

El Óctuple Sendero

El Cuarto Factor: Acción Correcta

La intención de evitar causar daño está en el corazón de todo el Óctuple Sendero. De hecho, sin ella no hay Óctuple Sendero. La práctica de evitar hacer daño a través de nuestras acciones físicas es la Acción Correcta, el cuarto factor del sendero. Definidas, por lo general, como tres abstinencias, las tareas de la Acción Correcta son evitar la muerte de cualquier ser sensible, evitar tomar algo que pertenece a los demás que no se nos ha ofrecido libremente y evitar participar en conductas sexuales inapropiadas. La práctica de estas tres moderaciones puede ser fuente de inspiración si tenemos en cuenta la seguridad y la paz que crean tanto para los demás como para el practicante. En un mundo donde muchas personas están en riesgo de sufrir daño físico, la práctica de la Acción Correcta favorece la paz.

El esmero de no matar puede incluir no dañar físicamente a otros. Ésta puede haber sido la intención original del Buda, puesto que la palabra traducida como asesinato, *atipata*, también significa atacar y herir. La abstención de matar y herir atañe a todos los seres conscientes, a los seres que respiran, no sólo a otros seres humanos. Incluye insectos, plaga y el sacrificio de animales para la alimentación.

Evitar tomar lo que no nos es dado es un estándar más alto que simplemente no robar. Esto significa que no cogemos, ni tomamos prestado ni utilizamos nada que pertenezca a otros, a menos que nos haya sido ofrecido explícitamente. También implica que no nos quedamos con objetos en nuestro poder que por derecho le pertenecen a otros.

Abstenerse de mala conducta sexual es evitar cualquier actividad sexual con otros que pueda causar daño. Significa tener mucho cuidado de no hacer daño a nuestras parejas sexuales. También significa el respeto y la protección de todos los compromisos de pareja que se han hecho, incluidos los de los otros.

Al evitar herir a otros también evitamos hacernos daño a nosotros mismos. Mediante la práctica de La Acción Correcta, somos menos propensos a tener una conciencia atormentada. Además, los otros estarán menos propensos a responder a sus heridas queriendo hacernos daño. La Acción Correcta también impide que actuemos sometidos a nuestros impulsos de codicia, odio e ignorancia. Esto, a su vez, nos protege de experimentar las consecuencias negativas que provienen de actuar dominados por estas motivaciones subyacentes.

El odio es una motivación común para que surja el deseo de herir o matar, y la codicia está a menudo detrás de robar. Mientras que la mala conducta sexual puede tener una variedad de motivos, en todos ellos hay algún grado de ilusión, sobre todo la ilusión de no reconocer las consecuencias perjudiciales que pueden derivarse de ello. La codicia, el odio y la ignorancia pueden estar todos mezclados con el miedo, a veces como respuesta al miedo. La Acción Correcta es una manera de ayudarnos a limitar el impacto de estas motivaciones dolorosas.

Debido a que puede ser más fácil controlar nuestras acciones que controlar nuestra mente, las tres abstinencias de La Acción Correcta pueden ser una manera eficaz para prevenir

que la codicia, el odio y la ignorancia puedan controlarnos. Cuando la codicia, el odio y la ignorancia son fuertes, no actuar sometido por ellos puede requerir poner en juego una fuerza equivalente para moderarlos. Pero vale la pena. La Acción Correcta mantiene estos impulsos dentro de nosotros, allí donde la atención plena puede ayudarnos a comprenderlos, resolverlos y disolverlos desde adentro sin dañar a otros o causar más daño a nosotros mismos.

Además de estas prácticas de moderación, La Acción Correcta también incluye actuar sobre las motivaciones opuestas. En lugar de la codicia, el practicante puede aprovechar su capacidad de generosidad, en vez de odio, un practicante puede cultivar el amor y el respeto por los demás, en lugar de la ignorancia, un practicante puede dedicar tiempo para prestar atención más cuidadosa a las personas y a los seres con que se encuentra.

Podemos cultivar motivaciones positivas cuando nos enfrentamos con la codicia, el odio y la ignorancia en nosotros mismos. Cuando queremos lastimar a otros, podemos a cambio considerar la situación desde la perspectiva de la compasión. El impulso de tomar lo que no nos es dado podría dar lugar a una exploración de la satisfacción. Siempre que aparece el deseo de una relación sexual es probablemente el mejor momento para preguntarse si la compasión y el respeto están presentes de manera adecuada.

Algunas personas prefieren hacer hincapié en los aspectos positivos de La Acción Correcta, ya que no se inspiran con sólo evitar matar, robar o tener una mala conducta sexual. A veces las personas se sienten agobiadas por la naturaleza aparentemente restrictiva de estas enseñanzas. Sin embargo, una ventaja de la formulación negativa de estas prácticas es que a menudo es más fácil determinar qué conductas no implican causar heridas, matar, robar o tener mala conducta sexual que saber cómo ser compasivo, generoso y respetuoso.

Lo ideal sería que los aspectos negativos y positivos de La Acción Correcta trabajen juntos. Al refrenar las acciones dañinas se tiene la oportunidad de estudiar y experimentar comportamientos más significativos e inspiradores que promueven el bienestar de todos. Por ejemplo, la práctica de no - matar puede ayudarnos a cultivar un mayor aprecio por la vida, la práctica de no - robar puede ayudarnos a cultivar el respeto por los demás y la práctica de una buena conducta sexual puede ayudarnos a cultivar confianza.

Además, es importante tener en cuenta el enorme valor de mirar profundamente en las motivaciones y los sentimientos detrás de las acciones que pueden causar daños. Para los practicantes de El Óctuple Sendero, La Acción Correcta proporciona una oportunidad para prestar una mayor atención a la causa subyacente de la conducta inhábil. De esta manera, La Acción Correcta trabaja en conjunto con los dos primeros factores del sendero, Visión Correcta e Intención Correcta. Además, puede ser fuente de inspiración para saber que la práctica de El Óctuple Sendero es una manera de liberar a nuestro ser de estas “raíces” subyacentes dolorosas y potencialmente destructivas de la codicia, el odio y la ignorancia.

La Acción Correcta es la base para las prácticas internas que hacen parte de los tres últimos factores del Óctuple Sendero. La Acción Correcta es la expresión externa de la libertad y la compasión que crecen a medida que caminamos por el sendero.