

LA NECESSITA' DI UNA SPIRITUALITA' PRATICA

Una semplicità sobria è il modo per scoprire la spiritualità

Materia e spirito sono le due parti della stessa medaglia. La materia è ciò che misuriamo; quello che proviamo è spirito. La materia rappresenta la quantità; lo spirito la qualità. Lo spirito si manifesta attraverso la materia; la materia vive tramite lo spirito. Lo spirito conferisce significato alla materia; la materia dà forma allo spirito. Senza spirito la materia non ha vita. Noi siamo, nel contempo, corpo e spirito. Anche un albero ha un corpo e uno spirito; anche le pietre, che sembrano inanimate, hanno il loro spirito. Non c'è dicotomia, non c'è dualismo, nessuna separazione tra materia e spirito.

Il problema non è la materia ma il materialismo. Allo stesso modo, non c'è problema con lo spirito, ma è lo spiritualismo il problema.

Quando incapsuliamo un'idea o un pensiero dentro un "ismo" mettiamo le basi per il pensiero dualistico. **L'universo è verso-l'uno**, è una canzone, una poesia, un verso. Contiene forme infinite che danzano insieme armoniose, che cantano insieme in un concerto, che si equilibrano nella gravità, che si trasformano evolvendosi, tuttavia l'universo mantiene la sua interezza ed il suo ordine interiore. Oscurità e luce, sopra e sotto, sinistra e destra, parole e significato, materia e spirito sono complementari l'uno l'altro, a proprio agio in un reciproco abbraccio. Dov'è la contraddizione? Dove il conflitto?

La vita nutre la vita, la materia alimenta la materia, lo spirito nutre lo spirito. La vita nutre la materia, la materia nutre la vita e lo spirito alimenta sia la materia che la vita. **C'è una totale reciprocità. Questa è la visione orientale**, un punto di vista antico, un modo di vedere che si ritrova nelle tradizioni tribali delle culture preindustriali dove, natura e spirito, Terra e cielo, sole e luna sono in eterna reciprocità ed armonia.

Le culture moderne duali considerano la natura violenta, con denti e artigli, sopravvive il più forte e il più adattato, il debole e il mite scompaiono, la conflittualità e la competizione sono la sola vera realtà. Da questo punto di vista sorge il concetto di divisione tra mente e materia. Una volta che la mente e la materia sono state divise, allora il dibattito verte se sia superiore la mente o la materia.

Questa visione di scissione, di spaccatura, di conflitto, di separazione e dualismo ha anche dato origine all'idea di separazione tra il mondo umano e il mondo della natura. Una volta stabilita questa separazione, gli esseri umani si considerano la specie superiore, impegnata a controllare e a manipolare la natura a proprio uso e consumo. Questo modo di intendere il mondo considera la natura come proprietà e solo a beneficio degli esseri umani. Se la natura viene protetta e conservata è solo per la loro utilità. Il mondo naturale – piante, animali, fiumi, oceani, montagne, cieli sono stati privati dello spirito. Se si ammette l'esistenza dello spirito, allora esso è limitato allo spirito umano. Ma anche questo è messo in dubbio. Con questa concezione di pensiero gli esseri umani sono considerati nient'altro che un'aggregazione di materia, molecole, geni ed elementi. La mente, una funzione del cervello e il cervello un organo nella testa e niente di più.

LO SPIRITO NEGLI AFFARI

Il concetto di un'esistenza senza spirito può essere chiamata materialismo. Tutto è materia, terra, foreste, cibo, acqua, lavoro, letteratura e arte sono merce di compravendita sul mercato, sul mercato mondiale, sul mercato azionario, il cosiddetto libero mercato. Questo è

un mercato di profitti concorrenziali, un mercato di spietata competizione, un mercato dove la sopravvivenza dell'essere più idoneo è la cosa più necessaria: di conseguenza c'è una feroce competizione con il debole e la conquista per sé della fetta più grande del mercato. In nome della libera concorrenza si sono costituiti i monopoli. Cinque catene di supermercati controllano l'80% del cibo venduto in Gran Bretagna. Quattro o cinque gigantesche società multinazionali, come Monsanto e Cargill controllano l'80% del mercato alimentare internazionale. Le piccole aziende agricole a conduzione familiare non possono competere con questi giganti e sono costrette a ritirarsi. Questo è il tipo di mondo nel quale lo spirito è stato cacciato via. Affari senza spirito, commercio senza compassione, industria senza ecologia, finanza ed economia senza equità possono portare soltanto al collasso della società ed alla distruzione del mondo naturale. Soltanto quando lo spirito e gli affari lavoreranno insieme l'umanità potrà trovare un coerente scopo.

LO SPIRITO NELLA POLITICA

Così come il materialismo governa l'economia, esso governa anche la politica. Invece di considerare le nazioni, le regioni e le culture del mondo come una sola comunità umana, il mondo viene visto come un campo di battaglia di nazioni in competizione l'una con l'altra per il potere, per influenzare ed controllare le menti, i mercati e le risorse naturali. Gli interessi di una nazione sono visti in contrapposizione con gli interessi di un'altra. L'interesse nazionale degli indiani in contrasto con quello dei pakistani. Gli interessi della Palestina e gli interessi di Israele; l'interesse nazionale americano e quello iracheno. L'interesse ceco e quello russo e così via.... è una lunga lista. Abbiamo così polarizzato la politica "Se non sei con noi sei contro di noi" è divenuto il pensiero dominante. E se non sei con noi, non soltanto sei contro di noi ma fai parte dell'asse del Male. Questa è la politica denudata dello spirito. Cosa possiamo aspettarci da una tale politica se non rivalità, conflitti, armamenti, terrorismo e guerre? I politici parlano di democrazia e libertà ma seguono il sentiero dell'egemonia e dell'interesse personale. Come può una particolare visione della democrazia e della libertà andar bene per il mondo intero? Non può esserci democrazia e libertà senza compassione e rispetto per la diversità, la differenza ed il pluralismo. La compassione e il profondo rispetto sono qualità spirituali – ma la politica basata sul materialismo considera il valore dello spirito vago, nebuloso, utopico, idealista, irrazionale e non realistico. Ma dove ci ha portato la politica del potere, del controllo e degli interessi egoici? La prima guerra mondiale, la seconda guerra mondiale, la guerra fredda, la guerra del Vietnam, la guerra nel Kashmir, la guerra in Iraq, l'attacco alle torri gemelle di New York. Ancora una volta è una lunga lista. La politica senza spiritualità si è dimostrata un grosso fallimento e, quindi, è venuto il momento di portare la politica e la spiritualità nuovamente insieme.

LO SPIRITO NELLA RELIGIONE

Alcune volte le parole spiritualità e religione sono confuse fra loro, ma spiritualità e religione non sono la stessa cosa. La politica dovrebbe essere libera dalle costrizioni della religione ma non dovrebbe essere svincolata dai valori spirituali. La parola religione viene dalla radice latina religio che significa legato insieme con un certo credo. Un gruppo di persone stanno insieme e condividono un sistema di credenze, si sostengono e si supportano le une con le altre. Così la religione vi lega mentre il significato di base dello spirito è associato al respiro, all'aria. Noi possiamo essere tutti spiriti liberi e respirare liberamente.

La spiritualità trascende la fede. Lo spirito si muove, ispira, tocca i nostri cuori e rinfresca le nostre anime.

Quando una stanza è rimasta chiusa, le porte e finestre sbarrate e le tende tirate giù, l'aria nella stanza è viziata. Quando entrate nella stanza, dopo qualche giorno, la sentite con odore di chiuso quindi aprite le porte e le finestre per fare entrare l'aria fresca. Allo stesso modo, quando le menti sono rimaste chiuse a lungo c'è bisogno di un avatar, un profeta, per aprire le finestre in modo che le nostre menti chiuse e i nostri pensieri viziati possano riprendere aria. Buddha, Gesù, Gandhi, Madre Teresa, Rumi, Ildegarda di Bingen compaiono e spazzano via le ragnatele dalle nostre menti chiuse. Ovviamente non dobbiamo aspettare tali profeti: noi possiamo essere i nostri profeti, aprire il nostro proprio cuore e la nostra mente e permettere all'aria fresca della compassione, della generosità, della divinità, della sacralità di soffiare nelle nostre vite.

I gruppi religiosi e le tradizioni hanno un ruolo importante da giocare. Possono iniziarci nella disciplina del pensiero e della pratica; possono fornirci una struttura, offrirci il senso della comunità, della solidarietà, dell'aiuto. Una piantina tenera ha bisogno di un vaso ed un bastoncino di supporto nei primi stadi del suo sviluppo o perfino l'inserimento in una serra per essere protetta dal gelo e dai venti freddi. Ma quando si è abbastanza rafforzata ha bisogno di essere trapiantata all'aperto in modo da poter sviluppare le sue radici e diventare un albero completamente maturo. Allo stesso modo gli ordini religiosi agiscono come vivai per le anime che sono alla ricerca. Ma alla fine ognuno di noi deve consolidare le proprie radici e trovare il divino a modo proprio.

Ci sono molte buone religioni, molti bravi filosofi e tante ottime tradizioni. Dobbiamo accettarle tutte ed accettare il fatto che tradizioni religiose differenti incontrino i bisogni di gente diversa, in tempi differenti, in posti differenti e in differenti contesti. Questo spirito generoso, globale e di riconoscimento di un diritto è una qualità spirituale. Ogni volta che gli ordini religiosi perdono questa qualità, diventano nient'altro che semplici sette che proteggono gli interessi che sono stati loro conferiti.

Attualmente le religioni istituzionalizzate sono cadute in questa trappola. Il mantenimento delle istituzioni è divenuto per loro più importante che l'aiutare i propri fedeli a crescere, a svilupparsi e a scoprire il proprio spirito libero. Quando gli ordini religiosi vengono presi nel mantenimento delle loro proprietà e della loro reputazione perdono la loro spiritualità e anche loro, dunque, diventano come nel mondo degli affari senza lo spirito. Così come è necessario ristabilire lo spirito negli affari e nella politica, abbiamo bisogno anche di restituire lo spirito nella religione. Questa può sembrare una proposta strana perché la vera ragione d'essere di ogni religione è la ricerca dello spirito e l'instaurazione dell'amore universale. La realtà è diversa. Le religioni hanno fatto del bene ma anche molti danni e possiamo vedere intorno a noi come le tensioni tra cristiani, musulmani, induisti ed ebrei sono le maggiori cause di conflitti, guerre e disarmonie.

La rivalità fra religioni cesserebbe se si rendessero conto che le varie fedi religiose sono come fiumi che scorrono verso lo stesso immenso oceano di spiritualità. Anche se i vari fiumi, con i loro nomi differenti, danno nutrimento a regioni diverse, a persone diverse, tutti forniscono la stessa qualità di ristoro. Non c'è conflitto tra fiumi. Perché dunque ci devono essere conflitti tra religioni? Le loro teologie o il loro sistema di credenze possono essere

differenti ma la spiritualità è la stessa. E' la spiritualità che è della massima importanza. Il rispetto per differenti credi è un impellente bisogno spirituale.

SPIRITUALITA' E CAMBIAMENTO SOCIALE

Così come gli affari, la politica e le istituzioni religiose hanno bisogno di ritornare alle loro radici spirituali, anche i movimenti ambientalisti e di giustizia sociale hanno necessità di abbracciare la dimensione spirituale. Al giorno d'oggi la maggior parte dei movimenti sociali si concentrano su campagne negative. Presentano scenari di distruzione e depressione e diventano lo specchio delle istituzioni che criticano.

La concreta spinta per la sostenibilità ecologica e la giustizia sociale proviene dalla visione etica, estetica e spirituale. Ma questo focus si perde quando chi fa le campagne viene preso da falsi obiettivi, come ad esempio il desiderio di attrarre l'attenzione dei media o il bisogno di acquisire sostenitori per le loro organizzazioni. Questi interessi sono fine a se stessi e viene così dimenticata la visione olistica, globale e costruttiva. L'amore per la natura ed il valore intrinseco di tutta la vita, sia umana che non umana, è la base essenziale sulla quale i movimenti ecologisti e di giustizia sociale devono radicarsi. Il fondamento di tutte le campagne è il rispetto della vita, e questa è una base spirituale. Non c'è contraddizione fra le campagne pragmatiche e una prospettiva generale spirituale. Il programma politico del Mahatma Gandhi era basato su valori spirituali. Il movimento dei diritti civili di Martin Luther King aveva radici su una visione spirituale. Gli attuali movimenti ambientalisti e sociali necessitano di quest'ampia visione piuttosto che limitarsi alle scienze ecologiche e sociali.

SPIRITUALITA' E SCIENZA

Si pensa spesso che spiritualità e scienza siano come l'acqua e l'olio: non possono essere mischiati. Questo è un errore. La scienza ha bisogno della spiritualità e la spiritualità della scienza. Quando la scienza abbandona le restrizioni della morale, dell'etica e della spiritualità e lotta per raggiungere tutto ciò che è raggiungibile, sperimentando qualsiasi cosa senza rispettare le conseguenze, allora la scienza produce le tecnologie del nucleare, le armi, dell'ingegneria genetica, la clonazione umana ed animale, i prodotti tossici che avvelenano il suolo, l'acqua e l'aria. E' pericoloso dare alla scienza carta bianca per dominare le menti e per soggiogare la natura. La scienza ha acquisito un tale status di superiorità che attualmente ha la totale adesione dell'industria, degli affari, dell'educazione, della politica. Alcuni esperimenti scientifici sono talmente crudeli da arrivare al di là dei limiti civili. I valori etici, morali e spirituali sono essenziali per moderare il potere della scienza.

Così come la scienza necessita della spiritualità, anche la spiritualità ha bisogno della scienza. Senza un certo livello razionale, analitico ed intellettuale la spiritualità può facilmente diventare una ricerca settaria ed egoica. Sono stato un monaco per nove anni, ricercando la mia purificazione e salvezza. Consideravo il mondo un inganno e la spiritualità un mezzo per liberarmi dal mondo. Poi mi imbattei negli scritti del Mahatma Gandhi. Diceva che non c'era dualismo tra il mondo e lo spirito. La spiritualità non è solo per i santi. Non è confinata negli ordini monastici o nelle grotte in montagna. La spiritualità è nella vita di tutti i giorni, dal coltivare il cibo al cucinare, mangiare, lavare, pulire i pavimenti, costruire case, cucire vestiti, prendersi cura dei vicini. Dobbiamo portare la

spiritualità in tutte le parti della nostra esistenza, nella politica, negli affari, nell'agricoltura, nell'educazione. E dobbiamo farlo con un approccio scientifico.

Era una visione così ispiratrice che decisi di lasciare l'ordine monastico e fare ritorno al mondo della vita di tutti i giorni.

SODDISFARE I BISOGNI SPIRITUALI

Noi, esseri umani, abbiamo le nostre necessità fisiche ed anche i nostri bisogni spirituali. Cibo, acqua, riparo, calore, lavoro, educazione e salute sono i nostri bisogni essenziali. Dobbiamo impegnarci in qualche attività economica per soddisfare queste necessità. Ma una volta soddisfatte queste esigenze, per essere felici e realizzati dobbiamo trovare un senso di appagamento e soddisfazione. Ci occorre la saggezza per sapere quando abbastanza è abbastanza. Se proseguiamo con le attività economiche anche dopo che i bisogni essenziali sono stati soddisfatti, diveniamo vittime dell'avidità e dei desideri. Molte delle nostre crisi sociali, politiche ed ambientali sono crisi originate dai desideri.

Coloro che fanno profitti dalle infinite attività economiche fanno enormi sforzi per persuaderci che avere più beni materiali ci renderà felici. Ma la felicità non deriva dai beni materiali soltanto; abbiamo anche esigenze sociali e spirituali; il bisogno di stare insieme, di amore, di amicizia, di bellezza, di arte e musica. Abbiamo bisogno di usare la nostra immaginazione e la nostra creatività. Dobbiamo avere la possibilità di creare qualcosa con le nostre mani. Abbiamo bisogno di tempo per stare tranquilli e meditare; abbiamo bisogno di luoghi da apprezzare e godere. Queste esigenze spirituali non possono essere soddisfatte diventando consumatori di merci forniteci da società che fanno enormi profitti con costi ambientali ed etici e a spese delle generazioni future. Il materialismo è divenuto la loro religione e vogliono convertire tutti e farci diventare tutti dei seguaci fedeli del loro credo.

Questa religione del materialismo è ovviamente insostenibile. Se i sei miliardi di cittadini del mondo volessero vivere alla maniera dei consumatori occidentali ed usare l'energia prodotta dai combustibili fossili, avremmo bisogno di 5 pianeti, ma non abbiamo cinque pianeti, ne abbiamo uno soltanto. Quindi, dobbiamo inventarci uno stile di vita sobrio, semplice, dove i doni della Terra vengano condivisi equamente fra tutti gli esseri umani, senza mettere a repentaglio i bisogni della maggioranza degli esseri umani come pure quelli delle prossime generazioni. Questa sobrio semplicità è il mezzo per scoprire la spiritualità. Dobbiamo aderire a questa semplicità non soltanto perché lo stile consumistico non è equo, è ingiusto e non sostenibile, ma anche perché è la causa del nostro scontento, della nostra insoddisfazione, disarmonia, depressione, malattia e senso di separazione. Anche se non ci fossero problemi relativi al riscaldamento globale del pianeta, alla mancanza di risorse, all'inquinamento e ai rifiuti, dovremmo lo stesso scegliere uno stile di vita più semplice e appropriato alla spiritualità perché uno stile di vita semplice, uno stile di vita senza accumuli, senza il peso di beni non necessari, è lo stile di vita che offre l'opportunità di esplorare l'universo della fantasia e trovarvi una gioia senza limiti.

Buddha era un principe e possedeva palazzi, elefanti, cavalli, terre e tesori d'oro e d'argento ma si rese conto che tutte le sue ricchezze lo trattenevano, lo tenevano incatenato all'avidità, al desiderio, alla bramosia, all'orgoglio, all'ego, alla paura e alla rabbia. L'idea che la ricchezza ed il potere potessero renderlo felice era un'illusione; la gioia che deriva dal possesso di beni materiali era un miraggio. Cosicché seguì una vita di nobile povertà che

significava l'accettazione volontaria dei limiti. A quel tempo non si parlava di sovrappopolazione, Buddha non doveva affrontare la mancanza di materie prime o delle risorse naturali, non c'era il problema del riscaldamento della Terra e, tuttavia, preferì seguire il sentiero della spiritualità e della semplicità perché quella era la via per venire incontro ai bisogni dell'anima, come pure a quelli del corpo.

SPIRITUALITA' E CIVILTA'

La mia terra, la mia casa, i miei possedimenti, il mio potere, le mie ricchezze sono i desideri di una mente ristretta. La spiritualità ci libera da questa mente, dal piccolo Io, dall'identità egoica. Attraverso la spiritualità siamo in grado di aprire le porte alla mente universale e al cuore immenso dove la condivisione, la cura e la compassione sono le realtà vere. La vita esiste solo attraverso il dono di altre vite: tutta la vita è interdipendente. L'esistenza è una rete di relazioni intricata ed interconnessa. Condividiamo il respiro della vita e in questo modo siamo connessi. Se siamo ricchi o poveri, neri o bianchi, giovani o vecchi, umani o animali, pesci o volatili, alberi o pietre, ogni cosa è sostenuta dal medesimo soffio, dagli stessi raggi del sole, dalla stessa acqua, dalla stessa terra. Non ci sono limiti, né confini, non c'è separazione, non esiste divisione né dualismo; tutto è una danza della vita eterna dove lo spirito e la materia si muovono insieme, e dove c'è danza, c'è gioia e bellezza.

Il materialismo come religione e la cultura del consumismo, che sono stati promossi dalla civiltà occidentale hanno arrestato il flusso della gioia e della bellezza. Una volta fu chiesto al Mahatma Gandhi: "Signor Gandhi, cosa pensa della civiltà occidentale?". Rispose, "Sarebbe una buona idea." Sì, sarebbe una buona idea perché ogni società che abbandona i valori spirituali e lotta per i beni materiali, che va in guerra per il controllo del petrolio, che produce armi nucleari per mantenere il suo potere politico non può essere chiamata civiltà. La cultura moderna consumistica, formata su istituzioni economiche inique, ingiuste e insostenibili non può essere considerata civile. Il vero marchio di civiltà è mantenere l'equilibrio fra il progresso materiale e l'integrità spirituale. Come possiamo considerarci civili quando non sappiamo vivere in armonia l'un l'altro e non sappiamo vivere sulla Terra senza distruggerla? Abbiamo sviluppato tecnologie per arrivare sulla luna ma non la saggezza per vivere con i nostri vicini, né un meccanismo per condividere con gli altri esseri umani il cibo e l'acqua. Una civiltà senza basi spirituali non è affatto una civiltà.

Il modo con il quale trattiamo gli animali è un chiaro esempio di mancanza di civiltà. Mucche, maiali e galline vivono prigionieri negli allevamenti. Topi, scimmie e conigli sono trattati come schiavi come se non sentissero dolore; tutto per l'avidità e l'arroganza umana. La civiltà occidentale sembra credere che tutte le vite si possono sacrificare al servizio dei desideri umani. Razzismo, nazionalismo, discriminazione sessuale e degli anziani sono stati messi in discussione e, fino ad un certo livello, eliminati, ma l'umanesimo è presente ancora nelle nostre menti. Il risultato è che consideriamo la specie umana superiore a tutte le altre. L'umanesimo è una specie di "specismo". Se dobbiamo impegnarci per la civiltà dobbiamo cambiare la nostra filosofia, il modo di concepire il mondo e il nostro comportamento. Dobbiamo entrare in un nuovo paradigma dove tutti gli esseri sono interdipendenti, interconnessi e interspecifici.

LA SPIRITUALITA' COMINCIA A CASA

Da dove cominciamo questa rivoluzione spirituale? Cominciamo da noi stessi. L'autotrasformazione è il primo passo verso la trasformazione sociale, politica e religiosa. Tutte le trasformazioni cominciano dal basso e proseguono fino ad abbracciare il mondo intero. Questa è la legge del mondo naturale. La quercia grande e possente nasce con la semina della ghianda nella terra. Dopo che il seme è stato piantato, per qualche settimana o mesi, nessuno sa se la ghianda è viva o morta, se mai emergerà al mondo. Ma la trasformazione invisibile sotto la superficie del terreno permette alla ghianda di venir fuori dalla terra come un tenero germoglio. E' ancora piccolo e insignificante ma soltanto da quell'inizio insignificante comincia il processo che condurrà, alla fine, al maestoso albero di quercia.

Mia madre usava dire: "E' meglio accendere una candela che maledire l'oscurità, ma prima di accendere altre candele hai bisogno di accendere la tua. Sii la tua luce, dopo potrai aiutare gli altri. Come puoi far felice qualcun altro se tu stesso non sei felice? Ma la tua felicità nasce dalla tua gentilezza verso gli altri."

Dunque, la trasformazione personale, sociale e politica procede insieme perché quando siamo liberi da paura e ansietà, e a proprio agio con noi stessi, allora siamo in grado di impegnarci con la comunità intorno a noi e con l'intera società, per apportare cambiamenti sociali e politici, per migliorare la vita di tutti. Quest'atto di altruismo non egoico ci dona un grande sentimento di compiutezza, soddisfazione e felicità. In questo modo il personale e il politico interagiscono.

TRE PASSI PRATICI VERSO LA SPIRITUALITA'

Fiducia

Esploriamo qualche settore della spiritualità. Il primo, e il più importante è la rimozione della paura e la pratica della fiducia. Se guardiamo in profondità ci rendiamo conto che molte delle nostre difficoltà psicologiche hanno origine dalla paura. Un senso di insicurezza, l'ambizione al successo, il desiderio di metterci alla prova, lo sforzo per impressionare gli altri, il desiderio ardente del potere sugli altri e di controllarli, l'inclinazione agli acquisti, al consumo, al possesso, tutti sono, alla fine, correlati alla paura. Questa paura personale si estende nell'insicurezza sociale e politica. Quindi, il primo passo verso un rinnovamento spirituale è osservare il fenomeno della paura nelle nostre esistenze e renderci conto che molta di questa paura è aggravata da altrettanta paura. La paura alimenta la paura, la paura conduce alla paura. Anche se ci diamo da fare a costruire difese fisiche e psicologiche, esse accrescono la nostra paura. Anche se abbiamo armi nucleari per proteggerci non ci liberiamo dalla paura.

Inoltre, la storia ha provato che le armi nucleari non sono una difesa e non portano sicurezza. L'attacco alle torri gemelle del World Trade Center di New York dimostra che, alla fine, tutte le difese sono futili. Gli aggressori possono attaccare con un coltello o una lametta, quindi qual è la giustificazione per impiegare così tanti sforzi, tempo e risorse nel costruire testate nucleari quando esse non conducono a nessuna difesa e sicurezza? La nazione al mondo più potente, gli Usa, è anche la nazione più insicura. Paradossalmente più difese costruiamo, più insicuri diventiamo. Le società occidentali sembrano ossessionate dalla sicurezza e dalla salvezza e si danno un gran da fare per assicurarsi contro tutte le eventualità. Questa ossessione ha un effetto paralizzante.

Il primo passo nella sfera spirituale è capire la paura e coltivare la fiducia. Confidate in voi

stessi. Siete una scintilla divina, l'impulso creativo, il potere dell'immaginazione che saranno sempre con voi e vi proteggeranno. Confidate negli altri: sono nella vostra stessa barca. Essi aspirano ardentemente l'amore, come voi. Solo se siete in rapporto con gli altri potrete fiorire. Esistete perché altri esistono e altri esistono perché voi esisti. Tutti noi viviamo, prosperiamo, sbocciamo e maturiamo in questa reciprocità e unità. Amate e l'amore sarà ricambiato. Seminate un seme di cardo e otterrete centinaia di cardi spinosi. Seminate un seme di camelia e avrete centinaia di camelie. Raccoglierete quello che avete seminato; questa è saggezza antica. E ancora non l'avete imparata.

Abbate fiducia nel progresso dell'universo. Il sole è là per nutrire tutta la vita. L'acqua c'è per dissetare. La terra c'è per far crescere gli alimenti. Gli alberi ci sono per darci la frutta. Alla nascita del bambino il seno della madre è pieno di latte. L'evoluzione dell'universo è incastonata nel sistema di supporto vitale della mutualità. Centinaia di milioni di specie – leoni, elefanti, serpenti, farfalle – tutte sono state nutrite, abbeverate, protette e curate dal misterioso processo dell'universo; confidate in esso. Come disse Giuliano di Norwich, “Tutto andrà bene, tutte le cose andranno bene.”

Partecipazione

La seconda qualità spirituale è la partecipazione. Partecipare è il processo magico della vita. La vita è un miracolo: non la sappiamo spiegare né la possiamo conoscere completamente, ma possiamo parteciparvi coscientemente ed attivamente senza cercare di controllarla, manipolarla e soggiogarla.

Partecipare è facile e semplice. Abbiamo ricevute due bellissime mani per coltivare la terra e far crescere il nostro cibo. Lavorare la terra soddisfa le esigenze del corpo come quelle della mente. L'agricoltura industriale ci ha portato via il nostro diritto di nascita nella produzione del nostro cibo. La produzione agricola su larga scala, meccanica ed industriale è sorta dal nostro desiderio di dominio. La produzione locale, su piccola scala, naturale – e ancor meglio, l'orticoltura, il giardinaggio, è un modo per partecipare al ritmo delle stagioni. L'Inghilterra dovrebbe fare lavori di giardinaggio, non attività agricole. Gli animali dovrebbero essere liberati dalle prigioni delle aziende agricole. Crescere il cibo è un esempio del principio di partecipazione. Fare il pane, cucinare, mangiare con la famiglia, gli amici e gli ospiti sono attività spirituali così come lo sono sociali ed economiche. La cultura del fast food ci ha tolto l'attività fondamentale di partecipare al rituale giornaliero del nutrimento fisico e spirituale. E' meraviglioso che la gente in tutta Europa è stata stimolata dal movimento italiano dello Slow Food. Slow Food è un cibo spirituale. Il fast food è un cibo tremendo.

La lentezza è una qualità spirituale. Se desideriamo ripristinare la nostra spiritualità dobbiamo rallentare. E' un paradosso, ma è soltanto quando andiamo piano che possiamo andare oltre. Fare meno, consumare meno, produrre meno ci mettono in condizione di essere di più, di festeggiare di più e di gioire di più. Il tempo è ciò che rende le cose perfette. Datevi tempo per fare le cose e datevi tempo per riposare. Prendetevi tempo sia per fare che per essere. E' nella danza del fare e dell'essere che si trova la spiritualità.

Una volta l'Imperatore della Persia chiese al suo Maestro sufi, “Consigliatemi prego cosa dovrei fare per rinnovare la mia anima, ravvivare il mio spirito e rinfrescare la mia mente, in modo da essere felice dentro ed efficace nel mio lavoro!” Il Maestro sufi rispose, “Mio Imperatore, dormite quanto più a lungo potete”. L'Imperatore fu sorpreso e sbalordito

dall'apprendere questa risposta e disse, "Dormire? Ho poco tempo per dormire. Devo perseguire la giustizia, promulgare le leggi, ricevere gli ambasciatori e comandare l'esercito. Come posso dormire se ho tutte queste cose da fare?" Il Maestro sufi replicò, "Mio Signore, più a lungo dormite, meno sarete angosciato!" L'Imperatore era senza parole: capì il punto di vista del Saggio sufi. Benché fosse stato brusco, egli aveva ragione.

I Paesi occidentali si trovano nella situazione simile dell'Imperatore di Persia. Più a lungo lavoriamo, di più consumiamo: guidiamo le automobili, voliamo in aereo, consumiamo elettricità, andiamo a far compere e produciamo rifiuti. Più velocemente facciamo queste attività, più danno rechiamo all'ambiente, ai poveri e alla pace della nostra mente. Cosicché la vera partecipazione è vivere e lavorare in armonia con noi stessi, con gli altri nostri compagni umani e con il mondo naturale. La partecipazione non riguarda la velocità e l'efficienza; piuttosto riguarda l'armonia, l'equilibrio e l'azione appropriata.

Gratitudine

La terza qualità spirituale è il senso di gratitudine. Nella nostra cultura occidentale ci lamentiamo di tutto. Se piove diciamo, "Che tempo terribile! Così freddo e umido!" Quando c'è il sole ci lamentiamo, "Che caldo, non è vero? Troppo caldo!" I media sono pieni di lamentele e critiche. I dibattiti in Parlamento sono per lo più concentrati sugli aspetti negativi delle politiche del governo. L'opposizione rimprovera il governo ed il governo si lamenta dell'opposizione. La cultura nazionale del biasimo e della protesta permea dappertutto anche nella vita della nostra famiglia e nel posto di lavoro. A causa del dominio della cultura della condanna impariamo anche a condannare noi stessi. "Non sono abbastanza buono", è un sentimento largamente sentito. Qualsiasi cosa che facciamo non l'apprezziamo. Pensiamo di dover fare qualcosa di diverso, qualcosa di meglio. Non impariamo ad apprezzare neanche qualsiasi cosa facciano gli altri. "Ho avuto un'infanzia terribile", ci lamentiamo. Pensiamo, "La mia scuola era orribile". "Non sono mai apprezzato dai miei colleghi", borbottiamo, e questo tipo di critica va avanti così.

Per sviluppare la spiritualità abbiamo bisogno di equilibrare la nostra facoltà critica con quella dell'apprezzamento e della gratitudine. Dobbiamo allenarci a cambiare il nostro modo di pensare e riconoscere i doni che abbiamo ricevuto dagli antenati, dai nostri genitori, dai nostri insegnanti, dai colleghi e dalla società in genere. Dobbiamo anche esprimere il nostro ringraziamento per i doni della Terra. Che sistema meraviglioso è Gaia, del quale facciamo parte! Regola il clima, organizza le stagioni, fornisce il nutrimento necessario, bellezza e piacere a tutte le creature. Quando proviamo riverenza e meraviglia per le opere della Terra sacra non possiamo sentire che benedizioni e gratitudine. Quando ci è servito il cibo siamo pieni di gratitudine. Ringraziamo il cuoco e il contadino ma anche ringraziamo il suolo e la pioggia e i raggi del sole. Dobbiamo anche esprimere il nostro riconoscimento ai vermi della terra che hanno lavorato giorno e notte per mantenere il suolo friabile e fertile. Per quanto "verdi" siano le dita del contadino, senza i lombrichi non ci sarebbe cibo. Quindi, nelle nostre preghiere diciamo "Lunga vita ai lombrichi." Poi ci uniamo al poeta Gerard Manley Hopkins e diciamo, "Lunga vita anche alle terre umide e selvagge." E' la bellezza della natura incontaminata che alimenta la nostra anima mentre i frutti della Terra nutrono il nostro corpo.

La generosità e l'amore incondizionato della Terra per tutte le sue creature è senza limiti. Piantiamo il nostro piccolo seme di mela nel terreno. Nel giro di pochi anni quel piccolo

seme diventa un albero e produce migliaia e migliaia di mele, anno dopo anno. E tutto questo da un piccolo seme che, spesso, si è seminato da solo. Quando in autunno le mele maturano con la loro fragranza, succo, la buccia croccante, le mangiamo con il cuore contento. L'albero non discrimina, non fa domande. Povero o ricco, santo o peccatore, sciocco o filosofo, vespa o uccello, ciascuno può riceverne gratuitamente il frutto. Che altro possiamo provare per l'albero se non gratitudine? E dalla nostra gratitudine scorre l'umiltà, come l'arroganza viene fuori dalle lamentele e dalle critiche. Se criticiamo la natura arriviamo alla conclusione che la natura non è abbastanza buona: è imperfetta e inaffidabile. La natura ha bisogno della nostra tecnologia e ingegneria e allora andiamo avanti così di gran lena, ma finiremo per distruggerla. Con sentimento di gratitudine, invece, procediamo con i modi della natura, lavoriamo in armonia con essa e apprezziamo le sue qualità miracolose.

Per riassumere, non c'è dualismo e separazione fra materia e spirito. Lo spirito è contenuto nella materia e la materia nello spirito, ma noi li abbiamo separati e abbiamo considerato lo spirito come un fatto privato e permesso soltanto alla materia di dominare la nostra vita pubblica. Dobbiamo urgentemente guarire questa spaccatura. Senza questa guarigione, il mondo materiale, la Terra stessa continuerà a soffrire conseguenze catastrofiche e la visione e la saggezza spirituale continueranno ad essere considerate idealistiche, esoteriche e pratiche di un altro mondo, totalmente irrilevanti nella nostra vita quotidiana di tutti i giorni. Quando risaneremo questa divisione potremo instillare lo spirito negli affari, nel commercio e nell'economia. Creeremo una politica al servizio di tutti. Le nostre religioni non provocheranno divisioni; al contrario saranno fonte di guarigioni e di risoluzione dei conflitti. I Movimenti per la sostenibilità ambientale e giustizia sociale saranno dei stimolatori e non solo contestatori e, personalmente gli esseri umani saranno a proprio agio con se stessi e con il mondo intorno a loro. Il matrimonio fra materia e spirito, affari e spirito, politica e spirito, religione e spirito, attività e spirito è la più grande unione richiesta ai nostri tempi.

La gente ha fame di nutrimento spirituale; questa fame non può essere soddisfatta da mezzi materiali. Quindi, il grande lavoro da fare è concedere alle persone spazi e tempi per scoprire la loro spiritualità così come la spiritualità degli altri.

Per me non sarebbe stato necessario fare una questione per i momenti spirituali ma poiché nelle ultime centinaia di anni la cultura occidentale ha negato lo spirito ed ha altamente elevato lo status della materia, la nostra società e la nostra cultura hanno perso il loro equilibrio e globalità. Per ristabilire questo equilibrio ho enfatizzato l'importanza dello spirito. In un mondo ideale, le persone riconoscerebbero che lo spirito è sempre compreso nella materia. Secondo la tradizione questo è come era. La gente andava in pellegrinaggio alle montagne e ai fiumi sacri; la vita era considerata sacra ed inviolabile. Si riconosceva la dimensione metafisica degli alberi. L'albero che parla, l'albero della conoscenza e l'albero della vita esprimevano la qualità spiritualità interiore dell'albero. Riconquistare questa saggezza eterna è una grandissima necessità.

Questo è il testo di una relazione scritta da Satish Kumar per una conferenza tenuta presso lo Schumacher College, a Bristol, il 30 ottobre 2004. www.schumacher.org.uk

Satish Kumar è Presidente del Schumacher in Gran Bretagna. Direttore della rivista Resurgence e direttore didattico dello Schumacher College.

Tratto da "Terra, Anima, Società" vol. 1 - FioriGialli Edizioni