

“Disarmare la Mente”

Swami Veda Bharati

Macalester College, St. Paul, MN

Seminario di Formazione Insegnanti, Luglio 2002

La primissima parola dei fondamenti della tradizione dello Yoga è *ahimsa*, non-violenza, non-danneggiamento, non-aggressività, non-negatività. Questo concetto non è una soluzione per alcun problema. Non è la risposta a nessuna domanda.

Semplicemente è, puro e semplice, fine a sé stesso.

Se il vostro bambino neonato è una risposta a qualche problema, non si tratta di amore. Se vi aggrappate a qualcosa come se fosse la soluzione ai vostri problemi, essa sarà valida e benefica per voi solo fintanto che esistono questi problemi. Il percorso della meditazione non è orientato ai problemi né alle soluzioni. Semplicemente è.

Ora che vi siete seduti qui con me per 25 minuti in meditazione, non stavate pensando dentro di voi “Ecco questa è la soluzione al problema che mi affligge”, perché questo stesso pensiero diventa un problema, produce un problema.

Nella tradizione di yoga e meditazione noi parliamo di “essere”, non di “diventare”. Non condizioni, non abitudini, non qualifiche.

Fare esperienza del proprio *essere*.

“Signore, qual è il tuo nome? Cosa dovrei dire ai figli di Israele? Chi ti ha mandato? (Esodo, 3.14)

Quando me lo chiederanno, cosa dovrei dire?

E il Signore rispose: “Io sono colui che sono. Io Sono è il mio nome. Dì ai figli di Israele che Io Sono ti ha mandato.”

(Esodo, 3.14)

In questo caso la frase “Io sono colui che sono” (“*I am that I am*”) porrebbe un problema linguistico di declinazione e di tempi grammaticali scorretti. Qualcuno dovrebbe dare qualche lezione di Inglese a questi profeti!

Ma, invece, se fosse giusto così? Se fosse una frase che trascende ogni declinazione?

Una declinazione eterna. Oltre il passato semplice, oltre il presente ed il futuro.

“*I am that I am*” non è declinato al presente o in nessun altro tempo.

“*I am*” (Io Sono) è il suo nome.

E' una declinazione eterna, un tempo eterno. Il tempo dell'infinito, al di fuori del quale il vostro presente, passato e futuro prendono vita, dentro il quale essi esistono e vengono sperimentati da voi ed all'interno del quale si immergono: un sub-strato dell'essere

universale. Questo “Io Sono” è ciò che si sperimenta nello stato di reale meditazione, dove sperimentiamo il vero silenzio che conduce la mente verso acque calme, per renderla un tutt'uno con il loro quieto flusso.

Questo cosa ha a che fare con l'argomento della lezione?

La pace non è la soluzione al problema della guerra o delle battaglie o dei litigi o dei disaccordi. Se la pace fosse la soluzione per il problema della guerra, allora la guerra sarebbe una sorta di pre-requisito per il raggiungimento di una condizione di pace, che resterà quindi temporanea.

Questo tipo di pace non è la vera pace. La pace non è la pausa tra due guerre.

L'amore non è uno stato che avviene tra un pensiero pieno d'odio e un altro.

La pace semplicemente è dentro di voi oppure no.

La pace non è una condizione tra le nazioni.

Non è una condizione internazionale. Non è la soluzione alle discordie inter-religiose. Non è una soluzione al problema di marito e moglie che si urlano addosso litigando. La pace è quell'esperienza di essere, il vostro essere, dentro voi stessi, nel quale non ci sono identità conflittuali.

Lo dico sempre, quando mi trovo a viaggiare in tanti paesi differenti: ci sono un milione di nazioni che si fanno la guerra all'interno della vostra testa. Senza leggere i giornali, senza guardare la Tv, senza le agenzie giornalistiche che vi riportano scoop e notizie, avete comunque un milione di guerrieri in arme dentro al vostra mente.

Quando queste identità conflittuali dentro di voi saranno viste come onde di un unico flusso, vedrete che le onde non sono in guerra tra loro e che le vostre molte identità – quelle che assumete in ogni momento – non sono in guerra tra loro. Sono solo onde in un unico e stabile fluire.

Il curatore di un museo tiene al sicuro come un tesoro la spada che si ritiene sia appartenuta a Re Artù o Napoleone. Ogni tanto deve togliere la spada dal fodero e pulirla, controllarne lo stato, e poi rimetterla al suo posto. Questo non fa di lui un soldato. Non lo rende un guerriero.

Questa pace non ha niente a che vedere con il disarmare.

Anche se è vero che è a causa delle fluttuazioni della pace nella nostra mente che inizia la corsa agli armamenti.

La parola pace dove ha inizio?

Io conosco la persona dalla quale è nata la parola pace. Forse vi state aspettando che io ora nomini qualche personaggio famoso ed illustre. Vi piacerebbe incontrare questa persona?

Mettetevi di fronte ad uno specchio. Quella è la persona.

Ci sono conflitti nella vostra mente? Se sì, allora ci sono conflitti tra nazioni.

Il conflitto nella vostra mente diventa il litigio tra moglie e marito, tra generi, tra generazioni, tra gruppi etnici, tra religioni, sette e sub-sette.

Se questo non fosse un mondo diviso in nazioni e stati e ci fosse qualche altra forma di identificazione per classificare i gruppi di persone che controllano i diversi pezzi di terra come nell'antichità erano i re e la nobiltà, non farebbe alcuna differenza.

Se aboliste gli stati-nazione, le divisioni nella vostra mente creeranno nuove e diverse scissioni per l'umanità e sarete sempre alla ricerca della soluzione per il problema della guerra.

C'è qualcosa nella vostra interiorità, nella vostra volontà, nel vostro intento. La vostra pace non può essere disturbata se non dalla vostra volontà. Nessun conflitto si crea nella vostra mente se non per via della vostra volontà.

Una madre ha quattro figli. Non si chiede, tormentata, se deve amare questo, quello o quell'altro figlio. L'amore è un'onda che attraversa tutti e quattro i figli, perciò non vi stupite se vedrete le madri sbagliare nel chiamare i loro figli: “Sara... no, Jane... Mary!”

Io sono sempre oggetto di scherzi nel mio *ashram* perché faccio la stessa cosa con i miei figli, i miei figli spirituali. Li chiamo e dico: “Hari Shankar...no, Ananta!”. Questo perché l'amore non è diviso per nome o personalità.

L'amore ha la sua identità all'interno della quale si dissolvono tutte le altre. Una delle definizioni di amore può essere il dissolversi e mescolarsi di tante identità in una sola.

Quindi, in questo caso, deve avvenire in voi un cambiamento.

La parola *ahimsa* deriva da una radice Sanscrita. Se avete visto il film su Gandhi probabilmente avete sentito questa parola.

Deriva da una radice verbale che significa “non essere incline a causare dolore e sofferenza”.

Non essere inclini a causare dolore e sofferenza.

Non significa “non uccidere, non violare, non ferire”. Significa non essere inclini, non avere alcun desiderio di farlo.

Non dirigere il nostro intento verso queste inclinazioni. Quindi deve esserci nella nostra mente un intento verso la pace interiore. Pacificazione del sé, pacificazione del sé.

Mettiamo che vediate in voi sorgere il desiderio di tirare un sasso a qualcuno. Nel momento in cui lo sentite dentro di voi, già avete creato in voi un arsenale post-nucleare.

Avete già causato la produzione di armi che arriveranno dopo le armi nucleari, siamo già tutti impegnati in questa produzione, proprio adesso. Ognuno di noi. Nessuno è escluso perché non abbiamo ancora intrapreso l'arduo ed insieme semplice cammino della pacificazione del sé.

Negli ultimi 30 anni al Meditation Center ho ripetuto questa lezione, molte e molte volte. Il più grande regalo che potete fare al mondo, il più grande atto di amore incondizionato che potete compiere per il mondo è essere in pace con voi stessi. Il vostro stato mentale

fuoriesce e trabocca dai vostri occhi, dalla posizione delle vostre spalle, dal tono della vostra voce, dalla statura aggressiva o impaurita della vostra spina dorsale, dalla tensione che arriccia le vostre dita, dalle mani in tensione... Da tutti questi piccoli dettagli traspare la confusione della vostra mente, e si riversa continuamente nel mare della mente universale.

Avete già riversato nella mente universale i tumulti della vostra mente, voi e i vostri familiari, i vostri vicini, i vostri compaesani, i vostri connazionali, i vostri gruppi etnici di appartenenza.

Sapete qual è la differenza tra religione e mitologia?

È quando dico: “Ciò in cui credo io è religione. Quello in cui credete voi è mitologia.” Se io faccio parte della religione Cristiana, tutto ciò che è scritto nella Bibbia è religione e tutto ciò che hanno scritto quei poveri ignoranti in India o in Grecia è mitologia, e vice versa. Ci cancelliamo a vicenda. Ci escludiamo. Le non-verità hanno questa abilità di eliminarsi a vicenda. Mentre le verità per loro natura si supportano tra loro e si uniscono fondendosi in una cosa sola. Le verità non sono in conflitto. Le non-verità sono in conflitto.

Cercate di capire questo concetto basilare sul conflitto.

Il Conflitto non è tra voi e un'altra persona.

Il conflitto è nella vostra mente, tra due identità, e nello stato di meditazione queste vostre identità si fondono in una sola, in un solo essere che fa esperienza di sé stesso non come un essere. Semplicemente è, senza umori, senza tempi, senza numeri. La declinazione eterna e ogni area conflittuale della mente si uniscono e formano un unico lago dal quale il fiume dello sguardo armonico, della parola immobile, del movimento immobile scorre via e lava via le macchie del conflitto dalla mente e dalle menti che vi circondano.

Come saprete quando avrete completamente fatto vostra l'arte e la scienza della non-violenza?

Gli Yoga Sutra di Patanjali rispondono: “Quando in vostra presenza non sorgono conflitti, nemmeno tra nemici naturali”. Questo è il test definitivo della non-violenza: quando la vostra pura e semplice presenza pacifica altre menti.

Siate ambiziosi!

Noi continuiamo a creare conflitti per via della nostra abituale aggressività.

Io sono famoso tra i miei amici per non permettere a nessuno di usare la mia tastiera per pc. Giusto ieri o ieri l'altro qualcuno ha iniziato a battere un testo sul mio computer con grande impeto e io mi sono stupito.

“Non c'è bisogno di colpire i tasti del computer, basta toccarli. Perché sfoghi la tua aggressività sui tasti del computer? E' solo un semplice artefatto elettronico. Ci sarebbe bisogno solo di toccare lievemente i tasti per farlo funzionare, ma puntualmente dopo qualche mese ci lamentiamo: ah, mi fanno male le spalle, i polsi... devo prendermi una pausa dal lavoro per curarmi...”.

Ma cosa vi avrà mai fatto quel povero computer? Ha bisogno solo di un tocco leggero, non di un colpo violento. E' diventato parte del linguaggio comune "batti sul tasto" (hit the key). Ma perché lo colpiamo? Questo tipo di aggressività è diventata parte integrante del nostro linguaggio... non la esaminiamo nemmeno!

Il principio che fa sì che una nazione attacchi un'altra nazione ed il principio che fa sì che noi colpiamo e battiamo sui tasti sono esattamente la stessa cosa.

Sono espressioni fenomeniche di un'unica e sola forza e le vostre guerre mondiali hanno origine nel momento in cui colpite quel tasto.

C'è grande dibattito a proposito di religioni. Sapete come fanno le persone a discutere di religione? Prendono gli estratti più belli dei loro testi sacri e li confrontano con quelli più brutti e controversi dei testi sacri degli altri. E' la normalità. Isolano i migliori episodi della storia della loro religione e dall'altra parte quelli più violenti delle altre religioni, e si rimpinzano l'ego pensando "quanto siamo devoti e santi rispetto a quegli infedeli!".

Circa un anno fa ero a una conferenza a New York, e alcuni luminari dell'Università erano stati invitati in una stanza per un incontro con me. In questo incontro io ho detto che le cause che creano conflitti tra mariti e mogli sono esattamente le stesse che creano i conflitti tra religioni. Volete la pace tra religioni? Cercate la pace tra mariti e mogli.

La non violenza deriva dall'abbandono della posizione "avversa". Deriva dal non presentare due facce della stessa medaglia come una dicotomia, dal non guardare a due forze come contrarie e contrapposte tra loro.

Un sacco di volte faccio questo esperimento con i miei studenti.

Chiedo "che ore sono?" e qualcuno mi risponderà ad esempio "Le nove e un quarto". Ma se io vi chiedo di rivolgermi la stessa domanda, cosa cambierà?

"Che ore sono Swamiji?"

Io risponderò "Sì, ma dove? Di che luogo vuoi sapere l'ora?"

Lo faccio in tutti i paesi. Voi dite che è sera, io dico che è mattina. Ogni qual volta io sono qui a parlare con voi, contemporaneamente devo pensare che se voglio comunicare con i miei amici e membri dell'organizzazione in India devo chiamarli di notte, quando per loro sarà giorno. E anche loro devono ricordare che per me, il loro giorno sarà notte. Vedete un conflitto in questo?

Se noi dibattiamo sul fatto che sia giorno o notte senza mai chiederci "dove?", ecco dove ha origine il conflitto. Accade la stessa cosa su ogni questione oggetto di dibattito.

In tutte, tutte, tutte le situazioni di conflitto, anche nelle situazioni più inconciliabili, c'è un punto di incontro che ancora non avete trovato. Non avete applicato l'incisività della vostra mente su quella situazione.

Quindi quando vi trovate a dire "il giorno è giorno e la notte è notte", sappiate che non è vero e che la notte ed il giorno non sono contrapposti: senza la presenza della notte qui, non ci sarebbe il giorno da qualche altra parte. E senza il giorno là non potrebbe esserci la

notte qui. Due concetti complementari, interdipendenti. Due parti della stessa verità, due facce della medaglia.

Ho un piccolo libro intitolato “Modi di dire”.

Il primo capitolo si intitola “Essere in conflitto”. Ci sono due persone che litigano, si azzuffano, sono in disaccordo. Uno di loro ha una moneta in mano e si guarda intorno cercando qualcosa per terra. L'altro chiede “Cosa stai cercando?”. E lui risponde “Ho perso l'altra faccia di questa moneta, vedi? Ce n'è solo una sulla mia mano”.

Una volta che avrete compreso questo principio che non esistono in realtà punti di contrasto nell'universo; che non ci sono forze contrapposte ma solo complementari, che si completano a vicenda, allora questa faccia della moneta non potrà dichiarare guerra all'altra faccia. E tutte le guerre, tutti i conflitti inter-nazionali e in generale inter-qualcuno sono conflitti tra verità che hanno scelto di aggrapparsi al possesso di una sola faccia della moneta. Ecco dov'è la soluzione. Ecco dov'è la soluzione del conflitto.

Ma ci sarebbe una “soluzione del conflitto” se ci fosse veramente un conflitto.

C'era davvero un conflitto tra questa e quell'altra faccia della moneta? C'è conflitto tra il fatto che qui è notte e da qualche altra parte è giorno? C'è conflitto tra il fatto che qui è estate ed altrove è inverno? L'unico problema è che i poveri Neo Zelandesi devono celebrare il Natale in estate! “Poveri incivili! Non sanno che il Natale dovrebbe cadere in un momento in cui fa freddo e nevicata.”

Quindi: è nel vostro sé interiore che troverete le risposte. Se state cercando una soluzione al problema della guerra nella pace e nella non violenza, non troverete una soluzione, perché il problema non esiste.

I problemi sono presunzioni, ipotesi che prendiamo per vere, percezioni parziali. Non sono l'interezza, la completezza del quadro generale dell'universo.

Ed è per questo che insegnate la meditazione.

Pacificazione del sé, reintegrazione di tutte le diverse identità che prendiamo per vere e che ci portiamo appresso. La verità deve essere semplicemente, *essere* in sé. Non è per servire il vostro presunto scopo.

Oggigiorno leggiamo di questi nobili o presunti nobili propositi, che sfortunatamente rimangono solo propositi, come ad esempio lo sviluppo sostenibile. Io non credo nello sviluppo sostenibile. Nell'ultimo secolo o due la direzione che ha preso la filosofia è radicalmente differente dalla direzione che filosofi della Cina, dell'India, della Grecia abbiano mai preso.

I veri filosofi di levatura Socratica non cercarono mai di trovare scuse per la debolezza umana. Non cercarono mai di giustificare gli egoismi umani. Ci presentarono invece un ideale che ci sembrò troppo alto, quello dell'altruismo. L'intero corpus di filosofia e teologia di quei millenni, in tutto il mondo, si basava sulla filosofia dell'altruismo.

Verità per la verità fine a sé stessa. Bontà per la bontà fine a sé stessa. Dolcezza per la dolcezza fine a sé stessa.

Se donate qualcosa a qualcuno nella speranza che lui faccia qualcosa per voi in cambio, quello non è un dono. È una “mazzetta”. I filosofi dell'utilitarismo giustificano l'egoismo umano, e noi partecipiamo tutti dell'applicazione pratica di queste giustificazioni.

Il fatto che in un certo momento vi siate trovati da soli e con nessuno con cui parlare, quella non è pratica di silenzio. Il fatto che per un periodo non abbiate avuto un partner non significa che abbiate fatto pratica di celibato. Il fatto che non abbiate mai avuto nessuno da uccidere e quindi non abbiate mai ucciso, non è pratica di non violenza. Il fatto che non abbiate avuto il coraggio di uccidere qualcuno per paura delle conseguenze, e quindi vi siate astenuti dal farlo, non è pratica non violenza. Ma è così che noi ragioniamo.

Molti di questi filosofi dicono che io e voi abbiamo siglato un contratto reciproco: se voi non uccidete me io non ucciderò voi, ed è così che stabiliamo la pace.

Dimenticate tutto questo.

Per millenni questo pianeta Terra è stato preservato e governato da persone che credevano nella santità delle foreste, la santità dello spirito divino incarnato nella natura. Mantenere una foresta al sicuro era considerato un atto di reverenza e di adorazione, non era “sviluppo sostenibile”. Era così, senza alcun obiettivo.

Per favore pensate a questo fatto.

Nelle culture dell'Africa di cui importa poco o niente a nessuno – infatti sentirete per il 90% del tempo parlare dei paesi Africani come stati di selvaggi che si fanno guerra fra loro senza motivo – abbiamo recentemente trovato delle forti connessioni a livello di tradizioni spirituali, e io stesso ho potuto disfarmi di un po' della mia ignoranza in materia. In alcune culture Africane chiunque fosse sorpreso nell'atto di inquinare l'ambiente veniva punito severamente dal consiglio del villaggio, un concilio di anziani la cui saggezza veniva rispettata ed onorata. E questo avveniva più o meno in tutto il mondo.

Le persone pensano alla non violenza come pertinente alla specie di appartenenza. Quando pensate alla non violenza e alla pace, state solo pensando ad una particolare specie che abita questo pianeta, perché questa specie ha scelto per il proprio benessere e per la propria stabilità mentale di auto-proclamarsi esseri superiori supremi. Quindi noi pensiamo che la conservazione del genere umano sia di fondamentale importanza. Perché? Perché?

Che cosa fanno di buono gli uomini per questa Terra? Sono solo dei pesi, succhiano linfa vitale al pianeta, lo distruggono, lo uccidono, e cosa faranno quando non ci sarà più niente da distruggere? Cosa faranno quando il pianeta sarà diventato un enorme deserto? Non c'è una ragione specifica o particolarmente fondamentale per salvare il genere umano.

La pace non è pace tra le nazioni umane. La pace è universale, altrimenti non è pace. Per favore ricordatevi questo.

O garantite la pace alla mucca, alla scimmia, al gorilla, all'albero della foresta, o non avrete alcuna pace. Cercate di comprendere: la pace è un concetto universale, integrale, intero, totalizzante.

Potreste aver sentito parlare del movimento *chipko*. Coloro che sono nel movimento ambientalista ne avranno sentito parlare.

La parola *Chipko* è una parola Hindi, declinata nel caso Imperativo. Semplicemente significa “aggrapparsi”.

Quando i commercianti di legname dalle pianure dell'India hanno iniziato ad espandersi nelle foreste delle montagne Himalayane, tagliando tutti gli alberi, è sorto un problema. La gente delle montagne per trazione era ospitale: chiunque arrivasse ad un villaggio vagabondando per le montagne riceveva sempre accoglienza nella casa di qualcuno. Ma in questo caso la gente dei villaggi sapeva benissimo che coloro che arrivavano da loro e chiedevano ospitalità erano lì per disboscare, portarsi via il legname e distruggere la foresta, loro unica fonte di sussistenza. A quel punto tutti gli anziani e i capi dei villaggi sedettero insieme e si accordarono. Decisero di non tradire la loro tradizione di ospitalità: quando i boscaioli fossero arrivati, li avrebbero accolti e trattati come ospiti.

Nessun bene può giungere se per ottenerlo ricorriamo a mezzi malvagi. Salvare le foreste ma negare ospitalità. Non si può porsi in conflitto per ottenere la pace. Questa è la parte più importante della filosofia di Gandhi: ci si oppone all'ingiustizia, non a colui che è ingiusto. Non alla persona o alla nazione. Lasciate che questo modifichi la situazione.

Iniziate da vostro marito, vostra moglie, vostro figlio, i vostri genitori. La gente presume che ci sia conflitto, ma non c'è conflitto! C'è sempre un terzo fattore a cui non pensiamo.

“Che ore sono?” “Sì, ma dove?” Non pensiamo mai così.

Qualcuno magari viene da me mi dice “Swamiji ho un problema con mia madre.” Tutti abbiamo problemi con le madri tranne le madri che hanno problemi coi figli! Io rispondo sempre alle persone che se voi avete un problema con qualcuno, sicuramente quel qualcuno avrà lo stesso problema con voi. Questa persona è il vostro problema, ma voi siete un problema per l'altra persona.

Risolvete prima il problema che l'altra persona ha con voi. Provateci. “Ma io sono una persona così carina! Come potrebbe qualcuno avere da ridire su di me! Guarda quante belle cose ho fatto per quell'ingrato/a!”

Quindi quando qualcuno viene da me e mi dice “Swamiji, ho un problema con qualcuno, ho un problema con mia madre.”

“Qual è il problema?” Chiedo io.

“Lei vuole che io vada in chiesa con lei, mentre io desidero venire al Meditation Center” Capisco. In quali giorni ci sono gli incontri del Meditation Center?” “Oh, il Giovedì sera”.

“Ok. E la chiesa quando è?” “Domenica mattina”. “Quindi qual è il problema?”

Siete voi che create il problema. Avete deciso che lì esiste un problema. Non c'era nessun problema: la domenica mattina accompagnate la madre in chiesa. Il Giovedì sera andate al Meditation Center.

“Ah, non ci avevo mai pensato!”

Quindi, quando nei villaggi dell'Himalaya sorse la questione del se negare ospitalità ai boscaioli per preservare la foresta, la decisione fu di restare ospitali.

Decisero di accoglierli, ospitarli, trattarli con rispetto, ma si accordarono in modo che nel momento in cui si fossero avvicinati alla foresta per disboscare, tutti gli abitanti del villaggio, uomini donne e bambini sarebbero andati a pararsi davanti agli alberi, abbracciando stretti i tronchi che loro volevano tagliare. "Ci aggrapperemo."

Ed ecco la parola *chipko*, aggrapparsi. Ed è così che hanno salvato un sacco di foreste. Questo primo episodio diede inizio a un movimento *chipko* in tutta l'Himalaya: accoglievano i boscaioli nelle loro case, li nutrivano e li lasciavano riposare. Appena uscivano per iniziare a tagliare alberi, proprio lì dove la loro sega sarebbe andata a colpire il tronco, gli abitanti del villaggio si aggrappavano all'albero. "Dovrai tagliare anche me insieme all'albero". Questo non è niente di nuovo.

C'è una particolare religione in India che forse è sconosciuta anche agli stessi Indiani. Si chiama *Bishnoi*. La parola deriva dal numero Ventinove. Ci sono ventinove precetti in questa religione, il cui fondatore era un completo analfabeta. Quest'uomo si era seduto a meditare su un monte nel deserto, ricevette l'illuminazione e iniziò ad insegnare, e la gente lo seguiva.

Insegnava, o meglio ri-stabiliva, il principio di non permettere che a nessun essere vivente venisse fatto del male. Ora lasciate che vi spieghi: nei paesi Hindu Buddhisti quando si parla di esseri viventi si parla di ogni cosa che faccia parte del regno vegetale, animale o umano.

Per questo quando qualcuno mi dice che diventa vegetariano per paura di prendersi la gotta o qualche altra malattia, io rispondo che questo non è un atto consapevole di non violenza. Un atto non-fatto per paura non è non-violento.

In ogni caso gli insegnamenti di questa religione si basano sul non arrecare danno a nessun essere vivente. In tutto il deserto del Rajasthan, gli unici luoghi verdi sono i villaggi di questi religiosi. Hanno da sempre preservato questi sprazzi di foreste e da sempre ogni giorno prendono un po' di cibo da ogni casa e lo portano ai confini del villaggio, dove gli animali selvatici possono andare a nutrirsi. Hanno anche costruito stagni e pozze d'acqua dove gli animali potessero dissetarsi.

Circa due secoli e mezzo fa il re di Josipur inviò i suoi soldati nell'intento di abbattere tutti gli alberi per avere il legname per costruirsi un palazzo. In quel momento tutti gli uomini del villaggio erano fuori a lavorare. E allora tutte le donne e tutti i bambini, circa duecento persone, si pararono davanti ai soldati e si aggrapparono agli alberi per impedirgli di tagliarli. I soldati però non si fecero impietosire e tagliarono anche loro, insieme ai tronchi.

Gli abitanti del villaggio preferirono morire, essere abbattuti insieme agli alberi. Dopo questo episodio nessun governo ha più osato provare a tagliare un solo albero nel loro territorio.

Ora immaginate lo stato mentale di queste persone. Come si riversa nella risoluzione del conflitto. Basta un piccolo seme di nonviolenza e da quello tutto si riverserà all'esterno, in ogni altro aspetto della vita.

Spero che queste cose possano rimanere nella vostra mente. Pensateci. Non prendete posizioni ostili e contrapposte. Guardate piuttosto la posizione in cui siete voi, la posizione in cui sono io, e cercate di vedere dove si incontrano. Perché c'è un luogo nel quale si incontrano.

Inoltre vi invito ad osservare la vostra vita ed indagare la vostra paura della morte. Affrontatela. Non scappate da essa infilando la vostra testa in scatoline agghindate, in modo che qualcuno possa arricchirsi di miliardi di dollari sulla paura che avete di morire. Affrontate la vostra paura di morire. Perché avete paura di morire?

Avete paura di morire perché la vostra mente inconscia e conscia è consapevole della morte che avete portato su altri esseri viventi. Anche una piccola morte è morte. Anche vomitare parole simili a pietre addosso a qualcuno. Anche uno sguardo aggressivo al posto di uno sguardo amorevole, che avrebbe ottenuto risultati ben più positivi.

Ma non avete mai fatto esperienze, sperimentato in questo senso. Quelle parole pesanti come pietre, quegli sguardi cattivi sono la morte che avete portato sugli altri.

Anche io sono colpevole. Non sono innocente. Indosso questo scialle di seta. Quante migliaia di bachi da seta sono stati bolliti vivi per produrre questo scialle? Osservate, indagate tutte le aree della vostra vita nelle quali state portando morte su altri esseri viventi. Quella collana di perle composta da 100 perle, è l'equivalente di 100 creature aperte con violenza con un coltello. Se qualcuno venisse a cercare di aprire la vostra mano con violenza perché c'è una pietra preziosa incastonata nel vostro palmo, in che stato sarebbe la vostra mente? Quello è lo stesso stato che ha vissuto la conchiglia squarciata per ottenere la preziosa perla. Lo stato mentale di quell'essere vivente è lo stesso, non c'è differenza. Non è diverso dalla sofferenza di una vittima dei Nazisti, dalla cui bocca è estratta una otturazione d'oro. Siamo tutti Nazisti su scala massiva.

Iniziate da una auto osservazione, da lì saprete dove siete responsabili di creare ed evocare violenza contro voi stessi.

Qualche volta sembro un po' duro, non è mia intenzione. Cercate di vederlo come un mio essere empatico, non duro o severo, perché so di essere colpevole anche io. Andate a casa, iniziate ad esaminare la vostra vita e iniziate a ridurre. Non è un cambiamento che avviene in una notte. In alcune aree della vostra vita, semplicemente non potrete farlo. In tal caso ci sono espiazioni da compiere.

In alcune aree della vostra vita invece potrete cominciare. Dov'è che sono colpevole di imporre la morte su altri esseri viventi? E quando interromperete questi atti del pensiero, parola e azione fisica, la pace mentale di cui farete esperienza non sarà artificiale, non sarà temporanea. Vi darà una soddisfazione enorme, e la vostra paura della morte si ridurrà, ve lo assicuro.

Infine mi ripeto nell'esortazione che ormai mi sembra un disco rotto: tornate alla pratica della meditazione, nella quale tutte le dicotomie si fondono.

Se avete domande o volete mettere in discussione quello che ho detto, per favore andate a casa, valutate se quello che io ho da dire è davvero opposto a quello che voi pensate, o se è qualcosa che lo completa. Trovate il punto in cui le nostre due posizioni sono cucite insieme.

Articoli e Trascrizioni tradotti in italiano tratti dalla biblioteca di:

HIMALAYAN YOGA INSTITUTE - Viale dei Mille n 90 50131 Firenze Telefono 055 472015 - e-mail: info@himalayanyogainstitute.it - www.himalayanyogainstitute.it