

El Óctuple sendero

El tercer factor: Habla Correcta

La Intención correcta, el segundo factor del Óctuple Sendero, prepara el escenario para los próximos tres factores, el Habla correcta, la acción correcta y los medios de vida correcto. Agrupados como prácticas de virtud, estos tres factores tienen que ver con la manera como las intenciones de renuncia sabia, buena voluntad y compasión se expresan en nuestra vida cotidiana. Estos factores de virtud también sirven para sentar las bases para las últimas prácticas de la Vía, el Esfuerzo correcto, la Atención correcta y la Concentración correcta.

Las prácticas de la virtud comienzan con el Habla Correcta, porque lo que decimos y cómo lo decimos tiene una relación directa con el cultivo de la Vía. Cuando elegimos o no hablar o qué decir basados en el apego o el miedo, perdemos la oportunidad de cultivar la libertad propiciada por el Óctuple Sendero. El discurso engañoso y dañino no facilita la honestidad y el cuidado necesarios para recorrer la Vía. Sin embargo, prestar atención a lo que subyace en nuestro discurso y al contenido de nuestras palabras brinda oportunidades significativas para el cultivo de la Vía.

La práctica del Habla Correcta puede comenzar por preguntarnos si nuestras palabras expresan buena voluntad, amistad o compasión. Si nuestras palabras no expresan dichas cualidades, esta puede ser una oportunidad valiosa para descubrir el por qué. ¿Cuáles son las condiciones, creencias y estrategias que originan la dureza de nuestras palabras? ¿Qué nos muestran acerca de nosotros mismos? Si realmente nos interesamos en nosotros mismos, reflexionar sobre estas preguntas pueden inspirarnos para encontrar formas alternativas de hablar. Mejor que de desanimarnos, este auto - conocimiento puede avivar nuestra práctica.

El Habla Correcta consiste tanto en abstenerse de hablar de una forma no hábil y hablar de maneras que son hábiles. La mentira, la calumnia, el lenguaje áspero o sin sentido se definen como inhábiles. Las palabras que son honestas, que crean armonía social, amabilidad, que son significativas y oportunas, son hábiles.

Cuando es difícil hablar con habilidad, puede ser posible, al menos, evitar decir cosas que causen daño. Evitar las palabras inútiles previene una gran cantidad de injurias y conflictos sociales. A veces, una de las prácticas más poderosas, retadoras y sabias que podemos hacer es callar.

Sin embargo, la abstención del habla torpe no es un fin en sí mismo, si queremos cultivar la libertad del Óctuple Sendero. Puede ser útil investigar las condiciones internas que motivan tal discurso. ¿Qué nos enseña esto sobre nosotros mismos? ¿Estamos demasiado estresados? ¿Estamos siendo excesivamente influidos por el deseo, la aversión o el miedo? ¿Qué estamos tratando de lograr a través de esta forma de hablar? Desde nuestro corazón, ¿qué diríamos?

Estas reflexiones son útiles para que no practiquemos el Habla Correcta simplemente como un conjunto de reglas, sino como una manera de apoyar nuestra práctica en la Vía. Estas investigaciones nos ayudan a ponernos en contacto con nuestra vida interior y las fuentes internas

de sabiduría y esmero por los otros desde donde podemos elegir mejor qué decir. Es bueno recordar que nuestro lenguaje surge de la ecología de nuestra vida interior. Si la vida interior está bien cuidada es mucho más fácil hablar con sabiduría.

El Habla sabia y hábil es honesta, solidaria y amigable. Cuando consideramos qué decir, puede ser útil preguntar si es verdad, si conduce a la armonía social, si expresa buena voluntad y respeto, si es beneficioso y oportuno. Si no lo es, ¿hay una alternativa que si lo sea?

Lo que decimos tiene una relación poderosa con la forma en que nos sentimos. Evitar la agitación del arrepentimiento es una de las razones para no usar palabras torpes. Crear las condiciones para la felicidad y la paz es una de las razones para el habla hábil. Los estados internos incómodos que dan origen al habla torpe son a su vez fortalecidos por ésta. Asimismo, el bienestar interior que origina el habla hábil a su vez es fortalecido por ésta.

Mediante la práctica del Habla correcta no sólo estamos cultivando el Óctuple Sendero, sino que también estamos cuidando tanto de los demás como de nosotros mismos. Beneficia el mundo y fortalece nuestro camino de liberación.