupate de ti mismo. No te defiendas. Cuando tratas de defenderte estas dando demasiada importancia a las palabras de los otros y das más fuerza a sus opiniones. Si aceptas el no defenderte estás mostrando que las opiniones de los demás no te afectan, que “escuchas”. Que son simplemente opiniones y que no tienes que convencer a los otros para ser feliz.

Tu silencio interno te vuelve sereno. Haz regularmente un ayuno de la palabra para

volver a educar al ego. Practica el arte de no hablar.

Progresivamente desarrollarás el arte de hablar sin hablar y tu verdadera naturaleza interna reemplazará tu personalidad artificial dejando brotar la luz de tu corazón y el poder de la sabiduría el “noble silencio”. Gracias a esta fuerza atraerás hacia ti todo lo que necesitas para realizarte y liberarte. Así pues, quédate en silencio.

Cultiva tu propio poder interno.

Respetar la vida de los demás y de todo lo que existe en el mundo. No trates de forzar, manipular y controlar a los otros. Conviértete en tu propio maestro y deja a los demás ser lo que son o lo que tienen capacidad de ser.

Instálate en el silencio y la armonía de todo el universo.

Thich Nhat Han