



Donde abundan las palabras nunca falta el pecado, el que refrena sus labios es un hombre precavido...

Proverbios 10.19

No muito falar não faltará o pecado, ao passo que é muito prudente quem modera o lábios...

Provérbios 10.19



<https://www.ocp.org/en-us/blog/entry/silence-holy-week>



1. ¿Es lo que tengo que decir verdad?

Esta es la pregunta básica, por supuesto.

¿Estamos realmente diciendo algo que sea preciso?

Además, ¿estamos asumiendo la responsabilidad de nuestra propia experiencia subjetiva, en lugar de informar lo que hemos experimentado como una verdad absoluta?



Extraído de “The Word of the Week”, Contemplative Outreach
Ethan Nichtern, “**Speaking the Truth: The Four Gates of Skillful Speech**” essay

<https://www.ocp.org/en-us/blog/entry/silence-holy-week>



1. É uma verdade, o que tenho a dizer?

Esta é, certamente, a pergunta básica.

Estamos realmente dizendo algo que seja preciso?

Além do mais, estamos assumindo a responsabilidade de nossa própria experiência subjetiva, em lugar de informar o que experimentamos como uma verdade absoluta?



Extraído de “The Word of the Week”, Contemplative Outreach
Ethan Nichtern, “**Speaking the Truth: The Four Gates of Skillful Speech**” essay

<https://www.ocp.org/en-us/blog/entry/silence-holy-week>



2. *¿Es lo que tengo que decir necesario?*

¿Eres la persona adecuada para compartir lo que tienes que decir?

¿Sería mejor que lo dijera otra persona?

¿Es necesario que se exprese en absoluto?



Extraído de “The Word of the Week”, Contemplative Outreach
Ethan Nichtern, “**Speaking the Truth: The Four Gates of Skillful Speech**” essay

<https://www.ocp.org/en-us/blog/entry/silence-holy-week>



2. *É necessário, o que tenho que dizer?*

Você é a pessoa adequada para compartilhar o que tem que dizer?

Seria melhor que outra pessoa dissesse isso?

Isso precisa ser expresso em absoluto?



Extraído de “The Word of the Week”, Contemplative Outreach
Ethan Nichtern, “**Speaking the Truth: The Four Gates of Skillful Speech**” essay

<https://www.ocp.org/en-us/blog/entry/silence-holy-week>



3. *¿Es lo que tengo que decir amable?*

Echar sal sobre la herida puede sentirse bien por un momento, pero solo porque es lo que estamos acostumbrados a hacer.

Cuando dejamos de intentar herir a la otra persona con la verdad, nuestra expresión se vuelve mucho más efectiva, y también nos damos cuenta de que no tenemos que golpear a alguien para que vea de dónde venimos.



Extraído de “The Word of the Week”, Contemplative Outreach
Ethan Nichtern, “**Speaking the Truth: The Four Gates of Skillful Speech**” essay

<https://www.ocp.org/en-us/blog/entry/silence-holy-week>



3. *É amável, o que tenho que dizer?*

Jogar sal na ferida pode ser bom por um momento, mas apenas porque é o que estamos acostumados a fazer.

Quando paramos de tentar machucar a outra pessoa com a verdade, nossa expressão se torna muito mais efetiva e também nos damos conta de que não precisamos bater em alguém para que veja de onde viemos.



Extraído de “The Word of the Week”, Contemplative Outreach
Ethan Nichtern, “**Speaking the Truth: The Four Gates of Skillful Speech**” essay

<https://www.ocp.org/en-us/blog/entry/silence-holy-week>



4. *¿Es el momento adecuado?*

El tiempo lo es todo.

También lo son el medio y el método.

Si te desquitas con alguien por correo electrónico, probablemente experimentarás las repercusiones de tu mal momento.

Dale espacio, luego levanta el teléfono o ve a verlo en persona.



Extraído de “The Word of the Week”, Contemplative Outreach
Ethan Nichtern, “**Speaking the Truth: The Four Gates of Skillful Speech**” essay

<https://www.ocp.org/en-us/blog/entry/silence-holy-week>



4. *É o momento adequado?*

O tempo é tudo.

E também o são o meio e o método.

Se você separar de alguém por e-mail, provavelmente experimentará as repercussões do seu mau momento.

Dê-lhe espaço e logo pegue o telefone ou vá vê-lo pessoalmente.



Extraído de “The Word of the Week”, Contemplative Outreach
Ethan Nichtern, “**Speaking the Truth: The Four Gates of Skillful Speech**” essay

<https://www.ocp.org/en-us/blog/entry/silence-holy-week>



1. *¿Es lo que tengo que decir verdad?*
2. *¿Es lo que tengo que decir necesario?*
3. *¿Es lo que tengo que decir amable?*
4. *¿Es el momento adecuado?*



Extraído de “The Word of the Week”, Contemplative Outreach
Ethan Nichtern, “**Speaking the Truth: The Four Gates of Skillful Speech**” essay

<https://www.ocp.org/en-us/blog/entry/silence-holy-week>



1. *É uma verdade, o que tenho a dizer?*
2. *É necessário, o que tenho que dizer?*
3. *É amável, o que tenho que dizer?*
4. *É o momento adequado?*



Extraído de “The Word of the Week”, Contemplative Outreach
Ethan Nichtern, “**Speaking the Truth: The Four Gates of Skillful Speech**” essay

<https://www.ocp.org/en-us/blog/entry/silence-holy-week>