

ASSOCIAZIONE VIDYĀ BHĀRATA

ARNOUD DESJARDINS

Vincere la paura

III

Da Pour une mort sans peur

Quaderno n° 95

14 Gennaio 2015

Quaderni Advaita & Vedanta
Advaita_Vedanta-subscribe@yahogroups.com



Vincere la paura

(Pour une mort sans peur)

III

Arnaud Desjardins

Quello da cui siamo attirati, lo portiamo in noi e lo proiettiamo al di fuori di noi. E' iscritto in noi tutti che moriremo, siamo nati per morire. Fin dalla nascita comincia il cambiamento, l'invecchiamento e, conseguentemente, la morte. E questa attrazione rifiutata, la proiettiamo all'esterno, sotto la forma delle differenti paure della morte, per malattia, per incidente in macchina o in aereo, per un attentato.

Vedete, vedete come le vostre paure sono irrazionali, anche se il mentale è così abile a razionalizzarle. Conosco alcuni Francesi che, dopo aver ascoltato i racconti sulla mancanza di sicurezza nelle strade di New York o di Chicago, hanno paura di recarsi negli Stati Uniti. Come se il solo fatto di mettere piede sul suolo americano fosse la garanzia di essere assassinati. Altri percorrono gli Stati Uniti in lungo e in largo per sei mesi senza la minima preoccupazione. Guardate la varietà delle vostre paure e non accettate le razionalizzazioni che vi propone il mentale.

Come qualsiasi altra emozione, la paura non è mai giustificata. Solo che c'è. Che si tratti di una legge universale, come quella dell'invecchiamento e del cambiamento inevitabile, o di un trauma dell'infanzia impresso in voi, una situazione dolorosa, un fenomeno che sul momento vi terrorizzò, il samskara esiste in voi. Più o meno inconsciamente voi lo sapete, lo negate e lo proiettate all'esterno. E' una legge della psicologia moderna, ma è anche una delle leggi scoperte dalla saggezza antica. L'essenza stessa del trauma rimane identica nell'avvenimento

antico e nella paura attuale, ma la forma può cambiare. Ci sono delle trasposizioni, delle equivalenze. Avete potuto essere atterriti una volta da vostro padre quando eravate molto piccoli. Sul momento si trattava di un fenomeno reale, non immaginario. Si è impresso in voi come un *samskara* e determinerà un certo numero di paure che proverete oggi, paura di fenomeni che sono il simbolo o la trasposizione di quella collera paterna di un tempo. Una trasposizione facile può essere la paura dell'autorità di qualunque genere, il prete, il poliziotto, le encicliche del papa o le leggi. Ci possono essere, invece, situazioni ancora più 'trasposte', molto meno riconoscibili e che diventano comprensibili solo se trovate veramente l'essenza dell'emozione e non la sua apparenza, la sua forma esteriore.

Dopo aver ricevuto questo insegnamento da Swamiji, ho guardato le mie paure in un modo del tutto differente: com'è possibile che desidero ciò di cui ho tanta paura e che vorrei veramente che non succedesse mai? Eppure, se ho fiducia in Swamiji, devo credere che è così assertivo perché sa quello che dice. Che cosa desideri? Ho visto emergere in me la paura della morte eventuale di alcune persone. Ah, allora desidero la loro morte? In superficie, certamente, una voce grida: "No, no, non è vero". E' il modo in cui la superficie tenta di negare, di reprimere ancor più la profondità. E' successo a me, succederà a voi. Ho avuto paura della morte di alcune persone e mi sembrava che fosse una cosa terribile per me, ma poi mi sono ricordato dell'insegnamento di Swamiji. Allora, coraggio! Apriamoci alla nostra verità; e, ogni volta, è apparsa una rivelazione straordinaria – sì, una simile scoperta non è poca cosa, è vero; ho paura di questa morte come una cosa terribile e, nel più profondo di me stesso una parte di me la desidera, è attratta. Mi affascina, in un modo o nell'altro, qualunque sia la ragione per la quale voglio che questo fenomeno si produca. Io non sono unificato, una parte di me rifiuta, io rifiuto il mio rifiuto e questo si trasforma in paura.

Potete cercare di avere questa onestà, questo gusto della verità e, diciamolo, questo coraggio di fronte alle vostre paure? In cosa questa cosa mi concerne, perché questo mi interessa tanto? Possiamo usare anche la parola "interessato". Diciamo che una persona è disinteressata, nel senso buono del termine, cioè che non immette motivazioni egoistiche o

egocentriche in una data situazione. Agisce senza ricercare nessun profitto. Ma diciamo anche che una cosa ci interessa quando ci appassiona, quando ci attira in modo particolare. A cosa sono interessato? “No, no, questo non mi interessa, al contrario, mi fa orrore.” Menzogna!

Se qualcuno tra voi mi dice: “Arnaud, ho paura della malattia e della morte”. – “Ah, come e perché questo vi interessa tanto? Perché vi appassiona a tal punto da farvi paura?” Sì, per quanto mi concerne, nessuno prima di Swamiji era sceso tanto nei dettagli. Le risposte che avevo ottenuto altrove erano sempre le risposte spirituali classiche: “Non abbiate paura, Dio vuole il vostro bene, abbandonate il vostro destino nelle mani di Dio; voi non sapete ciò che è bene e ciò che è male, da un male può arrivare un bene; abbiate una fiducia assoluta; chi vuole salvare la sua vita la perderà, cosa importa morire fisicamente se salvate la vostra anima”. Certo, le spiegazioni induiste o cristiane sono vere e possono trasformare radicalmente un’esistenza, ma sono meno chiare, meno incisive, meno profonde dell’insegnamento che ho ricevuto da Swamiji.

Ascoltatelo: quello che vi fa paura è ciò che vi fa orrore? No, è ciò che vi appassiona, è ciò che più vi interessa, è ciò da cui vi sentite particolarmente attirati.

Se siete disinteressati, se quella cosa non vi interessa, se non ne siete coinvolti, se non ne siete attratti, allora non può farvi paura. Perché l’idea di poter essere uccisi per le vie di New York vi affascina tanto? – “Assolutamente no, mi fa orrore.” No! Vi appassiona. Perché? Ecco il segreto della paura. Perché?

Ancora una volta siamo riportati alla conoscenza di noi stessi, alla conoscenza del soggetto. Chi ha paura? L’essere ordinario, più che del soggetto, si interessa più agli oggetti, cioè a tutto quello di cui può prendere coscienza, le situazioni felici, quelle tragiche. E’ questo interesse, l’attrazione o la repulsione per gli oggetti che riempie le vostre vite e le vostre preoccupazioni. Invece, chi è impegnato su un Cammino di asceti si interessa al soggetto: chi ama, chi vuole, chi desidera, chi soffre, chi è attratto, chi è respinto, chi ha paura?

Il segreto delle vostre paure lo troverete in voi stessi e non osservando all’esterno le possibilità di una guerra, i rischi di un omicidio,

le statistiche delle compagnie d'assicurazione sugli incidenti del fine settimana. Niente di tutto questo vi darà la risposta alle vostre paure. Guardate in voi stessi. Perché mi interessa, perché mi attrae e perché ne ho tanta paura?

Tutte le emozioni sono costituite da rifiuti. Se non c'è negazione della realtà, non può esserci emozione. E' la legge dell'emozione. Invece di dire sì a ciò che è, rifiuto che ciò che è, sia. Sono stato fermato dalla polizia sulla strada, dopo la constatazione mi aspettavo di avere 300 franchi di ammenda, invece sono condannato a 1500 franchi di multa e il ritiro della patente per un mese: ecco, nero su bianco sotto i miei occhi; io non posso accettare che ciò che è sia, ed emerge l'emozione, ma emerge a causa di una sensibilità che mi è propria. Rifiuto un fatto esteriore a me.

Ma quello che nego nell'emozione particolare della paura, è un fatto unicamente interiore, in cui tutto quello che proietto all'esterno è una mia invenzione. Per questo la paura è un'emozione particolare, la più importante di tutte. Rifiuto un fatto unicamente interiore. Se oggi avete paura di una guerra civile in Francia e di essere uccisi, fucilati da un plotone d'esecuzione, dov'è la minaccia? Generalmente, i condannati hanno paura prima, nel momento in cui i fucili sono veramente puntati contro di loro non hanno più paura. Dov'è la minaccia? Se avete paura della morte di vostro figlio quando invece è in piena salute, dov'è la minaccia?

Una parte di voi afferma la realtà che è all'interno di voi stessi, una parte la rifiuta. E' terrificante perché il nemico è in voi stessi. Non sapete contro cosa vi battete, cosa volete cercare di negare, di rifiutare e come potete intervenire. Se il nemico è esterno a voi, avete un'idea del modo in cui potete agire. Se c'è veramente una malattia, posso usare gli antibiotici, altri trattamenti, ma la paura, nel senso fondamentale della parola, paura, è sempre un fenomeno irrazionale che il mentale giustifica: "Sì, ho letto i giornali, la situazione è molto grave, i Russi invadono la Polonia!" Tutto ciò per giustificare una paura che non si fonda su alcuna realtà, a parte una realtà interna a voi stessi. Quello che rende la paura particolarmente terrificante, è che portiamo in noi stessi quello che temiamo e lo portiamo con noi ovunque andiamo.

Dobbiamo chiarire ancora un punto, difficile da comprendere: è la teoria induista delle vasana. Gli Indù di una volta erano dei grandi psicologi e avevano scoperto l'inconscio (o il subconscio, come dicono gli indianisti per non utilizzare la parola incosciente). Quello che esiste in noi allo stato nascosto, latente – in India utilizzano molto il termine inglese latent che significa semplicemente nascosto, per opposizione a patent, visibile – è chiamato vasana. E' un termine comune al Vedanta e allo Yoga che ha assunto molte sfumature di significato nella bocca dei vari maestri. Le brevi definizioni dei glossari, lessici e indici delle parole sanscrite non spiegano mai la pienezza del significato di vasana. Ho visto tradurre vasana con tendenze latenti, desideri, complessi, e io l'ho tradotto con richiesta, per mantenere il genere femminile perché vasana è femminile. La tradizione induista ha insegnato sempre che le vasana sono in noi una tendenza a rifare ciò che è stato fatto, a rivivere ciò che è stato vissuto, a provare di nuovo ciò che è stato già provato. Il dinamismo proprio delle vasana, tradotto talvolta con 'dinamismo subcosciente', è quello di riprodurre situazioni già conosciute, anche se sono state dolorose. E sapete bene che questo è stato affermato anche dalla psicologia moderna.

Ci sono in noi delle tendenze alla ripetizione. uesta è la causa della nevrosi da insuccesso, cioè la ripetizione dello stesso fallimento. Un impiegato può essere licenziato dalle varie ditte in cui lavora fino a sei volte di seguito, senza aver commesso nessun errore particolare e sempre per motivi che non sembrano dipendere da lui: è stato soppresso il posto che occupava, c'è stata una fusione della società che ha comportato una diminuzione del personale, la società è fallita. Alcune persone hanno perso sei volte nella loro vita la loro occupazione e ogni volta, in superficie, questo licenziamento è stato molto doloroso per loro. Altre persone si sono sposate, credendo ogni volta che fosse la volta buona, molte volte hanno rotto la relazione e hanno sempre incontrato di nuovo lo stesso tipo di uomo o di donna. L'essenza di questi incontri è simile. In superficie, l'apparenza poteva essere differente, ma con un occhio che vede al di là della superficie ci si poteva rendere conto che, in una violinista di concerto o una professoressa di inglese o un'assistente sociale, l'essenza della relazione era la stessa e per tre volte un uomo ha fallito nello stesso tipo di matrimonio.

La nevrosi da ripetizione è una riscoperta della psicologia moderna, ma gli Indù la insegnavano già 2500 anni fa. E' anche un aspetto di quest'insegnamento sulla paura: la vasana è in noi, con la tendenza a ritrovare situazioni già vissute, in questa esistenza o prima di questa nascita, anche se in superficie noi le rifiutiamo con tutte le nostre forze. No, non voglio, non voglio un altro fallimento, ma nel profondo mi affascina e questo mi fa vivere nella paura.

L'emozione rende confuse le vostre azioni che, sotto la sua influenza, non sono altro che reazioni. Non avete il comportamento giusto che potrebbe evitare la ripetizione dell'insuccesso e andate dritto verso quello che pretendete rifiutare, perché l'inconscio è il più forte. Dunque, una volta di più, presentate la vostra candidatura, difendete il vostro curriculum, su otto candidati siete stati scelti voi e, un anno e mezzo dopo, vi ritrovate licenziati, perché, nel profondo, siete voi che l'avete voluto per motivi che sono incomprensibili a livello cosciente, ma assolutamente chiari per l'inconscio. Quello che temete è ciò da cui siete attratti e alcuni esseri sono attratti dall'insuccesso, affascinati da esso. Eh sì! L'essere umano è molto complesso e la psicologia induista include una parte importante di psicologia del profondo.

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 Rāmākṛṣṇa - Edizione Integrale* di M. (Mahendranath Gupta)
- 10) *Rāmaṇa Mahārṣi - Ricordi Vol. II* di G.V. Subbaramayya