



Hablando como un Buda

El precepto del habla

Hemos visto los tres primeros preceptos hasta ahora, en donde decimos al final “purifico mi cuerpo”. En el budismo se dice que el cuerpo, el habla y la mente componen a la totalidad de nuestro ser, de quienes somos, y por ello existen preceptos específicos para cada uno de estos ámbitos.

Las acciones de cuerpo son las más evidentes en nuestra experiencia, las que percibimos con más facilidad y que se experimenta más intensamente. Ahora comenzaremos a explorar las acciones de habla, (el habla también es una acción) y veremos que aquello que decimos tiene un fuerte efecto en nosotros y en los demás. Así que el habla también puede ser hábil o torpe. El cuarto precepto se expresa de la siguiente manera:

“Tomo el principio de entrenamiento que consiste en abstenerme de una habla falsa/ con comunicación veraz, purifico mi habla”.

Hablando como un Buda

Hay un texto en específico en la tradición budista en donde se trata el tema del habla, y es el Abhaya Sutta. En este texto, se cuenta la historia del príncipe Abhaya, que le pide al Buda que le instruya en cómo comunicarse más efectivamente con otros. Como respuesta, el Buda le da 3 recomendaciones sobre cómo hablar, a partir de un criterio muy sencillo: considerar si lo que voy a decir...

- Es cierto.
- Es benéfico.
- Es amable/agradable.

Hay mucho más que considerar en el habla. Una habla ética va mucho más allá de simplemente buscar comunicar “la verdad”. Debemos considerar el efecto que nuestras palabras tendrán en los demás, el tiempo para decir algo, el lugar y nuestras motivaciones personales.

El habla falsa



¿Por qué mentimos?/ ¿por qué hablamos con falsedad?, Algunas de las razones por las que mentimos pueden ser las siguientes:

- Creemos que al decir la verdad nos encontraremos muy vulnerables o expuestos.
- Tenemos miedo de que los demás descubran que hemos fallado/ a no corresponder siempre con la imagen que los otros (y nosotros mismos) tienen de nosotros.
- Surge miedo a la desaprobación, la separación de otros.

Ser transparente puede implicar no tener nada de miedo, porque nadie puede descubrir tus máscaras. Una forma de ser invulnerable, es no tener nada que esconder. El habla falsa puede manifestarse de maneras mucho más sutiles, y afectarían tu relación con otros y contigo mismo, pues se transforman en puntos de vista, en formas de ver a las personas y al mundo: a través de la exageración, del uso de palabras como “nunca” o “siempre”.

El habla ética: Más allá de la verdad

Los miembros de nuestra Orden no toman únicamente este precepto en relación con el habla, sino que incluyen 3 más que están relacionados con las recomendaciones que el Buda dio a Abhaya. Buscamos cultivar una habla amable, útil y armoniosa.

El habla amable

En una convención budista se le preguntó a un monje: ¿qué es lo que distingue a un practicante del Dharma?. Él respondió: “un practicante del Dharma siempre está feliz”; sin embargo, otro maestro budista pidió la palabra y aclaró “un practicante del Dharma no siempre está feliz, pero siempre trata de ser amable”. El habla amable implica conexión, receptividad y empatía hacia la experiencia de alguien más; es la forma más elemental de mostrar cariño, apreciación o incluso reconocimiento de la presencia del otro.

Hablar con amabilidad no significa endulzar las palabras. No es una habla melosa y acaramelada, ni tampoco implica un optimismo exacerbado o un atado emocional de felicidad constante. En ocasiones, puede ser necesario comunicar algo claramente, poner límites, mostrar las necesidades o aclarar algún asunto, y esto puede realizarse amablemente. Es posible ser firme y amable al mismo tiempo. El habla amable tiene que ver con tomar en cuenta al otro, ser respetuoso, atento e incluso con buenos modales, pero no por ello condescendiente. Expresa el tercer principio de las recomendaciones del Buda a Abhaya.

El habla útil

No implica que todo el tiempo se hable de algo profundo (aunque es algo muy valioso), sino que el habla realmente se vuelva un vínculo de comunicación y conexión con otras personas. Es un habla cierta y benéfica. Se evita hablar de cosas sin importancia únicamente para llenar vacíos de silencio. Expresa el segundo principio de las recomendaciones del Buda a Abhaya.

El habla armoniosa

Hablar armoniosamente significa no crear conflictos dentro de un grupo de personas utilizando el habla de por medio. En su forma más elemental, significa no difamar a otros, no engancharse en pláticas chismosas o de críticas hacia los otros. Al hablar con armonía, se resalta aquello que es positivo, y se utiliza al habla como un medio para crear una atmósfera de confianza, respeto y cordialidad. Expresa el segundo principio de las recomendaciones del Buda a Abhaya.

Preguntas de reflexión

1. ¿En qué momentos se me dificulta más ser honesto?
2. ¿Cuáles de los principios del habla ética me resultan más fáciles de seguir en mi vida cotidiana y por qué?
3. ¿Cuáles de los principios del habla ética me resultan más desafiantes para seguir en mi vida cotidiana y por qué?
4. Establece un propósito muy concreto vinculado con el habla que puedas poner en práctica durante la semana (ejemplo: hablarle amablemente a mis hijos por la mañana, evitar hablar con chismes en la oficina o comunicar sus cualidades a un ser querido).

Regocijo en los méritos

Una práctica muy positiva para mantener una relación y un ambiente de armonía, y para conectar con amabilidad con los demás es el regocijo en los méritos, el reconocimiento de la cualidades de los otros. Nos permite enfocarnos en lo positivo de quienes nos rodean y comenzar a soltar nuestra necesidad de ver los defectos y querer corregir a las personas.

Ejercicio individual: Piensa en un muy buen amigo, o una muy buena amiga. Ahora, conecta con sus cualidades, aquello que hace a esta persona valiosa, aquello que te inspira de él o ella. Escribe 10 cualidades.



Prácticas de la semana

Te recomendamos que realices las siguientes prácticas durante la semana:

1. Trata de llevar a cabo el propósito vinculado con el habla que te plateaste durante el periodo de descanso y reflexión.
2. Después de realizar el regocijo en los méritos de tu amigo o amiga, busca una manera explícita de comunicarle aquellas cualidades que identificaste en él o ella (llámale por teléfono, mándame un mensaje o mejor aún, hazle una visita).
3. Realiza cualquier día de las meditaciones que hemos practicado al menos tres veces durante la semana.