

Właściwa mowa

Thanissaro Bhikkhu

Jak powiedział kiedyś mój nauczyciel: „Jeśli nie potrafisz kontrolować swoich ust, w żaden sposób nie możesz mieć nadziei na opanowanie własnego umysłu”. Oto dlaczego właściwa mowa jest tak ważna w codziennej praktyce.

Właściwa mowa, wyrażona przez negatywne terminy, oznacza unikanie czterech rodzajów szkodliwej mowy: kłamstwa (słowa wypowiedane z intencją zniekształcenia prawdy); dzieląca, skłócająca mowa (słowa wypowiedane z intencją stworzenia niezgody między ludźmi); szorstka, ostra mowa (słowa wypowiedane z intencją zranienia uczuć drugiej osoby); oraz czcza paplanina (słowa wypowiedane zupełnie bez celu, bezużytecznie).

Zwraca uwagę uwypuklenie intencji, zamiaru: to jest właśnie element wspólny praktykowania właściwej mowy i treningu umysłu. Nim powiesz, skupiasz uwagę na tym, dlaczego chcesz coś powiedzieć. To pomaga spostrzec wszystkie machinacje jakie mogą mieć miejsce w kłębowisku słów przelatujących przez umysł. Jeśli dostrzeżesz jakiegokolwiek niepożądane motywacje czające za słowami które miałeś wypowiedzieć — odrzuć te słowa. Dzięki temu staniesz się bardziej świadomy siebie, uczciwszy wobec siebie, silniejszy. Uchronisz się także od mówienia rzeczy, których będziesz później żałował. W ten sposób wzmocnisz te cechy umysłu, które są pomocne w medytacji i jednocześnie unikniesz potencjalnie bolesnych wspomnień — sumaryczny efekt obu tych rzeczy, to bycie świadomym bieżącej chwili w czasie medytacji.

Gdy do opisu właściwej mowy użyjemy przymiotników o pozytywnym wydźwięku, będzie ona oznaczać mówienie w sposób wzbudzający zaufanie, wprowadzający pokój, pocieszający, taki, który wart jest by trafić do serca słuchacza. Jeśli będziesz praktykował te pozytywne aspekty właściwej mowy, twoje słowa staną się darem dla innych. W rezultacie ludzie zaczną uważniej słuchać tego co mówisz i bardziej prawdopodobne, że odpowiedzą w podobny sposób. To wskazuje siłę jaka niesie się z twoimi działaniami: sposób w jaki działasz w chwili obecnej kształtuje świat jaki przyjdzie ci doznawać w przyszłości. Nie musisz być ofiarą przeszłych czynów.

Dla wielu z nas najtrudniejszym elementem w praktyce właściwej mowy jest sposób w jaki żartujemy. Szczególnie tutaj, w Ameryce [w Polsce jest całkiem podobnie — przyp. tłum.], gdy żartujemy, przejaskrawimy, wyolbrzymiamy, jesteśmy sarkastyczni, używamy stereotypów i nabijamy się ze zwykłej głupoty — wszystko to klasyczne przykłady niewłaściwej mowy. Jeśli ludzie śmieją się z tego typu beztroskich rzeczy, przestają słuchać uważnie co do nich mówimy. W ten sposób nasze rozmowy czy dyskusje tracą na wartości. Obecnie jest wystarczająco ironii w świecie, tak że my już nie musimy ani wyolbrzymiać ani być sarkastyczni. Największymi humorystami są ci, którzy po prostu bezpośrednio wskazują nam jakimi rzeczy są.

Wyrażanie humoru w sposób, który nie byłby fałszywy, ale pożyteczny i mądry wymaga myślenia i pewnego wysiłku, lecz kiedy już staniemy się mistrzami tego typu dowcipów okaże się, że włożony wysiłek opłacił się — wyostrzyliśmy nasz umysł a także polepszyli słownictwo i sposób wyrażania. Tak oto nawet nasze dowcipy staną się częścią praktyki: pojawia się sposobność do rozwijania pozytywnych cech umysłu, a także ofiarujemy coś wartościowego otaczającym nas ludziom.

Tak więc bacznie zwracaj uwagę na to co i dlaczego mówisz. Gdy będziesz tak czynił, odkryjesz, że otwarcie ust nie musi okazać się błędem.

Dodatkowe informacje:

Tekst do bezpłatnego rozpowszechniania. Możesz wydrukować kopie tego tekstu na własny użytek. Możesz przeformatować ten dokument i w tak zmienionej formie rozprzewadzać na komputerach lub w sieciach komputerowych, pod warunkiem, że dostęp oraz dalsza dystrybucja pozostaną bezpłatne. W każdym innym wypadku zastrzega się wszelkie prawa.

Oryginał można znaleźć na stronie:

<http://www.accesstoinsight.org/lib/authors/thanissaro/speech.html>

Źródło: Przepisane z dokumentu dostarczonego przez autora. Copyright (c) 1999 Thanissaro Bhikkhu; Access to Insight edition (c) 1999

Tłumaczenie: Wojciech Muła