

## Linguaggio etico o Linguaggio consapevole - Retta Parola

Consapevole: Di ciò che è salutare per noi e per gli altri, che promuove una maggiore armonia e serenità dentro di noi e nei rapporti (ossia della virtù: generosità, semplicità nei bisogni, benevolenza, compassione, gioia apprezzante, equanimità).

Consapevole: Della natura della sofferenza, delle sue cause, della sua cessazione, del sentiero che porta alla cessazione della sofferenza (ossia delle quattro nobili verità - visione profonda o saggezza)

Linguaggio: sta per parola parlata o scritta, come pure per comunicazione in senso lato.

### **Nel contesto dei cinque precetti etici (Musa vada veramani)**

"Ci sono questi cinque doni, cinque grandi doni ...

1) Il nobile discepolo, abbandonando l'intenzione di togliere la vita, si astiene dal togliere la vita. Così facendo, dona la libertà dal pericolo, la libertà dal desiderio di rivalsa, la libertà dall'oppressione, a un illimitato numero di esseri. Nel donare libertà dal pericolo, dal desiderio di rivalsa, dall'oppressione, a un illimitato numero di esseri, egli stesso partecipa di una illimitata libertà dal pericolo, dal desiderio di rivalsa, dall'oppressione.

2) Abbandonando l'intenzione di appropriarsi di ciò che non gli è dato liberamente, si astiene dal prendere ciò che non gli è dato liberamente. Così facendo, dona la libertà ... ecc.

3) Abbandonando l'intenzione di praticare una sessualità irresponsabile, si astiene da una sessualità irresponsabile. Così facendo, dona la libertà .... ecc.

4) Abbandonando l'intenzione di mentire, si astiene dalla parola falsa (MUSA VADA). Così facendo, dona la libertà dal pericolo, la libertà dal desiderio di rivalsa, la libertà dall'oppressione, a un illimitato numero di esseri. Nel donare libertà dal pericolo, dal desiderio di rivalsa, dall'oppressione, a un illimitato numero di esseri, egli stesso partecipa di una illimitata libertà dal pericolo, dal desiderio di rivalsa, dall'oppressione.

5) Abbandonando l'intenzione di usare sostanze inebrianti che offuscano la mente e rendono sconsiderati, si astiene dall'assumere sostanze inebrianti. Così facendo, dona la libertà ... ecc.

(Anguttara Nikaya VIII 39)

\*\*\*\*

Il Re Pasenadi di Kosala riflette su come proteggere se stessi. Rivolto al Buddha: "A me pare che chi si lascia andare ad azioni nocive, a un linguaggio nocivo, ad atteggiamenti mentali nocivi, si lascia senza protezione. Se anche fosse protetto da uno squadrone di cavalleria, da truppe a dorso di elefante, da un battaglione di arcieri su carro, dalla fanteria, sarebbe comunque senza protezione. Perché? Perché sarebbe una protezione esteriore, non interiore.

Viceversa, chi coltiva azioni salutari, un linguaggio salutare, atteggiamenti mentali salutari, protegge se stesso. Anche se non avesse uno squadrone di cavalleria, truppe a dorso di elefante, un battaglione di arcieri su carro, la fanteria a proteggerlo, sarebbe protetto comunque. Perché? Perché sarebbe una protezione interiore, non esteriore. Di conseguenza, questa persona protegge se stessa". Il Buddha: "Proprio così, maestà. Proprio così". (Samyutta Nikaya III 5)

## **Nel contesto nel nobile ottuplice sentiero (SAMMA VACA)**

Retta parola come intenzione di *astenersi da un linguaggio nocivo per sé e per gli altri* (nocivo = nutre attaccamento, avversione, ignoranza; non nutre virtù, concentrazione, saggezza). Come intenzione di *coltivare ciò che è salutare* (vedi in particolare RETTA INTENZIONE, RETTO SFORZO). Come intenzione di *coltivare la consapevolezza liberante* (vedi in particolare RETTA VISIONE, RETTA PRESENZA MENTALE, RETTO RACCOGLIMENTO o CONCENTRAZIONE)

### RETTA INTENZIONE (3 INTENZIONI o PENSIERI SALUTARI)

A. *Nekkhamma-sankappa*: *Rinuncia* lasciar andare il desiderio compulsivo di gratificazione sensoriale. Non avidità, non invidia - generosità, contentezza, apprezzamento.

B. *Abyapada-sankappa*: *Non avversione* lasciar andare ostilità, risentimento, rabbia, critica distruttiva. Benevolenza, pazienza.

C. *Avihinsa-sankappa*: *Non violenza* lasciar andare il desiderio di nuocere, distruggere, punire, opprimere, sfruttare, l'indifferenza alla sofferenza. Compassione, empatia, solidarietà.

### RETTO SFORZO (4 ASPIRAZIONI O INTENTI)

Prevenire il sorgere di stati mentali non salutari non ancora sorti

Non nutrire stati mentali non salutari una volta sorti

Favorire il sorgere di stati mentali salutari non ancora sorti

Nutrire gli stati mentali salutari una volta sorti

\*\*\*

### LE QUATTRO FORME DI PAROLA NON ETICA

A. La parola falsa (mentire, esagerare, dare per vera una supposizione, ecc.)

B. La parola maligna, o separativa (diffamazione, pettegolezzo, parole che causano inimicizia, discordia, fraintendimenti, sospetto, parlare dei difetti altrui)

C. La parola aspra, o dura (volgarità, sarcasmo, umiliare, critica sprezzante o rimprovero distruttivo, aggressione verbale)

D. La parola futile (parlare inutilmente o a sproposito, accresce la non-consapevolezza della sofferenza e delle sue cause, non è di beneficio a chi ascolta, non nutre la virtù, parlare per evitare il contatto con sé o con l'altro)

(NOTA: nel buddhismo mahayana i precetti relativi al linguaggio sono riassunti in tre: Non mentire, Non parlare dei difetti degli altri, Non diffamare i Tre Gioielli - cfr Rizzetto in Bibl.)

"Abbandona la parola falsa e si astiene dalla parola falsa; dice la verità, è onesto, serio, affidabile e non inganna gli altri. Abbandona la parola maligna e si astiene dalla parola maligna; quello che ha udito da una parte non lo racconta dall'altra per causare discordia ... così facendo diventa conciliatore di conflitti o incoraggiatore di amicizia; si rallegra della pace, gioisce della pace e pronuncia parole che promuovono la pace. Abbandona ... e si astiene da un linguaggio duro; parla con garbo e moderazione, in un modo che sia ben accetto agli altri. Abbandona ... e si astiene dalla parola futile; parla al momento opportuno, parla in accordo con i fatti, parla di cose utili; parla del Dhamma e della Disciplina; quando è il caso, dice parole che vale la pena ricordare, ben fondate, utili e profittevoli". (Anguttara Nikaya V 99; Digha Nikaya 1, 9; Majjhima Nikaya 41, 13)

\*\*\*

"E in che consiste la quadruplica purificazione della parola? C'è il caso in cui una persona, abbandonando la parola falsa, si astiene dalla parola falsa. Quando partecipa a un'assemblea cittadina, a una riunione di lavoro o familiare, o è chiamato a deporre in tribunale, se gli si domanda: 'Orsù, dicci cosa sai', se non sa dice 'Non so', se sa dice 'So'. Se non ha visto dice: 'Non ho visto', se ha visto dice: 'Ho visto'. Quindi non dice deliberatamente il falso a proprio vantaggio, a vantaggio di un altro, o per un qualsivoglia tornaconto. Abbandonando il linguaggio separativo, si astiene da un linguaggio separativo. Quello che ha udito lì non lo riferisce qui per causare discordia. Riconciliando i litiganti o cementando le amicizie, gioisce della concordia, gode della concordia, parla in modo da promuovere la concordia. Abbandonando il linguaggio violento, si astiene da un linguaggio violento. Dice parole che sono belle da ascoltare, affettuose, che vanno al cuore, moderate, che trovano in genere buona accoglienza. Abbandonando il linguaggio futile, si astiene da un linguaggio futile. Parla al momento opportuno, in accordo con i fatti, in linea con l'obiettivo, con il Dhamma e il Vinaya. Dice parole che vale la pena ricordare, fondate, sensate, circostanziate, connesse all'obiettivo [la liberazione, il non attaccamento, o nibbana]. Ecco in cosa consiste la quadruplica purificazione della parola". (Anguttara X 176)

\*\*\*

#### Le cinque caratteristiche del linguaggio consapevole

"O monaci, se la parola ha cinque caratteristiche è ben detta, non mal detta; né viene scoraggiata o criticata dai saggi: E' detta al momento opportuno; in accordo con i fatti; con garbo (o moderazione); utilmente; senza ostilità". (Anguttara V 198)

#### Linguaggio 'non nobile' e 'nobile' (ariya = nobiltà del cuore, saggezza)

1. "(non nobile) ... Parlare di cose non viste come viste; di cose non udite come udite; di cose non percepite (dagli altri sensi) come percepite; di cose non conosciute come conosciute. ... (nobile) Parlare di cose non viste come non viste ... [ecc.] Parlare di cose viste come viste ... [ecc.]". (Anguttara IV, 247)

2. "Per parte mia, o bramino, io non affermo che di tutto ciò che è stato visto [udito, percepito, conosciuto o compreso] si debba parlare. Né affermo che di tutto ciò che è stato visto [udito, percepito, conosciuto o compreso] *non* si debba parlare. ... Nella misura in cui parlare di ciò che ha visto [ecc.] alimenta i suoi stati mentali non salutari e riduce quelli salutari ... non ne dovrebbe parlare. Nella misura in cui parlare di ciò che ha visto [ecc.] riduce i suoi stati mentali non salutari e

alimenta quelli salutari ... ne dovrebbe parlare". (Anguttara IV 183)

3. "La persona immatura (*anariya*) anche quando non richiesta parla dei difetti degli altri, figuriamoci quando richiesta. Ma se deve rispondere a una domanda, allora critica l'altro in generale e in dettaglio in modo generico e senza attenuanti.

Inoltre, monaci, la persona immatura (*anariya*) anche quando richiesta non dice nulla che deponga a favore di un altro, figuriamoci quando non richiesta. E se deve rispondere a una domanda, malvolentieri e brevemente fa complimenti circoscritti e poco convinti.

Inoltre, monaci, la persona immatura quando richiesta non dice nulla che possa metterla in cattiva luce, figuriamoci quando non richiesta. ... Ma se deve rispondere a una domanda, allora loda se stessa in generale e in dettaglio in modo generico e senza attenuanti". (Anguttara IV 73)

Consigli del Buddha al Sangha (argomenti di conversazione idonei e non idonei al ricercatore spirituale)

1. "Quando vi riunite in gruppo ci sono due opzioni: parlare di Dhamma o osservare il nobile silenzio". (Anguttara IX, Udana 11 ecc.)

2. (Discorsi futili) "Parlare di re, banditi e ministri di stato; parlare di eserciti, pericoli e battaglie; parlare di cibi, bevande, abiti, letti, fiori, ghirlande e profumi; parlare di parenti, veicoli, villaggi, città e province; parlare di donne ed eroi, pettegolezzi in piazza e alla fontana; parlare dei defunti, di frivolezze, speculare su terra e mare, divenire e non divenire" (Digha Nikaya 1, 17)

3. Altri spunti nei Sutta sul linguaggio nel Sangha: (Discussioni e dispute sul Dhamma che rinforzano gli inquinanti invece di diminuirli; Se e come offrire consiglio e ammonizione ai compagni spirituali; Come insegnare il Dhamma).

Come si lascia andare un'intenzione non salutare e il relativo comportamento verbale:  
*Consapevolezza non è senso di colpa!*

"Immaginate che qualcuno metta un granello di sale in una tazza con pochissima acqua. Secondo voi, l'acqua nella tazza diventerebbe salata e inadatta a essere bevuta?

'Sì, signore'. E perché? Perché, essendoci nella tazza pochissima acqua, questa diventerebbe salata per via del granello di sale, e inadatta a essere bevuta.

Ora immaginate che qualcuno getti un granello di sale nel fiume Gange. Secondo voi, l'acqua del fiume Gange diventerebbe salata e inadatta a essere bevuta?

'No, Signore'. E perché? Perché essendoci nel Gange una grande massa d'acqua, questa non diverrebbe salata a causa del granello di sale.

Allo stesso modo, c'è il caso in cui un'azione nociva di poco conto porta all'inferno colui che la compie. E c'è il caso in cui la stessa azione nociva di poco conto viene esperita qui e ora, e le sue conseguenze si manifestano per lo più solo brevemente.

Ora, in che caso un'azione nociva ... porta all'inferno? Nel caso di un individuo che non coltiva la consapevolezza del corpo, che non coltiva la virtù, che non coltiva il cuore, che non coltiva la saggezza: chiuso, gretto, incline alla sofferenza. Nel suo caso, quell'azione nociva di poco conto lo conduce all'inferno.

E che in che caso un'azione nociva ... viene esperita qui e ora e le conseguenze si manifestano per lo più solo brevemente? Nel caso di un individuo che coltiva la consapevolezza del corpo, coltiva la virtù, coltiva il cuore, coltiva la saggezza: aperto, magnanimo, incline all'illimitato [la liberazione della mente attraverso i 4 brahmavihara]. (Anguttara III 99)

Un discepolo ha fiducia nel maestro [il Buddha] e riflette così: "Il Beato in vario modo critica e scoraggia la parola falsa, e dice: Astenetevi dal dire il falso. Io ho detto il falso, in piccola o grande misura. Non ho fatto bene. Non è stata un'azione salutare. Ma per quanto provi rimorso, non per questo l'azione che ho fatto si può disfare". Riflettendo così, abbandona qui e ora l'intenzione di dire il falso, e in futuro si astiene dalla parola falsa. Ecco come si lascia andare quell'azione non salutare". (Samyutta XLII 8)

"Secondo te, Rahula, a cosa serve uno specchio? 'Serve a riflettere, Signore.' Allo stesso modo, Rahula, le azioni fisiche, le azioni verbali e le azioni mentali vanno accompagnate da continua riflessione. ... 1) Quando decidi di parlare rifletti così: 'Quello che voglio dire porta alla mia afflizione, all'afflizione di altri, o di entrambi? E' parola non salutare, che ha per conseguenza e per risultato la sofferenza?' In quel caso ... non dirlo. Ma se riflettendo vedi che non porta alla tua afflizione, all'afflizione di altri o di entrambi, che è parola salutare che ha buone conseguenze e buoni risultati, allora dillo pure. ... 2) Mentre parli rifletti così: 'Quello che sto dicendo porta alla mia afflizione, all'afflizione di altri, o di entrambi? [come prima]?'. In quel caso ti dovresti fermare. Ma se riflettendo vedi che è parola salutare [come prima], continua pure. 3) Dopo aver parlato, rifletti così: 'Quello che ho detto ha portato alla mia afflizione, all'afflizione di altri o di entrambi? Era parola non salutare, che ha avuto per conseguenza e risultato la sofferenza?' In quel caso, dovresti ammetterlo apertamente e confessarlo al maestro o ai tuoi saggi compagni nella vita spirituale. Dopodiché, dovresti esercitarti ad astenertene in futuro. Ma se invece vedi che è stata una parola salutare, con buone conseguenze e buoni risultati, stai contento e rallegrati, coltivando giorno e notte stati mentali salutarì". (Majjhima 61, 8 segg)

### **Bibliografia minima**

(editi da Ubaldini-Astrolabio, Roma)

Ajahn Sucitto, Kalyana (cap. 1 Il buon cuore e Glossario)

Gunaratana, La felicità in otto passi (cap. 3 Linguaggio appropriato)

Diane Rizzetto, Risvegliati a ciò che fai (cap. 5 Dire la verità; cap. 6. Parlare degli altri con apertura e senza preclusioni).

Per i Sutta citati e altro materiale nella tradizione theravada vedi:

[www.accesstosight.org](http://www.accesstosight.org) e voci dell'indice: Speech, Right Speech