

La Pace inizia nella mente

Mary Anderson

Questo secolo è stato caratterizzato da numerose guerre, distruttive ed atroci più che in qualsiasi altro periodo che la storia abbia registrato. Così gli uomini desiderano ardentemente la pace. Ma cosa intendono per pace?

Possono pensare alla pace come libertà dalla guerra e definire quest'ultima come conflitto organizzato, armato, che si esprime, a livello fisico esteriore, tra nazioni, con tutto l'orrore dei ferimenti, uccisioni e sofferenze che questa comporta: non solo sofferenza fisica, ma anche psicologica - e non solo per i combattenti ma anche per i loro parenti ed amici, per i civili innocenti ed anche per coloro che sono direttamente responsabili di queste efferatezze, i quali possono essere distrutti e deformati nel carattere come risultato di ciò che hanno fatto.

In questo modo possiamo pensare alla pace come assenza di guerra, libertà dalla guerra. Ma pace significa solo questo? I conflitti possono esistere indipendentemente dalla guerra.

In tempi cosiddetti "di pace", nei paesi in pace da molti decenni e nelle nazioni neutrali, ci sono, da una parte, conflitti e violenza sulle strade, in casa, nelle scuole e negli uffici (il cosiddetto "mobbing"); ci sono crimini e persecuzioni, sia fisiche che verbali.

Inoltre, dall'altra parte, in quegli stessi paesi che presentano un alto tenore di vita si verificano molti casi di depressione ed altri problemi, che necessitano di cure psichiatriche e che possono addirittura portare al suicidio.

Ecco quindi che le persone bramano non solo la pace esteriore, cioè libertà dalla guerra, ma anche libertà dalla violenza sotto ogni forma e soprattutto desiderano la pace interiore, la libertà dai conflitti interiori.

Perché aneliamo alla pace interiore? Ovviamente, a causa del nostro desiderio di sfuggire alla paura del terrore del conflitto interiore. Torneremo su questo.

Esiste quindi un conflitto esterno: la guerra ed altre forme di violenza in generale.

Anche se non ci sono conflitto o violenza esterni, ce ne potrebbe essere il timore, ovvero la paura degli altri, di ciò che loro potrebbero fare a noi stessi o alla nostra famiglia, ai nostri amici e compatrioti.

Per esempio, anche se nulla è accaduto a me o ai miei cari, potrebbe ancora accadere.

Questa è la paura di qualcosa di esterno, che tuttavia ha origine dentro di noi.

Potremmo immaginarci di essere attaccati, di ferire, di trovare il modo di difenderci anche se non c'è stato alcun attacco reale eccetto che nella nostra mente, che viene così tenuta occupata in pensieri violenti.

Questi pensieri nutrono la violenza in noi stessi e possono attirare violenza da parte di altri. Tale è il potere dell'immaginazione.

Ed ecco che tutta la violenza come la guerra inizia nella mente dell'uomo.

È possibile evitare questa preparazione interiore all'autodifesa? Fu chiesto a J. Krishnamurti cosa avrebbe fatto se qualcuno assalisse sua sorella. Non la difenderebbe? La sua risposta fu: "Io ho sempre vissuto senza violenza".

Questa affermazione era pertinente? Lo era certamente, perché, come la violenza mentale porta alla violenza esteriore, così la non-violenza mentale, *ahimsa*, porta la non violenza nel mondo.

Questo getta una nuova luce sulla politica della neutralità armata, sulla filosofia che sta dietro al detto degli antichi romani: "Se vuoi la pace, prepara la guerra" o alla credenza che "La miglior difesa sia l'attacco".

Noi tutti siamo però consapevoli, se convinti della verità di certi insegnamenti teosofici, che ogni azione ed evento - costruttivi o distruttivi che siano - iniziano nei nostri pensieri e che ciò che la gente - inclusi tutti noi - pensa, porta presto o tardi ad azioni ed eventi visibili all'esterno. Da qui la grande importanza della pace dentro di noi.

Ma l'abbiamo quella pace interiore? Spesso in noi si verifica un conflitto che può assumere diverse forme.

Qualche volta siamo in guerra con noi stessi o contro noi stessi. La qual cosa può prendere la forma di una lotta tra i nostri desideri e i nostri doveri, o tra desideri o doveri conflittuali. O ancora si può presentare una contraddizione fra la nostra immagine delle cose e la realtà.

Qualche esempio può essere d'aiuto. Il conflitto tra il desiderio e il dovere può essere rappresentato dal nostro dovere ad assumerci determinate responsabilità e il nostro desiderio di fuggirle. Desideri conflittuali possono consistere, per esempio, nel desiderare fortemente cibi dolci e il rimanere in salute e magri!

Oppure possiamo anelare al successo nei nostri studi o negli affari da una parte e dall'altra arrenderci all'urgenza di divertirci o di oziosi.

Il dovere nei confronti della nostra famiglia o della nazione può non essere in accordo col nostro dovere verso l'umanità.

In base a come concepiamo quest'ultimo, possiamo diventare, a seconda delle circostanze, un pacifista o un obiettore di coscienza. Ma un pacifista può essere a volte una persona molto violenta.

Conobbi una volta un pacifista fortemente militante! La decisione di essere un pacifista o un obiettore di coscienza è molto personale.

Dovremmo però essere coscienti dei pericoli del fanatismo e di quegli atteggiamenti del tipo "io sono più pio di te" o del cercare la corona del martirio.

C'è spesso conflitto tra la nostra immagine delle cose, le persone e la realtà. Possiamo aver cristallizzato delle idee e fare generiche affermazioni, intorno a situazioni, ad altre persone e a noi stessi, per esempio, "gli scozzesi sono avari", "gli americani sono materialisti", o ancora "gli indiani sono spirituali".

Nel nostro intimo sappiamo che non si può generalizzare però ignoriamo l'evidenza, a questo riguardo, contraddicendo le nostre convinzioni.

Ciononostante, ci confrontiamo spesso con tale evidenza e subiamo uno shock nel constatare l'ospitalità dei bisognosi in un paese come la Scozia, la grande generosità degli americani ed il fatto che in India non ci sono soltanto veri guru ma anche tanti ciarlatani!

O forse, ancora, poniamo qualcuno che stimiamo su di un piedistallo ma questi, essendo un essere umano, ci delude e, ai nostri occhi, cade da quel piedistallo ignominiosamente.

Oppure consideriamo qualcun altro come inferiore e dovremo poi forse ammettere con rammarico la sua superiorità in qualche campo.

Possiamo anche considerare noi stessi coraggiosi, leali, amorevoli e retti, e renderci conto inaspettatamente, di aver detto, fatto o pensato qualcosa di vile, sleale, crudele o disonesto.

Ci cogliamo in flagrante. Allora possiamo rifiutarci di credere, ovvero ignoriamo ciò che abbiamo detto, fatto o pensato. Come il proverbiale struzzo, nascondiamo la testa sotto la sabbia seguendo il motto: *"Ciò che non vedo, non esiste"*.

Oppure minimizziamo o giustifichiamo le nostre azioni - o, se le ammettiamo - diamo via libera al rimorso o alla depressione, piuttosto che affrontare il conflitto fra ciò che immaginiamo e ciò che realmente è accettandolo senza esserne sconvolti.

A questo proposito, Krishnaji disse qualcosa di importante: *"Cosa accade quando si pone completa attenzione a ciò che chiamiamo violenza? (e non la condanniamo, la fuggiamo, la giustifichiamo, sosteniamo che sia naturale; tutto ciò è disattenzione)."*

Sicuramente quando si dà completa attenzione, c'è cura, che non può esistere se non abbiamo affetto e amore.

E quando si dà attenzione a quelle cose in cui si trovi amore, lì c'è violenza?...Quando si pone attenzione a ciò che ho chiamato violenza - e in quella attenzione c'è cura, affetto e amore- dove c'è spazio per la violenza?"¹.

Attenzione significa vedere le cose come sono, senza giustificarle o rifiutarle.

Ma se rifiutiamo ciò che è, ad esempio la violenza, il conflitto continua; scava sempre più e potrebbe, un giorno o l'altro, esplodere come un vulcano.

In questo senso la lotta interna rappresenta un problema.

D'altra parte, questo può apparentemente portare ad azioni necessarie e nutrire la solidarietà.

Siamo spinti all'attività come misura difensiva, oppure possiamo attirare verso di noi gli altri in opposizione ad un comune nemico. L'attività e la comune partecipazione, che nascono in situazioni conflittuali, possono essere utili e addirittura necessarie.

Non ci può essere alcun altro modo per gli esseri umani, per come essi sono al presente, per uscire dall'apatia e cominciare a sentire profonda comprensione verso l'altro. Ma è davvero necessaria ed utile tutta questa attività?

E l'amicizia che si instaura di fronte ad un comune pericolo, non può dimostrarsi fragile, talvolta, quando questo viene superato?

Forse, tutto sommato, noi gustiamo questo conflitto, sia esteriore che interiore, in modo perverso!

Perché lo giustifichiamo e ne godiamo? È proprio necessario? Analogamente si dice spesso che la sofferenza è necessaria. Possono gli esseri umani imparare soltanto dalla sofferenza e dalle lotte?

Ciò sembra appartenere alla nostra presente evoluzione umana, ma potrebbe non essere necessariamente così.

Per capire il compito del conflitto - se ha un compito - dobbiamo considerare la pace. Cosa intendiamo per pace, esteriore ed interiore? Desideriamo la pace quando siamo stanchi della lotta, delusi delle nostre vite, degli altri o di noi stessi.

Dunque la pace che aneliamo è assenza di conflitti, una reazione contro questi - qualche volta tranquilla e negativa. Può la pace essere qualcosa di positivo, che implichi armonia, amore e creatività?

Vi sono due interpretazioni di ciò che chiamiamo pace, corrispondenti a due dei tre *gunas* della filosofia indiana. C'è un tipo negativo di pace: l'assenza di lotta, persino assenza di azione. Questo corrisponderebbe al *guna* di *tamas* o pigrizia.

Si è detto qualche volta che chi non agisce non commette errori e chi non commette errori è privilegiato!

Poi c'è un tipo positivo di pace, corrispondente a *sattva* - l'armonia. E tra questi due *gunas* - pigrizia e armonia - c'è *rajas* che rappresenta la lotta, la passione, l'eccitamento di cui godiamo. C'è una sequenza logica, almeno in teoria, nei tre *gunas*, che possono spiegare il perché del conflitto, perché lo gustiamo, perché ci fa da maestro e persino perché ci è necessario.

Vediamo questa successione nella vita umana: il bambino piccolo dorme moltissimo ed è soddisfatto quando viene nutrito, amato e coccolato. Questo stato è un'espressione di *tamas* che è meraviglioso e naturale.

Molto presto, però, *rajas* prende il sopravvento: se il bambino non ottiene ciò che vuole, per esempio il cibo, l'affetto o i giocattoli, si rattrista e piange. Si arrabbia e ha scoppi di collera.

E continua in questo modo durante la vita. Ciò che vogliamo, in seguito può cambiare.

Desideriamo allora il successo, il denaro, il rispetto per gli altri, la loro amicizia, qualcuno da amare, quello che è chiamato lo "stato spirituale". (Ma esiste?).

E se non le otteniamo ci addoloriamo e ci arrabbiamo, sebbene non si possa più piangere o sbottare di rabbia come il bambino.

Ma non è necessario lo stato di *rajas* al fine di risvegliarci dalla pigrizia?

Non deve lo stato vegetativo di indolenza essere vinto dall'animale selvaggio che c'è in noi, superando di gran lunga la violenza animale, prima che lo stato umano ideale di *sattva* possa essere raggiunto? Il desiderio selvaggio, soddisfatto o no, porta alla sofferenza che ci richiama a sforzi ed imprese coscienti. Come la puntura di una zanzara o il terremoto, questo risveglia i dormienti.

Analogamente si dice che *manas* (la mente) può esser sviluppata nell'uomo solo sulla base di *kama* (il desiderio).

In altre parole, la via conduce dall'inconsapevole ma perfetto (naturale) stato di *tamas* al consapevole ma imperfetto stato di *rajas* e poi, di nuovo, alla perfezione, ma questa volta cosciente di *sattva* e questo nel momento in cui realizziamo quanto fugace sia la felicità derivata dalle cose esteriori e, consapevolmente o no, smettiamo di identificare con la nostra natura ciò che è *tamas* e ciò che si desidera ardentemente, che è legato a *rajas* ed è dipendente dall'ottenere ciò che si vuole.

Qualcuno può raggiungere la pace di *sattva* ad un certo grado in età avanzata; qualcuno la potrà ottenere fra non molto; altri ci sono nati. Questo stato *sattvico* di pace corrisponde ad un più profondo aspetto del nostro essere, della nostra natura spirituale. A differenza di *tamas* non è pigrizia, ma è l'autentica base di tutte le azione giuste, di armonia e pace.

Così la pace non è soltanto uno stato esteriore, ma interiore e non solamente passivo, ma dinamico. Questa è la Pace che esprime la comprensione, la Pace come è intesa da quel Grande Essere che disse: "Vi lascio la pace, vi do la mia pace. Non come la dà il mondo, io la do a voi"².

Questo non è dipendente da cause esterne. Lo spirito è in pace e libero, qualunque siano le circostanze esterne: "Muri di pietra non fanno una prigioniera, e neppure sbarre di ferro una gabbia"³.

Ognuno di noi cerca la pace. Come possiamo incoraggiarla? Come la guerra ha origine nella mente degli uomini, così la pace.

Possiamo essere consapevoli, in teoria, del potere del pensiero e della necessità di pace interiore.

Ma come può avvenire in noi? Può richiedere molta ricerca spirituale, come essere ottenuta in un momento. Il primo passo potrebbe consistere nel diventare consapevoli dei nostri conflitti interiori, di farseli amici ma guardandoli oggettivamente. Allora possono scomparire.

Krishnaji disse, riguardo l'origine del conflitto: *"Dove c'è divisione, là ci deve essere lotta. Questa è la legge!"*⁴.

Divisione, in questo caso, significa divisione psicologica e cioè lo stare a parte come individuo o gruppo, da altri individui o gruppi. Se non ci fosse conflitto, non ci sarebbe una tale divisione che ci separa dagli altri, nei nostri cuori.

Questo non esclude la diversità. Siamo tutti differenti gli uni dagli altri superficialmente: fisicamente e psicologicamente; ma dentro, spiritualmente, siamo indivisibili.

Non possiamo separarci da nessuno interiormente. *"Non ti vantare del fatto che tu possa stare lontano dall'uomo malvagio o dallo stolto. Loro sono te stesso"*⁵.

Cosa accade nelle relazioni umane quando c'è lotta? Se la tua relazione con l'altro è superficiale, per esempio, dipendente da un piacere fisico, o emotivo, o da un accordo mentale e siamo convinti di essere separati e differenti dagli altri, o forse migliori e più interessanti di loro, allora il conflitto sarà possibile in un qualsiasi momento.

Se invece la nostra relazione con gli altri è ad un livello più profondo, in cui *"gli spiriti si interscambiano attraverso il velo di materia"*, allora ci sentiamo più vicini agli altri, vediamo le loro manchevolezze come se questi fossero noi stessi e proviamo simpatia e comprensione anche se non sempre riusciamo ad essere in accordo con loro.

Una reale pace interiore si raggiunge quando la lotta dentro di noi finisce, perché quest'ultima, che è ad un livello superficiale, ci impedisce di sentire quella pace che è sempre dentro di noi nel profondo.

Eppure non è una pace passiva ma forza, amore e gioia. Pace interiore, forza, amore e gioia irradiano le nostre menti, i nostri sentimenti e persino i nostri corpi, e creano qualcosa di costruttivo e cooperativo con gli altri.

Ed ecco che la pace, che esprime la comprensione, può illuminare le nostre vite e, dal momento che noi tutti condividiamo la stessa vita e *siamo* la stessa vita, si può diffondere e piantare il seme della pace esteriore - l'assenza di guerra e di violenza.

La Prima Nobile Verità proclamata dal Buddha parla di dolore, di sofferenza. E non è la violenza dolore? Non comporta sofferenza?

La Seconda Nobile Verità tratta delle cause del dolore. E non è la causa della violenza qui, sulla soglia di casa, qui nei nostri cuori? E così anche la fine del dolore - la Terza Nobile Verità, consiste in una trasformazione nei nostri cuori, nella vita quotidiana.

Allora il Nobile Ottuplice Sentiero - la Quarta Nobile Verità - rivelerà dinanzi a noi, poiché avremo fatto il primo gradino, la giusta percezione delle cose, che include la causa interiore della miseria umana, della violenza e la conoscenza del fatto che la pace inizia nella mente, ossia nella *nostra* mente, che è più vicina a quella degli altri di quanto si possa immaginare.

Come possiamo realizzarlo? Come avvicineremo gli altri - siano essi esseri umani, animali, la natura in generale o il Divino, il Sacro - in una relazione vera e profonda?

Allontanandoci da noi stessi, dalla nostra boria e dall'egoismo, non desiderando più di essere qualcosa. Solo allora ci sarà una stanza nei nostri cuori per gli altri.

Questo causerà la vera pace in noi e nel mondo. Il mistico tedesco, Johannes Tauler se ne rese conto quando scrisse i seguenti versi⁶:

Vera Pace.

"In verità, abbiamo sempre desiderato ardentemente di essere qualcosa, di essere più degli altri. Da ciò tutte le lotte e le fatiche - per essere grandi, ricchi, superiori, potenti.

Ognuno di noi costantemente anela ad essere o a sembrare d'essere qualcosa.

Tutta la nostra miseria nasce solamente dal desiderio di essere qualcosa.

La gioia dell'essere nulla condurrebbe - in tutti i sentieri della vita, ovunque, in tutte le persone - alla completa, vera, fondamentale ed eterna pace. Sarebbe il più felice, tranquillo, e nobile stato che questo" mondo ha da offrire. Ma nessuno ne è interessato, ricco o povero, giovane o vecchio.

Note e riferimenti bibliografici:

1. *The Book of Life*, June 22
2. Gv 14,27
3. *To Althea from Prison*, Richard Lovelace
4. *The Structure of our Being*, p. 12
5. *Light on the Path*, 1,5
6. *Da Geh den inneren Weg* di Willigis Jager.

Tratto da *The Theosophist* (febbraio 2000).

Mary Anderson è Vicepresidente della Società Teosofica.
Traduzione di Fabrizio Ferretti.