



EL ARTE DE LA COMUNICACIÓN LA PRACTICA DE EMPEZAR DE NUEVO

SEGUNDO PASO: LA PALABRA CONSCIENTE Y AMOROSA (introducción general)

En las siguientes sesiones exploraremos la practica de la palabra consciente y amorosa. Aquí ofrecemos una simple introducción.

La palabra amorosa y consciente es la practica que utilizamos para comunicar con los demás y nace de nuestra capacidad de escuchar profundamente. El habla amorosa y consciente surge al estar profundamente en contacto con nuestro corazón y de ahí, con nuestra verdad interior. Esa verdad interior ayuda a despertar esa misma verdad en el corazón de los que te escuchan y crea el entendimiento, la comprensión, que son la base para el dialogo verdadero. La palabra amorosa y compasiva no contiene la violencia y el odio, o la ira. No culpabiliza, ni pronuncia palabras que vayan dirigidas a causar daño, a confundir o mentir, manipular o comparar. Es, también, la capacidad de expresar abiertamente nuestros sentimientos sin dejar que nos abrumen o abrumen a los demás; es la capacidad de hablar con claridad e integridad. La palabra amorosa y compasiva es constructiva, crea fe y seguridad.

En la tradición del maestro Zen Thich Nhat Hanh se practican los 5 Entrenamientos de la Atención Plena. A continuación, ofrecemos el cuarto que ofrece una reflexión en relación a la escucha profunda y la palabra amorosa.

Cuarto Entrenamiento: Habla Amorosa y Escucha Profunda

Consciente del sufrimiento causado por la palabra irreflexiva y por la falta de habilidad para escuchar a los demás, me comprometo a cultivar un habla amorosa y una escucha compasiva que alivien el sufrimiento y promuevan la reconciliación y la paz en mi mismo y en otras personas, etnias, grupos religiosos y naciones.

Consciente de que las palabras pueden crear felicidad o sufrimiento me comprometo a hablar con honestidad y a utilizar palabras que inspiren confianza, alegría y esperanza.

Cuando la rabia se manifieste en mí, estoy determinado a no hablar. Practicaré la respiración y el caminar en plena consciencia para poder reconocer y mirar profundamente en mi rabia.

Reconozco que las raíces de la rabia se encuentran en mis percepciones erróneas y en la falta de comprensión de mi propio sufrimiento y el de la otra persona.

Hablaré y escucharé de tal forma que pueda ayudarme y ayudar al otro a liberarse del sufrimiento y a encontrar caminos para salir de situaciones difíciles.

Estoy determinado a no difundir noticias de las que no tenga certeza y a no mencionar palabras que puedan causar división o discordia. Practicaré la Diligencia Correcta para nutrir mi capacidad de comprensión, amor, alegría e inclusividad, de manera que me ayuden a transformar gradualmente la rabia, violencia y miedo que yacen profundamente en mi conciencia.

Ejemplos de la palabra consciente y amorosa

Hablar con sinceridad: básicamente no mentir. Mentir crea desconfianza, la sospecha, y rompe la verdadera comunicación. Mentiras tienden a estirarse, multiplicarse y entrelazarse hasta que nos encierran en una jaula de falsedades de la que es difícil escapar. A menudo tendemos a ceder fácilmente en el hábito de mentir, porque no prestamos suficiente atención, entendemos mal la situación, o simplemente pasar por alto la importancia que el tema o cuestión es para la otra persona. Mentimos por miedo, por interés personal, para dar una buena impresión, o para ajustarse a las normas de la sociedad.

Hablar con honestidad: no decir cosas diferentes a diferentes personas sobre un tema o situación. No hacer caso omiso de lo que se ha dicho y cambiando el tema de la conversación.

No participar en la chachara: es la charla inútil y superficial, es un discurso que carece de propósito o una conversación que simplemente suscita comparación y anima a hablar de otras personas que no están presentes. Es chismorrear, haciendo bromas acerca de otros, quejarse de los demás, etc.

No participar en el discurso dañino, duro o abusivo: calumniar (el tipo de discurso con la intención de crear enemistad, división, para enajenar una persona o un grupo de personas) palabras pronunciadas con ira (la intención de herir a otros con nuestras palabras) gritar, regañar, culpar, maldecir, insultar, difamas, hacer caer otras personas para elevarnos, siendo sarcástico.

No exagerar, o embellecer la realidad: es muy fácil exagerar (nuestros éxitos, nuestro dolor), o embellecer la realidad. Intentamos ser conscientes si nos damos cuenta que estamos exagerando y observamos cual es nuestra motivación.

No ser dogmático: el dogmatismo puede ser muy perjudicial. Llegamos a ser demasiado asertivo, sin tener en cuenta otras opiniones, tal vez conduce a ser inflexible, arraigado en nuestros puntos de vista, o intolerante, lo que lleva a la estrechez mental o la intolerancia. Esto causa dolor a nosotros mismos y los demás.

Algunas observaciones al utilizar la palabra

- ¿son mis palabras honestas?
- ¿son bondadosas? ¿hay "calidez de corazón" en la comunicación?

- ¿son estas palabras necesarias (podría ser el chismorreo, o más información / mas comentarios de las que se necesitan?)
- ¿Es el momento adecuado?
- Examina los pensamientos y sentimientos asociados con experiencias desagradables, la resistencia o el querer que las cosas sean diferentes.
- Examinar cómo la resistencia / querer que circunstancias, nosotros mismos, o los demás sean diferentes, crea malestar y dolor

Algunas practicas

- Abraza tu ira, no culpabilices, acuses o dejes que tu ira se dirija a alguien.
- Observa tu tendencia de huir o atacar en tu comportamiento, ya sea mental, verbal o físico.
- Expresa lo que sientes, pero sin permitir que tu mente se deje llevar por el modo de ataque o huida.
- Reconoce tus limitaciones al escuchar a alguien, especialmente si empiezas a sentirte abrumado. Cuida de tus emociones, así como van surgiendo.
- Trae tu atención en el cuerpo y/o a la respiración, esto mejora tu capacidad de observar los pensamientos y emociones
- Continúa desarrollando la capacidad de responder (con bondad/claridad/aceptación) en lugar de reaccionar
- Introduce la bondad amorosa como una práctica específica para el desarrollo de buen corazón y una mente abierta
- Practica la atención plena durante las comunicaciones difíciles

Cinco pasos en la transformación de nuestras energías hábito

Uno de los grandes obstáculos de la practica de la palabra consciente y amorosa son las energías de habito.

¿Qué son las energías del hábito? Son fuertes hábitos inconscientes que surgen de nuestro condicionamiento pasado. Las energías de hábito son las formas automáticas en las que actuamos y reaccionamos sin tener realmente consciencia o control de lo que estamos haciendo. Nos empujan a decir y hacer cosas que no queremos hacer y pueden tomar muchas formas y variar de persona a persona.

Estos son los pasos en el proceso de transformación de nuestras energías habituales.

- 1. Reconocer:** si estoy impaciente, digo: "Sé que la impaciencia está presente en mí".
- 2. Aceptar:** cuando estoy impaciente, no lo niego ni lo reprimo: "Acepto que la impaciencia está presente en mí".
- 3. Abrazar:** abrazamos nuestra impaciencia, como una madre abraza a su bebé que llora. La atención plena abraza la energía de la impaciencia. Esto ayuda a calmarnos a nosotros mismos y la energía de la impaciencia.
- 4. Mirar profundamente:** cuando estamos lo suficientemente tranquilos, podemos mirar profundamente * para comprender qué ha provocado esta impaciencia, qué está causando la incomodidad de nuestro "bebé".
- 5. La visión profunda y la comprensión:** habiendo seguido los pasos anteriores, podemos ver más claramente las causas y condiciones que han provocado nuestra impaciencia.

1. Reconocer

Si nos sentimos impacientes, podemos decir: "Sé que la impaciencia está presente en mí". Tocamos la semilla de la atención plena para que podamos reconocer la impaciencia como la impaciencia. Este primer paso es esencial, ya que nos permite identificar un sentimiento o emoción como lo que es. Esto evita la creación de una relación enredada a esta emoción - como el culpabilizar (a otros, la situación o nosotros mismos), sintiéndonos como víctimas, teniendo miedo o cayendo bajo el control total de este hábito.

2. Aceptar

Cuando somos impacientes, no lo negamos o reprimimos: "Acepto que la impaciencia está presente en mí". Nosotros no lo rechazamos, suprimimos o huimos de ella. Permitimos a la impaciencia a estar completamente presente en nuestra mente. Esto abre la puerta a nuestra capacidad de aceptar lo que está sucediendo en nosotros en el momento presente.

3. Abrazar

Abrazamos nuestra impaciencia como una madre abraza a su bebé que llora. La atención plena "abraza" la energía de la impaciencia. Esto nos ayuda a calmarnos y nos permite abrazar la energía de la impaciencia. Ya no existe una dualidad de nosotros y el sentimiento o la emoción, no nos vemos a nosotros mismos como algo separado de la emoción, pero tampoco nos hemos perdido en ella.

4. Mirar profundamente

Cuando estamos lo suficientemente tranquilos, podemos mirar profundamente para comprender lo que ha provocado este sentimiento de impaciencia, lo que está causando el malestar "del bebé". Aportamos toda nuestra atención a lo que estamos observando, para ver lo que hay detrás de él. Por ejemplo, mirando profundamente dentro de una flor podemos ver

los elementos de la tierra, el sol, el aire y el agua; mirando profundamente en las acciones de nuestra pareja, podemos entender su origen; mirando profundamente en nuestro propio dolor, podemos profundizar en sus raíces, o tomar consciencia de nuestras percepciones equivocadas.

5. La visión profunda y la comprensión

Después de haber seguido los pasos anteriores, podemos ver las distintas causas y condiciones que han dado lugar a nuestra impaciencia. La visión profunda es el fruto de la práctica de mirar profundamente. Es el momento en que reconocemos como la impaciencia ha surgido a la superficie, las condiciones que la hicieron surgir, cómo nos relacionamos con ella. La práctica fundamental es nutrir nuestra capacidad de ser plenamente consciente, de mantener la atención allí, viva y fuerte. Tal vez al principio nuestra energía de la atención plena no sea muy fuerte, pero a medida que seguimos practicando se vuelve más fuerte y nos ayuda a no sentirnos abrumados o ahogados en nuestras emociones.