

Comunicazione e Consapevolezza

Comunicare è toccare l'altro.

Quando parliamo, quando ci rivolgiamo in modo diretto o indiretto a qualcuno, è come se pretendessimo una mano per toccarlo.

Quel tocco deve essere guidato dalla nostra consapevolezza e compassione.

Oggi si comunica molto, ma non rettamente, non per unire, ma per dividere. Troppo spesso si comunica per deridere, per criticare, per insultare, per convincere, o solo per provocare una reazione.

Il caso delle vignette danesi è stato un tragico esempio di comunicazione erronea. Chi ne ha curato la pubblicazione non ha certamente compreso il contesto nel quale stava comunicando.

E' un grave errore offendere i sentimenti altrui pensando di poter calcolare a priori la reazione dell'offeso, omologandola alla nostra.

Una visione più profonda della realtà, animata da una volontà realmente compassionevole, avrebbe potuto evitare molta sofferenza.

Noi occidentali abbiamo una storia della satira che data almeno duemila anni. Già Quintiliano, nel primo secolo, dichiarava: "Satura tota nostra est". Lo stesso non si può dire di altre culture che hanno sviluppato punti di vista molto diversi, ma che vanno comunque rispettati. Quando pensiamo solo al nostro modo di intendere le cose, non riusciamo a far sì che il nostro toccare l'altro sia compassionevole, perché la compassione nasce dalla comprensione e la comprensione dalla consapevolezza che è l'opposto del pensare in termini di "nostro".

Nella pratica di Dharma, c'è un Precetto, o Addestramento alla consapevolezza, che si rivolge ai comunicatori; è il quarto che recita così:

Consapevole della sofferenza causata dal parlare non consapevole e dall'incapacità di ascoltare gli altri, mi impegno a coltivare la parola amorevole e l'ascolto profondo, allo scopo di portare gioia e felicità agli altri e confortarli nelle loro sofferenze. Sapendo che le parole possono creare felicità o sofferenza, mi impegno ad imparare il parlare veritiero, usando parole che ispirino fiducia in se stessi, gioia e speranza.

Sono determinato/a a non diffondere informazioni di cui non sono certo e a non criticare e non condannare cose di cui non sono sicuro. Mi tratterrò dal pronunciare parole che possano causare divisione o discordia e che possano portare a rotture in famiglia o nella comunità. Farò tutti gli sforzi per riconciliare e risolvere ogni conflitto, per

quanto piccolo.

Vi possiamo trovare molti aspetti del nostro modo erroneo di comunicare:

- incapacità di ascoltare gli altri,
- mancanza di impegno nella parola (per estensione, comunicazione) amorevole,
- oblio del retto scopo della comunicazione: portare gioia agli altri. Gioia, non risentimento,
- scarsa volontà di portare conforto con il nostro comunicare,
- uso della parola per sminuire l'altro e farne bersaglio di ironia, anziché per ispirare fiducia,
- uso della comunicazione per creare rotture nella comunità,
- totale mancanza di sforzo consapevole, volto a ridurre e riconciliare i conflitti.

Senza l'abilità nel comunicare, possiamo causare danni tremendi e non essere in grado di controllarne gli effetti a catena. Chi gestisce gli organi di comunicazione dovrebbe praticare la consapevolezza come stile di vita, per poter nutrire la sua compassione, la sua capacità di comprendere gli altri.

Quando ci rivolgiamo ad un pubblico, dovremmo cercare di entrare in sintonia con esso prima di proferire verbo. Se non conosciamo chi ci ascolta, dovremmo essere molto umili nell'ammeterlo con noi stessi e non cercare di provocare delle reazioni secondo il nostro modo consueto, ma personale, di comunicare.

Quanto è vero nella vita pubblica, è vero anche nella vita familiare o di comunità. Quante volte ci siamo pentiti delle nostre parole? Perché non abbiamo saputo aspettare un poco, prima di essere taglienti, vendicativi, ironici? Quante inutili lacrime e sofferenze abbiamo provocato con le nostre parole?

La nostra forza dell'abitudine ci ha manovrato. Questa fortissima energia che scorre in noi ha agito secondo un antico schema assimilato per offendere, prima che potessimo portare la luce della consapevolezza nella nostra coscienza. Il nostro risentimento si è trovato da solo nella nostra mente, padrone delle leve del comando ed ha agito secondo il sentiero tracciato dalle nostre passate abitudini, dall'educazione sbagliata che abbiamo ricevuto, dagli istinti aggressivi che sono in noi da innumerevoli generazioni.

È il karma, la prosecuzione dell'onda della rabbia che viene da lontano e prosegue attraverso il nostro comportamento inconsapevole.

Non possiamo pretendere di essere pronti a condurre un'auto che sbanda in velocità se non ci siamo esercitati a lungo prima. Non possiamo aver ragione di impulsi e formazioni mentali che risiedono nella nostra coscienza da tante generazioni, se non ci siamo addestrati a lungo ad accendere *preventivamente* la luce della consapevolezza.

Non possiamo pretendere di portare la libertà di informazione in giro per il pianeta,

se non abbiamo coltivato innanzitutto in noi la retta libertà, la libertà che unisce e mai divide.

Upasaka Tae Bi

"Samma" è tradotto comunemente con "Retto". Tuttavia il significato del termine sanscrito supera il termine adottato dai traduttori.

Da "samma" derivano, ad esempio, i seguenti lemmi:

Italiano

- *Sommatoria*
- *Sommare*

Tedesco

- *Versammeln* = riunire
- *Zusammen* = insieme

Il significato è quindi qualcosa che unisce.

"Samma" rimanda a "interezza" piuttosto che a "frammentazione".

Come dire che funziona solo ciò che porta all'unità e non alla divisione.