

## Los 14 Preceptos de Thich Nhat Hanh

Enviado el 28 de agosto de 2004 por [www.czba.com](http://www.czba.com)



1. No seas idólatra ni te ates a ninguna doctrina, teoría o ideología, incluso a las budistas. Todos los sistemas de pensamiento son medios de guía; no son la verdad absoluta.

2. No creas que el conocimiento que tienes en este momento es la verdad inmutable, absoluta. Evita ser de mentalidad estrecha y atarte a los puntos de vista presentes. Aprende y practica el desapego de los puntos de vista para estar abierto a recibir los puntos de vista de los demás. La verdad se encuentra en la vida y no meramente en el conocimiento conceptual. Está preparado para aprender a través de toda la vida y a observar la realidad en ti mismo y en el mundo en todo momento.

3. **No fuerces** a los demás, ni siquiera a los niños, por ningún medio en absoluto, **a adoptar tus puntos de vista**, ya sea por autoridad, amenaza, dinero, propaganda o incluso educación. **Sin embargo, por medio del diálogo compasivo, ayuda a los demás a renunciar al fanatismo y la estrechez.**

4. No evites el contacto con el sufrimiento ni cierres tus ojos ante el sufrimiento. No pierdas la conciencia de la existencia del sufrimiento en la vida del mundo. Encuentra maneras para estar con aquellos que están sufriendo por todos los medios, incluyendo el contacto personal y las visitas, imágenes, sonido. Por tales medios, **despierta tú mismo y a los demás a la realidad del sufrimiento en el mundo.**

5. No acumules riqueza mientras millones están hambrientos. No tomes como el objetivo de tu vida a la fama, el provecho, la riqueza o el placer sensual. Vive simplemente y comparte el tiempo, la energía y los recursos materiales con quienes están en necesidad.

6. No mantengas ira u odio. Tan pronto como surgen la ira y el odio, practica la meditación sobre la compasión para comprender profundamente a las personas que han causado ira y odio. **Aprende a ver a los otros seres con los ojos de la compasión.**

7. No te pierdas en la dispersión y en el ambiente que te rodea. Aprende a practicar la respiración para recuperar la compostura del cuerpo y la mente, para practicar la atención, y para desarrollar la concentración y la comprensión.

8. No pronuncies palabras que puedan crear discordia y causar ruptura en la comunidad. Haz todos los esfuerzos para reconciliar y resolver todos los conflictos, aunque sean pequeños.

9. **No digas cosas falsas por el bien del interés personal o para impresionar a las personas.** No pronuncies palabras que causen desviación y odio. **No difundas noticias que no sabes si son ciertas.** No critiques o condenes cosas de las que no estás seguro. Habla siempre verdadera y constructivamente. **Ten el valor de hablar sobre situaciones de injusticia, aun cuando hacerlo pueda amenazar tu propia seguridad.**

10, No uses a la comunidad Budista para ganancia o provecho personal, ni transformes tu comunidad en un partido político. Una comunidad religiosa debe, sin embargo, tomar una actitud clara contra la opresión y la injusticia, y debe esforzarse por cambiar la situación sin engancharse en conflictos partidarios.

11. No vivas con una vocación que sea dañina para los humanos y la naturaleza. No inviertas en compañías que priven a los demás de su oportunidad de vivir. Elige una vocación que ayude a realizar tu ideal de compasión.

12. No mates. No permitas que otros maten. Encuentra todos los medios posibles para proteger la vida y prevenir la guerra.

13. **No poseas nada que debería pertenecer a los demás.** Respeta la propiedad de los demás pero evita que los demás se enriquezcan con el sufrimiento humano o el sufrimiento de otros seres.

14. No maltrates a tu cuerpo. Aprende a manejarlo con respeto. No veas a tu cuerpo sólo como un instrumento. Preserva las energías vitales (sexual, respiración, espíritu) para la realización del Camino. La expresión sexual no debería ocurrir sin amor y compromiso. En las relaciones sexuales, sé conciente del sufrimiento futuro que pueda causarse. Para preservar la felicidad de los demás, respeta los derechos y compromisos de los demás. Sé plenamente conciente de la responsabilidad de traer nuevas vidas al mundo. Medita sobre el mundo al cual estás trayendo nuevos seres.

No crean que yo siento que sigo todos y cada uno de estos preceptos perfectamente. Sé que fallo de muchas maneras. Ninguno de nosotros puede cumplir plenamente cualquiera de ellos. Sin embargo, debo trabajar hacia una meta. Esta es mi meta. **Ninguna palabra puede reemplazar a la práctica**, sólo la práctica puede hacer a las palabras.

- Thich Nhat Hanh

**“El dedo que señala la luna no es la luna”**

