



Crescere nel paradigma della sostenibilità

Mirko Dal Maso



Data di pubblicazione: Ottobre 2022

2022 © Copyright Mirko Dal Maso. All rights reserved.

Contenuti

1	Introduzione.....	1
2	Navi che affondano, motori surriscaldati e schiene rotte	3
3	Causa, effetto ed effetto	9
4	Rallentare (e poi?)	17
5	Un compromesso sostenibile	22
6	Il buono, il cattivo, e il "non ne voglio sentire parlare"	28
7	Il ruolo dell'individuo	32
8	Conclusione	37

1 Introduzione

Questi sono tempi complicati. Spesso sento due forze dentro di me, una che mi tira avanti e una che mi tira indietro. Una vuole cambiare e l'altra vuole resistere al cambiamento, e nel mezzo ci sono io. Non è facile far dialogare queste due forze. Trovare la pace in questi momenti è essenziale.

Beviamo tutti dalla stessa fonte, quindi le cose che scrivo qui potrebbero suonarvi familiari. Questo, dopo tutto, non è un tentativo di presentare una nuova teoria per spiegare come funziona il mondo o come risolvere i suoi problemi. È solo un tentativo di mettere in parole quello che ho provato negli ultimi due anni. È una raccolta di riflessioni, scritte originariamente in ordine cronologico, il cui unico scopo era, al loro tempo, esprimere ciò che sentivo riguardo agli eventi che stavano accadendo intorno a me e aiutarmi a fare chiarezza nella mia mente. Le condivido con voi, leggermente riorganizzate in un ordine logico, innanzitutto per curiosità. Vedo che molti di noi provano cose simili e lavorano a modo loro per tradurre queste sensazioni, questi flussi di coscienza, in azioni pratiche che ci orientino nella vita quotidiana. Siamo tutti in cammino. Il cammino della vita, dell'evoluzione, del divenire, che io vedo come un unico percorso, con un'unica destinazione finale, un'unica montagna da scalare, comune a tutti noi. Ma, per continuare con la metafora della camminata, non

necessariamente seguiamo gli stessi sentieri. Ognuno di noi segue un sentiero diverso per arrivare in cima alla montagna. Quindi, pretendere di consigliare indicazioni basate solo sulla propria esperienza individuale, e farlo con assoluta certezza, è inutile e può persino confondere. Tuttavia, forse, nel vostro sentiero, potreste riconoscere o aver già incontrato, alcune delle sfide o dei passaggi che ho incontrato io, perché in fondo il cammino è uno solo, con un'unica destinazione (attraverso sentieri diversi). Penso che parlandoci e, soprattutto, ascoltandoci di più possiamo rendere più agevole il nostro cammino in questo sentiero inesplorato, e renderlo anche un po' più divertente! (Un po' come una vera camminata, che è sempre più piacevole quando è condivisa). Quindi, se condividere questa raccolta di pensieri ha un qualche scopo, sarebbe quello di vedere se alcuni di questi pensieri risuonano con i vostri, e di iniziare una conversazione. La speranza è che questo esercizio di condivisione possa contribuire a una discussione più onesta, aggiornata e olistica sulla sfida della sostenibilità (e anche, perché no, su altre sfide difficili), che stiamo affrontando nel nostro cammino comune, proprio adesso.

2 Navi che affondano, motori surriscaldati e schiene rotte

Siamo sull'orlo di una catastrofe ambientale. Gli organi scientifici internazionali hanno sottolineato per molti anni il pericolo che l'umanità sta affrontando a causa del degrado dell'ambiente. Il sistema Terra sta gravitando su un terreno insostenibile, oltrepassando molteplici limiti planetari, e si prevede che questo porterà instabilità per i decenni e i secoli a venire. I cambiamenti climatici, in particolare, sono riconosciuti come una delle principali minacce per la società. Questa crisi tocca tutti gli esseri umani e gli esseri viventi sulla Terra, indipendentemente da chi siano e da dove vivano.

Chi non se ne accorge, o sostiene che non esiste questo problema, o non è informato o non accetta la realtà (spesso per convenienza personale). D'altra parte, possiamo discutere se risolvere la crisi ambientale debba essere la nostra priorità. Dopo tutto, abbiamo molti problemi e siamo un mondo grande e variegato. Ma questo non significa che il collasso ecologico non stia avvenendo e che non abbia conseguenze sulla società umana.

Arrivati a questo punto è indiscutibile anche il ruolo dell'uomo nel causare questo enorme cambiamento nell'ambiente. Questo ruolo è così evidente che gli scienziati hanno persino iniziato ad usare un nuovo nome per definire l'epoca attuale. Non siamo più nell'Olocene. Siamo nell'Antropocene, l'era dell'uomo. L'uomo sta plasmando il mondo: che

lo si accetti o meno, è proprio quello che sta accadendo. La nostra insaziabile fame di consumo ci fa sottrarre, giorno dopo giorno (letteralmente), sempre più risorse all'ambiente.

Questo non è molto diverso da come si comportano i batteri. Chiunque abbia almeno un po' di dimestichezza con la chimica conosce il grafico che una popolazione batterica in crescita segue in un ambiente chiuso. Questo grafico ha una forma a campana e può essere suddiviso in quattro fasi. Innanzitutto, c'è la fase di latenza, quando i batteri non sono molti e faticano a riprodursi. A un certo punto, la crescita prende piede e si ha la seconda fase, quella esponenziale. A questo punto è possibile determinare la tangente e la velocità di crescita della crescita. Se non si trattasse di un ambiente chiuso, i batteri continuerebbero a crescere a quella velocità. Tuttavia, a un certo punto le risorse diventano troppo poche per gli affamati esserini, per cui entra in gioco la fase stazionaria. Poiché si tratta di una coltura chiusa e non vengono immesse altre risorse nel sistema, a un certo punto le risorse diventano troppo scarse per sostenere la popolazione e la coltura inizia a morire: la fase di declino.

Questo esperimento mi ha sempre fatto riflettere sulla vita nella Terra e sugli esseri umani in particolare. Dopo tutto, la Terra sembra è in un certo senso un sistema chiuso, con una popolazione di esseri che si nutre dell'altra, che si nutre dell'altra, ecc. Nei periodi di stabilità, la Terra può rigenerare popolazioni e risorse se glielo permettiamo. Che magia! Questo, fino a quando non prendiamo più di quanto ci è consentito. Allora l'equilibrio cambia, si destabilizza e improvvisamente il sistema

rigenerativo della Terra comincia a sembrare un po' di più al sistema chiuso della coltura batterica.

Rispetto ai batteri, però, abbiamo una differenza. Siamo consapevoli (e lo diventiamo ogni giorno di più) del nostro impatto. Organizziamo conferenze per discutere di come ridurre il nostro impatto sull'ambiente (cosa che probabilmente la società dei batteri non fa) e cerchiamo di sviluppare azioni per mitigarlo. Così, insieme alla fame e all'aumento dei consumi, c'è anche la consapevolezza che ciò che stiamo facendo sta creando alcuni problemi che possono danneggiarci. Guardiamo alla società che abbiamo costruito e vediamo tutti i suoi difetti - e certamente ne ha molti.

A un certo punto mi sono chiesto: stiamo forse cercando di aggiustare una barca che è troppo rotta? Potremmo immaginare la società come una nave da crociera. Una gigantesca nave da crociera. Con alcuni problemi. Molti buchi in cui l'acqua entra e fa lentamente affondare la nave. Alcuni di questi buchi potrebbero essere chiamati cambiamenti climatici, povertà, razzismo, altri tipi di disuguaglianze, perdita di biodiversità, guerre, inquinamento, ecc. Alcune persone lavorano disperatamente per riparare questi buchi, mentre un gruppo di altre persone se ne sta comodamente seduto sul ponte a godersi mojito e fontane di cioccolato. "Ma che diamine! Scendete ad aiutare, gente! La nave sta affondando!". Ero fermamente convinto che il problema non potesse essere risolto. Il progetto della nave era semplicemente difettoso alla base, e nessun lavoro di rattoppo avrebbe potuto salvare la nave dall'affondare. Meglio costruire un'altra nave, e iniziare presto! In questo

modo, quando la grande nave crollerà, almeno le persone avranno un'altra nave su cui saltare e continuare a navigare verso la destinazione dell'Isola che non c'è (magari lasciando gli amanti delle fontane di cioccolato sull'altra nave... no, sto scherzando!). Per molto tempo ho pensato a quell'altra nave. Cosa potrebbe essere? Che tipo di sistema si potrebbe sviluppare in parallelo a questo?

Come i miei amici sanno, amo le metafore (e questo capitolo parla di metafore... non è il titolo dell'incubo di un meccanico). In questa, vedo la razza umana come un motore, un motore che lavora costantemente, senza sosta. Questo motore sta accelerando (come si può chiaramente vedere da qualsiasi grafico sul consumo di energia, sulla popolazione, sul PIL). Sta accelerando e, di conseguenza, si sta surriscaldando. Ci sono molti segnali di questo surriscaldamento, anche a livello personale, individuale: persone che si sentono stanche, persone stressate, persone “bruciate” e persone che non trovano niente di meglio che togliersi la vita (non è forse questo un problema serio?). Molti bulloni stanno saltando via da questo motore impazzito, perché la gente non riesce più a stare al passo con la sua velocità, ma nonostante ciò il motore continua, pericolosamente, ad accelerare. Perché lo fa? Chi guida questo macchina? Insieme a tutto questo (o forse proprio a causa di questo, in un certo senso) il surriscaldamento globale sta rendendo le cose ancora più calde, e un'esplosione, o un più silenzioso (ma non meno pericoloso) arresto, sembra vicino. Questo motore dovrebbe essere rallentato o raffreddato. Ma come? Alcune crisi fanno il loro dovere (almeno temporaneamente). La pandemia del covid è stata una

di queste, ma altre crisi lo hanno parzialmente fatto in passato e altre ancora promettono di farlo in futuro.

Io ho sicuramente sentito il surriscaldamento del motore sulla mia pelle. Era l'inizio del 2020, prima che la pandemia colpisse e venissero annunciati i lockdown. Ero un giovane e ambizioso collaboratore di un centro di ricerca del Programma delle Nazioni Unite per l'Ambiente. Mi occupavo di diversi progetti e puntavo a fare carriera. Ero sovraccarico di lavoro e piuttosto incline allo stress, anche se nella mia mente ero sempre in grado di gestire la situazione. Al ritorno da un viaggio in Italia, ho iniziato ad avvertire un dolore alla gamba. Questo è peggiorato giorno dopo giorno, finché, un mese dopo, ero praticamente in uno stato vegetativo. Non potevo più stare né in piedi né seduto, la gamba e la schiena erano costantemente afflitte da un dolore terribile che partiva dal nervo sciatico. Mi fu diagnosticata un'ernia al disco. Per chi non lo sa, l'ernia è una condizione in cui un tessuto gommoso (il disco) situato tra due ossa della colonna vertebrale, esce dalla sua sede e in molti casi, ma non sempre, spinge su alcuni nervi e produce un dolore fortissimo. Si tratta di una condizione che non può essere recuperata: una volta che è fuori, è fuori (a meno che non si faccia ricorso ad un intervento, ovviamente). Questo mi relegò a letto e a lavorare da casa già prima dell'inizio della pandemia. Anche dopo qualche settimana riuscivo a malapena a camminare. Se camminavo, il dolore mi costringeva a prestare la massima attenzione ad ogni passo e ad ogni piccolo movimento. Se volevo sedermi, dovevo farlo in modo corretto (solo per avere la possibilità di stare seduto per circa 10 minuti).

In risposta a questo, ho dovuto cambiare completamente la mia vita. Non perché lo volevo. Ma perché ero costretto a farlo.

Questo suonerà sicuramente familiare a chiunque abbia subito un infortunio cronico. Per me, a 26 anni, è stata un'esperienza inaspettata ma incredibile. Mi ha portato ad ascoltare. Mi sono ritrovato connesso per necessità al “qui e ora”. Non c'era via di fuga. Il dolore mi costringeva a rimanere fisso nel presente. Essere presente era l'unico modo per ascoltarmi e agire per avere una possibilità di sentire meno dolore in quel momento e, sperare di sentirme ancora meno il giorno dopo. La guarigione è stata un processo lungo.

3 Causa, effetto ed effetto

Alcuni pensano che dovremmo semplicemente rilassarci e vivere nel momento, perché qualsiasi ostacolo si presenterà sulla nostra strada, lo affronteremo e lo risolveremo. Questi pensatori sostengono anche che la felicità e la ricchezza a livello mondiale stanno aumentando, quindi perché preoccuparsi? Da un certo punto di vista sono pienamente d'accordo, ma credo anche che questo tipo di approccio rischi di essere frainteso. Questi approcci rischiano di essere percepiti solo in un modo specifico, che non si assume la responsabilità di molte cose che stanno accadendo nel mondo e di quei pensieri e sensazioni che stiamo provando, proprio qui e ora, nel momento. Essere presenti, o consapevoli, significa vedere, sentire, percepire ciò che accade intorno a noi. Se lo traduciamo da una scala individuale a una scala globale, diciamo guardando alla Terra, essere presenti significa ascoltare ciò che la Terra ci sta dicendo. Quello che l'universo ci sta dicendo. Alcuni direbbero ciò che Dio ci sta dicendo. Ascoltarlo e (cosa da non sottovalutare) agire di conseguenza.

Quando mi è stata diagnosticata l'ernia, mi ci è voluto molto tempo per capire cosa significasse e cosa richiedesse da me. Chiunque abbia sofferto e superato un infortunio cronico impara queste tre cose. La prima è che bisogna ascoltarsi (dove si sente il dolore, quando lo si sente e perché lo si sente). La seconda è che bisogna accettare ciò che si sente (qualsiasi cosa il dolore ti stia dicendo). La terza è che bisogna agire in base alle prime due.

Ora, questo è più facile a dirsi che a farsi e ci sono sicuramente diversi modi per affrontare un infortunio cronico. Alcuni soccombono alla necessità di sopprimere il dolore. Questo comporta l'assunzione di farmaci (spesso in grandi quantità) per alleviare il dolore e aspettare (spesso con risultati non positivi) che passi. Tuttavia, probabilmente la maggior parte di coloro che hanno effettivamente superato una lesione cronica sanno che, anche se l'assunzione di medicine può essere utile (se non necessaria, in parallelo), l'unica via d'uscita è molto più radicale. Comporta una sistematica, costante consapevolezza e cura della malattia, in ogni secondo della propria vita. Come? Ascoltando se stessi (cosa che i farmaci per definizione non aiutano a fare). Inoltre, e in ultima analisi, comporta una trasformazione. Il modo di camminare, di allenarsi, di stare in piedi, di dormire, di bere, di pensare, tutto fa parte di questo processo. Alcune delle misure da prendere sono molto difficili da adottare e possono comportare il cambiamento di cose che ci piacciono o che siamo abituati a fare da molto tempo. Ma alla fine è l'unica via d'uscita, l'unico modo per sopravvivere ed essere felici. Certo, anche un'operazione è un'opzione possibile. In alcuni casi non si può evitare. Ma c'è sempre un rischio. Il rischio, innanzitutto, che qualcosa vada storto. E il rischio, molto più probabile, che anche quell'intervento non risolva il problema, perché potrebbe non riuscire a curare la causa più profonda, il motivo alla radice; e il problema, a tempo debito, ritornerà, in una forma o nell'altra.

La guarigione è un processo che non va affrettato. Spesso è un processo lungo che può comportare ricadute e delusioni. Tuttavia, almeno per la mia esperienza, più di ogni altro cambiamento, alla fine porta un

cambiamento positivo. Il cambiamento necessario, evolutivo. Il "problema", il sintomo, è lì per un motivo. Per darci la possibilità di guarire qualcosa di molto più profondo. Se non si guarisce correttamente, cioè se non si affronta la causa del problema ma solo qualcosa in superficie (magari usando farmaci o un intervento), il problema si ripresenterà nella stessa forma o in un'altra – di questo si può essere certi. Dal suo lato invece, la guarigione affrontata adeguatamente ti porta in luoghi che non avresti mai creduto possibili, a fare cose che non avresti mai pensato di fare e che alla fine ti rendono quello che diventi, quello che sei veramente. È un percorso incentrato nel momento, senza preoccuparsi troppo del futuro, perché qualsiasi cosa accadrà, la si affronterà (sì, esatto).

Anche il nostro pianeta (o meglio la nostra società, o "noi") sta soffrendo di un infortunio cronico. Possiamo vederne molti sintomi diversi. Il cambiamento climatico è uno di questi, ma in realtà ci sono molti altri sintomi che attestano a questa malattia, siano essi di natura ambientale o sociale. Come prendersi cura di un'ernia, anche prendersi cura del nostro pianeta e della sua malattia cronica deve essere incentrato nel momento. E alcuni degli insegnamenti validi per una lesione cronica personale sono validi anche per il problema cronico più grande, globale. Dopo tutto, la parte sente ciò che sente il Tutto, perché il Tutto (compresa la sua malattia) si riflette nella parte.

Tuttavia, quando si traduce questa metafora dalla malattia dell'individuo alla malattia del pianeta, occorre tenere a mente un paio di cose. Innanzitutto, quando si passa dalla mindfulness personale alla

mindfulness planetaria, dobbiamo tenere presente che la vita di una persona si muove molto più velocemente di quella del pianeta Terra. Vale a dire che i nostri infortuni cronici durano alcuni anni. I problemi cronici del pianeta Terra sono lunghi almeno dei secoli. E lo stesso vale per il processo di guarigione. Tutto avviene in un periodo molto più lungo, un arco di tempo con cui non siamo familiari, perché è molto più lungo della nostra vita individuale, e che quindi è di meno immediata comprensione per noi. In secondo luogo, c'è un problema di "riferimento", che riguarda la nostra capacità di ascoltare a livello globale, olistico, e di interpretare correttamente quelle sensazioni e quei pensieri. La Terra negli ultimi decenni ci sta dicendo qualcosa e lo sta dicendo in tutti i modi possibili. Monitoriamo ogni singolo battito cardiaco della Terra. Abbiamo tutti i dati possibili, ma siamo consapevoli? Stiamo davvero ascoltando? Stiamo davvero guardando negli occhi la persona che ci sta accanto e ascoltando ciò che dice? Sentiamo cosa stanno provando gli animali in giro per il mondo? Ce ne preoccupiamo abbastanza come se fosse la nostra stessa malattia? Ci facciamo distrarre troppo facilmente dai gioielli luccicanti, ma falsi, che produciamo per mantenerci felici (o direi "sazi") e dimentichiamo ciò che conta davvero. Dimentichiamo ciò che abbiamo sentito. Così, torniamo dal medico e gli chiediamo: "Per favore, un altro esame!", e il medico, sbuffando, si gira verso la macchina, controlla di nuovo, e poi risponde: "Sì, sei ancora fregato".

Per affrontare efficacemente la crisi climatica, dobbiamo ascoltare profondamente. Non solo in superficie. Ed essere onesti su quale sia la causa principale. Perché è lì che dobbiamo agire per avere maggiori

possibilità di curare la malattia. Non possiamo limitarci a curare la superficie mentre in profondità il problema rimane invariato. Una cosa che ho imparato è che tutto ha una causa e ogni causa ha un'altra causa. L'inizio della catena causale si trova dove siamo in grado di vedere... finché non riusciamo a vedere un po' più in là, verso una causa ancora più profonda. Per il mio problema di ernia del disco, ho dovuto riflettere a fondo su quale fosse la causa. Ho dovuto farlo (e ne ho avuto il tempo, grazie alla pandemia). Altrimenti, avevo continue ricadute. Quella malattia non è comparsa a caso. È comparsa proprio a causa del modo in cui ero e sono, e non se ne sarebbe andata finché non me ne fossi reso conto e non avessi fatto qualcosa.

Già da tempo abbiamo indicato l'utilizzo dei combustibili fossili come la principale causa del cambiamento climatico. È un fatto provato: bruciare combustibili fossili provoca un aumento delle emissioni di gas a effetto serra, che causano il riscaldamento globale e il conseguente cambiamento climatico. Ma perché sono stati bruciati i combustibili fossili? Allora si fa riferimento alla rivoluzione industriale. Ma perché è avvenuta la rivoluzione industriale? Tutto ha una causa, e anche questo ha una causa. Da dove nasce il nostro bisogno di produrre e consumare più cose? In un certo senso, siamo realmente un po' come quei batteri, che mangiano e consumano per crescere. Abbiamo bisogno di consumare energia. Alla fine, in modo semplicistico, è tutta una questione di energia. Più alcuni esseri sono energetici, più sono potenti. Ecco perché siamo ossessionati dalla produzione e dal consumo di energia. Ma per qualche motivo, abbiamo finito per produrre energia cattiva. Energia prodotta e consumata non per la giusta causa, ma per un

"potere" sbagliato. Questa cattiva energia sta infettando la natura come infetta gli esseri umani, in modo indissolubile. Siamo sicuri che solo producendo energia "più pulita" risolveremo il problema abbastanza in profondità, in modo che la malattia non si ripresenti creando nuovi sintomi?

C'è un articolo che mi piace, in cui gli autori sostengono che se vogliamo raggiungere l'obiettivo di 1,5°C degli Accordi di Parigi, l'attuale approccio "la tecnologia farà tutto" non sarà sufficiente. Gli autori utilizzano invece un quadro di riferimento, chiamato le tre sfere della trasformazione, per rappresentare come le trasformazioni avvengano in realtà grazie a cambiamenti in tre sfere: la sfera pratica (della tecnologia e dei comportamenti pratici), la sfera politico-economica (con i sistemi politici ed economici in utilizzo) e la sfera interiore (delle mentalità, delle credenze, dei valori che abbiamo). Mi piace rappresentare questa struttura utilizzando degli ingranaggi, anziché delle sfere. Tre ingranaggi collegati tra loro, che ruotano per produrre un cambiamento. Una trasformazione attraverso sfere diverse, che lavorano simultaneamente come un tutt'uno e che creano cambiamenti a diversi livelli: nel regno pratico delle cose, nel regno delle strutture, e nel regno dei pensieri e dei sentimenti. Tuttavia, queste ruote non ruotano necessariamente tutte alla stessa velocità; è come se avessero diverse dimensioni. Per esempio, si potrebbe sostenere che la sfera pratica della tecnologia è molto più facilmente modificabile e può ruotare molto più velocemente. Certo, quell'ingranaggio è più piccolo e quindi in grado di ruotare più velocemente. Ma essendo più piccolo, esercita anche meno momento sugli altri ingranaggi. Delle tre, la sfera

che a mio avviso si muove più lentamente è la sfera interna, quella delle mentalità e dei valori. Questi possono rimanere più o meno invariati, in media, a livello globale (non necessariamente a livello individuale) per secoli. È molto più difficile far girare questa ruota, e se questa non gira o va molto piano, allora le altre non si muovono molto. O se non è orientata verso il "giusto" tipo di cambiamento, i tre ingranaggi non produrranno il giusto tipo di cambiamento. Ma una volta messa in moto e orientata nella giusta direzione, gli altri ingranaggi non possono resistere alla rotazione, la spinta è troppo forte. Dei tre ingranaggi, inoltre, quello "interiore" è di gran lunga quello a cui si presta meno attenzione. In conclusione, la sfera con il più alto potenziale di trasformazione è anche la più difficile da muovere e quella che può bloccare le cose.

La sfera interiore è, per definizione, anche la sfera più profonda, dove il cambiamento può avere origine in primo luogo. Ed è importante guardare in profondità. Guardare in profondità significa andare alla radice del problema, capire perché abbiamo una malattia e aumentare le possibilità di curarla. È per questo che è importante mettere l'attuale crisi climatica in una prospettiva più profonda e discuterne. Quella a cui stiamo assistendo in tutto il mondo non è solo una crisi climatica. Non è solo una crisi ambientale. Questi sono solo sintomi di una crisi molto più profonda: una crisi spirituale. La crisi climatica è, infatti, solo l'ulteriore manifestazione di una profonda "crisi" spirituale che risale a milioni di anni fa (o anche di più). Da quella "mela" che abbiamo "mangiato nel giardino dell'Eden". Dalla nostra separazione dal Tutto e dalla nostra capacità di vedere il bene e il male. E questa crisi è qualcosa

che per lo più stiamo trascurando. Infatti, come società, preferiamo medicare i nostri sintomi sia individuali che globali (ad esempio, agendo solo sulla superficie della crisi climatica), perché è troppo scomodo, troppo destabilizzante, guardare in profondità e curarci.

L'esterno è solo un riflesso, una dimensione diversa, di ciò che accade all'interno. E più andiamo in profondità, maggiori sono le possibilità di creare un cambiamento che sia duraturo; quindi non possiamo esimerci dal considerare l'interno quando affrontiamo la crisi climatica. Dobbiamo capire a fondo perché la stiamo causando. Perché è nata questa malattia. Qual è il ruolo di ciascuno di noi in questa situazione. Tutti abbiamo un ruolo in essa, come tutti abbiamo un ruolo nel mondo.

L'ernia mi ha costretto a rallentare (e anche la pandemia ha fatto la sua parte). Insieme, mi hanno mostrato l'importanza di guardarsi dentro, di ascoltare, di essere presenti e della guarigione. Mi hanno portato a guardare alla crisi climatica con un altro paio di lenti. Non si trattava della crisi climatica in sé. Si trattava di una crisi molto più profonda, di cui il cambiamento climatico era solo un sintomo. Ho dunque pensato: se vogliamo guarire questa crisi, e se vogliamo farlo sul serio, dobbiamo cominciare da noi stessi... no, prima di tutto, *io* devo cominciare da me stesso. Così, ho riflettuto profondamente su me stesso, ho visto ciò che pensavo dovesse essere cambiato e ho concluso che praticamente metà del lavoro era già stato fatto. Tutto ciò che dovevo fare era cambiare, guarire, me stesso e poi cercare di diffondere il cambiamento alle persone che mi stavano accanto. (Spoiler alert: non è stato così facile).

4 Rallentare (e poi?)

A seguito di queste riflessioni, l'anno successivo ho affrontato alcuni grandi cambiamenti nella mia vita. Ho deciso che dovevo rallentare. Lo dovevo alla mia schiena, alla mia mente e al mio cuore. E soprattutto avevo uno scopo. Pensavo davvero che rallentare fosse la cosa necessaria alla società per evitare la crisi climatica e che, facendo la mia parte, avrei contribuito alla trasformazione verso un pianeta più sano e sostenibile. Ho iniziato cambiando lavoro (in realtà ho mantenuto lo stesso lavoro, le stesse mansioni e collaboratori, ma mi sono messo in proprio e ho iniziato a lavorare part-time). Avevo bisogno di più tempo per riflettere e capire cosa mi serviva; la libertà di spendere più energia per fare il cambiamento che la mia "schiena" mi chiedeva. Che la Terra, o lo Spirito, mi stava chiedendo di fare. Qualcosa era in movimento e non potevo impedirmi di seguirlo.

Sono riuscito a trovare un nuovo equilibrio. Meno ore di lavoro, un lavoro più significativo, la libertà di usare il mio tempo per imparare, riflettere, meditare, connettermi con la mia famiglia e con gli altri, coltivare il mio cibo, scrivere... guarire. Stava funzionando. Mi sentivo molto più in pace. Il mio pensiero si stava evolvendo. La mia percezione della realtà si stava evolvendo in modo molto più fluido e veloce. La religione e la spiritualità erano i miei interessi principali. Entrare in contatto con la verità ultima, trascendere l'ego, ecc... erano gli obiettivi: il punto finale, in continuo movimento, lungo la corda infinita.

Tutto bene da un lato. Eppure, qualcosa non quadrava.

Troppo spesso mi ritrovavo a mettere in discussione il significato del lavoro che stavo facendo, del luogo in cui vivevo, delle relazioni che intrattenevo, della vita che stavo vivendo. Ogni volta mi scontravo con la realtà. Stavo vivendo, sentendo, un paradiso molto reale, dentro di me, ma la Terra non aveva lo stesso aspetto. Era sempre troppo imperfetta.

Sembrava che non apprezzassi il mio modo di essere, ciò che potevo fare, nulla, a meno che non fosse ripulito dal mondo materiale e dalle sue cose. Altrimenti sembrava falso, lontano da ciò che riconoscevo come "vero" o "nobile" o "giusto", e non ero in grado di accettarlo. Non sembrava la Verità. Non sembrava quella stella lontana che stavo inseguendo... quello che sentivo dentro... Non sembrava quello che volevo.

Ma cosa volevo? Cosa voglio? Spesso non è facile rispondere a questa domanda. Voglio provare gioia, essere felice, amare. Ma come posso amare o provare gioia, se non amo ciò che sono in questo momento? Se non amo come è il mondo in questo momento? Se il mondo deve sempre cambiare? Se io devo sempre cambiare? C'è sempre la speranza, o il dubbio, da qualche parte nella testa, che forse sono qualcosa di diverso da questo, e che quella cosa è ciò che dovrei fare invece di questa. Penso di essere qualcuno, ma poi mi scontro con una realtà che mi mostra che sono qualcosa di diverso, qualcosa di più imperfetto. E sistemare questa realtà imperfetta è difficile! Risolvere tutti i "problemi" per renderla perfetta è complesso.

La realtà è complessa. E la complessità è faticosa. Ma perché lo è? La complessità di per sé non è faticosa. È il fatto di volerla controllare tutta per portarla in una direzione specifica, per farla rientrare nei miei schemi, che la rende faticosa.

Quando si cerca di cambiare la realtà verso una direzione specifica, parte della sfida deriva dal fatto che ci sono altri, che possono o meno pensarla esattamente come te (e la maggior parte non la pensa mai esattamente come te). Quindi, il primo pensiero che viene è "bisogna cambiarli"! O, aspetta, forse sono io che dovrei stare zitto e dimenticare questa idea di cambiare il mondo? Questo conflitto può confondere. Una forza ti dice che le cose devono cambiare e un'altra si arrende e etichetta l'idea come stupida.

È una linea sottile tra l'essere un dittatore e il reprimere se stessi. Tra il volere che tutto sia come si desidera, e il piegare la testa a tutti e a tutto, rinunciando sempre alle proprie idee. Questa linea sottile si raggiunge quando si include se stessi nella giusta misura. Quella misura che ti permette di essere un creatore senza pretendere di essere l'unico creatore. Che ti permette di vedere gli altri creatori, e te con loro. Bisogna accettare che questo non è un "one-man show" (ma allo stesso tempo lo è. Pero chi è esattamente questa "persona"?).

Ci sono due estremi: o uno vuole sempre intervenire e cambiare le cose a modo suo, o accetta sempre il modo in cui gli altri vogliono fare le cose. Se uno è sempre "o a modo mio o niente", forse dovrebbe chiedersi contro chi sta lottando (c'è qualcosa "là fuori", che è invece "qui dentro", da cui stai scappando o che stai cercando di sopprimere?).

D'altra parte, se si piega costantemente alla volontà di qualcun altro, forse si sta sottovalutando, reprimendosi, e allora perché sei qui? Muori al tuo ego, sì, ma includilo! Sei chi sei destinato a essere, senza rimanerci attaccato. Ascolta ciò che senti, fidati un po' di più di te stesso, rispettando anche gli altri. Questa è una co-creazione. Un mix di molte idee diverse (compresa la tua), che si evolvono insieme verso una direzione, ma in modo complesso. Più complesso di quanto vorremmo!

Così, la tentazione è quella di evitare del tutto la complessità, creando una realtà più semplice, più piccola, dove possiamo evitare di confrontarci con gli altri ed essere un dittatore senza avversari. Costruire un'altra barca che lasci fuori tutto il marcio e accolga solo il bene. Ma abbiamo un'altra barca? O ognuno di noi vuole costruire la sua barchetta per salvare se stesso ed eventualmente i propri cari? Una barca in cui sentirsi a proprio agio ed evitare di affrontare alcuni lati brutti di noi?

Io penso che abbiamo una sola barca, che si chiama Terra, società, o universo, o Tu/Io/Noi. Si può cercare di scapparne, ma quello che succede allora è che ci si sta separando da una grossa fetta di realtà. Che è marcia, sì, ma forse lo sei anche tu. La tentazione di creare qualcosa di nuovo e perfetto altrove è forte. È per questo che fantastichiamo di abitare altri pianeti. Ma come si può pretendere di creare qualcosa di migliore altrove se non si riesce a far fiorire il proprio giardino? Tu *sei* quel giardino! Noi siamo la nostra società, nel bene e nel male. Non possiamo separarci dal resto solo perché non ci piace. Ciò significherebbe che siamo separati dagli altri, mentre non lo siamo.

Possiamo solo crearci l'illusione di essere separati da ciò che rifiutiamo di accettare, ma quell'elemento indesiderato rimane lì, in agguato e cresce nell'inconscio.

Quindi, se vogliamo migliorare le cose, dobbiamo iniziare con quello che abbiamo. Con tutto ciò che abbiamo. Perché questo è ciò che siamo. È impegnativo, sì, ma è una sfida che vale la pena affrontare, perché è la *nostra* sfida.

5 Un compromesso sostenibile

Se vogliamo avere una transizione equa e avere ancora una società quando abbiamo finito, dobbiamo avere tutti a bordo. È un processo difficile. Sono tante le voci che parlano, e alcune parlano sempre più forte di giorno in giorno. E, come sapete, non è necessariamente un bel sentire! Mantenere intatta la democrazia non è facile in questa situazione. Evitare di affrontare le nostre differenze sembra un'opzione molto più sicura, per la nostra tranquillità.

Vediamo divisioni tra le persone, mentre abbiamo bisogno di una direzione comune per avanzare. Sì, vogliamo arrivare lì (ad esempio, a un mondo più sostenibile) e questo è importante, ma vogliamo anche questo e quello (ad esempio, i soldi) e per alcuni anche questo è importante. Tutto ciò può sembrare molto caotico e il caos può essere stressante. Quindi, dobbiamo lasciarci alle spalle un po' del caos, della complessità e delle tante voci. Ma non tappandoci le orecchie quando parlano. No. Accettando innanzitutto che quelle voci ci sono e, infine, trovando un compromesso tra di loro. Con loro. Non facendo il tiranno. Non volendo controllare tutto.

Trovare e, altrettanto importante, accettare un compromesso significa, da una parte o dall'altra, accettare anche che possiamo soffrire a livello individuale, a causa del nostro attaccamento alle cose o alle idee. La sofferenza è anche ciò che spesso ci impedisce di fare il necessario per inquinare meno. Vogliamo evitare qualche sorta di sofferenza nel

presente, quindi compriamo quel vestito che ci fa sentire meglio con noi stessi, mangiamo quel cibo delizioso, prendiamo il mezzo di trasporto più veloce e comodo, riscaldiamo e raffreddiamo le nostre case per sentirci un po' più a nostro agio, ecc. Sfortunatamente però, la ricerca di quel comfort fa soffrire la Terra. Non solo a livello ambientale, ma anche a livello umano. È un esercizio interessante pensare a chi sono esattamente i principali responsabili della crisi climatica e, d'altro canto, a chi ne sta soffrendo di più; riflettere su come il benessere di una certa parte della popolazione venga ottenuto a discapito della sofferenza dell'altra parte. Una parte del mondo va più veloce di quanto la Terra (il corpo) permetta, e il resto deve fare i conti con i danni. Ma funziona davvero? Quanto tempo ci vorrà prima che questo ci si ritorca contro come un boomerang? La Terra sta soffrendo, gli altri esseri umani stanno soffrendo e anche noi stiamo soffrendo per questo, perché siamo tutti parte dello stesso Tutto. La Terra è il nostro corpo. E sentiamo ciò che il nostro corpo sente, prima o poi.

È triste vedere un lago prosciugato, vedere le persone soffrire, vedere anche se stessi soffrire. La sofferenza è triste. "No, la sofferenza è un'illusione!". Certo, ad un certo livello (ma anche la felicità e la sua ricerca lo sono). Ad un altro livello, la sofferenza è una cosa reale, e anche questo livello fa parte dell'esistenza. Se poteste scegliere tra due luoghi, uno soggettivamente bello e uno brutto, quale scegliereste?

Può darsi che questa sofferenza sia dovuta al fatto che stiamo resistendo al flusso sempre più veloce della nostra mente e delle sue idee. Perché restiamo "attaccati" alla Terra. Ma pensarlo (o adottare questa filosofia

solo perché qualcuno che sembra intelligente lo ha detto una volta) significa ignorare che abbiamo un corpo. Significa sfuggire dal corpo. Significa trascendere il nostro corpo e il mondo materiale, ma non includerlo. E incluso deve essere, perché, che lo si voglia o no, avremo comunque un corpo, contro il quale ci dovremmo interfacciare di tanto in tanto. Che sia davvero una buona idea seguire la nostra mente sul sentiero che ci sta portando senza chiederci (anzi, senza aprire gli occhi su) dove ci porta? Su dove ci ha già portato? L'ambiente è il corpo della nostra società e, ad un certo punto, bisogna anche dire alla mente di aspettare, perché il corpo non ce la fa. "Sopravviveremo comunque, l'evoluzione continuerà", si sente dire. Certamente. Ma che ne sarà del nostro corpo? Anche quello fa parte di noi.

Altrimenti, certo, lasciamo morire il corpo. Arrendiamoci a seguire ciecamente il flusso di una mente ancora imperfetta; andiamo, creiamo l'estinzione di migliaia di specie, tante malattie e innumerevoli morti. La scelta è solamente nostra e si basa semplicemente su ciò che a noi sembra giusto. Ma allora non parliamo di sostenibilità. Non riempiamoci la bocca di compromessi che non possiamo mantenere. Se la sostenibilità è solo un compromesso per continuare a crescere nella sfera materiale, allora parliamoci chiaro. Vogliamo avere una società in cui possiamo fare ogni sorta di cose, in cui tutto è raggiungibile quando la nostra mente lo desidera? OK. Ma allora "tutto ciò che è raggiungibile" non ha limiti, perché la nostra mente non ha limiti. Se puntiamo a questo, quello che finiremo per fare è utilizzare all'infinito le risorse che abbiamo a disposizione.

Perché invece non ci concentriamo sulla creazione di una società più in linea con un nuovo noi? Un noi che non si identifica solo con il nostro ego, ma con un qualcosa di più grande. Può essere che sia un territorio inesplorato, ma possiamo iniziare nel presente. Facendo del nostro meglio per guarire, invece di scavare la fossa ancora più profonda. Perché non concentriamo più energie, ad esempio, per migliorare la nostra capacità di amare, oltre ad accettare che siamo in grado di esprimere assenso e dissenso? La nostra capacità di accettare. Allo stesso tempo cercando di far fiorire il nostro giardino, invece di rovinarlo perché vogliamo giocare un po di più.

Il problema è che questo cambiamento richiede tempo. Tempo sottratto, ad esempio, ad una carriera che porterebbe più fama e più soldi. Questo è un compromesso che sta lì davanti a noi. E in un mondo in cui tutto (per alcuni) sembra raggiungibile, abbiamo dimenticato cosa significa scendere a compromessi. Non ci piacciono i compromessi. Il mondo politico ne è il riflesso perfetto. È molto raro (per usare un eufemismo) assistere a leader politici che discutono in modo costruttivo e che siano esempi di come trovare soluzioni collettive. E questo è drammatico. Perché abbiamo bisogno di dibattiti onesti e di soluzioni collettive, ora più che mai (e domani più di ora). Siamo parti (o partiti, in politica) di un tutto, e se vogliamo far progredire quel tutto in modo pacifico, dobbiamo diventare più bravi nella democrazia. Dobbiamo iniziare ad accettare i compromessi. Dobbiamo iniziare ad ammettere le nostre debolezze, a prenderne almeno coscienza. Non schermarle con un ego gigantesco e con dibattiti difensivi.

Sì, abbiamo bisogno di un'economia stabile, sì, abbiamo bisogno di posti di lavoro, ma per cosa? L'intera società non è forse incentrata su di noi? Possiamo riconvertire la nostra economia verso qualcosa di più nobile? Qualcosa di migliore? Qualcosa di veramente evolutivo? Qualcosa che sia al servizio di un Noi più reale. Non che ci danneggi. Possiamo farlo includendo chi siamo in questo momento, per quanto imperfetto sia, e lavorare con quello, invece che contro di quello? E allo stesso tempo lavorare veramente, onestamente, e caparbiamente verso l'obiettivo più grande, sapendo che quello che stiamo cercando di fare è un grande cambiamento, ma un cambiamento che deve essere fatto. Stiamo vivendo in prima persona l'evoluzione e siamo proprio qui, in questo momento, formando i nuovi pensieri che daranno forma al mondo del futuro. Qual è il futuro che vogliamo? E cosa possiamo fare ora per avvicinarci un po' di più a quel futuro?

I cambiamenti fanno paura. I grandi cambiamenti fanno molta paura. Ma a volte sono il modo inevitabile per andare avanti. Fanno paura come fa paura la morte. Abbiamo paura che se non cresciamo moriremo, ma è così? O è più che altro che muore una parte del nostro sistema e una parte di noi? Noi e il nostro sistema dobbiamo evolvere. E infatti ci evolviamo, in ogni caso, ma possiamo orientare questa evoluzione verso una direzione che ci porti un po' più vicino al paradiso e meno all'inferno. Perché l'inferno può essere molto reale. La sofferenza è molto reale, qui sulla Terra. Dobbiamo continuare a crescere, sì, ma ci sono diverse modalità di crescita. Non tutti sono pronti per quello che siete pronti voi? Bene, non tutti condividono le vostre idee. Ma questo non significa che non si debba cercare di vivere

la propria verità e sperimentare. Allo stesso tempo, dobbiamo anche continuare a comunicare tra di noi, per esercitare l'accettazione, per esercitare la democrazia e per andare avanti insieme, in modo coeso e onesto. Questo è importante perché dobbiamo evitare di creare dei silos, in cui parti della società finiscono per sviluppare idee molto diverse su come funziona il mondo. Questo sta già creando profonde spaccature (ben riflesse nella politica) su cui assolutamente non bisogna abbassare la guardia. Per evitare questa crescente divisione, il dialogo è importante, ma non qualsiasi tipo di dialogo. La compassione è una componente essenziale di questi dialoghi. Tuttavia, quasi sempre manca e viene sostituita dall'impazienza. Il problema è che è molto difficile ascoltare ed essere compassionevoli quando si ha fretta. E la società ha sempre fretta. Dobbiamo trovare la calma, la pace, lo spazio per allenare la compassione e applicarla.

6 Il buono, il cattivo, e il "non ne voglio sentire parlare"

Guardi la natura, gli uccelli, le formiche, gli animali e le piante... ti danno una sensazione di pace, tutto sembra calmo, felice di essere così com'è. Ti fa pensare: "È così che voglio vivere! Perché sto lavorando? Dovrei solo rilassarmi ed essere libero come una farfalla". Ma guardate meglio: tutto è in costante movimento! Avete mai visto una formica prendere il sole o rilassarsi al formicaio, o fare una pausa pranzo alla mensa delle formiche? Anche gli animali sono costantemente alla ricerca di qualcosa. Tutta la natura è in continuo movimento, spinta dall'eros, per riprodursi ed evolversi. E noi con lei! Non c'è quindi da stupirsi se anche noi siamo costantemente alla ricerca. La differenza, se c'è, è che la natura là fuori sembra agire come un tutt'uno. La maggior parte degli esseri viventi mangia e viene mangiata, nasce e muore, senza fare troppo casino. Si comportano come se fossero parte di un organismo più grande. Non sono affranti dal dubbio. Noi, invece, siamo coscienti di noi stessi. Siamo in grado di distinguere tra "buono" e "cattivo". E, punto delicato, possiamo farlo senza essere necessariamente consapevoli di far parte di un organismo superiore, in costante evoluzione, in continuo movimento, cosicché il bene e il male diventano il mio bene individuale e il mio male individuale. E cerchiamo di scegliere l'uno o l'altro a seconda della situazione. Pensiamo che, in definitiva, abbiamo una scelta. E una scelta in effetti ce l'abbiamo. Altrimenti, se non c'è scelta, tutta questa storia della "sostenibilità" non ha alcun senso. Come

potremmo altrimenti agire per "garantire alle generazioni future la possibilità di soddisfare i propri bisogni"? Vogliamo cambiare il futuro, e quindi agiamo nel presente, facciamo delle scelte, pensando che questo farà la differenza.

Se fossimo davvero seri riguardo alla sostenibilità, faremmo tutto il necessario per raggiungerla. Il problema è che fare ciò comporta una scelta (a volte difficile). Comporta scegliere un comportamento invece di un altro, il che significa etichettare un comportamento come "buono" e un altro come "cattivo". Alcuni comportamenti sono da perseguire, altri da evitare. E il problema? Entrambi sono dentro di noi! Possiamo manifestare, anzi stiamo già manifestando, entrambi i comportamenti perché sono dentro di noi, nella nostra società, nella nostra natura, nello spirito e nell'universo.

Questo crea un problema: cosa succede se io o qualcuno che conosco manifesta un comportamento sbagliato? E se non fossi affatto in grado di comportarmi "bene"? E se non riuscissi a resistere all'istinto di andare su qualche sito di e-commerce e ordinare ogni giorno questa o quella cosina?

Se noi, o qualcuno che conosciamo, non riusciamo a fare ciò che serve, la vergogna (shaming) non è una buona soluzione, l'odio non è certo una buona soluzione; l'amore, la vera accettazione, il vero "abbraccio", sono la soluzione. È in quei momenti che abbiamo bisogno di usare compassione e perdono (e di allenarli). Prima di tutto, partendo da noi stessi. Amando e accettando come siamo; perdonando come non possiamo essere.

Tuttavia, dobbiamo muoverci verso la direzione giusta, perché sappiamo cosa ci aspetta se non lo facciamo. E ci sono idee diverse su come andare avanti, come ci sono idee diverse dentro di noi. Ecco perché l'ascolto è importante. Dobbiamo capire e concordare il motivo per cui stiamo facendo qualcosa, perché accettiamo dei compromessi e per chi lo stiamo facendo. Ci va bene un compromesso? Anche se non è l'ideale? O ci piace troppo fare questo o quello, tanto da non volerli rinunciare? Va bene, ma dobbiamo tenere a mente le conseguenze, non fingere di non vederle, perché le conseguenze ci sono e stanno arrivando. È una buona idea seguire la nostra mente ovunque, accettando che possa creare il bene e il male? Le lezioni del 20th secolo non sono sufficienti? Tutte quelle morti sono avvenute a causa del nostro bisogno di evoluzione. Delle nostre idee. All'inizio non volevamo certo creare bombe atomiche. Stavamo solo sperimentando. Il "bene" e il "male" fanno entrambi parte di noi e sono nella nostra natura, sì, ma hanno delle conseguenze. La provvidenza divina, per usare un termine biblico, il karma, o comunque lo si voglia chiamare, è reale. In ogni caso, sembra reale. "Male" crea altro "male". Se non vogliamo altro "male", dobbiamo cercare di smettere di crearlo proprio qui e ora. Di certo, non possiamo comportarci come se non ci importasse o non sapessimo cosa sta per accadere. Questo è un insulto a noi stessi.

Cosa è più evoluto? Cosa è più "illuminato"? Dire che "non c'è bene e male" o accettare che, a seconda del contesto, c'è sia il bene che il male, c'è il giusto e lo sbagliato, e accettando entrambi e elevandoci al di sopra di essi, possiamo scegliere liberamente di creare più dell'uno e meno

dell'altro? Possiamo scegliere, se vogliamo creare bene o male, nella misura in cui possiamo. Nella misura in cui io posso, o Tu puoi, in base alle nostre possibilità. Questo non ti rende una persona peggiore se puoi fare meno "bene" in una determinata situazione. Dobbiamo sempre accettare che possiamo creare entrambe le cose. Va benissimo, questi comportamenti sono radicati dentro di noi. Ma possiamo sforzarci di fare un po' di più di bene e un po' meno male. Almeno possiamo provarci.

Affrontare e superare la crisi climatica richiede una riflessione profonda sulle sue origini. L'ascolto richiede mindfulness (cioè la mente nella sua pienezza, senza attaccarsi a un'idea o all'altra), con l'accettazione del risultato. Questo non implica che dobbiamo fare esattamente ciò che sentiamo. Possiamo sempre disobbedire. Disobbediamo spesso a causa di qualcosa di diverso che la nostra mente dice. Ma almeno dobbiamo ascoltare.

7 Il ruolo dell'individuo

Ci tengo a ripeterlo, penso che possiamo prendere decisioni sbagliate, possiamo disobbedire, possiamo prendere un aereo o mangiare una bistecca, gettare rifiuti nei fiumi, continuare a gestire la nostra piccola impresa in modo insostenibile, ecc. Possiamo essere cattivi. Siamo cattivi! È nella nostra natura! Ma sappiamo anche che quando facciamo del male, riceviamo del male in cambio. È così che funziona l'universo, non c'è scampo. Quindi dobbiamo essere consapevoli del male che facciamo. Non possiamo evitare di esserne consapevoli (o se fingiamo di non vedere il male che facciamo, finiremo per odiare il mondo intero, perché la puzza sarà ancora lì e malediremo il nostro vicino, non vedendo che la puzza proviene dal nostro giardino). Quindi sii consapevole di questo. Poi fai la tua scelta. Vuoi ancora viaggiare? Vuoi ancora comprare questo o quello? Fallo, ma sii consapevole di cosa stai facendo. Perdonati, accetta i tuoi difetti. Non odiarti. Accetta i tuoi pregi e difetti. E allo stesso modo, accetta gli altri invece di puntargli il dito contro. Dobbiamo muoverci in sincronia, insieme, se vogliamo risolvere il problema, ma l'unica persona su cui hai il pieno controllo (se lo vuoi) sei tu. Non pretendere di controllare gli altri. Guarda prima nel tuo giardino e mettilo in ordine. Sembra piccolo e inutile se comparato con l'intero universo, ma lo è davvero?

Sì, la sfida è enorme e il sistema è bello complesso, tanto che si tende a perdere ogni speranza di fronte al problema. La soluzione sembra richiedere che troppe cose cadano al posto giusto, e la mancanza di fede

negli altri mina la fiducia nella realizzazione della soluzione (certo, sto mettendo in ordine il mio piccolo giardino, ma chi ci pensa a quella gigantesca discarica?!). È più facile lamentarsi che le cose non vanno bene, che agire e assumersi le proprie responsabilità per migliorarle un po' (specialmente se non sembra abbastanza).

Immaginate di essere in macchina; ad un certo punto punto vi imbattate in un mucchio di rocce franate dalla montagna che bloccano la strada. Questo mette a repentaglio il vostro arrivo a destinazione, il che vi infastidisce, così iniziate a lamentarvi: "Maledetto chi le ha fatte cadere, maledetto chi non le sposta, in questo paese non funziona niente ecc. ecc.". Le auto iniziano ad incolonnarsi e improvvisamente ci sono un mucchio di persone che si lamentano che nessuno sta sgomberando la strada. La cosa va avanti per ore, con altre persone che arrivano e si lamentano, sapendo perfettamente che il cumulo di rocce è troppo grande perché uno di loro da solo riesca a spostarlo.

Ma cosa succederebbe se uno di loro iniziasse a spostare un piccolo sasso? Quanto tempo ci vorrebbe prima che un altro prenda il sasso successivo, e altri due insieme ne spostino uno più grande, e così via? Da soli siamo deboli, ma insieme siamo forti.

Ma è molto più facile lamentarsi, perché lamentandosi si mantiene la propria convinzione attuale, ovvero che si è forti e si ha ragione, e che gli altri sono stronzi e si sbagliano, e che il motivo della propria sofferenza è che qualcun altro che non sta facendo bene il proprio lavoro. Questa è una bella comfort-story! Puoi continuare a credere a questa piccola grande storia dove tu sei l'unico protagonista, il salvatore

o la salvatrice di questo mondo, che affronti da solo tutte le difficoltà... l'eroe con la spada in mano! Ma alcune sfide sono troppo grandi anche per questo piccolo grande eroe, così l'eroe diventa la vittima e la colpa della sua sofferenza diventa la colpa del sistema: "È il sistema, sono i politici, è il patriarcato, o i vecchi, o i giovani, ecc". Questa non è altro che un racconto di fantasia, che ha come protagonista un finto personaggio onnipotente, creato per mascherare la conoscenza segreta della sua impotenza. Preferiamo essere un re all'inferno che un servo in paradiso. E se accettassimo che da soli non possiamo sgomberare la frana, ma che se facciamo la nostra parte forse qualcun altro farà la sua? In qualche modo, il fatto che altre persone possano fare qualcosa di così buono, di così altruista, di così sorprendente, addirittura ci infastidisce... perché questo mi dimostrerebbe che forse non sono nemmeno quel santo che voglio credere di essere! Non sono la vittima... Ma allora tutta la storia che ho in testa crollerebbe... e non vogliamo che quella storia confortante muoia. Perché pensiamo che con quella storia moriremmo anche noi. E se i nostri politici iniziassero a comportarsi bene? E se quell'amico che pensavo fosse uno stronzo iniziasse a comportarsi bene? Allora di cosa mi sono lamentato per tutti questi anni? È stato tutto inutile? Non c'è più bisogno di me per salvare il mondo? Allora non c'è più un ruolo per me qui!

No. Il tuo ruolo è esattamente lì dove sei. Niente di meno, niente di più. E devi svolgerlo al meglio. Ognuno di noi si trova nella sua posizione speciale nell'universo, e tutti stiamo facendo "la nostra parte" e "tutto" allo stesso tempo.

Una cosa si frappone tra ognuno di noi e l'agire in maniera corretta e coraggiosa: la nostra convinzione di essere soli. La nostra credenza che il nostro ego conti più del Tutto. Il nostro bisogno di dimostrare che siamo migliori di un qualche personaggio inventato, idealizzato dalla e nella nostra testa. Di dimostrare che valiamo davvero qualcosa. Di farlo per riempire un vuoto interiore, per sentirci più forti, più potenti, meno deboli. Ma il potere non è mai abbastanza. Quel vuoto è un vuoto senza fine. Non ha fine, così come l'universo non ha fine. Non può essere riempito nemmeno con tutte le cose materiali di questo mondo. Può solo essere accettato, trasceso e incluso.

Dobbiamo iniziare ad accettare chi siamo e dove siamo. Perché nessun altro può farlo al posto nostro, nessun altro può prendere il nostro posto. Nessun altro può fare la "tua parte". Questo significa anche che per quanto riguarda il problema più grande, come i cambiamenti climatici, non è necessario che tu lo risolva tutto da solo. Basta fare la propria parte. Non c'è bisogno di sollevare l'intero mondo fisico sulle proprie spalle, basta sollevare quello che si ha intorno, perché quello, sì, è il *tuo* intero mondo. Fai il massimo sforzo che puoi fare... non che può fare qualcun altro... ma che tu puoi fare nella tua posizione. Ma fai il massimo oggi, e con la mente fresca fai il massimo domani, perché quello può essere ancora più di oggi!

Non si tratta di altro che di noi, impegnati a fare quello che possiamo, qui e ora. Accentandoci. "Dandoci" alla vita. E facendo del nostro meglio. Guardando come si muove il Grande Noi, perché questo conta di più. Non si tratta di uno show personale, ma di muoversi in sincronia

verso lo stesso traguardo, ma attraverso sentieri diversi e speciali. "Non desiderare quello di un altro"... che significa anche non desiderare il sentiero di un altro. Tu hai il tuo. Ed è speciale. Accettalo.

C'è tanto da fare. Troppo se si pensa di avere solo un paio di mani. Ma se ognuno fa la sua parte, siamo improvvisamente tante mani. Dobbiamo solo fidarci un po' di più l'uno dell'altro e capire che il nostro vicino a volte è uno stronzo, sì, ma è anche una brava persona. E che a volte anch'io posso essere un idiota, ma va bene così, sono il meglio che posso essere, e lo accetto... cercherò di fare un po' meglio domani.

Per farlo dobbiamo avere fede negli altri. In Noi. Dobbiamo crederci. Credere che sia possibile e che le altre parti di noi (gli "altri") faranno lo stesso. Che ci muoveremo in sincronia. Dobbiamo essere pronti ad accettare le differenze, perché siamo diversi. Dobbiamo reagire a queste differenze non con le armi, ma con il perdono, con l'accettazione, con il dialogo, con la comprensione, con l'ascolto.

8 Conclusione

Le crisi, come la pandemia di coronavirus o la crisi climatica, ci rendono più consapevoli. Risvegliano le persone alla realtà. Ma questa presa di coscienza può sempre prendere due strade, una di maggiore separazione, di maggiore sofferenza, e una di maggiore unità e liberazione. E, se intrapresa, la seconda può essere molto simile al raffreddamento del motore impazzito di cui abbiamo bisogno. Perché tutte queste crisi, in ultima analisi, si verificano a causa di ciò che siamo. E ci fanno riflettere su chi siamo. Sono profondamente radicate nella nostra crisi spirituale. La nostra disidentificazione con il Tutto. E sono quindi un'opportunità per stare meglio e guarire. Come fai ogni volta che avverti un qualsiasi sintomo, che è solo l'effetto superficiale di una malattia più profonda che aspetta solo che Tu la guarisca. Non chiudiamo gli occhi. Non perdiamo questa opportunità. Non scappiamo dal nostro destino solo perché è scomodo.

Ecco perché queste riflessioni hanno preso una piega molto filosofica, un tono molto spirituale. Perché se guardiamo in profondità e cerchiamo di cambiare il nostro mondo per renderlo più sostenibile, queste sono alcune delle domande, alcune delle sfide che troviamo. Troviamo Noi. Con il nostro bene e il nostro male, con la nostra voglia e resistenza al cambiamento, nella nostra divisione e nella nostra interconnessione.

La crisi climatica e le sfide della sostenibilità non nascono a caso in questo momento storico. Stanno accadendo proprio a causa di ciò che siamo. Quindi, una sfida che all'inizio sembra tecnologica, e che certamente ha alcuni aspetti tecnologici, in realtà è molto spirituale, è personale, riguarda la mentalità che abbiamo e poi, come conseguenza, o meglio, come riflesso, di quella mentalità, riguarda le strutture politico-economiche che abbiamo scelto e la tecnologia che utilizziamo.

Se vogliamo cogliere l'opportunità della crisi climatica e curare in profondità, dobbiamo confrontarci con la sua causa principale: noi stessi. E questo non significa che dobbiamo condannarci per ciò che siamo, frustarci e dire che ce lo siamo meritato. Siamo ciò che siamo e cerchiamo costantemente di migliorare. Questa crisi è un altro sintomo che ci mostra chi siamo, così come una malattia ci mostra qualcosa di noi. È anche per questo motivo, per il fatto che la crisi climatica non riguarda solo la tecnologia ma piuttosto noi, che non è facile da risolvere. Crea un conflitto dentro di noi perché non è facile fare pace con ciò che siamo e allo stesso tempo cercare di cambiarlo.

Da un lato, vediamo il disastro in arrivo, vediamo la sofferenza degli altri esseri e nostra con loro, ma dall'altro lato, ci troviamo di fronte alla difficoltà di cambiare noi stessi. Una forza vuole cambiare, l'altra resiste al cambiamento. Queste forze devono parlarsi, perché se non lo fanno, il conflitto prima o poi colpirà chi sta nel mezzo: te. La democrazia inizia dentro di noi, conversando onestamente con se stessi e

negoziando un compromesso sufficientemente buono prima con se stessi e poi con il tutto.

Come fare del nostro meglio, oggi? Se la crisi della sostenibilità è anche una crisi spirituale, qual è la soluzione? Prima di tutto, devo ascoltare ciò che il mondo mi dice. Non perdere tempo. Ascoltare la propria mente, ascoltare il proprio cuore. Imparare ad ascoltare, che include anche parlare con se stessi e capire da dove provengono certe cose, perché si dice qualcosa. Non per criticarsi, non per ingannarsi, ma per accettarsi, per essere una versione più completa di se stessi. Essere se stessi è la prima cosa da fare. Accettare gli altri per quello che sono è la seconda. Trattarli come se fossero te. Essere presenti. Curare le nostre ferite. Non lottarci contro. Non continuare le guerre, anche quelle piccole con i genitori, i vicini o gli amici (altrimenti come possiamo pretendere che le guerre più grandi finiscano?). Accettare gli altri, smettere di combatterli. Perdonarli in ogni momento. Rispettare l'indipendenza degli altri. Non cercare di controllarli. Allo stesso tempo, lavorare per migliorare il mondo. Sforzarsi di migliorare l'esterno, ma non perdendo mai di vista l'interno, che è la priorità. Ma su cosa devo lavorare all'interno? Cos'è che sta davvero rovinando il mondo e ci allontana dalla natura? Guarda al nostro bisogno di fare qualcosa. Guarda al tuo disagio con il momento presente. Il nostro desiderio per le cose. Il nostro bisogno di riempire il vuoto con "cose".

Per questo dobbiamo imparare ad avere pazienza. Ed è per questo che dobbiamo accettare il presente. Allo stesso tempo, non dobbiamo mai perdere di vista la meta finale, quel punto lontano in continuo

movimento, e lavorare incessantemente per avvicinarci un po' di più ad esso. Dopo tutto, siamo creatori. E non c'è niente di più appagante per noi che creare qualcosa. Quindi, stare seduti distanti dal resto del mondo non facendo nulla e semplicemente "essendo" non è probabilmente una grande soluzione. La nostra creatività è il nostro dono e deve essere usata; ma può essere riorientata verso la creazione di quella visione che abbiamo dentro, di una visione migliore del mondo. Questo può darci uno scopo e lo scopo è un partner essenziale nella vita. Ma è necessario un equilibrio.

È come camminare su una corda: c'è un punto in fondo là che vogliamo raggiungere e c'è l'equilibrio qui e ora. E tutto questo è la corda. Tutto questo è presente. Entrambi sono importanti. Non dobbiamo lasciarci ingannare dal fatto che l'obiettivo sia l'equilibrio in un punto, ma anche questa è una precondizione. Perché se l'equilibrio non è buono, si continua a cadere, ci si fa male e non si avanza mai sulla corda. Quindi, prima di tutto bisogna accettare il proprio equilibrio in questo punto. Se non c'è un equilibrio, comincia con il crearlo. Lascia giù i pesi che compromettono il tuo equilibrio. O accettali se non puoi lasciarli andare. Meno cose portiamo con noi, più facilmente possiamo concentrarci sul movimento, perché non dobbiamo controllare l'equilibrio di mille cose. Quindi viaggia il più leggero possibile, rimani attento al tuo equilibrio per non cadere continuamente e muoviti verso la direzione che hai stabilito, muoviti lungo il cammino, perché sei qui per questo.

La società non può essere cambiata in un giorno. Neanche noi, al nostro interno, possiamo cambiare in un giorno forse. Ma possiamo, anzi dobbiamo, cercare di cambiare ogni singolo giorno verso il meglio. Nella misura che è possibile, ogni giorno. La nostra società non è perfetta, è imperfetta. Ma è migliore di quella che avevamo ieri. Per definizione. Perché è la sua evoluzione e, in quanto tale, contiene ciò che c'era ieri e un po' di più. Ha superato lo "ieri". Non significa che il passo che abbiamo sia stato perfetto, ma quale altro passo avremmo potuto fare? Solo quello è avvenuto. Non è possibile giudicare le scelte di ieri con la mente di oggi, perché la mente di oggi è il risultato dei successi e dei fallimenti di ieri. Quindi, lo ieri e l'oggi che abbiamo creato devono essere accettati.

Allo stesso tempo, l'oggi può e deve essere migliorato. Quello che sentiamo dentro, quello che sappiamo della nostra società, è vero e cercare di risolvere i suoi problemi è una causa onorevole. Dobbiamo però stare attenti a non farci prendere troppo dal tentativo di rendere il momento attuale perfetto come il futuro luminoso che vediamo. Perché l'impazienza di vedere quell'obiettivo a lungo termine materializzarsi qui e ora può farti andare sempre più veloce. All'improvviso stai correndo sulla corda! E questo non è un problema, se ci riesci. Vale a dire se riesci a mantenere l'equilibrio. Ma forse non ci riesci. Quindi trova la vostra velocità. Hai anche tu bisogno del tuo tempo, no? Il tempo per essere, per sentirsi. Perché hai bisogno di equilibrio nell'adesso, hai bisogno di essere presente per trovare l'equilibrio. Sì, c'è molto da fare e si vuole correre per arrivare alla fine della corda. Ma la guarigione richiede tempo. Uno a volte pensa di non avere tempo, e in effetti il tuo tempo

è limitato, ma il *Nostro* tempo è più che abbondante. E rallentare, non correre, è una parte essenziale del processo di guarigione. Ti dà la possibilità di dedicare del tempo all'ascolto. Di raffreddare il motore. Di dedicare energia a ciò che è necessario, il che significa che altre parti di noi, altre parti del sistema magari potranno ricevere meno energia. E queste devono essere lasciate andare. Un processo di guarigione è un processo di trasformazione. Qualcosa cambierà, e questo va accettato.

Dobbiamo mettere la nostra mente al servizio del nostro corpo. Dalla nostra capacità di ascoltare la Terra e di mettere la nostra mente al suo servizio, dipende la nostra capacità di guarire la *sua* malattia e noi stessi. Perché noi siamo *lei*. E la parte deve essere al servizio del Tutto, perché dalla salute del Tutto dipende la salute della parte, e viceversa.

Per me, guardarmi dentro non è stato e non è facile. Cambiare non è stato e non è facile. Forse per voi è lo stesso. Ma credo che entrambi sappiamo che deve essere fatto. Non è facile, ma la mia esperienza mi ha mostrato che è certamente possibile. Dobbiamo solo farlo. La domanda è come. La mia risposta è: a modo tuo, con i tuoi tempi. Ma con onestà. Con accettazione. E con perdono.

Questa è stata una buona parte del mio viaggio interiore e delle riflessioni degli ultimi due anni e mezzo. Queste sono le cose che ho visto mentre percorrevo il mio sentiero e che ho voluto condividere. Questa è la piccola storia che volevo raccontare e spero sia stata interessante come prima parte di questa conversazione. Non vedo l'ora di leggere o ascoltare cosa hai da dire a riguardo, nella seconda parte!

Mirko

*Continuiamo la camminata, rispettando il sentiero nostro e del
prossimo, insieme, in Unità.*