

ASSOCIAZIONE VIDYA BHARATA

ARNOUD DESJARDINS

Vincere la paura

II

Da Pour une mort sans peur

Quaderno n° 94

29 Dicembre 2014

Quaderni Advaita & Vedanta

Advaita_Vedanta-subscribe@yahogroups.com



Vincere la paura

(Pour une mort sans peur)

II

Arnaud Desjardins

Nel suo accecamento e nella sua stupidità, l'ego cerca di appropriarsi della verità suprema. La verità suprema, quella incarnata da Ramana Maharshi o dal Buddha o da qualunque Saggio è: "Io non cambio, sfuggo al tempo, non posso essere distrutto" – ma naturalmente solo l'atman o la Coscienza suprema può esprimersi in questo modo – e anche: "Non c'è che l'Io", poiché la dualità è scomparsa, poiché il saggio è uno con il tutto, e il tutto è diventato una forma o un'espressione di se stesso. E' la "Realizzazione", il "Risveglio", la "Liberazione". E l'ego, dal canto suo, cerca stupidamente – ma non appena abbiamo un po' di compassione, invece di indignarci, lo troviamo quasi commovente – l'ego cerca di proclamare la caricatura di questa verità: io non cambio, sono indistruttibile, e non ci sono che io. Eh no! Dal punto di vista dell'ego, dal punto di vista dei kosha, i rivestimenti dell'atman, del corpo fisico e del corpo sottile, non è vero che "non ci sono che io", anche se cerco di affermarmi e anche se soffro di ogni contraddizione e di ogni limite. E non sono immutabile, cambio con le circostanze della mia vita. Quello che ero, l'attimo dopo non lo sono più: l'uomo di 30 anni è scomparso per sempre nell'uomo di 35 anni che è scomparso per sempre nell'uomo di 50 anni, e colui o colei che eravate quando siete entrati in questa stanza oggi, è già scomparso per sempre nel momento in cui mi ascoltate.

Brahma, Vishnu e Shiva, i tre aspetti di Ishwara, sono all'opera nell'universo. Se possiamo comprendere che sono tre manifestazioni

di una realtà eterna e indistruttibile, tutti i nostri problemi sono risolti, certo, ma all'inizio del cammino queste sono solo parole per voi. Noi sappiamo, sappiamo perché è iscritto in noi, nel nostro corpo causale, nella nostra biologia, sappiamo che moriremo. A partire dal momento in cui siamo nati, siamo attirati, come l'ago dalla calamita, siamo attirati da questa morte cui ci avviciniamo ogni giorno di più. Che dobbiamo morire a 18 o a 80 anni, noi ci avviciniamo alla morte ogni giorno e lo sappiamo.

L'India va oltre quello che l'occidentale è disposto ad ammettere, affermando che portiamo in noi il ricordo di migliaia di nascite e di migliaia di morti, quello che è chiamato comunemente 'incarnazioni successive'. C'è una memoria profonda, inscritta nelle nostre cellule, nel nostro corpo sottile – se voi accettate o no l'esistenza di questo corpo sottile, questa poi è un'altra faccenda – e sappiamo profondamente, ancor più di quanto la fisiologia e la psicologia moderna siano pronte a confermare, sappiamo che moriremo, perché siamo morti migliaia di volte e ne conserviamo l'esperienza. Questo affermano Induismo e Buddismo. Oggi, qua e là, nel quadro delle ricerche psicologiche troviamo che qualcuno ammette che alcuni esseri siano capaci di ritrovare il ricordo assai preciso di esistenze anteriori o anche di morti anteriori nelle forme di anamnesi, questa parola significa semplicemente "ritorno alla coscienza della memoria dimenticata".

D'altronde, forse avete osservato che i bambini piccoli parlano molto facilmente della morte, come se fosse una cosa molto semplice: "Dimmi mamma, quando morirai..." come se fosse tanto semplice quanto informarsi: "Dimmi mamma, quando vieni a passare otto giorni a casa?", o ancora: "Quando sarò morto". Io sono stato spesso colpito della facilità con cui i bambini parlano della morte, come se la comprendessero e non ne fossero affatto turbati. Mi ricordo la riflessione di una bimbetta mentre guardava i grossi elenchi telefonici di Parigi. Era meravigliata che vi fossero tanti nomi, tutti quei nomi in ogni pagina, e poi disse: "E un giorno, tutti questi nomi, tutti, tutti, tutti, saranno tutti morti", come un'evidenza naturale che non era né triste, né dolorosa.

Più tardi, attraverso meccanismi che oggi, in questa conversazione, possiamo solo sfiorare, la paura della morte comincia a costituirsi. Se un

bambino non è segnato dal ricordo di una morte tragica o prematura in una vita anteriore, se non è influenzato da una tale samskara inconscio, se ha conosciuto delle morti tranquille, accettate, trova la morte normale e per niente paurosa. Man mano che l'ego si forma, si cristallizza, si contrae in se stesso, con quel desiderio di immutabilità che non può essere trovata, quel desiderio di stabilità che nessuno può scoprire, allora la paura della sparizione, della distruzione, del cambiamento, e naturalmente della morte comincia ad apparire come emozione.

Ma tutte le paure non sono altro che forme della paura della morte, perché, dopo tutto, cosa può accaderci, per utilizzare il nostro linguaggio ordinario, di peggiore, di più tragico? Il "peggio" della mancanza di denaro, cosa potrebbe essere? Morire di fame e di freddo perché non si ha abbastanza per nutrirsi e scaldarsi. Bisogna guardare chiaramente dentro le vostre paure. E se avete paura della morte, è perché essa è inscritta in voi, e voi lo sapete, e ne siete attratti, attratti dalla morte che nello stesso tempo rifiutate.

Questo meccanismo è sempre operante. In tutte le paure c'è questa attrazione che portiamo in noi, che ci concerne, che ci impegna, e questo rifiuto, questa contraddizione tragica tra una parte di noi che dice sì e una parte che dice no. Se la paura ci sembra un'emozione così insopportabile, è perché non permette nessuna unificazione interiore. Un'emozione è il rifiuto di essere uno con la situazione esterna. Se sono disperato, è perché sono in contraddizione o in conflitto con il fenomeno esterno che mi sembra disperante, la perdita di un oggetto prezioso per esempio. Ma la paura è l'emozione più dolorosa, più terribile perché, più di ogni altra, rappresenta un conflitto all'interno di noi stessi. E' insopportabile, terrificante perché ciò cui diciamo 'no' è in noi.

Comprendete bene questo punto. Nelle emozioni ordinarie, l'essenziale di ciò cui diciamo 'no', si trova all'esterno di noi: dico no a un fenomeno che si è appena prodotto. Certamente, c'è una vulnerabilità interiore che ci fa reagire in modo particolare a quel fenomeno. L'avvenimento fa vibrare un'emozione latente e particolare per ciascuno di noi, altrimenti tutti soffrirebbero allo stesso modo nelle stesse circostanze. Perché alcuni individui sono completamente perduti se la persona che aspettavano è in ritardo di dieci minuti all'incontro, mentre altri, dopo

tre quarti d'ora si accontentano di pensare: "bah, però sta un po' esagerando..." e la cosa si ferma lì?

Queste emozioni variano a seconda delle ferite latenti, non cicatrizzate che portiamo in noi, ma ciò che rifiutiamo, ciò cui diciamo 'no' l'abbiamo sotto gli occhi, è un orologio che segna le diciannove e trenta, mentre avevo appuntamento alle diciannove e una sedia di bistrot ancora vuota vicino alla mia: lui o lei non sono venuti. Nella paura non abbiamo niente sotto gli occhi, tranne una fantasia dell'immaginazione: "Il mio bambino morirà, lo so". "In che modo il vostro bambino sta morendo e voi lo sapete? Il medico vi ha detto che è malato di leucemia?" "No, No, ma lo sento", o qualunque altra paura: "Ci sarà la guerra e mi condurranno in un campo di deportati". Dov'è questo campo di deportati?

Vedete come la paura detta "irragionevole" sia un'emozione particolare; ciò cui diciamo 'no' è dentro di noi. E' questo che rende la paura insopportabile, perché il nemico che vorremmo negare con tutte le nostre forze, è interiore e dirò di più: è una parte di noi. Noi affermiamo, siamo dunque inizialmente positivi e immediatamente neghiamo, siamo negativi. Affermo: morirò un giorno. Non è esterno a me, è in me che gioca la legge della nascita e della morte, e lo so. Comunque, anche se eliminiamo completamente l'idea orientale delle esistenze anteriori, sappiamo nelle nostre cellule che invecchiamo, che abbiamo cominciato, come si suole dire, il conto alla rovescia nel momento stesso in cui siamo nati. Dunque una parte di noi afferma: è così, morirò; e per certe ragioni, certe cause, rifiutiamo questa morte verso cui siamo invincibilmente attirati; non voglio morire.

E' chiaro nel caso della morte, ma è sempre vero. A voi scoprirlo. So bene che è sconvolgente da ascoltare e difficile da credere che abbiamo paura di ciò che in realtà vogliamo. Ma capite che non siete unificati. Una parte ha paura, un'altra vuole proprio ciò che vi terrorizza. Avete paura di ciò che in realtà volete. Affermo che è sempre così, questo è vero sempre. Ed è l'unico segreto che può aiutarvi a vedere chiaro, a essere un giorno completamente liberi delle vostre paure attraverso la vera conoscenza di se stessi. Semplicemente, cercate di ascoltare bene ciò che vi dico e di vedere come potete applicarlo seriamente alle vostre vite, alla vostra realtà.

Farò adesso un altro esempio, più semplice. E' quello della madre per la quale il figlio è un peso, un fardello. Anche per una vera madre, una madre che ha desiderato di esserlo, un bambino è un carico molto pesante. Osservate una madre che non vive che per il suo bambino. Salta agli occhi che, a volte, quel figlio è un peso e che una parte di lei grida: "No, non ne posso più, bisogna occuparsi di lui tutto il giorno, non ne posso più, è troppo faticoso". Cosa succede quando ci sembra di portare un peso troppo grande? Vogliamo che la situazione migliori, cioè che il fardello scompaia. Dunque bisogna che questo bambino sparisca, dunque – abbiamo il coraggio di chiamare le cose con il loro nome – "bisogna che questo bambino muoia". Solo che un simile pensiero è completamente censurato. E' necessario che una madre sia molto avanti sul cammino della verità per riconoscere alla luce del sole che una parte di lei desidera la morte del figlio adorato.

Cosa succede in una simile situazione? Per il fatto stesso che questo desiderio, questo augurio – che naturalmente non riguarda la totalità dell'essere, ma che comunque c'è – è rifiutato, si trasforma in paura e la madre comincia ad assillare il bambino: "Non salire lassù, ti ucciderai; non correre così, ti ucciderai". C'è qualcosa di anormale. Se questa donna ha paura che il figlioletto muoia, è innanzi tutto perché lo desidera e poi perché è riuscita a rimuovere questo desiderio nel suo inconscio.

Ecco un esempio semplice, meno complesso, ma anche meno interessante della paura della nostra morte inevitabile. La madre si augura che il figlio muoia, nega questo desiderio che allora si esprime nel timore che il bambino muoia: "Cosa fa? Dove è andato? Cosa gli è successo?" Paure totalmente infondate. Non è tragico vivere nella paura, nella sofferenza a causa di un avvenimento che non si è prodotto e che, statisticamente, ha una probabilità molto esigua di prodursi? E' la follia stessa dell'emozione.

Questa legge della paura è sempre all'opera e, a volte, in un modo molto più complesso. Spero che alcuni esempi facilmente comprensibili possano, almeno, aiutarvi fin d'ora a situarvi in modo diverso di fronte a un certo numero di paure. Se avete paura di qualcosa senza ragione, è perché la desiderate. Ora, ci sono diverse maniere di desiderare e la parola "desidero" può essere difficile da comprendere, ecco perché sarete maggiormente aiutati se utilizzerete un'altra espressione: "E'

perché sono attratto, forse persino affascinato come lo è la preda da un serpente che la fissa negli occhi”.

Se comparaste in voi stessi le vostre paure essenziali, vedreste che sono molto diverse: una persona ha paura di cadere gravemente ammalata, un'altra non ha mai provato un'inquietudine del genere. C'è chi ha paura del disonore, della vergogna, della messa al bando da parte della società, e chi invece non è nemmeno sfiorato dall'idea che questa paura possa sorgere in lui. Alcuni hanno paura della morte di una persona cara, di un parente, di un figlio, altri della guerra civile, di un cataclisma, della rivoluzione, della bomba atomica e altri ancora hanno paure meno spettacolari. Le paure variano molto da un individuo all'altro. Se la paura fosse razionale o ragionevole, le paure umane sarebbero molto più simili. Ma non è così. Certo, trovate molte persone che hanno paure simili, perché gli esseri umani si raggruppano in grandi categorie psicologiche. Ma queste parentele ci illudono, facendoci credere che le nostre paure fanno parte del fondo comune dell'umanità. La paura sì, ma poi voi avete le vostre paure particolari, perché avete le vostre attrazioni particolari.

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@yahoo.com
vidya_bharata-subscribe@yahoo.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