

## Parte 2: Explorando La Práctica Budista- Los Cinco Preceptos

### Semana 5: El Cuarto Precepto- el Principio de Veracidad

*Forma positiva: con comunicación de veracidad purifico mi hablar (purifico mi discurso).*

*Forma negativa: Me comprometo con el Principio del entrenamiento a refrenarme del falso hablar.*

*Pāli: Musāvāda veramaṇī sikkhāpadaṃ samādiyāmi.*

#### La importancia del hablar

La manera en que hablamos moldea el mundo en que vivimos. Nuestro hablar tiene un fuerte efecto en nosotros y en las demás personas. Es claro que necesitamos una guía ética acerca de nuestro hablar. Y es por demás importante mencionar que esta guía necesita ir más allá de la veracidad- por ejemplo, los miembros de la Orden Budista Occidental toman un total de cuatro Preceptos – , pero estos Preceptos extra podrían ser vistos como aspectos de otros Principios éticos, tales como la bondad, y que están incluidos en otros Preceptos.

En los Cinco Preceptos – la fórmula ética más diseminada en el mundo budista-, la necesidad por la veracidad es un aspecto del habla que es señalada en especial y que se analiza de manera particular.

El hablar con veracidad no es una práctica básica, en una acepción que indique “para principiantes”. Como veremos, esta es una práctica difícil que confronta nuestro usual acercamiento egoísta a la vida.

#### El Principio de veracidad

Podemos definir la veracidad como un respeto valiente por la realidad, aun cuando conocer y enfrentar la verdad vaya en contra de lo que constatamos ser nuestras metas centradas sólo en nosotros mismos, o cuando pudiera causar displacer. De este modo, la práctica de este Precepto trata acerca del desarrollo de cualidades sinceras así como de integridad.

Esto significa enfrentar la manera de decir la verdad aun y cuando esto vaya en contra de lo que nuestro ego desea, restándole importancia a nuestra tendencia a dar prioridad a nuestros deseos centrados en nuestra persona por sobre la realidad. Esto hace que una cuestión que de común no es tomada en cuenta- que el Precepto habla de decir la verdad cuando no nos es cómodo el hacerlo, y no sólo cuando produce incomodidad en otras personas.

Las personas usualmente tienen objeciones acerca de este Precepto basándose en que hablar la verdad puede ser cruel, como si nuestra verdad fuera no dar espacio a los sentimientos de los demás. Usualmente, para gran parte de de nosotros el elemento más importante de nuestra falta de veracidad trata acerca de nuestro propio egoísmo y este es el hecho que intentamos derribar.

Cuando hablamos de la verdad acerca de los otros necesitamos dar prioridad a la bondad, lo que involucrará tacto y consideración, aunque usualmente implique ser verídicos en el momento adecuado (algunas veces nos mentimos para dar espacio a los sentimientos de los demás, cuando en realidad estamos intentando de evitar el displacer que podríamos sentir si dijéramos la verdad).

#### Los peligros de la veracidad

Si distorsionamos la verdad en nuestro hablar nos lastimamos a nosotros directamente, nos alejamos de los demás y nos separamos de la comunidad espiritual por entero.

### **La Falta de veracidad nos lastima**

Nos lastimamos a nosotros mismos porque cuando distorsionamos la verdad dificultamos el ser más veraces con nosotros mismos – vernos como realmente somos- lo que le resta valor a toda nuestra práctica espiritual en su conjunto. Le restamos valor a la integridad y al sentido de completud, separándonos de lo mejor de nosotros mismos y alienándonos de nuestra naturaleza superior- lo que en algunas culturas se llama nuestra Naturaleza Búdica.

### **La falta de veracidad nos separa de los demás**

Distorsionar la verdad también nos separa de los demás. No podemos estar en comunicación con los demás si no decimos la verdad. Si no somos veraces, lo que comunicamos no es real- así que no puede haber comunicación real. Una de las metas importantes de la ética es ayudarnos a comportarnos de maneras que reflejen e incrementen nuestro sentido de conectividad con los demás. La comunicación es un modo poderoso de aumentar esta conectividad y de romper las barreras que hay entre nosotros y los demás. Al separarnos de la comunicación real, el falso hablar aumenta nuestro propio sentimiento de sufrimiento y engaño en tanto ego separado, tenso y endurecido, separado de los demás y en conflicto con el resto del mundo.

### **La falta de veracidad nos separa del la comunidad espiritual**

Crear la comunidad espiritual es parte importante de nuestra práctica- Sangha, para avanzar en la vida espiritual. Necesitamos ser parte de una comunidad espiritual de personas que compartan una aspiración espiritual y que apoyen entre sí su práctica. Necesitamos amistades con quienes podamos ser honestos y abiertos, sin miedo a decir algo que pudiera ser usado en nuestra contra. Esta clase de comunidad espiritual puede tan sólo existir cuando las personas confían unas en las otras, y la confianza es sólo posible cuando las personas hablan la verdad. Mentir y distorsionar las cosas crea desconfianza. Así que cuando mentimos o distorsionamos la verdad en el contexto del Sangha, nos separamos de la comunidad espiritual, lo que tendrá consecuencias desastrosas para nuestro propio progreso, desvalorando la comunidad espiritual en detrimento de los demás.

### **Los alcances de un hablar verídico**

Al pedirnos adoptar un hablar verídico como parte de nuestro entrenamiento espiritual, este Precepto va más allá de lo que comúnmente llamaríamos mentir. Es evidente que la mentira está incluida, pero también nos pide **strive** para hacer de nuestro hablar un reflejo verdadero de la realidad, evitando las distorsiones unipersonales que nuestros deseos centrados en nuestro ego producen. Esto incluiría, por ejemplo, el no exagerar- alardear, darnos una importancia desmesurada o dar la impresión de ser autosuficientes o agresivos, o hacer que otros luzcan peor de lo que son. También incluiría no iniciar situaciones que nos colocarían en un lugar privilegiado ante los demás o otorgarnos la razón o el obtener lo que queremos. También incluiría el no buscar excusas para evitar culpas, sino el hacernos cargo de nuestras propias responsabilidades; presentar los dos puntos de vista en un conflicto y no sólo el propio punto de vista, así como evitar todas las omisiones y falsos énfasis que dan una imagen falsa de aquello que haya ocurrido mientras se permanece del lado conveniente de la mentira. El Precepto nos pide directamente que seamos abiertos y valientemente verídicos en nuestra práctica espiritual y no apearnos a la letra muerta de cualquier regla literal.

## **Las ventajas de practicar la veracidad**

La veracidad es una práctica demandante. Muy a menudo mantenemos una especie de conferencia de prensa con nuestro propio pensamiento a través de nuestra hablar constante, tratando de editar la realidad para hacernos lucir del modo en que queremos ser vistos. Frecuentemente ni siquiera nos damos cuenta que estamos haciendo esto- en realidad creemos en nuestras distorsiones y podemos reaccionar con agresividad si nuestras distorsiones son puestas en duda. Comenzar a cambiar estos patrones de comportamiento es una práctica difícil pero poderosamente transformativa. Nos vuelve conscientes de nuestras motivaciones inconscientes, mejora nuestras relaciones con los otros, reduce los niveles de ansiedad y produce un mejoramiento general en nuestra práctica ética, lo cual es reflejado en un mejoramiento general de nuestros estados mentales.

## **Desarrollo de la conciencia**

Para practicar el hablar verídico necesitamos estar conscientes de nuestro hablar. Tenemos que tener en mente que esto puede ser una empresa difícil – cuando estamos interactuando con otros, implicando todas las emociones y reacciones que esta práctica produce. Normalmente no somos muy conscientes de nuestro hablar o de las diferentes voliciones que lo acompañan. Así que la mayor parte del tiempo nuestra deshonestidad se resbala por nuestros labios, aparentando ser algo accidental, y no es hasta que ha pasado cierto tiempo que podemos empezar a creer en nuestras propias distorsiones. Pero si conscientemente decidimos decir la verdad, entonces tendremos que observarnos y preguntarnos, conforme hablamos: “¿es esto verdad?”.

Esto nos vuelve más conscientes de nuestros procesos mentales y nos fuerza a cuestionar las historias que nos contamos a nosotros mismos. Si no nos comprometemos a seguir la regla del entrenamiento de un hablar con veracidad como una práctica consciente, entonces corremos el riesgo de permanecer en una especie de niebla, nunca siendo conscientes del modo en que retorremos la verdad para que se acomode a nuestros propios propósitos. Siendo el caso, será muy difícil para nosotros el lograr un progreso espiritual.

## **Los Ocho Vientos del Mundo**

La mayoría del tiempo distorsionamos la verdad para obtener lo que queremos de una forma u otra. Una manera útil de encuadrar la manera en que hacemos esto son “Los Ocho Vientos del Mundo”. Estos son cuatro pares de elementos negativos y positivos que tienden a gobernar nuestras respuestas egocéntricas ante el mundo– constantemente intentamos obtener lo positivo de cada par, tanto nos sea posible, evitando así lo negativo.

Los Ocho Vientos del Mundo son:

Ganancia (de dinero y posesiones) en contra de una pérdida.

Aprecio o aceptación en lugar de culpa.

Placer en lugar de displacer

Fama o estatus en contra de pérdida de fama o estatus.

Los vientos del Mundo son la medida del ego, lo que determina si se está ganando o perdiendo en el juego de la vida. Normalmente distorsionamos la verdad al servicio de ganar en uno u otro de estos juegos. Queremos ganar dinero o bienes y evitamos perderlos. Queremos ser apreciados o aceptados y evitar así cualquier culpa. Queremos

comodidades o placeres y evitar el displacer. Y queremos incrementar nuestra importancia ante los ojos de los demás. Y ya que nuestra tendencia a distorsionar la verdad está tan relacionada con motivaciones propias centradas en nuestra persona, la práctica de un hablar verídico nos ayuda a reconocer nuestros patrones de egoísmo e ir más allá de ellos. Si conscientemente practicamos este Precepto, entonces en más nuestras interacciones diarias seremos cada vez más confrontados con el hecho de estar distorsionando la verdad por alguna razón personal centrada sólo en nosotros mismos, siendo esto justamente de lo que nos previene nuestra guía ética.

Usualmente nuestro motivo para no hablar con veracidad estará conectado con uno de los Ocho Vientos del Mundo, como, por ejemplo, el que queramos evitar la culpa o el que le gustemos a alguien. Nuestra práctica del Precepto le quitará energía a esta motivación, y seremos llevados a confrontar nuestras voliciones inconscientes. Así, en lugar de hacer lo que usualmente hacemos, tomamos la opción más creativa.

Si realmente tomamos este Precepto de manera valiente, puede ser una práctica transformativa y radical, ya que afecta nuestro inconsciente egocéntrico en un número muy variado de situaciones cotidianas, volviéndonos conscientes de nuestras motivaciones reales y ayudándonos a confrontarlas. Los Ocho Vientos del Mundo forman tanto nuestras motivaciones, que podemos ser tentados a distorsionar la verdad casi la mayor parte del tiempo cuando estamos interactuando con otras personas de tal modo que, al practicar este Precepto, se nos brinda una manera exitosa de incluir esta práctica en nuestra vida. Podemos reforzar la manera en que el hablar con veracidad nos vuelve más conscientes a través del contacto con los demás, pidiéndoles que nos ayuden.

Los demás podrían señalarnos el momento en que nos alejemos de la veracidad, ¡lo que tendrá efectos muy positivos en nuestra falta de claridad! Nuestros amigos espirituales pueden reflejarnos como si de espejos se tratara, con tal de que podamos ver nuestra propia falta de veracidad de una manera que nos sea clara por vez primera.

### **Mejorando nuestras Relaciones**

Conforme comenzamos a practicar el Cuarto Precepto de una manera más consciente, también podremos notar que nuestras relaciones mejoran. Comenzamos a ser más genuinos, revelando más acerca de nosotros y permitiendo que nuestras defensas caigan. Le agradaremos más a la gente cuando dejemos de estar escondidos detrás de una máscara y revelemos entonces nuestra vulnerabilidad y, conforme aprendamos a ser más abiertos, los demás se volverán más abiertos con nosotros. Pasado el tiempo la calidad de nuestras amistades serán cada vez más profundas y más satisfactorias, y toda nuestra vida será más abundante y con mayores recompensas. La gente valúa y responde ante la integridad. Conforme practiquemos la veracidad, la gente se dará cuenta que podemos ser dignos de confianza. Y debido a que la veracidad permite la comunicación real, la gente tendrá más ganas de entablar una amistad con personas que practiquen la veracidad que quienes no la practican.

### **Menos ansiedad**

El practicar el hablar con veracidad usualmente nos ayudará a sentirnos más tranquilos y menos tímidos y ansiosos con los demás. Cuando distorsionamos la verdad para crear una imagen irreal de nosotros, tememos que los demás puedan ver a través de la máscara que hemos creado sobre nosotros y pudiendo así ver a la persona que tratamos de ocultar. Esto puede causar un sentimiento de timidez y una ansiedad subyacente en nuestras relaciones con los demás. Ser más abiertos y directos para con

los demás nos permite acabar con esta ansiedad. Encontramos que si nos revelamos más como realmente somos, los demás no nos responderán con rechazo- de hecho, nos aceptarán y les agradaremos mucho más todavía.

### **Una mejora Etica general**

Finalmente, si tomamos seriamente la práctica de la veracidad, probablemente encontraremos que nuestra práctica ética mejorará, incluyendo áreas que a primera vista no parecerán tener que ver en lo absoluto con el habla.

Por ejemplo, podríamos darnos cuenta que no hemos sido honestos desde hace mucho tiempo con los servicios de impuestos, o que no hemos sido honestos con alguien importante en nuestra vida, y que si hemos de hablar con veracidad desde ahora, no debemos decepcionarlos, necesitando solucionar la situación. Así que nuestro compromiso con la honestidad nos ayudará a restar efecto al legado de actos pasados faltos de destreza. Esto tiene el efecto de reconectarnos con nuestro sentido de integridad y de ponernos en contacto con nuestro más alto ser. El proceso puede costarnos más que dinero o el hecho de ser más humildes- idea que el ego odia, por supuesto- ¡pero esto podría ser lo que justamente nuestra vida espiritual necesita!

### **Preguntas para reflexionar y discutir**

- 1.- ¿Estás de acuerdo en que distorsionar la veracidad tiene un efecto dañino en nosotros? ¿Por qué o por qué no?
- 2.- Piensa en alguna ocasión en que hayas distorsionado la veracidad en la semana pasada.  
¿Cuál fue tú motivación? ¿Puedes relacionar esto con alguno de los “Vientos el Mundo”?
- 3.- ¿Qué par de los “Vientos del Mundo” te afecta más? ¿Cómo es que afecta tu hablar?
- 4.- ¿Estás de acuerdo en que practicar la veracidad ayuda a reducir la ansiedad y a aumentar la confianza en uno mismo? ¿Por qué o por qué no?

### **Ejercicios sugeridos**

- 1.- Toma responsabilidad y discúlpate por alguna distorsión a la veracidad que hayas llevado a cabo la semana pasada. Nota el efecto que esto haya tenido en la relación con la persona involucrada y coméntalo con el grupo.
- 2.- Conscientemente toma el Principio de no distorsionar la verdad esta semana, notando bajo qué circunstancias encuentras más dificultad para llevarlo a cabo y qué efecto tiene esto en ti. Haz un resumen de tus experiencias.
- 3.- Involucra a alguien en quien confías y que te sea cercano- o a más de una persona- que te ayude en la práctica del Cuarto Precepto. Dile que te señale cuando tu hablar distorsione lo que en realidad ocurrió- ¡y nota tus reacciones al respecto!