Habla Correcta

Charla del 26 de noviembre, 2007

Probablemente se han dado cuenta de que mientras están sentados aquí meditando, pensando sobre la respiración y evaluándola, están hablando consigo mismos. Se están diciendo a sí mismos, "tengo que permanecer aquí", están haciendo comentarios acerca de cómo se siente la respiración y están pensando acerca de formas de mejorarla. También están pensando acerca de áreas en dónde enfocarse, de lo que les parece interesante y de lo que les parece útil. Este diálogo interno es una parte importante de la meditación y se denomina 'fabricación verbal'; es la manera en que la mente habla consigo misma. Lo que estamos haciendo al meditar, es aprender a hacer que esta conversación —usualmente problemática— se vuelva parte del camino. Al hacerlo, se convierte en uno de los elementos de nuestra concentración, ayudando a que la mente se establezca con una actitud de interés, y con una sensación de confort y bienestar. Posteriormente, a medida que la sensación de bienestar se va estableciendo con más firmeza y la mente está más centrada, vamos a poder suspender mucho de ese diálogo, pues ya ha cumplido su propósito —un verdadero propósito. Es en este punto, que la mente puede realmente aquietarse.

Una de las maneras de aprender a hacer que ese diálogo interno sea adecuado e inteligente, es siendo hábil e inteligente con nuestro diálogo externo. Esta es la razón por la cual el 'habla correcta' es uno de los factores del camino. La manera como nos hablamos a nosotros mismos tiene mucho que ver con la manera como hablamos con los demás y con la manera como oímos que los demás hablan. Así que, si la mayoría de las grabaciones que existen en nuestra mente son de habla inadecuada y carente de inteligencia, en nuestra meditación también vamos a terminar cayendo en habla inadecuada y carente de inteligencia. La verdad es que nosotros estamos expuestos a mucho negativismo y es fácil reproducir ese comportamiento mientras meditamos, por lo cual es importante que aprendamos nuevos hábitos; y la manera de adquirir nuevos hábitos no es quedándonos callados, sino activamente interactuando con la gente empleando 'habla correcta'.

Así que es bueno reflexionar acerca de la manera como el Buda define 'habla correcta'. Existen cuatro tipos de formas de hablar que debemos evitar: mentir, sembrar cizaña, hablar bruscamente y hablar de manera banal o insustancial. Mentir es hablar con la intención de tergiversar la verdad; sembrar cizaña es hablar con la intención de romper, prevenir o dañar relaciones; el habla brusca es lo que decimos con la intención de herir los sentimientos de alguien; y hablar de una manera banal o insustancial, es cuando hablamos sin una clara intención y sin nada qué decir. Nosotros queremos aprender a evitar estos cuatro tipos de formas de hablar y a lidiar con las sutilezas del 'habla correcta', ya que en algunos casos lo que es correcto no es tan obvio.

Ahora bien; lo que constituye una mentira sí es claro y obvio. Nosotros no queremos tergiversar la verdad ante nadie, en ninguna circunstancia. Por eso la regla de no mentir es uno de los preceptos, es decir, es una regla que nos imponemos y que intentamos cumplir en cualquier situación. No obstante, existen situaciones que ponen a prueba nuestro ingenio y

nuestro discernimiento, porque a veces la gente pregunta cosas y somos conscientes de que las respuestas van a generar problemas. El Buda mismo afirmó que Él no comunicaba una verdad sobre un asunto, si al hacerlo podía dar surgimiento a la codicia, la ira y la delusión. Esto no significa que Él mentía, sino que simplemente evitaba hablar sobre esos temas.

Esto quiere decir que debemos hallar una forma adecuada e inteligente de evadir esos temas sin que la gente se percate de que lo estamos haciendo. Por ejemplo, una amiga puede preguntarnos, "¿has visto a mi esposo con otra mujer?" Puede que nosotros lo hayamos visto, pero que no queramos involucrarnos en ese asunto. En ese momento, vamos a tener que hallar la manera de cambiar de tema y —por ejemplo— redirigir la pregunta diciendo, "¿y preguntas porque tienes sospechas?" De esa forma, ella va a seguir hablando y evitamos responder la pregunta. Este es un caso especial, pero debemos tener claro que incluso en casos especiales, no podemos tergiversar la verdad. Por eso este principio es un precepto.

Una de las razones por las que las otras formas de habla incorrecta no se consideran preceptos, es porque no son tan categóricas y absolutas como la mentira. Por ejemplo, hay veces en las que el habla brusca puede ser necesaria. El Buda nos da una analogía y nos dice que es como cuando tenemos un bebé que aún no sabe qué se puede comer y qué no. Si vemos que el bebé se lleva un pedazo de vidrio a la boca, tenemos que hacer algo para evitar que lo ingiera, así implique rasguñar su boca; porque si el bebé ingiere el pedazo de vidrio, el daño va a ser mucho peor que el de un leve rasguño. En el caso de Devadatta —su primo y seguidor quien intentó asesinarlo en repetidas ocasiones— el Buda tuvo que decirle cosas muy fuertes. Lo hizo con la esperanza de que entrara en razón y porque tenía que advertirles a los otros monjes que tuvieran cuidado con él, ya que se había salido del camino.

En una ocasión, algunas personas sacaron esto a relucir y le preguntaron al Buda si Él alguna vez le diría algo fuerte y brusco a alguien. La pregunta era malintencionada. Si el Buda respondía que no, pensaban decirle: "¿Y entonces qué fue lo que usted le dijo a Devadatta? ¿Acaso eso no fue brusco y cruel, e hirió sus sentimientos?" Y si el Buda respondía que sí, pensaban decirle, "¿y entonces cuál es la diferencia entre usted y la gente ordinaria?" El Buda le respondió a sus enemigos diciendo que esa pregunta no merecía una respuesta categórica; que lo que merecía era una respuesta analítica. Él explicó que había ocasiones en las que, para decidir cómo responder, lo primero que se preguntaba era si lo que iba a responder era cierto o no. Si no era cierto, simplemente no decía nada. Lo segundo que se preguntaba, era si lo que iba a responder era algo benéfico. Si la situación era una de esas raras ocasiones en las que decir algo brusco y fuerte era benéfico, entonces la tercera pregunta era si ese eran el momento y el lugar adecuado para hacerlo. El Buda dijo que Él solamente diría algo duro, fuerte y brusco, si la respuesta a esas tres preguntas era sí.

Este principio también se aplica al tipo de habla que siembra cizaña. Va a haber ocasiones en las que, por ejemplo, nos vamos a dar cuenta de que un amigo está involucrándose con alguien abusivo o corrupto que seguramente le va a hacer daño, y tenemos que hallar la manera de protegerlo. En este caso es probable que terminemos diciendo algo que puede sonar cizañero, pero que está inspirado en la compasión.

En cuanto a la charla banal o insustancial, hay ocasiones en las que una simple conversación casual es socialmente necesaria, como cuando queremos crear un buen ambiente en la oficina para que la gente pueda trabajar en armonía. Sin embargo, es importante que

nuestra motivación sea muy clara, ya que esto evita que se convierta en simple charla banal. Debemos ser conscientes del punto en el cual esto empieza a suceder y la charla empieza a ser algo inútil que no tiene propósito alguno. Por eso es necesario desarrollar la habilidad de saber qué tanto es lo que hay que decir para hacer que la gente se sienta relajada, y cuándo debemos parar. Esto requiere verdadero discernimiento y es la razón por la cual este tipo de habla incorrecta no es un precepto. Es necesario que seamos sensibles a lo que se requiere en cada situación.

Una vez entendemos las sutilezas del 'habla correcta', podemos empezar a aplicar estos mismos principios en nuestra mente y en nuestra meditación. Primero que todo, no podemos mentirnos a nosotros mismos. La verdad es que incluso al meditar, podemos mentirnos a nosotros mismos de forma muy sutil. Esto es algo que debemos detectar, y por lo tanto debemos emplear nuestra consciencia para identificarlo y sacarlo a la luz. Debemos ser capaces de decirnos a nosotros mismos que algo simplemente no es verdad, porque la mente tiende a erigir todo tipo de barreras de negación. Esta es una de las razones por las que a muchas personas se les dificulta ver sus verdaderas intenciones; están muy acostumbradas a mentirse a sí mismas acerca de sus intenciones y muy pocas son capaces de admitir que están actuando con base en intenciones corruptas. Incluso sabiendo que lo que están haciendo no está bien, estas personas tratan de justificarse de una u otra manera. Por lo tanto, es claro que siendo meditadores no podemos emplear este tipo de justificaciones, porque ese es precisamente el tipo de ignorancia que hace que sigamos sufriendo.

En lo que respecta al habla que es fuerte o brusca, nosotros no queremos un diálogo interno que afecte nuestra motivación en el camino. Sin embargo, existen ocasiones en las que vamos a tener que ser duros con nosotros mismos. Si nos damos cuenta de que repetidamente estamos cayendo en hábitos inadecuados y carentes de inteligencia, va a llegar un punto en el cual debemos ser capaces de decirnos a nosotros mismos que estamos actuando de una manera inadecuada, nociva, tonta y estúpida. Con este fin, debemos emplear el lenguaje que sea necesario.

Lo mismo se aplica al habla que siembra cizaña. Si nos percatamos de que estamos desarrollando una relación amistosa con nuestras corrupciones mentales, debemos identificar y recalcar todas sus malas cualidades. Debemos recordar todo lo que la codicia, la lascivia, la ira y la delusión —todas las cualidades mentales inadecuadas y carentes de inteligencia— nos han causado en el pasado. Lo que nosotros queremos, es desvincularnos de esas cualidades mentales corruptas.

Y en cuanto a la charla banal e insustancial, debemos intentar convertirla en habla que tiene un propósito; en otras palabras, debemos emplearla para motivarnos, y para recordar nuestras cualidades y las cosas buenas que hemos hecho. Esto hace que este tipo de habla pase de ser charla banal e insustancial, a ser un tipo de meditación que realmente tiene un propósito. Esto es *silanussati*, que significa recordar todas las veces que decidimos evitar hacer algo dañino, y es *caganussati*, que significa recordar todas las veces que hemos sido generosos, no solo a través de cosas, sino a través de nuestra buena voluntad, nuestra compasión y nuestro perdón. En otras palabras, existen ocasiones en las que tenemos que saber cómo ponernos de buen ánimo, porque de lo contrario, la meditación se vuelve algo muy árido y se atasca como una máquina que se ha quedado sin aceite.

Lo que todo esto significa, es que las mismas tres preguntas que le aplicamos a nuestra habla, se las debemos aplicar a nuestros pensamientos. Primero: ¿Lo que estamos pensando es cierto? Si no lo es, simplemente no debemos pensar en eso. Segundo: ¿Lo que estamos pensando es benéfico? Si no lo es, simplemente no debemos pensar en eso. Pero si resulta ser cierto y benéfico, lo tercero es: ¿Es este el momento adecuado para este tipo de pensamientos? ¿Es este el momento adecuado para ser duro con mi mente o es mejor motivarla y consolarla? ¿Es este el momento adecuado para forzarla y alejarla de su relación amistosa con la codicia, la ira y la delusión? Si lo es, ¿cuál es la mejor manera de hacerlo? Esto último es importante, porque a veces, si no lo hacemos de la manera correcta, la mente se vuelve aún más defensiva.

Existe una regla que mi maestro Ajaan Fuang tenía y es que, si alguien ha caído en la delusión con respecto a su meditación y no somos su maestro, no debemos hablar con esa persona sobre eso; no debemos criticarla, ni debemos señalar sus errores al meditar, porque lo único que vamos a lograr es ponerla aún más a la defensiva. Esto es algo que puede dar origen a excesiva presunción. Por lo tanto, existen cosas con las cuales es mejor no meterse. Pero en lo que respecta a nosotros mismos, debemos ser muy francos acerca del rumbo al cual esa relación amistosa con nuestras ideas y nuestros apegos, nos está conduciendo. Esto es algo que debemos aprender a hacer de una manera tal, que demuestre que lo que queremos de todo corazón, es el bienestar de la mente.

De manera que el 'habla correcta' —tanto interna como externa— requiere de cierta habilidad y destreza, ya que existen sutilezas y matices. Cuando los entendemos, la fabricación verbal de nuestro pensamiento dirigido y nuestra evaluación, realmente se vuelve parte de la concentración. Como bien se dice en el *sutta* acerca de la *sati* de la respiración, hay momentos en los cuales necesitamos alegrar y deleitar la mente; momentos en los cuales tenemos que liberar a la mente de sus apegos. Por eso debemos aprender a respirar y a hablar con nuestra mente de una manera que nos ayude a lograr esto. Debemos hacerlo hasta llegar al punto en el cual hemos dicho todo lo que hay que decir y, por lo tanto, podemos estar en silencio. De esta manera, tanto el habla interna correcta como el habla externa correcta, se vuelven parte del camino.

Título original: 'Right Speech'
Disponible en: https://www.dhammatalks.org/books/NobleEightfoldPath/Section0007.html
Traducción: Ricardo Madrid & Eliana Jiménez, 2026