



Correcta Palabra



Prácticas sobre la Correcta Palabra:

- Hablemos siempre la verdad, acompañando nuestro hablar con la integridad de nuestra mente-corazón.
- Cultivemos un lenguaje fino, constructivo, amable, en toda circunstancia.
- Encontremos siempre el lado positivo de las personas, otros seres y situaciones, y expresémoslo.
- Mantengamos silencio cuando hablar no sea necesario ni oportuno (y tal vez no seamos nosotros los indicados para hacerlo).
- Silenciemos nuestra mente del parloteo inútil en cada oportunidad que podamos, no sólo en *Zazen*.
- Recordemos que el silencio no quiere decir la nada: está lleno de respuestas.

Introducción

La correcta palabra es el primer radio de los tres que comprenden el grupo de las rectitudes éticas (*sila*), junto con la acción y el modo de vida correctos. Estos tres aspectos del camino óctuple, siendo correctos, surgen de una recta visión y una recta intención, que forman la categoría de la sabiduría (*prajna*).

La importancia que tiene la palabra, tanto hablada como escrita (incluyendo el lenguaje de señas) es incomparable. No sólo posibilita la comunicación entre los seres humanos (y con otros seres, de manera limitada) pero la palabra también conlleva un enorme poder para crear --o deconstruir-- y movilizar acciones humanas encaminadas a transformar sociedades y naciones.

Muchas acciones de la humanidad se han caracterizado por ser perversas y destructivas y la mayoría, si no todas, han sido motivadas por discursos y excitaciones atestadas de falsedades, fanatismos, ambiciones y demagogías. Pero muchísimas otras han resultado ser beneficiosas y creadoras y han sido impulsadas por exaltaciones y palabras de paz, justicia, y cooperación.

Las palabras son el principal medio de comunicación con uno mismo, entre las personas, con otros seres y el mundo. Tienen un gran efecto en la manera que percibimos las cosas y en la formación de una visión del mundo y la vida, por un lado, y por otro, en la forma que co-creamos nuestro entorno. A esta forma de la palabra se refiere este radio de la rueda, el correcto hablar.

Correcta Palabra

Una enseñanza del Buda dice que el *Tathagata* no pronunciaría un discurso que no sea verdadero y correcto, que no tenga un beneficio y que no sea agradable a los demás. Si el discurso no cumpliera con estas condiciones, el *Tathagata* no lo pronunciaría en ese momento y tal vez buscaría la mejor oportunidad para hacerlo¹.

La voluntad de decir siempre la verdad o, en contraposición, la abstención de decir mentiras, es el contenido de este radio del camino óctuple y es uno de los 16 preceptos Zen (10 sobre nuestra conducta, 3 referidos al triple tesoro – Buda, *Dharma*, *Sangha*--y 3 colectivos: hacer el bien, evitar el mal y salvar a todos los seres), siendo tan importante como preservar toda forma de vida y respetar la propiedad ajena.

Para el budismo, la correcta palabra significa la renuncia o abstención de: 1) decir mentiras, dirigiendo a los demás hacia el engaño; 2) difamar o denigrar, lo que genera enemistad y desarmonía; 3) usar un lenguaje rudo, malicioso, descortés o agresivo, lo que genera y propicia resentimiento; 4) murmurar y chismosear, desperdiciando el tiempo vanamente. La abstención de hablar en estas cuatro formas no apropiadas conduce, en contraposición, a hablar la verdad, ser constructivo al referirse a los demás, usar palabras benevolentes y gentiles, y hablar sobre asuntos útiles y beneficiosos.

Uno de los atributos de hablar la verdad es adherirse a la fidelidad, veracidad, y precisión de los hechos. Pero también es hablar la verdad no sólo desde una intención correcta pero también desde una actitud de total honestidad, sinceridad. Y autenticidad. En un nivel profundo, esta actitud de total honestidad requiere un conocimiento real de nosotros mismos, de nuestro centro, ese punto en el que se engrana la rueda de la vida. Hablar la verdad es entonces ser auténticos y manifestar nuestro verdadero ser.

El correcto hablar es gentil, bondadoso, afectivo y amoroso. El hablar correcto entonces es la suma de verdad y amor, es decir, de sabiduría y compasión, lo que implica estar atento a la persona o ser a quien va dirigida nuestra palabra, es crear una relación de contacto, de encuentro amoroso, de inter-siendo. Por tanto, requiere una escucha atenta y amorosa a la otra persona.

El Maestro Zen vietnamita Thich Nhat Hanh (1926) sostiene que “*el escuchar atentamente es el fundamento del recto hablar. Si no podemos escuchar con atención plena (mindfully), no podemos practicar el recto hablar. Cualquier cosa que digamos no será un correcto hablar porque estaremos expresando nuestras ideas, pero no respondiendo a la otra persona*”.

De acuerdo con el Buda, debemos hablar la verdad, lo que es beneficioso y útil de tal manera que promueva el avance espiritual de las personas. Esta amonestación implica que el recto hablar debe manifestar una visión positiva de las personas, otros seres y situaciones, evitando juicios negativos, pesimistas y a veces destructivos. No excluye ofrecer críticas positivas, constructivas y bien intencionadas, basadas en una genuina preocupación por el bien y avance de los demás. Una

¹ “The Middle Length Discourses of the Buddha-A translation of the Majjhima

Nikaya”, Wisdom Publication, 3rd Edition, pg. 500.



intención sana debe eliminar de nuestra comunicación con los demás cualquier proyección o expresión de nuestro ego y sus estados emocionales o la intención de tomarnos ventaja de los demás en cualquier sentido.

Un recto hablar promueve la armonía, la unidad y, en general, valores que movilizan a la familia, la comunidad y la sociedad hacia el **bien común**, como la cooperación y la solidaridad, la equidad y la justicia en todas las relaciones. El recto hablar sugiere evitar palabras que expresan un vano descontento, quejas, o juicios que pueden crear divisiones y discusiones inútiles entre las personas con quienes nos relacionamos. Nos exhorta también a evitar el uso de un lenguaje que insinúa ofensas o expresa insultos.

Si se juntan estas cualidades del recto hablar, podemos decir que se vuelve un hablar “perfecto” en el sentido trascendente de que manifiesta amor y sabiduría y que nace de nuestra fuente original, sin rastros de nuestro ego.

En este sentido, el correcto hablar está vinculado a los cuatro inmensurables del budismo, o las llamadas “actitudes sublimes”, que son:

- amor bondadoso, (*maitri* o *metta*)
- compasión (*karuna*),
- alegría empática (*mudita*) y
- ecuanimidad (*upeksa* o *upekkha*)

El hablar apegado a estas cuatro actitudes sublimes asegura una comunicación armónica y creadora, al mismo tiempo que evita expresar sus opuestos, como resentimiento y mala voluntad, animadversión, descontento y emociones descontroladas.

En muchas circunstancias de la vida es sabio guardar silencio. El mismo Buda lo hizo en una ocasión cuando se congregaron miles de discípulos para escuchar lo que esperaban fuese un sermón. El Buda miró a la multitud serenamente, tomó una flor, la hizo girar mostrándola a todas las personas presentes, en un profundo silencio. Nadie dijo nada, ni una palabra. Sólo su discípulo Kashyapa respondió a ese gesto con una sonrisa. Con ese gesto se manifestó el universo entero en la flor, la sabiduría insondable en el silencio del Buda y la comprensión de la realidad en la sonrisa de Kyashapa. No había necesidad de palabras.

Se conoce que el Buda muy a menudo guardaba silencio cuando le hacían preguntas que las consideraba sin

trascendencia y sin utilidad para liberar del sufrimiento a las personas que las formulaban. Esta actitud de evitar contestar este tipo de preguntas se conoce como “el silencio del Buda”. Raimon Panikkar (1918-2010) dice al respecto que “*la respuesta del Buda ante cualquier pregunta humana que se considerase trascendental en su vida es el silencio (...) pero no como otro género de contestación, sino como la superación de cualquier respuesta, debido a su invitación discreta a eliminar la misma pregunta. Quien no ha gustado del silencio, no saborea la palabra*”.

En el Zen hay muchas enseñanzas que no necesitan de palabras como la que nos transmite el silencio de Vimalakirti² y el de Subhuti (mencionado en el Eihei Koroku de Dogen Zenji) o el “dedo de Gutei”: ante cualquier pregunta sobre el significado del zen, el Maestro levantaba su dedo índice como respuesta. Recordemos que la misma esencia del zen hace alusión al silencio. El primer patriarca zen Bodhidharma (s. V-VI), dijo que el zen es: “*Una transmisión fuera de toda doctrina; No se basa en palabras ni letras. . .*”

Y el poema del caso 37 del Mumonkan dice: “*Las palabras no pueden decir la verdad; el discurso no puede apuntar a la naturaleza esencial; aferrándose a las palabras, se pierde la realidad; estacándose en frases, uno se engaña*”.

Toda palabra que no ha salido del silencio, no es palabra verdadera, dice la Maestra Zen Berta Meneses. El silencio es una condición indispensable para que la palabra sea verdadera, para que tenga raíz, para que nuestra conexión con el Ser que somos pueda realizarse. Continúa explicando que hemos de reivindicar el silencio, no sólo como condición de la experiencia de la realidad, sino también como un entorno o atmósfera en la que la experiencia de lo divino, o de nuestra esencia, pueda respirar sin asfixiarse.

En el principio, se dice, estaba el logos, “la palabra”, y nada ha devenido en existencia si no es a través de ella. Esta es la palabra que emerge del fondo originario, vacío y creador del Ser, es la palabra primordial. Nada existe en el mundo sin su aliento.

Según el budismo, el hombre no puede encontrar respuestas a las preguntas vitales ya que, si éstas dejaran de ser un misterio, desaparecería la diferencia

entre el hombre y Dios: Un Dios que no fuera misterioso –absoluto–, dejaría de ser Dios. Las personas (místicas) que han experimentado el misterio y lo han comprendido, han reconocido que sólo el silencio puede describirlo, que no se puede hablar de lo misterioso.

Los preceptos budistas 4º y 6º, tal como se transmiten en el zen, dicen:

4º No mentir, sino hablar desde el centro.

Bodhidharma: La naturaleza propia es sutil y misteriosa. El ámbito del *Dharma* está más allá de toda explicación. No predicar una sola palabra; a esto se llama el precepto de no mentir. Por tanto, no digas palabras que no tengan raíz; el bla bla bla superficial no es la palabra correcta, no es la verdad.

Dogen Zenji: La rueda del *Dharma* gira desde el principio. No hay exceso ni carencia. El universo entero está impregnado del néctar. La verdad, ahí está; la realidad, ahí está.

6º No hablar de las faltas de los demás, sino ver realmente al otro en su más profundo centro.

Bodhidharma: La naturaleza propia es sutil y misteriosa. El ámbito del *Dharma* es sin falta. No dedicarse a señalar faltas en los demás, a esto se llama el precepto de no hablar de las faltas de los otros.

Dogen Zenji: En el *Dharma* del Buda, para todos los discípulos hay un mismo camino, un mismo *Dharma*, un mismo caer en la cuenta, una misma práctica. No permitas hablar ni hables de faltas, no consientas el chismorreo.

En referencia al recto hablar y a la conveniencia del silencio, se debe caer en cuenta del constante parloteo de la mente. En el budismo se recomienda entrenar la mente de tal manera que, si no se puede evitar el palabreo, este tenga los mismos filtros y cualidades que el hablar dirigido a los demás. Así se logrará la paz mental e igualmente el avance y el crecimiento espiritual.

La neurociencia actual ha descubierto que todas las personas tenemos la habilidad de cambiar nuestro cerebro (y mente) con la práctica de un correcto hablar. La recomendación básica para el practicante es que, antes de hablar o escribir, se piense, y si debemos hablar, lo hagamos desde el silencio de nuestro Ser, desde donde emergen todas las respuestas que necesitamos.

² Hugo Ramos (2017). “Zen: Una Manera de Vivir. Enseñanzas de la Maestra Zen Berta Meneses”, Página 346.