

LA PACE



14

Forse mai come ora l'Umanità è stata priva di pace. Per constatarlo basta osservare quello che avviene attorno a noi: ovunque lotte aperte o nascoste, ripercussioni della guerra e minacce per l'avvenire; lotte di nazioni, di razze, di classi e di partiti, ma anche, e non meno, lotte, agitazioni e tempeste nell'intimo degli animi, che si manifestano in molti modi: crisi affettive, morali e religiose; scontento di noi e degli altri; ribellione contro la società, contro la famiglia, contro la vita e Dio stesso.

In un mondo siffatto, coltivare la pace non è un lusso spirituale, ma una necessità quotidiana per tutti coloro che vogliono mantenere la loro integrità interna, e non lasciarsi travolgere dalle correnti collettive di agitazione, di panico o di violenza. E il coltivare la pace è anche, e non meno, un dovere verso gli altri. Chi sappia essere ora un centro vivente di pace, chi sappia irradiarla potentemente e senza posa intorno a sé, arreca alla povera umanità il bene di cui forse più è priva e di cui ha più bisogno.

Vediamo come si possa farlo nel modo più efficiente.

Ricordiamo anzitutto, come monito e incitamento, che tutti i grandi Maestri spirituali hanno insistito in modo particolare sulla Pace. I testi religiosi indiani cominciano e finiscono con la formula: « Om - shanti - shanti - shanti » (Om - pace - pace - pace); oppure con l'altra: « Pace a tutti gli esseri ». Il Buddha ha insegnato, con la parola

e con l'esempio, l'eccelsa pace dello spirito. Di Lui è detto: « Il Risvegliato è Pace a se stesso e porta pace al mondo intero ». Nelle descrizioni dei diversi gradi delle contemplazioni buddhiste, una delle note più accentuate è la serenità dell'animo contemplante.

Nel Cristianesimo originario e poi nelle sue manifestazioni più alte e più pure attraverso i secoli, risuona spesso la nota della pace. La figura del Cristo è circondata di un'atmosfera di Pace: « Pace sulla terra agli uomini di buona volontà ». Egli fece spesso opera di pacificazione; placò la tempesta, acquistò instancabilmente gli animi dei discepoli che erano paurosi, o disputavano fra loro per il primato, o, come Pietro, erano violenti nel reagire. Infine lasciò loro un messaggio di pace spirituale che ha un profondo significato: « Vi do la mia Pace; ve la do, non come la dà il mondo ». (*Giovanni*, XIV, 27).

Nella mistica cristiana la perfetta pace interna che viene detta « quiete » o « orazione di quiete », costituisce uno stadio ben definito ed elevato nell'ascesa dell'anima a Dio. Quella Pace, quel silenzio interno, in cui tacciono tutti i pensieri e i sentimenti della personalità, viene considerata come preparazione indispensabile per l'unione mistica, per la piena comunione dell'Anima con Dio.

Ricordiamo la bella descrizione della Pace data dall'*Imitazione di Cristo*: « Pace salda, pace imperturbabile e sicura, pace interna ed esterna, pace stabile da ogni parte ». (*Libro II*, Cap. 40, n. 3).

Anche in altri scritti spirituali il valore della pace è messo in grande evidenza. Uno dei precetti della *Luce sul Sentiero* dice: « ... desidera la Pace con fervore » — e un altro dichiara: « La Pace che desidererai è quella Pace sacra che nulla può turbare e nella quale l'anima cresce come il fiore santo sulle placide lagune ».

Vediamo in qual modo possiamo meditare per realizzare la Pace.

È utile cominciare con l'allargare il più possibile il nostro orizzonte interno, volgendo il pensiero alla

considerazione, alla contemplazione dell'Infinito e dell'Eterno. Ricordiamo e realizziamo che noi siamo esseri spirituali, e che la nostra essenza spirituale è indistruttibile.

Questo allargamento di prospettiva ci aiuterà a ristabilire le vere proporzioni, a vedere la relativa insignificanza di tante cose contingenti da cui di solito ci lasciamo turbare e agitare. Così poco a poco cominceremo a sentire veramente la Pace dell'Eterno, la Pace dello Spirito, la Pace che Cristo ha chiamato « la Mia Pace ».

A chi resti difficile questa meditazione, possiamo suggerire un altro metodo, basato sull'uso delle immagini; ma i due metodi si possono associare opportunamente, formando due stadi di una stessa meditazione. Varie immagini possono venire usate a questo scopo e, secondo i vari temperamenti e i diversi tipi psicologici, l'una potrà essere più suggestiva dell'altra.

La prima è quella evocata dalla frase della *Luce sul Sentiero* testé citata: possiamo raffigurarci una grande distesa di acque, un cielo azzurro, un sole risplendente, e sulla tranquilla superficie dell'acqua miriadi di fiori di loto che si aprono ai raggi del sole.

Un'altra immagine suggestiva è quella della scena raccontata nel *Vangelo di S. Marco*, in cui Gesù placa la tempesta:

« Lo stesso giorno, verso sera, Gesù disse loro: "Passiamo all'altra riva". Dopo aver rimandato la folla, Lo condussero via nella barca in cui Egli si trovava e vi erano pure altre barche con Lui.

Si levò un gran turbine e le onde si gettarono sulla barca tanto che essa già si riempiva. Egli, Gesù, dormiva a poppa con la testa sul guanciale. Essi Lo svegliarono e Gli dissero: "Maestro, non ti preoccupi che noi periamo?". Risvegliatosi Egli minacciò il vento e disse al mare: "Silenzio!" Il vento cessò e vi fu una gran calma ». (*Marco, IV, 35-40*).

Una terza immagine adatta può essere quella del nostro

globo terrestre nella vastità infinita degli spazi celesti, quale è evocata dai magnifici versi di Federico Amiel, che col loro ritmo pacato e solenne costituiscono un ottimo mezzo per evocare la pace:

« Dans l'éternel azur de l'insondable espace /
s'enveloppe de Paix notre globe agité. /
Homme, enveloppe ainsi tes jours, rêve qui passe /
du calme firmament de ton éternité ».

Con l'aiuto di queste immagini, elevando l'animo verso la radiosa, suprema Realtà, accingiamoci a sentire, a realizzare la Pace.

Roberto Assagioli

15

