

Thich Nhat Hanh: Abbracciare la Rabbia

Conferenza tenuta il 25 settembre 2001 alla Riverside Church di New York

Cari amici, vorrei dirvi come pratico quando mi arrabbio. Durante la guerra in Vietnam, c'erano molte ingiustizie, e furono uccise molte migliaia di persone, fra le quali molti miei amici e discepoli. Ero molto arrabbiato. Una volta venni a sapere che la città di Ben Tre, una città di trecentomila abitanti, era stata bombardata dall'aviazione americana solo perché alcuni guerriglieri erano scesi in città e avevano cercato di abbattere gli aeroplani americani. I guerriglieri non ebbero successo, e dopo quel tentativo se ne andarono. E la città fu distrutta. In seguito il militare che si era reso responsabile di ciò dichiarò che aveva dovuto distruggere la città per salvarla. Ero molto arrabbiato.

Ma a quel tempo ero già un praticante, un solido praticante. Non dissi nulla, non feci nulla, perché sapevo che agire o dire cose mentre si è arrabbiati non è saggio. Può creare molta distruzione. Tornai a me stesso, riconoscendo la mia rabbia, abbracciandola, e guardai profondamente nella natura della mia sofferenza.

Nella tradizione buddista abbiamo la pratica del respirare in presenza mentale, del camminare in presenza mentale, allo scopo di generare l'energia della presenza mentale. È esattamente con questa energia che possiamo riconoscere, abbracciare e trasformare la nostra rabbia. La presenza mentale è il tipo di energia che ci aiuta a essere consapevoli di ciò che sta avvenendo dentro di noi e intorno a noi, e tutti possono essere in presenza mentale. Se bevete una tazza di tè e sapete che state bevendo una tazza di tè, questo è bere in presenza mentale. Quando ispirate e sapete che state inspirando, e concentrate la vostra attenzione sull'inspirazione, questa è consapevolezza della respirazione. Quando fate un passo e siete consapevoli che state facendo un passo, questo si chiama consapevolezza del camminare. La pratica basilare nei centri Zen, nei centri di meditazione, è quella di generare la presenza mentale in ogni momento della vita quotidiana. Quando siete arrabbiati, siete consapevoli di essere arrabbiati. E' perché avete già in voi l'energia della presenza mentale creata dalla pratica che potete averne a sufficienza per riconoscere, abbracciare, guardare in profondità e capire la natura della vostra sofferenza.

Io riuscii a capire la natura della sofferenza in Vietnam. Vidi che non solo i vietnamiti soffrivano, ma anche gli americani soffrivano durante quella guerra. Il giovane americano mandato in Vietnam per uccidere ed essere ucciso era sottoposto a molta sofferenza, e la sofferenza continua ancora oggi. La famiglia soffre, e anche la nazione. Io potei vedere che la causa della nostra sofferenza in Vietnam non erano i soldati americani. Era una politica non saggia. Era un equivoco. Era la paura che stava al fondamento della politica.

Molti in Vietnam si sono dati fuoco per chiedere che la distruzione cessasse. Essi non volevano provocare dolore ad altri, ma prendere il dolore su di sé affinché passasse il loro messaggio. Ma il rumore degli aerei e delle bombe era troppo forte. Poche persone al mondo furono in grado di sentirci. Così decisi di recarmi in America e invocare una cessazione della violenza. Questo avvenne nel 1966, e a causa di ciò mi fu impedito di fare ritorno a casa. E da allora, dal 1966, ho vissuto in esilio.

Ho potuto vedere che non è l'uomo il vero nemico dell'uomo. Il vero nemico è l'ignoranza, la discriminazione, la paura, l'avidità, e la violenza. Non odiavo il popolo americano, la nazione americana. Venni in America a invocare quel guardare in profondità che avrebbe consentito al vostro governo di rivedere quel tipo di politica. Ricordo che incontrai il Segretario della Difesa Robert Mac Namara. Gli dissi la verità circa la sofferenza. Egli si trattene con me a lungo e mi ascoltò profondamente, e io fui molto grato per la qualità del suo ascolto. Tre mesi dopo, quando la guerra si fece più intensa, venni a sapere che si era dimesso dal suo incarico.

Odio e rabbia non erano nel mio cuore. Fu per questo che molti giovani del mio paese mi ascoltarono, quando li invitai a seguire il cammino della riconciliazione, e insieme collaborammo nel dare vita alle nuove organizzazioni per la pace a Parigi. Spero che i miei amici qui a New York siano capaci di praticare allo stesso modo. Io ho compreso, e comprendo, la sofferenza e l'ingiustizia, e sento di capire profondamente la sofferenza di New York, dell'America. Io sento di essere un newyorkese. Sento di essere un americano.

Quando non siete calmi evitate di agire, non dite nulla: restate disponibili per voi stessi, centrati in voi stessi. Ci sono sistemi grazie ai quali possiamo tornare a noi stessi e praticare così da riscoprire la nostra calma, la nostra tranquillità, la nostra lucidità. Ci sono sistemi che possiamo mettere in pratica così da capire le reali cause della sofferenza. E questa comprensione ci aiuterà a fare ciò che va fatto, e a non fare ciò che potrebbe essere dannoso per noi e per gli altri.

Prima di continuare, pratichiamo la respirazione in presenza mentale per mezzo minuto.

Nella psicologia buddista, siamo soliti parlare della coscienza in termini di semi. Abbiamo il seme della rabbia, nella nostra coscienza. Abbiamo il seme della disperazione, della paura. Ma abbiamo anche il seme della comprensione, della saggezza, della compassione, e del perdono. Se sappiamo come innaffiare il seme della saggezza e compassione in noi, quel seme, questi semi si manifesteranno come energie potenti che ci aiuteranno a compiere un gesto di perdono e compassione. Ciò basterà a recare un immediato sollievo alla nostra nazione, al mondo. Questa è la mia convinzione.

Io credo molto fortemente che gli americani abbiano molta saggezza e compassione in loro stessi. Voglio che siate al meglio di voi quando comincerete ad agire, nell'interesse dell'America e nell'interesse del mondo. Con lucidità, con comprensione e compassione vi rivolgerete alle persone che vi hanno provocato così tanto danno e sofferenza e porrete loro molte domande.

"Noi non comprendiamo abbastanza la vostra sofferenza, potreste parlarcene? Non vi abbiamo fatto nulla, non abbiamo cercato di distruggervi, non abbiamo cercato di discriminarvi, e non comprendiamo perché ci abbiate fatto questo. Deve esserci molta sofferenza in voi. Vogliamo ascoltarvi. Può darsi che possiamo aiutarvi. E insieme possiamo collaborare a costruire la pace nel mondo." Se sarete solidi, se sarete compassionevoli nell'affermare ciò, essi vi parleranno della loro sofferenza.

Nel buddismo parliamo della pratica dell'ascolto profondo, dell'ascolto compassionevole, un metodo magnifico grazie al quale possiamo ripristinare la comunicazione – la comunicazione tra marito e moglie, la comunicazione tra padre e figlio, la comunicazione tra madre e figlia, la comunicazione tra nazioni. La pratica dell'ascolto profondo dovrebbe essere assimilata dai genitori, dalle coppie, così che possano capire la sofferenza dell'altra persona. Quella persona potrebbe essere nostra moglie, nostro marito, nostro figlio o nostra figlia. Ma anche se possiamo avere l'intenzione di ascoltare, molti di noi hanno perso la capacità di farlo perché c'è molta rabbia e violenza in noi. Altri non sanno come usare la parola gentile; rimproverano e giudicano in continuazione. E il loro parlare è molto spesso aspro, amaro. Questo genere di linguaggio farà sempre esplodere in noi l'irritazione e la rabbia e ci impedirà di ascoltare profondamente e con compassione. Per questo la semplice intenzione di ascoltare non è sufficiente. Abbiamo bisogno di un qualche allenamento per poter ascoltare profondamente e con compassione. Io penso, credo, ho la convinzione che se un padre sa come ascoltare profondamente e con compassione suo figlio, sarà in grado di aprire la porta del suo cuore e di ripristinare la comunicazione.

Anche al Congresso e al Senato le persone dovrebbero allenarsi nell'arte dell'ascolto profondo, dell'ascolto compassionevole. C'è molta sofferenza nel paese, e molte persone sentono che la loro sofferenza non è capita. Per questo i politici, i membri del Parlamento, i membri del Congresso devono allenarsi nell'arte dell'ascolto profondo – l'ascolto del loro stesso popolo, l'ascolto della sofferenza nel paese, perché nel paese c'è ingiustizia, c'è discriminazione. C'è molta rabbia nel paese. Se possiamo ascoltarci gli uni gli altri, possiamo anche ascoltare coloro che sono al di fuori del paese. Molti di essi vivono nella disperazione, molti soffrono a causa di ingiustizia e discriminazione. La quantità di violenza e disperazione in loro è enorme. Ma se come nazione sappiamo come ascoltare la loro sofferenza, già possiamo recare molto sollievo. Essi sentiranno di essere capiti. Già questo è sufficiente a disinnescare la bomba.

Alle coppie raccomando sempre, quando sono arrabbiati l'uno con l'altra, di tornare al proprio respiro e al camminare in presenza mentale, di abbracciare la rabbia e guardare profondamente nella natura della rabbia. Così possono essere in grado di trasformare quella rabbia, anche in soli quindici minuti o in poche ore. Se non possono farlo, allora dovranno dire all'altra persona che soffrono, che sono arrabbiati, e che vogliono che l'altro lo sappia. Proveranno a dirlo in un modo calmo. "Caro (o cara), soffro, e voglio che tu lo sappia". A Plum Village, dove vivo e pratico, raccomandiamo ai nostri amici di non tenersi la loro rabbia per più di ventiquattr'ore senza dirlo all'altra persona. "Caro/a, soffro, e voglio che tu lo sappia. Non so perché tu mi abbia fatto una cosa simile. Non so perché tu mi abbia detto una cosa simile." Questa è la prima cosa che dovrebbero dire all'altra persona. E se non sono abbastanza calmi per dirlo, possono scriverlo su un foglio.

La seconda cosa che possono dire o scrivere è: "Sto facendo del mio meglio." Significa: Sto praticando per non dire nulla, non fare nulla con rabbia, perché so che in questo modo creerei maggiore sofferenza. Così sto abbracciando la mia rabbia, sto guardando profondamente dentro la natura della mia rabbia." Dite all'altra persona che state praticando il trattenere la rabbia, il comprendere la rabbia, allo scopo di scoprire se per caso quella rabbia proviene da una vostra cattiva comprensione, da una vostra percezione errata, da una vostra scarsa presenza mentale o da una mancanza di abilità.

E la terza cosa che potreste volergli o volerle dire è: "Ho bisogno del tuo aiuto." Generalmente quando ci arrabbiamo con qualcuno vogliamo fare esattamente l'opposto. Vogliamo dire: "Non ho bisogno di te. Posso sopravvivere anche per conto mio." "Ho bisogno del tuo aiuto" significa "Ho bisogno della tua pratica, ho bisogno del tuo guardare in profondità, ho bisogno che mi aiuti a vincere questa rabbia perché soffro." E se io soffro, non è possibile che tu possa essere felice, perché la felicità non è una faccenda individuale. Se l'altro soffre, non c'è modo che tu possa essere felice da solo. Così aiutare l'altro a soffrire meno, a sorridere, farà felice anche te.

Il Buddha ha detto: "Questo è così perché quello è così. Questo è perché quello è." Le tre frasi che propongo sono il linguaggio del vero amore. Esso ispirerà l'altra persona a praticare, a guardare in profondità, e insieme realizzerete la comprensione e la riconciliazione. Ai miei amici propongo di scrivere queste frasi su un foglietto e di infilarlo nel portafoglio. Ogni volta che si arrabbiano con il partner, o con il figlio o la figlia, possono praticare la respirazione in presenza mentale, tirare fuori il foglietto e leggerlo. Sarà una campana di consapevolezza che dirà loro che cosa fare e che cosa non fare. Le tre frasi sono: "Soffro e voglio che tu lo sappia." "Sto facendo del mio meglio." "Per favore aiutami."

Credo che anche in un conflitto internazionale sia possibile lo stesso genere di pratica. Perciò propongo all'America di fare lo stesso. Dite a coloro che ritenete essere la causa della vostra sofferenza che voi soffrite, che volete che loro lo sappiano, che volete sapere perché vi hanno fatto una cosa simile, e praticate l'ascolto profondamente e con compassione.

La qualità del nostro essere è molto importante, perché quella domanda, quell'affermazione non è una condanna, ma un desiderio di creare la vera comunicazione. "Siamo pronti ad ascoltarvi. Sappiamo che dovete aver sofferto molto per averci fatto una cosa simile. Forse avete pensato che siamo noi la causa della vostra sofferenza. Quindi per favore diteci se abbiamo cercato di distruggervi, se abbiamo cercato di farvi oggetto di discriminazione, affinché possiamo capire. Sappiamo che quando avremo compreso la vostra sofferenza, potremo essere capaci di aiutarvi." Questo è quello che nel buddismo chiamiamo "parola amorevole" o "linguaggio gentile"; esso ha lo scopo di creare la comunicazione, di ristabilire la comunicazione. Una volta che sarà ristabilita la comunicazione, la pace sarà possibile.

Quest'estate, un gruppo di palestinesi è venuto a Plum Village e ha praticato con un gruppo nutrito di israeliani. Abbiamo favorito la loro venuta offrendo loro facilitazioni per il soggiorno e abbiamo praticato insieme. In due settimane hanno imparato a sedersi insieme, a camminare insieme in presenza mentale, ad apprezzare i pasti in silenzio in comune e a sedere tranquillamente per ascoltarsi l'un l'altro. La pratica così assimilata ha avuto molto successo. Alla fine delle due settimane di pratica ci hanno dato una notizia davvero meravigliosa. Una signora ha detto: "Thây, per la prima volta nella mia vita vedo che la pace in Medio Oriente è possibile." Un altro giovane ha detto: "Thây, appena arrivato a Plum Village non credevo che Plum Village fosse qualcosa di reale, perché nella situazione del mio paese si vive costantemente nella paura e nella rabbia. Quando i nostri bambini salgono sull'autobus non siamo sicuri che torneranno a casa. Quando andiamo al supermercato non siamo sicuri di sopravvivere e di tornare alla nostra famiglia. A Plum Village vedi le persone guardarsi con amore, parlare gentilmente con gli altri, camminare in pace e fare ogni cosa in presenza mentale. Noi non credevamo che ciò fosse possibile. Non mi sembra vero."

Ma nelle condizioni di pace di Plum Village, essi erano capaci di stare insieme, di vivere insieme, e di ascoltarsi l'un l'altro, e alla fine la comprensione è arrivata. Essi promisero che tornati in Medio Oriente avrebbero continuato la pratica. Organizzeranno incontri di pratica una volta alla settimana a livello locale e una giornata di presenza mentale a livello nazionale. E contano di tornare a Plum Village in un gruppo più numeroso per continuare la pratica.

Penso che se nazioni come l'America organizzassero ambienti di questo genere, dove le persone possono incontrarsi e trascorrere il tempo praticando la pace, sarebbero in grado di calmare le loro emozioni, la loro paura, e i negoziati di pace sarebbero molto più facili.

Tutte le cose hanno bisogno di cibo per vivere e per crescere, inclusi il nostro amore e il nostro odio. L'amore è una cosa vivente, l'odio è una cosa vivente. Se non nutri il tuo amore, esso morirà. Se tagli la fonte di nutrimento alla tua violenza, anche la tua violenza morirà. Per questo il sentiero indicato dal Buddha è il sentiero del consumo consapevole.

Il Buddha raccontò la seguente storia. C'era una coppia che voleva attraversare il deserto per recarsi in un altro paese in cerca di libertà. Essi portarono con sé il loro figlioletto e una quantità di cibo e di acqua, ma non fecero bene i conti, sicché a metà strada in pieno deserto terminarono il cibo. I due sapevano che sarebbero morti. Così, dopo molta angoscia, decisero di mangiare il bambino in modo da poter sopravvivere e raggiungere l'altro paese; ed è proprio ciò che fecero. E ogni volta che mangiavano un pezzetto della carne del loro bambino, i due piangevano.

Il Buddha domandò ai suoi monaci: "Cari amici, pensate che quella coppia gioisse nel mangiare la carne del loro proprio figlio?" Il Buddha disse: "E' impossibile gioire nel mangiare la carne del proprio figlio. Non mangiare in presenza mentale è come

mangiare la carne di nostro figlio e di nostra figlia, è come mangiare la carne dei nostri genitori.”

Se guardiamo profondamente, vedremo che mangiare può essere un atto estremamente violento. L'Unesco ci dice che ogni giorno quarantamila bambini nel mondo muoiono per mancanza di cibo. Ogni giorno, quarantamila bambini! E la quantità totale dei cereali che coltiviamo in Occidente è usata principalmente per nutrire il bestiame. L'ottanta per cento del granturco coltivato in questo paese serve a nutrire il bestiame da carne. Il novantacinque per cento dell'avena prodotta in questo paese non è per noi, per la nostra alimentazione, ma per gli animali allevati per farne cibo. Secondo questo recente rapporto, l'ottantasette per cento dell'intero territorio agricolo degli Stati Uniti viene usato per l'allevamento. Si tratta del quarantacinque per cento di tutto il territorio degli Stati Uniti.

Acqua

Più della metà di tutta l'acqua consumata negli USA serve per l'allevamento di animali. Occorrono quasi 9.500 litri d'acqua per produrre una libbra di carne, ma solo 95 litri per produrre una libbra di frumento. Una dieta totalmente vegetariana richiede 1.135 litri di acqua al giorno, mentre una dieta che comprende la carne richiede più di 15.000 litri di acqua al giorno.

Inquinamento

Allevare animali a scopo alimentare provoca maggior inquinamento nell'acqua di qualsiasi altra industria negli Stati Uniti, perché gli animali allevati producono centotrenta volte gli escrementi dell'intera popolazione umana. Significa quaranta tonnellate al secondo. Molti dei liquami provenienti dalle fattorie e dai macelli finiscono nei ruscelli e nei fiumi, contaminando le sorgenti.

Deforestazione

Ogni vegetariano può salvare un acro di alberi all'anno. Più di 260 milioni di acri di foreste degli Stati Uniti sono stati disboscati per fare spazio alle coltivazioni destinate a nutrire gli animali da carne. E un altro acro di alberi scompare ogni otto secondi. Anche le foreste pluviali tropicali stanno per essere distrutte per creare pascoli per il bestiame.

Risorse

Negli Stati Uniti, gli animali allevati a scopo alimentare sono nutriti con oltre l'ottanta per cento del granturco coltivato, e con più del novantacinque per cento dell'avena. Stiamo mangiando il nostro paese, stiamo mangiando il nostro cuore, stiamo mangiando i nostri bambini. E ho saputo che oltre la metà delle persone in questo paese mangia in eccesso.

Mangiare in presenza mentale può aiutarci a mantenere la compassione dentro il nostro cuore. Una persona priva di compassione non può essere felice, non può entrare in relazione con gli altri esseri umani e con gli altri esseri viventi. E il mangiare la carne dei nostri propri figli è proprio quello che sta succedendo nel mondo, perché non pratichiamo il mangiare in presenza mentale.

Il Buddha ha parlato del secondo genere di nutrimento che consumiamo ogni giorno: le impressioni sensoriali; quel genere di cibo che assumiamo attraverso gli occhi, le orecchie, la lingua, il corpo e la mente. Quando leggete una rivista, consumate. Quando guardate la televisione, consumate. Quando ascoltate una conversazione, consumate. E queste cose possono essere altamente tossiche. Possono esserci molti veleni, come l'avidità, la violenza, la rabbia, la disperazione. Permettiamo così a noi stessi di farci intossicare da ciò che consumiamo in termini di impressioni sensoriali. Permettiamo ai nostri bambini di farsi intossicare da questi prodotti. Per questo è molto importante

guardare profondamente dentro il nostro malessere, dentro la natura del nostro malessere, allo scopo di riconoscere la fonte di nutrimento che abbiamo usato per portarlo dentro di noi e nella nostra società.

Quello che il Buddha ha detto è: "Ciò che è venuto in essere – se sai come guardare profondamente nella sua natura e identificare la sua fonte di nutrimento, allora sei già sulla strada della liberazione." Ciò che è venuto in essere è la nostra malattia, il nostro malessere, la nostra sofferenza, la nostra violenza, la nostra disperazione. E se pratichiamo il guardare in profondità, la meditazione, saremo in grado di identificare la fonte di nutrimento, di cibo, che ha portato tutto questo in noi.

Dunque l'intera nazione deve praticare il guardare in profondità dentro la natura di ciò che consumiamo ogni giorno. Il consumare in presenza mentale non è il solo modo di proteggere la nazione, noi stessi e la società. Dobbiamo anche imparare come consumare in presenza mentale come famiglia, come città, come nazione. Dobbiamo imparare che cosa produrre e che cosa non produrre allo scopo di dare al nostro popolo solo cose che nutrono e che guariscono. Dobbiamo astenerci dal produrre quei generi di cose che portano guerra e disperazione nel nostro corpo, nella nostra coscienza, e nel corpo e nella coscienza collettivi della nostra nazione e società. Questo deve praticare il Congresso. Noi abbiamo eletto i membri del Congresso. Da loro ci aspettiamo che pratichino profondamente, che si mettano in ascolto della sofferenza delle persone, delle cause reali di quella sofferenza, e che facciano il tipo di leggi che possono proteggerci dall'autodistruzione. L'America è grande. Io sono convinto che voi possiate farlo e che possiate aiutare il mondo. Voi potete offrire al mondo saggezza, presenza mentale e compassione.

Recentemente ho avuto l'occasione di apprezzare i luoghi dove le persone non fumano. Ci sono voli per non fumatori di cui potete approfittare. Dieci anni fa voli così, per non fumatori, non esistevano. E in America su ogni pacchetto di sigarette è scritto l'avvertimento: "Stai attento: il fumo può mettere in pericolo la tua salute." Questa è una campana di consapevolezza. Questa è pratica del consumo consapevole. Non dite che state praticando la presenza mentale, ma in realtà lo state facendo. La consapevolezza del fumo è ciò che vi ha permesso di vedere che il fumo non è salutare.

In America, le persone sono molto consapevoli del cibo che mangiano. E pretendono che su ogni prodotto vi sia un'etichetta in modo da poter sapere che cosa c'è dentro. Non vogliono mangiare cibi che possano portare tossine e veleni nei loro corpi. Questo è pratica del mangiare consapevolmente.

Ma possiamo andare oltre. Possiamo fare di meglio, come genitori, come insegnanti, come artisti e come politici. Se sei un insegnante, puoi dare un grande contributo nel risvegliare le persone sulla necessità di un consumo consapevole, perché è quella la via della vera emancipazione. Se sei un giornalista, hai i mezzi per educare le persone, per ridestarle sulla natura della nostra situazione. Facendo opera di risveglio ognuno di noi può trasformare se stesso in un bodhisattva.

Il terzo nutrimento di cui ha parlato il Buddha è la volizione. La volizione è ciò che vogliamo più di ogni altra cosa, il desiderio più profondo. Ognuno di noi ha un desiderio profondo. Dobbiamo identificarlo, dobbiamo chiamarlo con il suo vero nome. Il Buddha aveva un desiderio; voleva trasformare tutta la sua sofferenza. Voleva diventare un illuminato per essere capace di aiutare gli altri. Egli non credeva che da politico avrebbe potuto aiutare molte persone, e per questo scelse di farsi monaco. Alcuni fra noi credono che la felicità sia possibile solo ottenendo una grande quantità di denaro, o la fama, o un grande potere, o molto sesso. Questo tipo di desiderio appartiene alla terza categoria di cibo di cui ha parlato il Buddha.

Per illustrare il suo insegnamento il Buddha è ricorso a questa immagine: C'è un giovane che ama vivere, e che non vuole morire. Tuttavia, due uomini possenti lo

stanno trascinando verso un luogo dove si trova una fossa di carboni accesi e vogliono gettarlo tra i tizzoni ardenti per farlo morire. Lui resiste, ma è destinato a morire perché i due uomini sono troppo forti. Il Buddha disse: "Il vostro più profondo desiderio vi porterà o in un luogo di felicità oppure all'inferno." Per questo è molto importante guardare dentro la natura del vostro più profondo desiderio, vale a dire la volizione. Il Buddha ha detto che l'avidità vi porterà a molta sofferenza, sia che si tratti di desiderio di ricchezza, di sesso, di potere, o di fama. Ma se avete un desiderio salutare, come il desiderio di proteggere la vita, di proteggere l'ambiente o di aiutare la gente a vivere una vita semplice e con il tempo per prendersi cura di sé, di amare e prendersi cura dei propri cari, questo è il genere di desiderio che conduce alla felicità. Ma se siete spinti dalla brama di fama, di ricchezza, di potere, dovrete soffrire molto. E questo desiderio vi trascinerà all'inferno, nella fossa di tizzoni ardenti, e morirete.

Ovunque nel mondo ci sono persone che considerano la vendetta come il loro desiderio più profondo. Queste persone diventano terroristi. Quando il rancore e la vendetta sono il nostro desiderio più profondo, anche noi soffriamo terribilmente, come il giovane che quei due uomini possenti trascinavano, per gettare poi nella fossa di tizzoni ardenti. Il nostro desiderio più profondo dovrebbe essere amare, aiutare, non vendicarsi, punire o uccidere. Confido che i newyorkesi abbiano questa saggezza. Il rancore non può essere una risposta al rancore; ogni violenza è ingiusta. Rispondere alla violenza con la violenza può soltanto portare maggiore violenza e ingiustizia, maggior sofferenza, non solo agli altri, ma a noi stessi. Questa è la saggezza che è in ognuno di noi. Abbiamo bisogno di respirare profondamente, di diventare calmi per toccare il seme della saggezza. Io so che se il seme della saggezza e della compassione del popolo americano potesse essere innaffiato regolarmente per l'arco di una settimana, esso porterebbe molto sollievo, ridurrebbe la rabbia e il rancore. E l'America sarebbe capace di compiere un gesto di perdono che darebbe un grande sollievo all'America e al mondo intero. Per questo il mio suggerimento è praticare la calma, l'essere concentrati, innaffiare i semi di saggezza e compassione che sono già in noi, e imparare l'arte della consumo consapevole. Questa è una vera rivoluzione, il solo tipo di rivoluzione che può aiutarci a uscire da questa difficile situazione, nella quale la violenza e il rancore prevalgono.

No, non sto piangendo.
Mi tengo il volto tra le mani,
Per scaldare la mia solitudine.
Mani che proteggono,
Mani che nutrono,
Mani che impediscono alla mia anima
Di vivere nella rabbia.