



Donatella Randazzo

Interpretare la volontà di pace

Parlare di pace, mentre i media ogni giorno focalizzano la nostra attenzione sugli atti più efferati compiuti dagli esseri umani nei confronti dei loro simili e del Pianeta, può sembrare un'utopia.

Eppure ... non bisogna lasciarsi abbattere da tali pensieri, bensì cercare una scintilla di luce nell'oscurità che sembra avvolgerci. Proviamo a riflettere sul fatto che molti dei problemi coi quali ci confrontiamo – migrazioni, inquinamento e riscaldamento globale, terrorismo, crisi economica, iper-sviluppo tecnologico – sono tutti opera degli esseri umani. E rifacendoci a un noto aforisma di Einstein “*Non si può risolvere un problema con lo stesso tipo di pensiero usato per crearlo*”, vediamo che cosa significhi, nell'ambito della natura umana, cercare di risolvere un problema spostandosi a un livello diverso da quello nel quale esso si è manifestato.

L'attuale essere umano – noi tutti - nello schema di classificazione tassonomica è indicato come unico rappresentante del genere “*Homo*”, appartenente alla specie “*sapiens sapiens*”, che cronologicamente parlando risale a solo 60.000 anni fa. Possediamo un livello fisico che è estremamente complesso e che possiamo considerare il perfezionamento di quello animale – da cui deriviamo. Rispetto al regno animale, però, siamo “*sapiens*” due volte – la prima, perché nel corso della nostra lunga evoluzione abbiamo sviluppato maggiormente i livelli emotivo e mentale, e le facoltà cognitive che da essi derivano; la seconda, in quanto abbiamo la consapevolezza di essere “*sapiens*”, dunque sappiamo di esistere, cioè siamo dotati di autocoscienza.

Come specie, però, non sappiamo ancora gestire bene il livello emotivo, che spesso interferisce con le funzioni corporee, ostacolando anche il livello mentale. Ne è una prova il fatto che, quando siamo in preda a forti emozioni, non riusciamo a concentrarci, né a studiare o lavorare, e spesso il disagio si trasferisce sul corpo, dando luogo a malattie psicosomatiche.

Ma in noi esiste anche un livello “*spirituale*”, di cui siamo ancora solo vagamente consapevoli. Nel modello della *Psicosintesi*, l'ovoide, nell'area dell'inconscio definito superiore – perché più vicino al mondo spirituale – risiede la parte migliore di noi, più elevata e sede di profondi valori umanitari. Quando si riesce a stabilire un contatto con tale livello spirituale, viviamo indimenticabili e vivide esperienze di fratellanza, comunità, partecipazione con gli altri esseri umani; avvertiamo una vibrazione diversa, un senso di appartenenza, di contatto e di conoscenza di una realtà che è diversa da quella ordinaria; in questi istanti, succede anche di esperire un senso di profonda pace.

Si tratta però di brevi contatti con questa diversa dimensione, che il vortice della vita ordinaria ci fa ben presto abbandonare. Il livello spirituale non riesce a farsi “sentire” nelle nostre vite a causa dei conflitti, del rumore di fondo che caratterizza gli altri livelli, e che ostacola questo contatto. Così, qualche istante dopo l'esperienza, ricadiamo nella condizione d'isolamento, pienamente identificati con la nostra forma materiale, che ci assegna un valore nel mondo soltanto se possediamo beni di valore, se siamo persone importanti, conosciute, stimate, ammirate, invidiate, di cui gli altri riconoscono le capacità.

Il motivo per il quale ci sentiamo esseri separati è determinato dal modo in cui la nostra coscienza – attraverso la quale facciamo esperienza del mondo – ci fa percepire la realtà: un solo aspetto alla volta. Così, cataloghiamo ogni entità che incontriamo come costituita da una serie di opposti: io/tu, luce/tenebra, bello/brutto, bene/male. Non riuscendo a cogliere simultaneamente entrambi gli aspetti della realtà, non siamo in grado di esperire l'unità che sta dietro a ogni separazione, e così ci sfugge anche il fatto che le due polarità non solo formano un'unità, ma dipendono l'una dall'altra per la loro esistenza, come l'ispirazione e la espirazione, o il giorno e la notte.

Ma è attraverso l'incontro con le polarità che l'essere umano effettua il processo di conoscenza. Esse esistono dappertutto, e anche nella nostra psiche, dove gli opposti *conscio/inconscio* hanno una funzione determinante per la nostra crescita. Così, ogni volta che inconsapevolmente ci allineiamo con una polarità, ci identifichiamo con essa e rifiutiamo l'altra seppellendola nell'inconscio, come se non esistesse. E invece, prima o poi, dovremo portare anche questa polarità nel campo di coscienza e affrontarla per poterla integrare con un lavoro di sintesi.

Questo processo, la via della sintesi, com'è affermato da moltissime religioni e insegnamenti, segna la direzione del cammino evolutivo dell'essere umano, che lo conduce dalla dualità all'unità. Quando l'essere umano, come risultato del suo lavoro interiore, sarà riuscito a unificare la sua personalità, nascendo come individuo, solo allora avrà creato le condizioni per il raggiungimento della sua pace interiore.

E qui, per dirla con Roberto Assagioli, *“per pace non intendo quella condizione passiva, statica, che rifugge da ogni fastidio, schiva ogni lotta, ogni fatica e ogni contrarietà; che è sinonimo di pigrizia ed è una pace illusoria e non si realizza proprio”*. Questa non è pace, ma torpore, passività, è lasciarsi vivere, è spegnere la coscienza. Così facendo, ci si oppone all'evoluzione, che è invece un continuo processo di relazione e integrazione.

Qual è allora il significato della parola *pace*? Secondo la definizione che ne dà la CARTA DELLA TERRA (https://it.wikipedia.org/wiki/Carta_della_Terra), nell'ambito di una promozione della cultura della tolleranza, della non violenza e della pace, PACE è *“quell'integrità che deriva dall'aver sviluppato retti rapporti con noi stessi, con gli altri, con la Vita, con la Terra, e con il Tutto di cui facciamo parte”*.

Conseguire la capacità di vivere rapporti corretti – prima di tutto con se stessi – è un percorso, che si costruisce poco alla volta, con dedizione, con volontà, per uscire da una prospettiva di dualismo – nella quale, in ogni disputa, c'è chi ha ragione e chi ha torto – per arrivare a una diversa situazione in cui può esistere la pacifica convivenza dei due punti di vista. Gli opposti, infatti, non si compongono da soli: dobbiamo viverli in modo attivo per divenirne veramente padroni. Ma, per realizzare questo obiettivo, ci serve anche lo strumento per eccellenza per sintetizzare le polarità: l'amore. L'amore, come principio, è aprirsi per lasciar entrare qualcosa che fino a quel momento era rimasto fuori. L'amore tende all'unione, è il “sì” di adesione, privo di limiti e condizioni.

Vivere il conflitto, dunque, fa parte della nostra realtà interiore, ma, via via che riusciamo a integrare nuove polarità – che la vita non manca di presentarci – espandiamo sempre più la nostra coscienza, aprendoci ulteriormente. Una volta imparato come agevolare questo processo dentro di noi, avremo acquisito la capacità di affrontare ciò che arriva dall'esterno, utilizzando le energie messe in moto dal conflitto. Così facendo, le nostre energie combattive, antagonistiche e aggressive, non saranno più utilizzate per andare contro qualcosa, ma potremo scegliere di dirigerle, molto più opportunamente, al servizio di un obiettivo più elevato in cui crediamo. In tal modo, inizieremo davvero il lavoro per la manifestazione della Pace, nel momento in cui non ci porremo più CONTRO qualcosa o qualcuno, ma ci daremo da fare PER qualcosa o qualcuno, PER una causa.

Riallacciandomi all'aforisma di Einstein citato all'inizio, si lavora per la sintesi degli opposti cercando di porsi a un livello superiore, rispetto a quello in cui si vive il conflitto. Poiché la maggior parte delle nostre problematiche sono di tipo emotivo, occorre polarizzarsi sul livello superiore, che è quello mentale, dal quale si “ragiona” e, al tempo stesso, si possono gestire le emozioni. Per esempio, se non mi piace qualche aspetto di una persona e il mio livello emotivo scalpita, cercherò di neutralizzare le mie parti combattive portate a criticare quella persona, facendo uso di qualità come la discriminazione, per scoprire i miei veri moventi. Se mi ritrovo a criticare l'altro, per giunta compiacendomene, è perché in fondo io mi sento migliore, e questo è un indice di separazione dall'altro, un indicatore che occorre che io rettifichi qualcosa dentro di me. Se invece di criticare riesco a discriminare, allora non mi sentirò migliore dell'altro, ma riuscirò a mantenere un grado di

impersonalità e persino a dispiacermi per la carenza mostrata dall'altro. Occorre quindi la capacità di osservare e scoprire i veri moventi e atteggiamenti che ci guidano.

Il secondo passo verso la sintesi degli opposti è quello di provare a spostarsi sul fronte opposto, alla ricerca della "luce nel buio". È l'atteggiamento di chi cerca di vedere sempre il lato migliore delle cose, il bicchiere mezzo pieno. Riuscire a fare questo spostamento può ricaricarci di vitalità, alleggerendoci. Lo stesso risultato si ottiene sdrammatizzando le situazioni, vedendone gli aspetti umoristici. Occorre imparare a sviluppare le qualità che mancano, creando un polo opposto, costruendo l'altra parte della medaglia. Invece di focalizzarsi sull'aspetto negativo e restarci impantanati, coltiviamo l'apprezzamento, la lode, la gratitudine per gli aspetti positivi dell'altra persona, e lasciamo che il loro potere "magico" apra la via che sembrava chiusa, dissolva gli ostacoli, attiri il bene che non vede l'ora di potersi manifestare e prendere campo. Questo processo, quando si riesce ad effettuare, crea una trasformazione interna che ha del miracoloso.

Queste procedure si possono mettere in atto quotidianamente, laddove ce ne sia occasione – e non ne mancano mai – per creare pace attorno a noi. Ma c'è un presupposto importantissimo affinché questo lavoro diventi un continuo allenamento: *occorre aspirarvi, proporselo seriamente, decidersi, volerlo, affermarlo* (R. Assagioli).

Si tratta infatti di un lavoro che spesso richiede uno "sforzo", per il quale l'apporto della volontà è fondamentale. Ma per potere attingere alla volontà, l'essere umano ha bisogno di compiere prima il lavoro di unificazione di se stesso, di scoprire il suo centro e identificarsi con esso il più possibile. Solo riuscendo in questo suo intento, attraverso l'esperienza della volontà potrà percepire di essere un soggetto vivente, dotato del potere di scegliere, costruire rapporti, operare cambiamenti nella sua personalità, negli altri, nelle circostanze. Così, potrà costruire la sua pace con le modalità che gli saranno più congeniali.

Dal suo punto di centralità, potrà anche attingere a una speciale volontà, quella "buona", che risulta dalla sintesi tra volontà e amore. Non si tratta di buonismo, ma del profondo desiderio di raggiungere il bene suo e del maggior numero di persone. *"Alla buona volontà resiste ben poco. È un potere sottile, silenzioso, a cui nulla può opporsi, a cui tutto cede. La buona volontà scioglie ogni nodo, fuga ogni ombra, risolve ogni problema."* (R. Assagioli)

La volontà non serve solo a sciogliere i nodi creati dalle nostre parti più separative, ma anche ad attivare pratiche per la conquista della pace. Nella quotidianità, per collegarci alla pace possiamo scegliere di evitare film, letture, musiche e discorsi che ci riportino nella dimensione della guerra e della separazione. Al contrario, in maniera attiva, possiamo ricercare la visione di immagini evocative e simboli che ci parlano di pace e ci aiutano a mantenere saldo il contatto con il nostro livello spirituale.

La pace, pertanto, è un percorso, ma non quello che porta a *"uno statico acquietamento, a una passiva sopportazione* ("per amore di pace"), *ma il risultato di un lavoro continuo, una pace dinamica e creativa, 'quel luogo interiore' che resiste e permane nonostante le continue lotte e avversità della nostra vita quotidiana* (R. Assagioli).

Conquistare la pace interiore assume un'importanza crescente e pressante, perché soltanto se riusciamo a raggiungere questo stato potremo esprimere qualità come la fratellanza, la solidarietà, la giustizia, l'equità, contribuendo alla loro manifestazione e propagazione nel mondo. Pertanto, se non vogliamo che la pace resti un'utopia ma crediamo in un mondo in cui essa possa esistere concretamente, cerchiamo noi di ESSERE la pace alla quale aspiriamo.

Ecco allora che *"Coltivare la pace non è un lusso spirituale, ma una necessità quotidiana per tutti coloro che vogliono mantenere la loro integrità interna, non lasciarsi travolgere dalle correnti collettive di agitazione, di panico o di violenza. Ed è anche un dovere verso gli altri. Chi è in grado di essere un centro vivente di pace, chi sappia irradiarla potentemente e senza posa attorno a sé, arreca alla povera umanità il bene di cui forse è più priva e di cui ha più bisogno"*(R. Assagioli)

Essere animati da uno spirito di pace, che insieme alla volontà è in grado di trasformare la separazione in collaborazione e sinergia, ci facilita il compito della cooperazione, del lavoro di gruppo, che si manifesta ricercando e certamente trovando altri simili a noi, con la stessa volontà di lavorare per ottenere il medesimo obiettivo, con un atteggiamento di pace, e non di opposizione. Il gruppo è la palestra che ci consente l'allenamento alla pace, il risanamento dei conflitti: dalle divergenze di opinioni alla tolleranza e all'accoglienza di modalità, istanze, contenuti diversi dai nostri. Per offrire il nostro contributo alla realizzazione del bene comune, siamo tutti chiamati a diventare un modello di pace.



Ma l'ispirazione alla pace, l'intuizione di come manifestarla, producendo trasformazione nei rapporti umani e sociali può provenirci solo dal nostro livello spirituale. Ecco perché è importante che noi creiamo una relazione sempre più stabile con il livello spirituale, perché *“Solo così, dall'alto al basso, dall'interno all'esterno, è possibile operare dei mutamenti profondi, eliminare guerre, evitare pericoli e minacce che oscurano la vita dell'umanità. Ricordiamo sempre che tali problemi non possono essere risolti con trattati o con ingegnose combinazioni, con lotte violente sul loro stesso piano; essi devono essere portati in alto dove si risolvono da se stessi, si “liquidano”, per così dire, fino a sparire.”* (R. Assagioli)

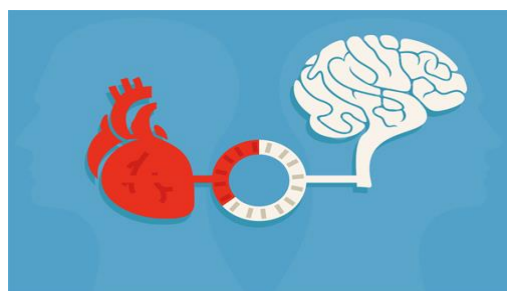
Pertanto, va ricercato, sostenuto e promosso tutto ciò che favorisce il contatto sempre più duraturo con il nostro livello spirituale perché da quel livello, il più elevato, saremo in grado di risolvere ogni problema, compreso quello della pace, aiutati dalle qualità dell'anima che ci consentiranno di vedere e vivere la realtà non attraverso gli occhi fisici, ma attraverso quelli del cuore.



Tra le pratiche che favoriscono l'insorgere della pace c'è la meditazione. *“È una forma di allenamento interiore (indispensabile per realizzare il compito) che mira a far conseguire più rapidamente possibile un processo di interiorizzazione che, attraverso la concentrazione della nostra mente e l'allineamento della nostra personalità, ci introduce in un mondo contemplativo – quello della dimensione spirituale - che ci guiderà a intuire e realizzare il processo di trasformazione della vita.”* (Leggi e principi della Nuova Era, p. 47)

Nonostante certi aspetti della realtà sembrano smentire la possibilità che il mondo sia più equo, il risveglio spirituale è già in atto: il livello animico sta decisamente emergendo, e il genere umano ne va via via acquisendo sempre maggiore consapevolezza. E quanti più uomini, o gruppi di uomini, espanderanno la loro coscienza, aprendosi alla dimensione spirituale, tanto maggiori saranno gli aiuti e le risorse da quel livello per gestire la natura materialistica e istintiva del genere umano. In conseguenza di tale salto in coscienza, impareremo a vivere nel mondo come anime, e a riflettere la luce, l'amore e il potere del nostro Sé superiore, in ogni aspetto della nostra vita.

Sappiamo che tante persone e tanti gruppi, in tutto il mondo, sono impegnati nel nostro stesso sforzo di valicare i limiti imposti dalla nostra doppia natura, sentendo i movimenti dell'anima e cercando di intuire il futuro che ci attende. Come anime, noi siamo già un tutto, conosciamo la verità dell'Unità e non possiamo separarci. Riuscire a esprimere questa unità anche nella vita



materiale costituisce la sfida che siamo chiamati a raccogliere. Per dissolvere le pareti di separazione che sono ancora presenti sul nostro cammino e riuscire a raggiungere avamposti come la solidarietà, il dialogo, il perdono, la fratellanza universale, sarà necessario che ognuno stabilisca una connessione sempre più profonda tra cervello e cuore. Solo con il cuore potremo intuire la bellezza, l'amore, la verità: qualità che sosterranno la nostra aspirazione a far parte di una vita più grande; su

questi presupposti potremo fondare una nuova civiltà, nella quale potrà certamente esistere la pace tra gli uomini, tra le nazioni e nel mondo, perché ogni essere umano si ritroverà compreso in un tutto, insieme a tutti gli altri uomini, dove niente e nessuno resterà escluso.

Ma per operare questo salto di coscienza è oggi necessario che agiamo in maniera sempre più coerente e integrata. Ognuno di noi, ogni gruppo conquista quindi la propria pace, con la gioiosa consapevolezza di stare così facendo la propria parte nel processo evolutivo del genere umano.

Bibliografia

- R. Assagioli, *L'atto di volontà*, Roma, Ed. Astrolabio, 1977
- R. Assagioli, (a cura di M.L. Girelli), *Lo sviluppo transpersonale*, Roma, Ed. Astrolabio, 1988
- Leggi e principi della "Nuova Era", Ed. Comunità di Etica Vivente di Città della Pieve, 2006