

## Riflessioni sul conflitto e sulla pace

*di Antonella Nardone*

Riflettevo in questo inizio di anno che l'augurio migliore che si possa fare a se stessi e agli altri è di trovare pace e serenità o meglio di trovare pace, perché la serenità scaturisce dalla pace. Ma cosa è la pace? La migliore definizione che ho trovato è che *pace* è la condizione della mente che si verifica in assenza di conflitti con gli altri o con se stessi.

Quindi se cerchiamo la Pace ovvero quella speciale calma mentale che produce serenità dobbiamo occuparci del Conflitto.

In un mondo atroce in cui non c'è ancora rispetto per la vita umana e milioni di persone si combattono e si uccidono la Pace è una chimera, un faro lontano in una notte che non finisce mai . . Chi ha il destino di vivere lontano dalla guerra ha perciò il dovere di ringraziare in ogni momento per questo privilegio...

Tuttavia tutti sanno che invece, anche chi in guerra non è, è similmente immerso nei conflitti: da quelli sociali a quelli relazionali, a quelli con se stessi: il Conflitto è al centro delle nostre vite e al contrario della serenità produce ansia e sofferenza.

**Ma chi genera il conflitto se non noi stessi?** Tutti desideriamo la pace mentre non facciamo che alimentare conflitti producendo sofferenza inutile.. Come mai? Perché l'assenza della guerra che, nel mondo, per milioni di uomini e donne è una chimera, non ci appaga? Perché se siamo in pace su un fronte accendiamo conflitti su altri fronti e solo quando risentiamo la sofferenza prodotta dal conflitto ridiamo valore alla pace? Cosa possiamo fare, nella dimensione individuale per interrompere questo circuito infernale in cui pace e conflitto si rimpallano in un moto ripetitivo e senza fine?

**Il primo passo è riconoscere le radici del conflitto** e smettere di pensare che dipenda unicamente dagli altri: la realtà è duale e interdipendente e quindi qualsiasi conflitto fra due parti le implica entrambe.

Ma l'istinto è sempre quello di sentirsi vittima e di dare all'altro la responsabilità mentre sarebbe molto più utile e concreto guardare se stessi, lasciar andare la fissazione sulle colpe dell'altro per osservare cosa succede dentro di noi. Potremmo scoprire che la sofferenza deriva sempre dalla sensazione che la nostra identità non venga riconosciuta o sia attaccata; a secondo del livello in cui ci muoviamo, chi ci sta davanti non riconosce i nostri bisogni, o i nostri desideri, o le nostre aspirazioni, o i nostri ideali. Abbiamo la sensazione di non essere visti e di essere calpestati dall'altro, di subire degli attacchi ingiusti, di non essere amati e questo produce risentimento e rabbia volti ora a richiamare l'attenzione dell'altro, ora a vendicarci della sofferenza subita. Il problema è che spesso l'altro vive esattamente e specularmente le medesime emozioni. Si produce quindi un incastro che può riprodursi in maniera perpetua per molto tempo, a volte per tutta la vita, e purtroppo molto spesso si perpetua da una generazione all'altra, un incastro malefico che è la più grande fonte della sofferenza esistente su questo pianeta.

**Il secondo passo è analizzare la natura del Conflitto** che è quella di generare attrito, ovvero energia: l'energia non ha un colore è pura forza a disposizione: se non viene utilizzata e viene repressa crea tensioni, inconsapevolezza e malattia, se viene utilizzata per alimentare il conflitto stesso può solo generare aggressività e sofferenza, ma se invece, sappiamo utilizzarla a nostro favore diventa una risorsa.

Infatti, allargando il campo, possiamo scoprire il valore evolutivo dell'attrito: se non fossimo spinti dal desiderio di evitare la sofferenza generata dal conflitto forse la nostra consapevolezza sarebbe addormentata per sempre.

L'attrito generato dal conflitto serve in primo luogo a inviarci segnali e a tenerci svegli.

Se allarghiamo ulteriormente il campo e osserviamo la Natura possiamo renderci conto che il conflitto è anche il motore della vita, ovvero della incessante trasformazione della materia e delle forme di cui è composto l'Universo, trasformazione che si basa sul processo "creazione, organizzazione e distruzione": il conflitto è presente in tutte le specie viventi che, attraverso di esso, si selezionano, è presente anche fra gli elementi materiali che modificano continuamente il territorio manifestando la vitalità della nostra Terra e dell'Universo: ad esempio un fiume che scava una roccia è la manifestazione di un conflitto fra l'acqua e la roccia, o la vita di una pianta che per sprigionarsi entra in conflitto con la materia e spacca il seme, è ancora grazie ad un conflitto che le stelle esplodono nell'Universo secondo una logica troppo grande per la nostra *Mente limitata*.

Ma, tornando alla dimensione individuale, come fare ad utilizzarle il conflitto a nostro favore? Come imparare a riconoscere il valore positivo dell'attrito generato dal conflitto? In quale misura il conflitto è un processo funzionale all'evoluzione e in quale misura invece diventa causa di sofferenza non necessaria e quindi distruttiva?

**Il terzo passo è meditare sul sorgere del Conflitto.**

E' importante sviluppare consapevolezza del primo momento in cui percepiamo il conflitto dentro di noi: l'avvio di questo processo può essere segnalato da una reazione emotiva incontrollata o da un senso di disagio o di angoscia che attribuiamo ad un fatto contingente ma di cui ancora non riconosciamo le cause profonde: la sofferenza che percepiamo indica la presenza di energia non utilizzata derivata da un attrito ancora non consapevole. Il momento in cui iniziamo ad attribuire quel disagio ad una causa esterna è molto delicato perché, se andiamo sul piano mentale e diamo la responsabilità all'altro, rischiamo di innestare il pensiero ossessivo tipico degli stati di collera ovvero il reiterare compulsivo di argomenti a sostegno delle nostre ragioni.

Se ma se siamo all'erta, con la nostra mente valida possiamo iniziare una indagine sul manifestarsi del fenomeno provando a Meditare sulle sensazioni fisiche connesse a quel disagio, per entrarci in un contatto sempre più profondo. Focalizzando la concentrazione sui fenomeni psicofisici generati dall'attrito potremo imparare a rilassarci dentro quella tensione e usarne l'energia per

sviluppare la consapevolezza che illuminerà il conflitto stesso, producendo un "insight" sulle sue radici profonde dentro di noi. A quel punto capiremo che l'altro non è la causa della nostra sofferenza ma solo l'occasione per il suo manifestarsi e saremo pronti ad andare più a fondo per conoscere le reali cause che l'hanno generata dentro di noi.

Questo andare a fondo non è immediato e può richiedere un lungo tempo di maturazione: similmente a quando in un prato tentiamo di sradicare l'erba gramigna, la catena interdipendente delle radici della nostra sofferenza esistenziale è difficile da portare alla coscienza, e questo richiede molta energia e determinazione ma è anche l'unico modo che conosco per sradicarla e liberarcene.

Possiamo dunque capire meglio la differenza fra usare l'attrito del conflitto per avviare, attraverso la Meditazione, un processo di Consapevolezza o tenerlo su un piano mentale fatto di ragioni, spiegazioni, accuse, vendette o difese ad oltranza che non portano da nessuna parte e che spesso alimentano il conflitto che può degenerare in una guerra perenne.

Per avviare il processo virtuoso, dobbiamo quindi imparare a distinguere il primo sorgere - che è sempre un segnale che la vita ci offre- dalla ripetizione del sorgere che diventa invece un meccanismo disfunzionale.

Il primo sorgere è un fenomeno naturale che indica la strada verso la trasformazione mentale: se lo si nega per evitare la sofferenza rimuovendo o anestetizzando si rischia di ritrovarsi in una palude immobile e soffocante dove prima o poi esploderà una bomba; se viceversa, si dà il permesso alla mente di alimentare o reificare il conflitto, perpetuandolo, si rischia di rimanere intrappolati in un meccanismo perverso.

Cogliere l'opportunità evolutiva del conflitto è invece imparare ad accrescere la propria capacità di sostenerlo senza fuggire e senza agirlo, ciò ci consentirà di sviluppare l'attitudine a usare l'energia dell'attrito per alimentare il motore della conoscenza di se stessi al servizio della consapevolezza.

Saremo così in grado di distinguere il fenomeno naturale nel suo primo sorgere e usarlo in nostro favore liberandoci dal circuito infernale della ripetizione ossessiva verso le colpe dell'altro e la conseguente reificazione della sofferenza inutile.

### **Il quarto passo è la Consapevolezza Profonda**

Secondo i processi che abbiamo descritto l'attitudine più funzionale alla crescita interiore è imparare a riconoscere il conflitto, studiarlo, accettarlo e usarlo per conoscere se stessi: questo significa agire in quel livello della Consapevolezza mirato a rendere funzionale e salutare la nostra psiche: studiare l'origine dei nostri meccanismi mentali per indebolire la loro ripetitività, studiare le relazioni conflittuali per armonizzarle includendo le ragioni dell'altro: sono passaggi fondamentali che rendono la persona più profonda e più attenta alla relazione con l'altro. Ma è sufficiente al raggiungimento della Pace?

E' esperienza condivisa che, nella misura in cui questi passaggi, pur indispensabili, rimangono circoscritti alla dimensione dell'Ego non sono risolutivi:

un Ego che si aggiusta, diventa più bello, più funzionale e più utile a noi stessi e agli altri e anche più amorevole, ma rimane nel regno del narcisismo perché è ancora volto a difendere la propria identità in quanto si percepisce illusoriamente separato dagli altri a cui chiederà sempre di essere riconosciuto e amato: dal punto di vista della Consapevolezza ultima questa è una visione distorta che non può che continuare a generare conflitti e sofferenza. Finché siamo mossi dall'idea di dover difendere la nostra identità per sentire di esistere non abbiamo nessuna speranza di trovare la vera pace.

E' solo il salto nel livello della Consapevolezza profonda ad essere salvifico e a permettere di lasciar andare il conflitto: l'intuizione che siamo tutti *della stessa sostanza* e che lo spazio vibratorio di cui siamo emanazione è così grande da rendere misere le rivendicazioni dell'Io ristretto.

Meditare sul conflitto significa scoprire la natura impermanente del suo sorgere, svilupparsi e cessare. La sensazione di permanenza di questo come di tutti i fenomeni deriva unicamente dalla loro ripetizione alimentata dal reiterarsi dei nostri meccanismi mentali, ovvero dalla compulsività della mente che per essere riconosciuta e avere ragione produce incessantemente argomentazioni a sostegno di una convinzione illusoria.

Rendersi conto di questo meccanismo è la condizione risolutiva che permette di leggere ogni storia, anche la più dolorosa, come un fenomeno impermanente e inconsistente che emerge e scompare nella Consapevolezza infinita piena di Compassione e di Amore. E' solo il contatto con questa Consapevolezza che ci può aiutare a "sradicare le cause della sofferenza", a lasciar andare il conflitto e a sentirci veramente liberi nella Pace.

E' un discorso astratto? Direi proprio di no: ci momenti bellissimi in cui si raccolgono i frutti di un lavoro interiore, quando si è avuto il coraggio di attraversare i conflitti e di lasciarli andare, quando il cuore si apre e lo sguardo verso l'altro è senza aspettative, quando non si ha più bisogno di difendere qualcosa che non ha alcun bisogno di essere difeso perché è perfetto e vive nel presente di quel momento. Sono momenti che accomunano coloro che cercano, e sono preziosi perché danno senso alla vita: chi li ha provati non può più dimenticarli.