

ASSOCIAZIONE VIDYĀ BHĀRATA

ARNOUD DESJARDINS

Vincere la paura

I

Da Pour une mort sans peur

Quaderno n° 93

14 Dicembre 2014

Quaderni Advaita & Vedanta

Advaita_Vedanta-subscribe@yahogroups.com



Vincere la paura

(Pour une mort sans peur)

I

Arnaud Desjardins

Vorrei trattare oggi l'importante tema della paura.

Swamiji mi ha poco a poco convinto di qualcosa di sorprendente e forse difficile da accettare. Eppure è così. La paura si manifesta sotto molte forme differenti, le paure si suddividono per settori: la paura di morire, la paura di ammalarsi, la paura di perdere una persona cara, la paura che ci sia una guerra civile, una rivoluzione o un conflitto, la paura di non avere abbastanza soldi. Quante paure possibili!

Sono tutte emozioni: Qui e ora sento o non sento l'emozione della paura. Per esempio, quando dite: ho paura di non avere abbastanza soldi, perché è un dato della vostra esistenza, questa paura non è, comunque, permanente. Come ogni altro fenomeno, va e viene; quando leggete un libro che vi interessa, quando guardate un film che vi cattura, non sentite più la paura di non avere abbastanza soldi, anche se abitualmente gioca un ruolo doloroso nella vostra vita; né quella paura né un'altra. La paura, anche se è la più impressionante delle emozioni, spesso la più crudele, è un'emozione che provo o che non provo, qui e ora. Dunque, se voi accettate, anche solo parzialmente, questo Insegnamento, la paura può scomparire dalla vostra vita.

Essa non è in se stessa fondata, non è in se stessa giustificata, e se ammettiamo l'esistenza di una Saggezza o di Saggi, un Buddha, un Marco Aurelio, un Socrate o un Ramana Maharshi, ci aspettiamo da loro che ne siano completamente liberati. Un saggio che avesse una qualsiasi paura, non sarebbe più ai nostri occhi un saggio.

Ora, guardate più da vicino. Ci sono tre tipi di paura. Innanzi tutto una paura che non è, a dire il vero, propriamente un'emozione, si tratta del sentimento di sicurezza personale, del sentimento del pericolo, che serve a preservarci dagli incidenti evitabili. Se non provassimo alcun tipo di timore nelle situazioni pericolose, commetteremmo delle imprudenze fatali. Questa paura è puramente riflessa. In India si cita spesso questo esempio: se un serpente avanza verso di me, io spicco un salto di lato per evitare che mi morda. Questa reazione è giustificata. Un istinto di sopravvivenza ci indica che certe situazioni sono pericolose per noi, in particolare per la conservazione della nostra esistenza o della nostra integrità fisica. Oltre questa paura che mira alla nostra protezione, cominciano le paure emozionali e queste sono di due tipi. In primo luogo quelle di cui comprendiamo la causa apparente: siete partiti senza sapere navigare molto bene su un piccolo veliero, il tempo cambia, si alza il vento, siete sempre più lontani dalla costa, non avete più il controllo dell'imbarcazione e vi preoccupate seriamente di come si metteranno le cose. Certamente la paura che provate è un'emozione che, nelle stesse condizioni, un saggio non proverebbe, ma almeno ci sembra che questa paura abbia una causa.

Poi ci sono le paure che vi assillano, ma che non corrispondono a nessuna situazione precisa: paure vaghe, paure irragionevoli, paure di avvenimenti che potrebbero eventualmente prodursi, come quella che una bomba atomica cada su Puy-de-D[^]me, ma che appaiono poco probabili; paura di una malattia che non si è assolutamente manifestata in voi, paura della morte di una persona cara che è in piena salute.

Poiché alcune paure fisiologiche sono giustificate come, per esempio, la salvaguardia della nostra salute, il 'mentale' crede di poter giustificare tutte le altre e, naturalmente, come sempre quando sono coinvolte le emozioni, razionalizza e trova degli argomenti. E' nei riguardi di questo pensiero prodotto dall'emozione che dovete essere molto attenti: non vengo più a patti con questi pensieri che emergono dalle emozioni, qualunque essi siano, perché non fanno che eccitarle e nutrirle. Anche se non provate nessuna paura, è sufficiente che immaginiate delle scene terrificanti, che le immaginiate creandole dal nulla, e già cominciate a sentirvi a disagio.

Noi abbiamo paura soltanto di quello da cui siamo attratti. Conoscete la grande legge dell'attrazione e della repulsione. Io affermo questo: abbiamo paura soltanto di quello da cui siamo attratti, quando, per una ragione o per un'altra, rifiutiamo di riconoscerlo.

D'altra parte, se siamo attratti da un avvenimento, da una situazione, significa che ci corrispondono, che le portiamo in noi, come un *samskara*, cioè un'impressione inscritta in noi. Questa è la causa delle differenze tra le paure degli uni e degli altri. Non tutti hanno paura delle stesse condizioni, nelle stesse circostanze.

Quando parlo di attirare, di attrazione, questi concetti devono essere intesi in un senso più profondo, non mi riferisco alla banale attrazione superficiale, come nel caso in cui si è attratti dalle belle donne o dalle macchine sportive. L'attrazione è una legge sempre operante, così come il ferro è attirato dalla calamita. Noi possiamo essere d'accordo o resistere a un'attrazione, ma essa non è per questo meno attiva. Attrazione o attrattiva possono significare che desideriamo una cosa, che la vogliamo, che la auspichiamo, e attrazione o attrattiva possono significare che siamo attratti, malgrado noi, come da una calamita. Per esempio, se metto un piede in fallo in montagna e scivolo su un pendio molto ripido senza potermi aggrappare a niente, la forza di gravità mi attira verso il basso, questa attrazione è inevitabile, eppure io resisto. Se non so sciare e mi sono lanciato imprudentemente su una discesa troppo difficile per me, sono anche in questo caso, attirato verso il basso della discesa, rifiuto questa attrazione e cado più o meno maldestramente. Ma se ci sono attrazioni fisiche, come quelle di cui ho fornito gli esempi precedenti, ci sono anche attrazioni psichiche o sottili che vi risultano più o meno sconosciute e misteriose, più o meno coscienti o invece rimosse e sepolte nell'inconscio, ma che tuttavia esistono e fanno sentire la loro influenza.

Ricordatevi, allora, di questa formula: non possiamo avere paura che di ciò che, in una maniera o nell'altra, ci attrae. E, se volete capire le vostre paure, ci riuscirete solo se scoprirete questa attrazione in voi. In ogni caso, si tratta di un principio generale della conoscenza di sé, che è quello che qui ci interessa: se vogliamo comprendere un fenomeno, dobbiamo studiare, oltre al fenomeno stesso, anche il suo contrario. Se

vogliamo capire qualcosa della gioia, dobbiamo studiare nello stesso tempo la sofferenza.

Ricordatevi di questo gesto: vi mostro la mia mano, stesa, aperta, verticale, non c'è né concavo, né convesso. Ma, appena comincio a piegare questa mano perché voglio il concavo, nello stesso tempo disegno il convesso. L'uno non può esistere senza l'altro, e, nel mondo delle dualità, nessun paio di opposti esiste senza questa complementarità; non c'è arrivo senza partenza, non c'è gioia senza pena, non c'è successo senza insuccesso. Le due facce del fenomeno sono sempre legate e associate, per lo meno nel mondo relativo, nel mondo dei fenomeni che la Coscienza può trascendere o di cui la Coscienza di essere può liberarsi.

La paura vi appare come un rifiuto: No, No, No. Ma essa non esiste senza un'affermazione positiva, senza un sì. Se avete paura di non avere abbastanza soldi, paura di non riuscire a pagare le fatture che vi arrivano, il rifiuto vi sembra come la negazione preventiva di una situazione dolorosa; dico No, anche prima che si produca la situazione di non poter pagare le fatture, lo rifiuto; questo rifiuto anticipatore costituisce la paura. Ma questo rifiuto che è una negazione non può esistere senza un'affermazione: quella del prossimo arrivo delle fatture in questione. E' vero per tutte le emozioni negative: non può esserci odio se non vi è prima un amore deluso o ferito.

E' una legge generale: non vi può essere negazione, senza che prima vi sia un'affermazione, sempre. Potete concepire un'affermazione senza negazione: se dico semplicemente "il tappeto è blu" e se il colore blu non suscita nessuna reazione nel mio inconscio, affermo: "il tappeto è blu", quello che il mio guru chiamava "positive statement", "pure statement of truth", un'affermazione positiva, è. Potete, dunque, formulare un'affermazione positiva senza negazione, ma non potete enunciare una negazione senza affermazione positiva; se dico: non è, nel non è c'è è e poi aggiungo non. In sanscrito questo è molto chiaro: è si dice asti, non è si dice nasti, na asti. Grammaticalmente, vedetelo bene, la negazione è sempre qualcosa che si aggiunge all'affermazione e mai il contrario. "Non è." Comincio a dire "è" e aggiungo "non", di conseguenza pongo la cosa che voglio negare. Se dico: "il tappeto è blu", vi è unicamente

affermazione; se dico: “il tappeto non è rosso”, prima pongo il colore rosso e poi in seguito lo nego.

Si tratta di una legge alquanto sottile, le cui implicazioni non vi appaiono immediatamente del tutto chiare, (anzi, so bene per mia propria esperienza quanto sia difficile comprenderla appieno) ma alla quale dovete rimanere fedeli, se volete capire come vivete e come potete progredire. Infatti, la paura è un’emozione negativa, al contrario di una grande gioia che è anch’essa un’emozione, essa è la negazione di una realtà che prima ho affermato.

Se un fenomeno è del tutto indifferente, non vi concerne, non ha niente a che vedere con voi, non potete averne paura. Avete paura solo di quello che vi concerne, quello da cui siete attratti, in un modo che bisogna scoprire. Credetemi o non credetemi, ma è sempre vero. Se una legge incontra una sola eccezione, non è più una legge.

D’altra parte, se siamo attratti da una situazione e nello stesso tempo la neghiamo e la rifiutiamo, questa situazione non è soltanto esteriore a noi, esiste in noi e noi la proiettiamo all’esterno. Ogni paura è una forma della paura della morte. Non siete obbligati a essere d’accordo subito con quello che dico, spetta a voi guardare e verificare, ma se quello che dico è vero, allora avrà presto o tardi un effetto liberatore su di voi. Ogni paura è paura di una forma o di un’altra di morte. La morte è certamente la scomparsa fisica, ma anche ogni compimento, ogni sparizione. Tutto muore continuamente e niente può morire. Mi hanno insegnato quando ero a scuola: “niente si perde, niente si distrugge, tutto si trasforma”, quello che muore a un livello, nasce a un altro livello. Il neonato muore per fare posto al bambino. Il bambino muore per far posto all’adolescente che muore per far posto al giovane che muore far posto all’uomo nel fiore dell’età. Il liceale muore per far posto all’universitario che muore per far posto all’uomo impegnato nella vita professionale. La giovane donna muore per far posto alla sposa e , in un certo qual modo, la sposa, la cui relazione è unicamente una relazione uomo-donna, muore per far posto alla madre.

Ora, quello che chiamiamo ego – associato sempre a una forma di pensiero egocentrico, il ‘mentale’ – ricerca sempre la immutabilità, accetta solo una piccola parte di cambiamento, una piccola parte di questo gioco perpetua di morte e nascita; accetta quella parte che ar-

bitrariamente gli conviene e non accetta gli altri cambiamenti, le altre morti e nascite che costituiscono il gioco dell'esistenza. Quello che rende la situazione un po' più complessa è che alcuni di questi rifiuti, invece di essere pienamente compresi e assunti, sono negati, rifiutati e rimossi nell'inconscio. Può accadere che a una certa età un bambino abbia rifiutato di crescere, rifiutato di morire come bambino o bambina per diventare più grande e che un aspetto di questo gioco di morti e nascite sia stato falsato, mentre è una legge naturale.

Brahma, Vishnu e Shiva sono sempre all'opera in noi. Il "corpo causale" in noi è contemporaneamente Brahma il creatore, Vishnu il conservatore e Shiva il distruttore. E' la Legge che è inscritta in noi, quella dei fenomeni fisiologici, creazione, distruzione, è così che il nostro organismo si mantiene pur invecchiando poco a poco. Quello che è vero a un livello continua a essere vero a un altro livello. Le leggi che sono all'opera a livello fisico o fisiologico, lo sono anche a livello psichico o sottile. Le stesse leggi hanno la loro trasposizione a tutti i livelli. Prestate almeno per un momento un orecchio benevolo all'affermazione induista: qualsiasi paura è una forma della paura della morte nelle sue diverse manifestazioni relative, cioè compimento e sparizione, e questo l'ego non può accettarlo.

Arnaud Desjardins, *Pour une mort sans peur*, Copyright © Arnaud Desjardins. Selezione a cura di Gianfranco Bertagni, A.R.A.T. Milano. Distributed by http://it.groups.yahoo.com/group/Advaita_Vedanta/



Associazione Vidya Bharata
www.pitagorici.it - www.vedanta.it - www.vidya.org

Iscrivendosi alla Mailing List “Advaita Vedanta” si ricevono gratuitamente spunti di meditazione. Nella Mailing List “Vidya Bharata” si riceve l’omonimo periodico con articoli, brani e notizie. I brani sono tratti o ispirati dalla tradizione metafisica universale e possono essere uno spunto meditativo-riflessivo per coloro che vogliono confrontarsi con un percorso tradizionale.

Per iscriversi

Advaita_Vedanta-subscribe@yahoogroups.com
vidya_bharata-subscribe@yahoogroups.com

NOTIZIA SUL COPYRIGHT

Copyright © 2014 Vidya Bharata

I contenuti di questo documento sono protetti dalla legge italiana sul diritto d’autore. Questo documento può essere diffuso, stampato e copiato liberamente, purché venga mantenuto integro, senza modifiche, nella sua interezza, includendo interamente questa pagina e quella di copertina, purché non venga posto in vendita o commercializzato direttamente o indirettamente. I diritti di traduzione in altre lingue sono riservati.

LIBRI

(www.pitagorici.it)

- 1) *Il Vangelo di Rāmaṇa Mahārṣi* presentazione di Raphael
- 2) *Satya Sai Baba e il Vedānta Advaita* di Prema Dharma
- 3) *Avadhūtagītā* di Dattātreya, presentazione di Raphael
- 4) *Dialogo dIstruzione* di Prema Dharma
- 5) *Rāmaṇa Mahārṣi - Ricordi Vol. I* di A.D. Mudaliar, Sādhu Aruṇāchala.
- 6) *Advaita Bodha Deepika* di Karapatra, a cura di Bodhānanda
- 7) *Et in Arcadia ego animam recepi* di Sigife Auslese
- 8-9) *Il Vangelo di Rāmakṛṣṇa - Edizione Integrale* di M. (Mahendranath Gupta)
- 10) *Rāmaṇa Mahārṣi - Ricordi Vol. II* di G.V. Subbaramayya