

Impegni fondamentali

I. Introduzione*

Non ho trovato una parola che catturasse il significato preciso che sto cercando. “Impegno” potrebbe sembrare un po’ troppo rigido, in quanto tende a connotare un “devo”, invocando l’energia priva di scelta, dell’obbligo e del dovere. “Intenzione” non è abbastanza forte, secondo me, per trasmettere il senso di una forte determinazione a restare sulla propria rotta, anche quando le cose si fanno difficili. In qualche modo voglio anche catturare l’imprevedibilità della vita. Questi impegni non sono promesse, che nessuno di noi può mantenere. Comprendo quanto la vita possa essere difficile e, a prescindere da quanto forte sia la scelta, immagino che ciascuno di noi, prima o poi, possa non avere abbastanza risorse interne per portare a termine queste promesse.

Per alleggerire l’intensità della parola “impegno” senza perderne la forza, scelgo di usare, nella scelta delle parole per descrivere gli impegni, la forma “SCELGO DI” invece che “M’IMPEGNO A”. Voglio che le parole ricordino a ciascuno di noi, che sceglie di seguire questo percorso di chiarezza omnicomprensiva, che questo è ciò che vogliamo e a cui aspiriamo, che non abbiamo un’obiezione di principio a vivere la vita in questo modo, indipendentemente da quanto stiano facendo altre persone, da quali siano le strutture del mondo e da quali siano le circostanze.

Questo è un compito arduo. Questa, secondo me, è la vita di una persona che si mobilita (per il cambio sociale, n.d.r.). Gli impegni sono una bussola, un promemoria, un’impalcatura e possono aiutarci a vivere *per scelta* in un mondo che non è di nostra scelta. Tale impegno individuale alla nonviolenza, all’interno di un mondo patriarcale, significa trovare modi per trascendere e trasmutare l’eredità della separazione, della scarsità e dell’impotenza. Ciò significa riconoscere e impegnarsi a trasformare i modi impliciti in cui partecipiamo alla vita impostati sulle strutture patriarcali a cui tutti siamo stati esposti. Ciascuno degli impegni, in una forma o l’altra, si confronta e offre un’alternativa o antidoto a uno o più dei meccanismi centrali del patriarcato, quali: controllare le persone e la vita, applicare strutture di giusto/sbagliato per dare un senso al mondo, vedere la realtà attraverso le lenti di “o l’uno o l’altro”, dare la colpa o fare vergognare noi stessi e gli altri come risposta a qualsiasi cosa che non funziona, impegnarsi nel dominio o nella sottomissione come forme elementari di relazioni.

Questi impegni forniscono invece una struttura impostata sui pilastri della nonviolenza: coraggio, verità e amore, ed offrono un approccio completo alla vita, a livello interpersonale, a livello interpersonale o all’interno di sistemi più ampi, che comunque influiscono su di noi, anche se

* Nel tradurre dall’inglese abbiamo deciso di utilizzare il femminile come generico e, nell’utilizzarlo, ci siamo riferiti al concetto di “persona”.

Ciononostante, ti offriamo un’altra maniera di poter sperimentare l’uso del femminile come generico nel corso della lettura: per esempio, pensando che, per molti secoli, le donne hanno dovuto credere che il maschile le includeva. Ti invitiamo a cogliere l’opportunità di provare l’esperienza contraria.

cerchiamo di cambiare tali sistemi e le loro conseguenze. Parte di questa struttura implica un continuo appoggiarsi sulla fiducia, anche quando non sappiamo o non possiamo sapere.

Uno dei modi in cui comprendo il patriarcato è come risposta a eventi traumatici che generano perdita di fiducia nella vita. Mentre la fiducia nella vita può ancora continuare a mancare, l'impegno per un' "Abbondanza Naturale" esplicitamente ci invita a tornare verso quella fiducia, il che può risultare difficile. Accolgo sempre con piacere quando questo mi viene ricordato, mentre passo in rassegna gli *Impegni*.

Se da una parte la scelta di collegarci pienamente con la vita, senza condizioni, sta a noi, dall'altra spesso incontreremo un divario tra la nostra capacità di farlo e il nostro impegno. Per chiudere questo divario, per poter continuare ad affrontare la realtà – esterna ed interna – e focalizzarci su quello che è più importante per noi, abbiamo bisogno uno dell'altro. Per questo motivo ciascuno di questi impegni include un riferimento a cercare sostegno. Le strutture patriarcali forniscono sostegno implicito e dichiarato per comportamenti che sono allineati con lo status quo. Questo significa che la comunità è essenziale per imbarcarsi e sostenere il viaggio verso una piena nonviolenza. Viviamo in un mondo che non è concepito per soddisfare i bisogni umani. Per questo motivo - indipendentemente da dove ci troviamo sul nostro cammino – il viaggio consiste nel sostenerci lì dove siamo e incontrare il mondo lì dove è. Per questo faccio un appello a ciascuno di noi ad accogliere e a cercare sostegno per restare sul proprio percorso con questi impegni.

II. Gli impegni

Nel relazionarmi con me stessa

1. **Apertura a me stessa:** anche quando agisco in modi che non mi piacciono affatto, voglio scegliere di mantenere il mio cuore aperto nei miei confronti. Se mi ritrovo a giudicarmi e non riesco a connettermi a dei bisogni, voglio scegliere di cercare aiuto per riconnettermi con me stessa e per poter accogliere con compassione i bisogni che motivano le mie azioni.
2. **Apertura all'intera gamma delle emozioni:** anche quando i miei sentimenti mi risultano spiacevoli, voglio scegliere di restare presente a me stessa e di mantenere il mio cuore aperto alla completezza della mia esperienza emotiva. Se mi ritrovo a contrarmi ed allontanarmi dalla mia esperienza, a insensibilizzarmi o a chiudermi, voglio scegliere di cercare sostegno per abbandonare il mio stare sulla difensiva, per portare tenerezza alle esperienze passate che potrebbero aver motivato la mia reazione e per aprirmi alla realtà, così com'è.
3. **Mettere in gioco il mio valore:** anche quando sono piena di dubbi, voglio scegliere di offrirmi pienamente al mondo. Se mi ritrovo a pensare che non sono importante o che le mie azioni non hanno significato, voglio scegliere di cercare aiuto per portare alla vita la mia presenza e i miei doni e scegliere di interagire con un atteggiamento orientato alla co-creazione.
4. **Responsabilità:** anche quando sono sopraffatta da ostacoli o emozioni difficili, voglio scegliere di assumermi la piena responsabilità, nell'ambito di un contesto caratterizzato da relazioni interdipendenti, dei miei sentimenti, dei miei pensieri, dei miei bisogni, delle mie azioni e della mia vita. Se mi ritrovo a cedere il mio potere ad altre persone, a forze più grandi, ad abitudini o a categorie analitiche quali il mio passato o qualsiasi etichetta che mi

dò, voglio scegliere di cercare aiuto per trovare dentro di me la fonte principale della scelta di prendermi cura costantemente dei miei bisogni e dei miei obiettivi, e di chiedere ciò che voglio.

5. **Cura per la mia vita:** anche quando sono sotto stress, sopraffatta o disconnessa, voglio scegliere di mantenere i miei impegni per il mio benessere personale, e di compiere azioni con nutrano la mia vita in comunità con altri. Se mi ritrovo a rinunciare a strategie che so che contribuiscono alla mia vita, o a ritirarmi dalla connessione che mi permette di prendermi cura dei miei bisogni, voglio scegliere di cercare aiuto per riconnettermi alla preziosità di includere la mia vita nel circolo di cura interdipendente di cui formo parte.
6. **Tenerezza per i limiti:** anche quando sono attirata dal fare di più di quanto sono in grado di fare (anche in riferimento a uno qualsiasi di questi impegni), voglio scegliere di essere gentile nei confronti dei limiti delle mie possibilità in ciascun momento. Se mi ritrovo a spingermi oltre le mie possibilità, voglio scegliere di cercare aiuto per onorare la saggezza naturale del mio organismo e per sofferzarmi solo entro i miei limiti attuali, mentre aumento gradualmente la mia capacità.

Nel mio orientamento verso gli altri

7. **Amare a prescindere:** anche quando i miei bisogni sono fortemente insoddisfatti, voglio scegliere di mantenere il mio cuore aperto. Se mi ritrovo tormentata da giudizi, dalla rabbia o da altre reazioni forti, voglio scegliere di cercare aiuto per imparare da questa esperienza e per trasformare i miei giudizi, così da poter incontrare le altre persone con amore.
8. **Presunzione d'innocenza:** anche quando le azioni o le parole di altre persone non hanno senso per me, mi spaventano, o hanno un impatto dannoso su di me, voglio scegliere di ipotizzare che dietro a queste ci sia l'intenzione di un essere umano collegata a dei bisogni. Se mi ritrovo ad attribuire altri motivi alle azioni degli altri, ad etichettarle, o analizzarle, voglio scegliere di cercare aiuto per radicarmi nella chiarezza che in ultima istanza la loro azione è un tentativo di soddisfare dei bisogni che non sono diversi dai miei, indipendentemente da quanto l'azione di qualcuno sembri essere lontana da un proposito che serva la vita, anche qualora dovessi scegliere di usare la forza in maniera protettiva.
9. **Presenza empatica:** anche quando gli altri soffrono, sono disconnessi da se stessi, si esprimono con veemenza o giudicano, voglio scegliere di mantenere una presenza rilassata nei confronti della loro esperienza. Se mi ritrovo a risolvere problemi, ad offrire consigli non richiesti, ad ascoltare o parlare disconnessa dal mio cuore, o a spostare la mia attenzione altrove, voglio scegliere di cercare sostegno per ritrovare la mia fiducia nel potere trasformativo di un semplice "stare vicino" e nel regalo che ciò rappresenta.
10. **Generosità:** anche quando sono impaurita oppure dispongo di poche risorse, voglio scegliere di continuare a rendermi disponibile per offrire me stessa agli altri e per rispondere alle richieste di condividere risorse sulla base dei bisogni. Se mi ritrovo a contrarmi per paura o per non voler dare, voglio scegliere di cercare aiuto per rilasciare qualsiasi pensiero di scarsità e accogliere le opportunità di unirmi al fluire delle risorse là dove ce n'è un maggior bisogno.
11. **Ricettività:** anche quando sono scollegata dai miei bisogni, voglio rendermi disponibile per ricevere incondizionatamente quello che gli altri e la vita hanno da offrirmi. Se mi ritrovo a infravalorarmi o a credere che non merito di avere le risorse che mi vengono date, o pongo resistenza a riceverle in qualche altro modo, voglio scegliere di cercare aiuto per aprirmi al flusso delle risorse che soddisfano i miei bisogni, senza pensare di dover dare nulla in cambio.

12. **Discernimento e coraggio:** anche quando sono consapevole del costo potenziale delle mie azioni, voglio scegliere di effettuare le mie scelte sulla base del maggior allineamento possibile con il mio proposito e con i miei valori dopo aver effettuato una chiara valutazione dei dati, delle risorse e delle informazioni disponibili circa i loro effetti a breve e lungo termine, piuttosto che basarmi sulla paura. Se mi ritrovo a nascondermi, a giustificare la non azione, a proteggermi invocando l'abitudine, o a ribellarmi senza discernimento, voglio scegliere di cercare aiuto per recuperare la mia capacità di vivere in integrità, di persistere nel procedere verso il mio proposito, e di accettare il pieno ventaglio delle conseguenze che ne derivano.

Nel mio interagire con gli altri

13. **Autenticità e vulnerabilità:** anche se provo paura e mi sento insicura, voglio scegliere di condividere con gli altri la verità che sto vivendo, mantenendo la cura e la compassione per tutti. Se mi ritrovo a nascondermi o proteggermi, voglio scegliere di cercare aiuto per cogliere l'opportunità di espandere la percezione che ho di me e per poter affrontare la situazione, anche se dovessi continuare a provare vergogna o paura.
14. **Disponibilità ai feedback:** anche se voglio essere accettata e vista per le mie intenzioni, voglio scegliere di rendermi disponibile per ricevere feedback da altri sull'impatto delle mie scelte, per poter crescere e imparare. Se mi ritrovo a mettermi sulla difensiva o a giudicare me stessa, voglio scegliere di cercare aiuto per cogliere la bellezza e il dono presente in ciò che mi viene condiviso.
15. **Offrire feedback:** anche se temo un potenziale conflitto, voglio scegliere di creare opportunità per offrire agli altri un feedback onesto, significativo e premuroso, come un'informazione da considerare relativa all'impatto delle loro azioni su di me, sulle persone e sulla vita. Se mi ritrovo a trattenere informazioni che potrebbero essere di beneficio alla relazione o ad un proposito condiviso, voglio scegliere di cercare aiuto per ricollegarmi al potere di accrescere le competenze e la connessione che ha un feedback consapevole.
16. **Apertura al dialogo:** Anche quando sono molto attaccata ad uno specifico risultato, voglio scegliere di restare aperta a cambiare attraverso il dialogo. Se mi ritrovo a difendere la mia posizione o a discutere con qualcuno per fargli cambiare la sua posizione, voglio scegliere di cercare aiuto per lasciar andare l'attaccamento, connettermi con i miei bisogni e i bisogni degli altri, e per cercare strategie reciprocamente vantaggiose che emergano dalla connessione con i bisogni.
17. **Affrontare il conflitto:** anche quando ho ostacoli interni o esterni per connettermi con qualcuno, voglio scegliere di andare verso la risoluzione dei problemi tra di noi con l'assistenza di altri, quando necessario, e in un modo che si prenda cura del benessere fisico ed emotivo di ognuno. Se mi ritrovo a ritirarmi da questo impegno, voglio scegliere di cercare aiuto per ristabilire la mia volontà di cercare guarigione, riconciliazione, o apprendimento attraverso la gestione del conflitto, usando l'intero ventaglio di strategie disponibili, incluso piangere i limiti reali di una relazione.
18. **Usare la forza con cura:** anche quando le strade del dialogo sono chiuse e mi ritrovo a credere che l'unica opzione per prevenire un danno imminente sia l'uso della forza, voglio scegliere di restare salda nella scelta di usare la minima quantità di forza possibile con la maggior quantità di amore possibile, e di osservare il lutto per l'impossibilità di una risposta pienamente nonviolenta all'interno di una cultura violenta. Se mi ritrovo a desiderare di ferire o danneggiare, o se chiudo il mio cuore mentre uso la forza, voglio scegliere di cercare aiuto per riportare la mia intenzione al mantenere amore e cura per

l'umanità e la dignità di ognuno, e di usare la forza solo per lo scopo di proteggere la vita e trovare soluzioni che funzionino per tutti.

Nel relazionarmi con la vita

19. **Interdipendenza:** anche quando provo un'esperienza di separazione o profondo isolamento, voglio scegliere di aprire il mio cuore sia alla pienezza dell'interconnessione con tutta la vita che al mio posto al suo interno. Se mi ritrovo a ritirarmi nell'autosufficienza, separazione, o sfiducia nei miei propri doni o in quelli degli altri, voglio scegliere di cercare aiuto per ricordare la bellezza e il sollievo di riposare nell'interdipendenza, inclusi i molti modi in cui ciascuna delle nostre vite dipende ed è influenzata dall'intera trama della vita, inclusi i doni, le azioni e gli sforzi degli altri.
20. **Abbondanza naturale:** anche quando mi ritrovo attanagliata dalla paura della scarsità, voglio scegliere di andare verso la vita per prendere quanto ho bisogno, niente di meno e niente di più, a sostegno, ora e in futuro, della rigenerazione e della sufficienza per tutti. Se mi ritrovo ad accumulare o a negare a me stessa l'essenziale, voglio scegliere di cercare aiuto per ritrovare la fiducia nell'antica saggezza che sa che la vita scorre quando condividiamo, sulla base dei bisogni, i frutti della natura e del nostro lavoro.
21. **Integrazione:** anche quando sono confrontata da grandi sfide (o da sfide impegnative), voglio scegliere di integrare, in una tensione paradossale, aspetti apparentemente opposti quali il processo e i risultati, l'autonomia e l'interdipendenza, o il potere e l'amore, piuttosto che viverli come uno opposto all'altro. Se mi ritrovo a pensare in modo binario, a identificarmi con uno degli opposti o a scendere a compromessi, voglio scegliere di cercare aiuto per andare oltre il concetto di "o l'uno o l'altro", per riallinearmi con l'interezza della vita e incorporare i molteplici aspetti legati a qualsiasi apparente opposizione.
22. **Accettare ciò che è:** anche quando le cose sembrano andare a rotoli, le persone non riescono a farcela, o calamità avvengono nel mondo, voglio scegliere di restare aperta alla vita senza dovermela far piacere. Se mi ritrovo a contrarmi dalla vita, ad essere attirata da idee su cosa dovrebbe succedere, o sperare di controllare il comportamento di altre persone, voglio scegliere di cercare aiuto per affrontare la realtà, elaborare il lutto, trovare un senso di pace rispetto ai bisogni non soddisfatti, e scegliere risposte e azioni da una posizione di chiarezza rispetto a come io voglio interagire con la vita.
23. **Celebrare la vita:** anche quando sono confrontata da grande difficoltà (personali, interpersonali, o globali), voglio scegliere di restare in un'attitudine di apprezzamento e gratitudine verso quello che la vita mi porta. Se mi ritrovo a essere cinica o a sperimentare solo dolore e disperazione, voglio scegliere di cercare aiuto per connettere il mio cuore con la bellezza e la meraviglia che esistono nella vita, anche nelle circostanze più tragiche.
24. **Elaborare il lutto:** anche quando la cosa più facile potrebbe essere non guardare al divario che esiste tra la mia visione e la realtà che mi circonda, voglio scegliere di sostenere la pratica di elaborare il lutto, anche in comunità, per apprendere e per rigenerare la mia capacità di rispondere con creatività e integrità alle situazioni difficili. Se mi ritrovo ad agire contro qualcosa, piuttosto che verso la visione, o chiudendomi del tutto, voglio scegliere di cercare aiuto per ricordarmi il prezioso dono delle lacrime, per riempire questo divario con il lutto, affievolendo la tendenza a sopprimere la mia volontà o a forzare il mondo a conformarsi, così riducendo la mia possibilità di ricorrere alla violenza nei pensieri, nelle parole o nelle azioni.
25. **Umiltà:** anche quando ho una vasta esperienza e conoscenza, scelgo di stare presente a quanto poco io veramente so e a quanto sono semplicemente parte della vita che si manifesta. Se mi ritrovo a cercare di controllare la situazione o ricorro alla mia autorità per

evitare di affrontare differenze, voglio scegliere di cercare aiuto per rilasciare qualsiasi attaccamento ai risultati, abbracciare la complessità e l'incertezza, ascoltare le molteplici prospettive, e lasciarmi andare allo stupore e al mistero della vita nella sua capacità di adattarsi, trasformarsi e rigenerarsi.

Nel relazionarmi con il mondo

26. **Leadership:** anche quando non ho un'autorità formale, quando provo attaccamento per i risultati, o quando altri polarizzano, o quando non mi fido pienamente della mia capacità di influenzare i risultati, scelgo di assumermi la responsabilità di scegliere in modo unilaterale di prendermi cura del tutto nell'ambito delle relazioni di interdipendenza con gli altri. Se mi ritrovo a scegliere un focus più ristretto o agire non con la mia massima capacità, scelgo di cercare aiuto per ricordare che, indipendentemente dalle scelte degli altri, sono libera di agire pienamente in linea con la mia più grande visione e con i miei valori più alti.
27. **Visione:** anche se consumata dall'orrore relativo alla realtà dei fatti, scelgo di generare la visione più dettagliata che la mia immaginazione possa evocare su come le cose potrebbero essere, a tutti i livelli, basandomi sui principi di cura per la vita, di un flusso di risorse basato sui bisogni, e di contribuzioni che si basano sulla volontà. Se mi ritrovo ad unirmi ad altri che agiscono spinti dalla rabbia per quanto non funziona, senza avere una chiara visione riguardo a quello che vorremmo che succedesse se dovessimo aver successo, scelgo di cercare aiuto per centrarmi nel potere ispiratore della visione, per mobilitare azioni che si fondano sull'amore per ciò che è possibile.
28. **Prospettiva su più livelli:** anche se una lente individuale, interpersonale o sistemica sembra attrattiva di per sé, scelgo di mantenere la mia capacità di vedere la realtà e di relazionarmi con essa da tutte e tre queste prospettive per fare una scelta di contribuire al cambiamento completa e per prendermi cura di più bisogni. Se mi ritrovo costantemente a non considerare uno qualsiasi di questi livelli, scelgo di cercare aiuto per rifocalizzare la mia attenzione sull'interconnessione tra tutti questi aspetti della vita per discernere come rispondere in ciascun momento.
29. **Autoriflessione sociale:** anche quando non vedo come le circostanze sociali più ampie all'interno delle quali sono nata abbiano plasmato i miei comportamenti, attitudini e le mie credenze, scelgo di cercare di comprendere gli schemi di differenze che sorgono tra coloro socializzati in diverse posizioni/contesti sociali, e di scegliere di agire con gli altri andando oltre le differenze di potere, per fare in modo che tutti possano partecipare a creare il nostro futuro collettivo. Se mi ritrovo a difendermi, accusare, cadere nella vergogna, rinunciare al mio potere o ritirarmi dal mio impegno/implicazione/coinvolgimento, scelgo di cercare aiuto per agire con cura per me e gli altri, basandomi su una comprensione compassionevole del contesto sociale delle nostre scelte individuali.
30. **Trasparenza:** anche quando mi sento protettiva nei confronti delle informazioni o preoccupata dei potenziali malintesi, scelgo di rivelare in modo trasparente agli altri le decisioni, incluse quelle di cui potrei rammaricarmi, e le circostanze e riflessioni che hanno portato a tali decisioni, dati finanziari, e altre informazioni rilevanti ad aspetti personali e organizzativi. Se mi ritrovo a proteggere delle informazioni, scelgo di cercare aiuto per riconoscere il potere straordinario di una comunicazione aperta per ristabilire la fiducia e accrescere la saggezza all'interno di un sistema.
31. **Collaborazione:** anche se sotto pressione a causa del tempo o in caso di scarsa fiducia, scelgo di relazionarmi con gli altri mantenendo un'apertura a una influenza reciproca, nella ricerca di soluzioni che funzionino per tutti. Se mi ritrovo ad esercitare potere sugli altri o rinunciare al mio potere per sentirmi partecipe, scelgo di cercare aiuto per ristabilire la mia

capacità di aprirmi alla saggezza, alla creatività, e alla rinnovata energia che vengono rilasciate quando il potere è usato in modo efficace con gli altri nel tentativo di prendersi cura dei bisogni, delle relazioni e dell'obiettivo condiviso.

32. **Capacità collettiva:** anche se i gruppi di cui formo parte sono afflitti da tensioni e divisioni, scelgo di continuare a relazionarmi con gli altri per co-creare sistemi che aumentino la nostra capacità di lavorare verso il nostro obiettivo condiviso, in linea con i nostri valori, e al servizio del nostro benessere collettivo. Questo benessere richiede un uso consapevole delle risorse e di rimanere attenti ai limiti nel poter partecipare. Se mi ritrovo a imporre sistemi o ad essere riluttante a doverli stabilire, scelgo di cercare aiuto per impegnarmi nuovamente a stabilire, in maniera cosciente, accordi che si basino sulla visione e sui valori di quanto vogliamo creare, che definiscano chi prende quali decisioni, come generiamo e condividiamo le risorse, come condividiamo l'informazione tra di noi, come forniamo, riceviamo e ci prendiamo cura del feedback, come gestiamo con i conflitti, e come ci sosteniamo a vicenda per mantenere i nostri impegni.
33. **Appello all'umanità degli altri:** anche quando cerco di promuovere un cambiamento di alto impatto nei divari significativi che si creano quando esistono più strategie preferite, scelgo di aiutare gli altri a trovare la loro creatività, generosità e integrità piuttosto che cercare di imporre una soluzione che soddisfi quanto è importante per me. Se mi ritrovo a perdere la fiducia o la pazienza, scelgo di cercare aiuto per ristabilire la mia capacità di agire in integrità e di offrire azioni amorevoli, come un modo per promuovere cambiamenti nelle strategie e nelle prospettive.
34. **Azione collettiva e strategia:** anche quando potenzialmente potrei pagare un prezzo, scelgo di partecipare in sforzi collettivi nonviolenti che o si espongono e interferiscono con il funzionamento della cultura dominante o creano alternative ad essa, per trasformare le strutture sociali e poterle così porre al servizio di un mondo che includa i bisogni di tutta la vita. Se mi ritrovo a ritirarmi nel comfort della mia vita personale, soccombendo alla mancanza di speranza, o sviluppando odio verso coloro le cui azioni voglio influenzare, scelgo di cercare aiuto per riportare la mia intenzione al potere trasformativo di una minoranza determinata a lavorare per il cambiamento restando centrata nell'amore e nella cura per l'umanità e la dignità di tutti.

Come lavorare con gli impegni

Ogni volta che prendiamo una decisione, disegniamo un arco tra il momento della decisione e il momento del suo completamento. Siamo sempre confrontati con una scelta: a quale degli innumerevoli archi presenti nelle nostre vite scegliamo di dare la priorità in questo momento?

È particolarmente arduo onorare gli archi più lunghi, quelli che si estendono fino alla fine delle nostre vite, quelli che derivano dall'adozione di valori e impegni centrali. Per questo è necessaria la pratica: crea archi più corti che ci aiutano a sostenere gli archi più lunghi.

Quanto più ci relazioniamo con questi impegni tanto più si intrecciano nella trama di chi noi diventiamo, ancore del grande esperimento di nonviolenza, del rispondere a tutto ciò che succede con amore, coraggio, verità e cura per tutti.

Seguire il cammino della nonviolenza

Un modo in cui gli impegni possono essere utili è di vederli come un approccio per camminare verso una vita sempre più nonviolenta. Questo ci invita ad affrontare il paradosso dell'importanza

dell'impegno, senza creare pretese interiori e con apertura verso l'umorismo e la leggerezza. Gli impegni offrono anche un metodo per identificare forse interiori e fare affidamento su di esse e per nominare, piangere, compensare e trascendere ostacoli interiori. In questo modo, e anche direttamente, ci ricordano di trovare modi per cercare aiuto ad ogni passo del nostro cammino.

Strumenti di riflessione

Alcune persone hanno messo gli impegni in un luogo visibile e li riguardano ogni giorno; altri ne hanno fatto piccole carte che portano con sé nei propri portafogli; altri hanno scritto un diario per ciascuno di questi impegni come un altro modo per poterli ancorare internamente. Alcuni hanno usato uno o più di questi impegni come il fulcro di meditazioni. Ad esempio: dove il tuo essere si apre con meraviglia alla sfida e dove c'è tensione, dubbio e confusione?

Alcune persone usano specifici impegni come ispirazione, altri scelgono un impegno come il fulcro di un cammino continuo, e altri si muovono tra gli impegni uno alla volta come una riflessione quotidiana.

Quale modo ti alletta di più?

Gruppi di discussione/sostegno

Molte persone si relazionano con gli impegni insieme ad una comunità di pratica. Siccome gli impegni stanno in una relazione di certa tensione rispetto a quanto siamo stati educati culturalmente a fare, alcune persone hanno riconosciuto che avrebbero bisogno dell'aiuto di altri per trovare la forza e la creatività per interiorizzare/incarnare queste intenzioni. Si incontrano regolarmente per discutere e connettersi con altri, per affrontare le loro difficoltà, per riallineare le loro scelte.

Risorse per orientare le nostre scelte

Molte persone usano gli impegni come lenti per scegliere come rispondere a situazioni difficili, sapendo che fare affidamento su "Accettare ciò che è" porterebbe ad una risposta diversa dal trarre forza da "Autenticità e Vulnerabilità", che a volte potrebbero sembrare in contrasto l'una con l'altra. Abbiamo sempre una scelta, anche se non sembra, e le nostre opzioni sono quasi sempre di più di quelle che immaginiamo. Non c'è mai un modo "giusto" per rispondere, a prescindere da quanto siamo abituati a credere che esista. Così come non c'è mai una scelta che non abbia delle conseguenze. Non c'è via di uscita dalla nostra interdipendenza, dall'essere parte della vita, dal darle forma e dall'essere influenzati da tutto quello che ci circonda.

Traduzione a carico di: Elena Bernasconi, Eduardo Montoya, Davide Nuzzolo.