

# “In tempi di crisi, attingiamo alla forza della pace” di Kaira Jewel Lingo



*Quando siamo chiamati ad aiutare in caso di crisi, dice Kaira Jewel Lingo, non ci chiediamo se dobbiamo rispondere o meno. Dobbiamo rispondere. Ma il modo in cui lo facciamo è cruciale.*

In molti templi in Asia, si trovano statue e dipinti di Avalokiteshvara, il bodhisattva della compassione. Avalokiteshvara è talvolta rappresentato in forma femminile, a volte maschile, quindi potremmo dire che sono transgender e che trascendono anche il genere. In alcune raffigurazioni, Avalokiteshvara ha mille braccia, che simboleggiano tutti i mezzi abili che hanno per rispondere alla sofferenza, e su ognuna di queste braccia c'è un occhio nel palmo della mano, l'occhio della saggezza.

Abbiamo bisogno dell'occhio della saggezza nei nostri palmi. Se guardiamo in profondità in una data situazione, allora la nostra azione sarà un'azione appropriata. Ma se siamo intrappolati nella nostra storia, non vediamo la situazione in profondità, nella sua complessità, allora la nostra azione può effettivamente causare più danni che benefici. Dobbiamo agire, ma è anche vitale vedere chiaramente.

*Se vogliamo contribuire a realizzare la pace e alleviare questa sofferenza, dobbiamo agire e vivere in modi che creino pace ora*

L'11 settembre 2001 ero su un autobus con i monaci e accompagnavamo il mio insegnante, Thich Nhat Hanh (noto ai suoi studenti come Thay), a Berkeley, dove avrebbe tenuto un discorso. Eravamo tutti profondamente scossi dalle notizie e volevamo rispondere immediatamente. Sapevamo che molte persone si sarebbero rivolte a Thay e alla comunità alla ricerca di una guida. Un gruppo di noi stava facendo brainstorming e discutendo di cosa avremmo potuto fare, di come avremmo potuto aiutare, e abbiamo escogitato un piano per andare in città il giorno successivo per ottenere risorse dal nostro archivio presso l'editore Parallax Press e creare un comunicato stampa in modo da poter rispondere subito.

Quella notte, quando arrivammo al monastero di Kim Son vicino a Santa Cruz, andammo da Thay e condividemmo piuttosto urgentemente il nostro piano. Thay fece alcuni respiri e disse: "No, non voglio che lo facciate domani. Domani andremo tutti in spiaggia".

Fummo sorpresi. La spiaggia? C'era appena stato un attacco terroristico e dovevamo rispondere: agire! Non capimmo. Ma dal momento che è il nostro insegnante, il giorno dopo andammo tutti in spiaggia. Invece di accelerare, rallentammo e fummo profondamente nutriti. Suonammo e mangiammo insieme e nuotammo nell'oceano. Questo fu un momento molto importante di connessione tra di noi e per sentirci al sicuro. Non possiamo creare sicurezza per gli altri se non ci sentiamo al sicuro noi stessi. Il giorno seguente facemmo tutto quello che avevamo pianificato di fare, ma quelle azioni sono emerse da una motivazione diversa da quella che sentivamo inizialmente.

Ho imparato molto da quella situazione. Probabilmente Thay sentì un po' di pressione da parte nostra, i suoi studenti

sinceri, eppure fu in grado di dire: “No, non mi lascio forzare”, e non solo da tutta l’urgenza nella società, dal senso collettivo di ansia, ma anche da questi giovani studenti a cui era vicino. Ci vuole molta forza per essere in grado di vedere chiaramente in una situazione del genere. Naturalmente, Thay per molti mesi e anni ha continuato a rispondere alla tragedia dell’11 settembre. Tutta la sua vita è stata una risposta ai tragici e profondi eventi della sofferenza che si verificano continuamente nel mondo.

Il punto non è se rispondere o meno. Dobbiamo rispondere. Ma come? E da dove viene questa risposta? Il modo in cui rispondiamo è cruciale.

Durante la guerra in Vietnam, Thay ha istituito la School of Youth for Social Service (SYSS). Migliaia di giovani sono stati inviati in campagna per ricostruire villaggi, scuole e strade per migliorare la vita delle persone. Questo è stato un lavoro importante. Eppure ogni settimana dedicavano una giornata di consapevolezza a se stessi, per ricaricarsi e trovarsi per praticare insieme, ascoltarsi a vicenda, condividere e guarire. Non hanno detto: “No, questo lavoro è troppo urgente, dobbiamo lavorare sette giorni alla settimana”.

Questo è vero per tutti noi. Per sostenerci, dobbiamo fare pause regolari.

Il defunto sacerdote e attivista politico americano A. J. Muste ha dichiarato: “Non c’è una via per la pace, la pace è la via”. Gli assistenti sociali del SYSS in Vietnam stavano praticando la pace, non lavorando per la pace in modo frenetico. Non creiamo pace così. In ogni passo dobbiamo manifestare ciò che vogliamo, piuttosto che correre verso qualcosa che speriamo accada in futuro. Il futuro è costituito da questo momento.

*Un’azione fatta con la sola intenzione di portare gioia o*

*alleviare la sofferenza non è mai sprecata*

I giovani del SYSS ricostruivano villaggi bombardati, alcuni più volte. Non hanno detto: "Non ne vale la pena; rinunciamo". Non stavano ricostruendo un villaggio perché volevano un risultato particolare. Non dipendevano da un risultato particolare. Hanno ricostruito il villaggio più e più volte perché era quello che dovevano fare, non perché ci fosse alcuna garanzia che la loro azione avrebbe funzionato e avrebbe avuto successo e avrebbero finalmente vinto la partita.

Questo è un esempio di "Non c'è una via per la pace, la pace è la via". Non stiamo facendo qualcosa con l'aspettativa di un risultato particolare. Se lo facciamo, ci esauriremo molto presto. Se agiamo solo quando sappiamo con certezza che otterremo il risultato che desideriamo, allora potremmo non fare cose che pensiamo non riusciranno, anche se quelle azioni sono ciò che è necessario. E se decidiamo di agire e non va come previsto, perdiamo tutta la nostra energia e cadiamo nella disperazione.

È come l'amore condizionato e l'amore incondizionato. È difficile praticare l'amore incondizionato, proprio come è difficile lavorare per il cambiamento senza volere che vada come noi ci aspettiamo. Tuttavia, se vogliamo sopravvivere con la nostra energia, la nostra speranza, il nostro amore e il nostro entusiasmo intatti, dobbiamo guardare con questo occhio in mano, che vede che nessuna azione passa senza essere notata. Un'azione fatta con la sola intenzione di portare gioia o alleviare la sofferenza non è mai sprecata, anche se il risultato immediato non è quello che vogliamo, e anche se è il contrario. Quell'occhio nella mano della nostra azione è l'occhio che vede che tutto ciò che possiamo fare è ciò che sentiamo profondamente che deve essere fatto. L'unico modo in cui possiamo essere veramente liberi e potenti in qualsiasi azione è se lo facciamo perché sappiamo che deve essere fatto.

Joanna Macy e Chris Johnston parlano della “speranza attiva” come una forza motivante che non dipende da garanzie esterne. La speranza attiva è piuttosto rischiosa: ci vuole coraggio ed essere in grado di accettare di non sapere. È viva e reattiva. Fai un passo e poi vedi; fai un piano, ma rimani pronto ad adeguarti in base a ciò che sta succedendo. La speranza attiva non riguarda la mappatura dell’intero piano e l’azione solo quando sai che è sicuro. Piuttosto, è un atteggiamento di “Questo è ciò che sembra giusto, quindi voglio provare e sono disposto a rispondere al feedback”. È un tipo di pratica molto attento.

Rubin Alvez, un teologo brasiliano, parlando della fonte della disciplina, ha detto: “Dobbiamo vivere per amore di ciò che non vedremo mai”. Per fare ciò che siamo chiamati a fare, abbiamo bisogno di questa grande fiducia.

Quando ero una monaca nella comunità di Plum Village, attraversai un periodo di profonda crisi esistenziale su cosa avrei dovuto fare della mia vita. Stavo valutando se lasciare il monastero, un interrogativo di enorme portata. Avevo trascorso tutta la mia vita adulta nella comunità monastica, dai ventiquattro anni a quasi quaranta.

All’epoca ero nel nostro centro in Germania, dove stavamo per ospitare due grandi ritiri di circa un migliaio di persone ciascuno. Ero stata piuttosto coinvolta e impegnata in questi ritiri per anni, ma sentivo che non potevo rimanere questa volta a causa di come mi sentivo. Così ho chiesto alle sorelle se potevo andare a Plum Village in Francia. Non erano molto contente e dissero che dovevo chiedere a Thay.

Andai da Thay e gli dissi: “Non ho spazio in me e non riesco a vedere me stessa qui per questi ritiri. È troppo per me”. Mi ascoltò in silenzio, cosa che faceva sempre, e poi disse: “Sì, sento tutto quello che stai dicendo, e *puoi* restare qui.” In altre parole, sei in grado di rimanere.

Insistevi dicendo: "Ma è così stretto dentro. Mi sento come se avessi un muro dentro". Egli rispose: "Questo è esattamente il momento in cui rifugiarsi nelle pratiche di base del sedere in consapevolezza, della respirazione in consapevolezza e del camminare consapevole a ogni passo. Quando cammini, sei consapevole di fare questo passo; quando fai un respiro, sei consapevole che stai facendo questo respiro".

Mentre lo ascoltavo parlare, qualcosa in me si rilassò e mi resi conto che aveva ragione. Stava vedendo in me una capacità che non riuscivo a vedere in me stessa. Qualcosa cambiò rapidamente in me e mi resi conto che avrei potuto restare. Disse chiaramente che non avrei dovuto essere in prima linea, facilitare un gruppo, fare annunci e così via, ma che potevo semplicemente rimanere ed essere lì con il sangha. Ero disposta a provare.

Dopo questo, improvvisamente sentii che potevo gestire tutto. Thay mi aveva fatto un grande dono con quell'insegnamento; la mia esperienza di entrambi i ritiri confermò questo, mi sentii nutrita e incoraggiata. Non avevo grandi responsabilità nel primo ritiro, ma ero nutrita dall'energia del sangha e ho partecipato a tutte le attività. Al secondo ritiro ero pronta a facilitare un gruppo. Ero di nuovo in contatto con quanto fosse bello e gioioso far parte di un grande corpo di persone che praticava la consapevolezza. Mi sono resa conto di avere la capacità di perseverare e centrarmi nel mezzo della crisi e della confusione.

In quei momenti in cui sembra che non ci sia modo di andare avanti, che qualunque cosa stia succedendo è troppo, come possiamo toccare quel senso di spaziosità? Se riusciamo a inspirare ed espirare, mettendo la nostra mente sul nostro respiro, creiamo spazio. Rallentiamo le cose e facciamo ricalibrare e centrare il nostro sistema nervoso. La situazione esterna potrebbe non cambiare, ma siamo cambiati noi in relazione alla nostra situazione esterna. E, questo può sembrare strano, possiamo anche creare più tempo. Questa

sensazione di pressione, di stress, di non avere abbastanza tempo, è in parte creata dalla mente. È il nostro modo di guardare, il nostro modo di essere, che crea questo. Ci affrettiamo, ci sentiamo sotto pressione e semplicemente fermandoci o facendo una pausa possiamo creare un po' di spazio. Il tempo diventa più pieno. Quando meditiamo, concentrandoci sul momento presente, entriamo in un luogo accessibile solo nel momento presente, che non è vincolato dalle nostre idee del tempo.

Possiamo spostare la nostra esperienza delle cose con questa pratica di base dell'essere con ciò che è qui e ora. Gran parte dello stress e della sensazione di essere sopraffatti proviene da tutto ciò che stiamo proiettando sul futuro, tutta la paura. Ma in questo momento, proprio qui, c'è la capacità di riconoscere la paura, di essere con la paura e di non esserne inghiottiti. Non c'è paura, e possiamo toccarlo. Ma se stiamo correndo, allora è la paura che sta dirigendo lo spettacolo. Se possiamo fermarci, abbiamo la possibilità di toccare qualcosa di più profondo dell'essere sopraffatti.

Oltre a centrarci nel momento presente, un altro modo per cambiare il nostro rapporto con la nostra situazione esterna è quello di essere in contatto con la gioia. L'intuizione di Thay che dovevamo andare in spiaggia dopo l'11 settembre aveva a che fare con il nutrire la gioia. Ciò che ci dà l'energia di andare avanti è il nostro senso di gioia, la nostra freschezza.

L'autore e sostenitore dell'economia del dono Charles Eisenstein racconta una bella storia sul potere della gioia in *The More Beautiful World Our Hearts Know is Possible* (Il mondo più bello che i nostri cuori sanno essere possibile [non ancora tradotto in italiano]). Descrive un gruppo di attivisti in Portogallo le cui forze si stavano esaurendo. Stavano cercando di affrontare il problema più urgente e una persona suggerì di organizzare una cooperativa di condivisione, come una banca del tempo. Questa persona era altamente motivata e

appassionata al riguardo. Ma il gruppo bocciò l'idea perché non era la cosa più urgente, quindi la freschezza di questa persona fu soppressa. Nel tempo, l'energia del gruppo ha iniziato a diminuire; hanno perso la motivazione, hanno perso la speranza e hanno iniziato ad avere più conflitti l'uno con l'altro.

Ma erano intelligenti e decisero di fermarsi a dare un'occhiata a ciò che stava accadendo nella loro dinamica di gruppo. Hanno riflettuto su come si stavano avvicinando al loro lavoro per il cambiamento e si sono resi conto che dovevano dare la priorità l'un all'altro, alle loro relazioni e prendersi cura l'uno dell'altro. E dovevano anche fare ciò che amavano.

Quindi il gruppo decise che ogni volta che qualcuno non stava bene, si sarebbero fermati e avrebbero preso in esame come prendersi cura di quella persona e mantenerla forte. Decisero inoltre che non avrebbero più considerato la cosa più urgente la loro priorità. Hanno preso nuovamente in esame le idee che le persone avevano condiviso che erano state bocciate e hanno deciso di sostenerle. Quindi, è interessante notare che hanno iniziato a fare molto di più. Erano molto più produttivi, il loro lavoro era più fruttuoso ed erano anche molto più felici.

È importante chiedersi, come ci prendiamo cura l'uno dell'altro? Anche questa è la pratica di "Non c'è via per la pace, la pace è la via". Prima di ogni incontro, possiamo fare alcuni respiri consapevoli. Ci sono molte aziende, organizzazioni e scuole che iniziano i loro incontri o lezioni con una campana in modo che tutti possano fare qualche respiro consapevole e ricentrarsi. È bello nutrire questa connessione l'uno con l'altro fermandosi in questo modo. Ci permette di essere un essere umano completo, di non guardare continuamente i nostri telefoni, non sentire questa costante pressione cronica interna, il senso di "Non posso davvero essere qui perché ho bisogno di essere lì". Quello non è un essere umano completo. In ogni interazione, possiamo fermarci e nutrirci?



Possiamo guardare chiaramente, rallentare abbastanza per vederci, per vedere che questa persona ha bisogno di sostegno, questa persona sta per esaurirsi? Possiamo introdurre elementi di gioco, gioia, umorismo, sorpresa e apprezzamento?

Mentre lavoriamo, è anche importante festeggiare i nostri successi e risultati durante tutto il processo, non solo quando il nostro progetto è completo. Questo mantiene viva la freschezza e ci mantiene connessi alla bontà del nostro lavoro piuttosto che concentrarci semplicemente su un risultato distante alla fine. È anche vero che non c'è una via per i festeggiamenti, i festeggiamenti sono la via!

C'è così tanto da fare, così tanta sofferenza a cui rispondere mentre l'umanità si dirige sempre più velocemente verso il pericolo e la distruzione. Se vogliamo aiutare a realizzare la pace e alleviare questa sofferenza, dobbiamo agire e vivere in modi che creino pace ora, in ogni momento. Vedendo con l'occhio della saggezza nel nostro palmo, possiamo agire senza aspettative mentre nutriamo la nostra connessione e gioia. Non dobbiamo dimenticare di prenderci cura di noi stessi e degli altri in modo da non esaurirci. A volte, piuttosto che lasciare che l'urgenza domini la giornata, ciò può significare fare una pausa per andare in spiaggia. Siamo in grado di prestare profonda attenzione al nostro respiro e ai nostri passi, sapendo che questo può solo rafforzarci per il significativo lavoro da svolgere.

(Tradotto [dall'originale inglese](#) da Margherita De Togni)