

ASSOCIAZIONE VIDYA BHARATA

ARNOUD DESJARDINS

Vincere la paura

IV

Da Pour une mort sans peur

Quaderno n° 96

30 Gennaio 2015

Quaderni Advaita & Vedanta
Advaita_Vedanta-subscribe@yahogroups.com



Vincere la paura

(Pour une mort sans peur)

IV

Arnaud Desjardins

Alcuni monaci del monte Athos sono stati anch'essi dei profondi psicologi, ma si esprimono in un linguaggio che non comprendiamo più, perché parlano di demoni e noi proclamiamo: "Non è scientifico". Ma se poteste comprendere il significato che si nasconde dietro questo intervento dei demoni, vedreste quale psicologia il cristianesimo ha conosciuto. Oggi, l'insegnamento cristiano include la teologia, il dogma, la morale, le devozioni come il rosario, la preghiera, non comprende più la psicologia, per questo i preti, e anche i monaci, quando hanno bisogno di un insegnamento psicologico, si rivolgono a psicologi profani. Chi ha una vocazione religiosa si fa psicoanalizzare da un analista ateo per sapere se la sua vocazione è sincera. Normalmente la Saggiezza dovrebbe essere una totalità. In India lo è ancora, e questa teoria delle vasana nell'inconscio ha un grande valore psicologico.

Nella descrizione dell'essere umano – niente Atman, Sé Supremo, Assoluto – il Vedanta distingue quattro aspetti: buddhi, chitta, manas, ahamkar. Ahamkar significa esattamente "ciò che fa il me", altrimenti detto, è il senso dell'ego separato e individualizzato, a partire dal quale si dispiega tutta la dualità: io contrapposto al non- io, ed è questo senso dell'ego limitato che può scomparire.

Buddhi è l'intelligenza obiettiva che non pensa, ma "vede". E' la buddhi che produce la scienza, è la buddhi che permette agli uomini di vedere la realtà com'è e, nella misura in cui noi vediamo la realtà com'è, viviamo tutti nello stesso mondo. Manas è lo psichismo, il

pensiero, le emozioni, tutto ciò che reagisce all'interno di voi nella vostra relazione con le situazioni che vivete, più o meno deformate dal vostro egocentrismo, dai vostri desideri, dalle vostre paure e dai vostri gusti. Manas è il funzionamento psichico tradito dalla soggettività. Chitta è tradotto talvolta in inglese con memory, memoria. Chitta è l'aspetto dello psichismo che è direttamente dipendente dal passato prossimo o remoto e gran parte di questa memoria, sepolta nell'inconscio, sussiste allo stato latente. Chitta è il ricettacolo, il deposito di tutto ciò che ci ha segnato e che questa memoria profonda ha conservato, in particolare i samskara, cioè le impressioni. Dunque, chitta include tutto l'inconscio ed è in questo settore dello psichismo, così ben descritto dall'India, che troviamo anche le vasana con la loro tendenza a rifare ciò che già è stato fatto, a riprodurre ciò che è stato già prodotto, a rivivere ciò che è stato già vissuto. Vedete che conoscenza psicologica profonda faceva già parte integrante del Vedanta, collegata alla metafisica dell'Atman e del Brahman.

Questo contribuisce anche a spiegare il fenomeno della paura. Nel profondo di me stesso, esiste la tendenza a rimettermi nelle situazioni che in superficie voglio, ma anche nelle situazioni che in superficie non voglio assolutamente. Dunque c'è conflitto, e appare la paura. Non avrei paura di certe situazioni se, nel profondo di me stesso, non le volessi. E' sconvolgente sentire questo, e mi ricordo bene del mio turbamento quando, con un'acutezza cui non potevo sfuggire, Swamiji mi ha dato quest'insegnamento. "Ma allora è terrificante se porto dentro di me tutti i miei nemici, non ne verrò mai fuori." Ma, appunto, la forza della tradizione induista è di studiare il determinismo e i condizionamenti umani solo nella prospettiva dell'affrancamento, della liberazione, della salvezza. Non potrete mai essere liberi da un nemico che non conoscete; ma potete essere liberi da un nemico che conoscete. Se accettate il cammino della conoscenza di sé, se non v'interessate più agli oggetti, ma al soggetto che prende coscienza degli oggetti, siano essi esterni come le situazioni in cui vi trovate a vivere, o interni, come le sensazioni e le emozioni, troverete la via d'uscita, troverete la liberazione.

Vi propongo, allora, di ritornare alle vostre paure, qualunque esse siano, nello spirito di quello che vi ho detto oggi. La paura naturale, istintiva che ci permette di proteggere la nostra esistenza – si tratta di un dato fondamentale che si collega a quello che è chiamato talvolta l'istinto di conservazione. La paura che è una pura emozione, destinata anch'essa a sparire, ma che si spiega più o meno con le circostanze nelle quali vi trovate. Non è di queste paure che sto parlando oggi. Esse rappresentano il rifiuto di una situazione che lì, davanti ai vostri occhi: ci sono le onde, voi rifiutate che ci siano le onde; c'è una corrente che vi allontana sempre più dalla costa e voi la rifiutate, cercate inutilmente di negare ciò che è. In questo caso siamo più vicini al meccanismo abituale delle emozioni. Ma oggi parlo di quelle paure che, ce ne rendiamo pienamente conto, non sono razionali, anche se il mentale cerca di razionalizzarle. Il mentale, il pensiero viziato dalle emozioni, cerca di rendere logiche le sue elucubrazioni ma, se siamo appena un po' rigorosi, ci accorgiamo che non lo sono affatto. Non c'è ragione che io tremi di paura se mio genero di trent'anni va per due mesi negli Stati Uniti, solo perché ci sono degli omicidi nel cuore della notte in certe strade delle metropoli americane.

Allora, osate ricordarvi di quest'insegnamento rivoluzionario: "Fear is negative attraction", ecco le parole stesse di Swamiji, la paura è un'attrazione negativa. Non siete attratti positivamente, dicendo sì con tutto il cuore; siete attratti negativamente, dicendo no, ma questo non impedisce che siate "affascinati". E, d'altra parte, non sareste interessati da un fenomeno fino a questo punto, se non fosse la manifestazione esteriore di quello che portate in voi.

Io affermo che una parte di voi vuole quello che giurate di rifiutare con tutte le vostre forze, e se non potete vedere questo, non comprenderete mai il meccanismo stesso della paura. Ma, se ve ne ricordate e cercate di vedere se è vero o no, se guardate in voi stessi, verrete a capo delle vostre paure. Finché vorrete liberarvi dalle vostre paure considerandole unicamente come qualcosa che rifiutate, non comprenderete mai la verità e non sarete liberi.

Immaginiamo una paura qualunque, stupida, insignificante. Io, per esempio, mi sono trascinato dietro per quarant'anni la paura di perdere

i bagagli, ogni volta che prendevo il treno. Verificavo continuamente dov'erano, non osavo andare nel vagone ristorante lasciandoli nello scompartimento; non capivo come la gente potesse lasciare una valigia per occupare il posto, eppure il furto di valigie era raro sui treni francesi. Questa paura è persino una delle cause emozionali per le quali ho percorso in lungo e in largo l'Asia in automobile, così tutti i miei bagagli erano nella macchina chiusa a chiave, e non ho mai temuto che gli Indiani o gli Afgani potessero rompere il vetro e svaligiarmi. Perché questa paura di perdere i bagagli? E Swamiji mi disse: "Cerca! Hai paura di perdere i tuoi bagagli perché li vuoi perdere".

Una volta, avevo diciassette anni, sotto l'Occupazione, quando i treni erano strapieni, compresi i corridoi, i soffietti e i predellini, al momento di arrivare a destinazione, non ho più trovato i miei bagagli nell'enorme mucchio che sbarrava il passaggio da un vagone all'altro. Sono sceso alla mia stazione, sconvolto, terrorizzato, invece di cercare e ritrovare le valigie. Sono sceso con la morte nel cuore, perché l'unico vestito in tessuto sintetico, al quale le restrizioni ci davano diritto ogni anno, si trovava perduto con il resto. L'unica cosa da fare era di fermarsi a riflettere: i bagagli devono essere necessariamente nel mucchio che ostruisce la porta d'accesso ai gabinetti e va fino al vagone seguente, non lascerò il treno finché non li avrò trovati. Ma io sono sceso, con le mani vuote e il cuore stretto in una morsa.

Swamiji ha affermato: "Hai voluto perdere i tuoi bagagli". "No! Non è possibile!" – "E se hai ancora paura di perderli, è perché ancora vuoi perderli."

Vi darò la risposta. Potrà convincere due o tre di voi, interesserà forse altri due o tre, e molti la troveranno arbitraria. E' solo per esperienza personale che si può dare valore a questo tipo di testimonianze che sono ridicole per gli altri, ma che ci sconvolgono quando si impongono a noi, non come elucubrazioni di un mentale che ha letto troppo Freud, ma come una vera e propria esplosione di verità. Si trattava di un simbolismo lacerante. Io ero diviso tra un attaccamento nevrotico a mia madre – per ragioni molto banali, un figlio maggiore detronizzato da un fratello e da una sorella più piccoli – e sapevo, in qualche parte di me, che quest'attaccamento non era armonioso, non era giusto. Nel profondo

di me, volevo liberarmene, ma ne ero incapace e, per certe ragioni, l'idea di rompere con mia madre era insostenibile. In realtà, non si trattava di arrabbiarsi con lei, ma di tagliare – come si dice – il cordone ombelicale per diventare adulto. E, nella mia adolescenza, quando ho cominciato a viaggiare solo, mia madre ha continuato a prepararmi le valigie – “cosa ti vuoi portare? Porta questo, non portare quest'altro” – avevo preso l'abitudine di lasciarla fare. Perdere la valigia era il simbolo della mia emancipazione da mia madre. A diciassette anni avevo appena preso il mio diploma di filosofia, sarei andato all'università, il liceo era finito, diventavo grande. E ho perduto stupidamente una valigia sul treno, ritrovandomi senza neppure una giacca e con soltanto il pantalone e la maglia che avevo addosso.

Inconsciamente, ho perduto quei bagagli perché lo volevo, è vero. Se sapeste per quanto tempo mi sono battuto contro Swamiji, perché lui non mi dava la risposta. Ha affermato: “Li hai persi perché hai voluto perderli, e hai ancora paura di perdere le tue valigie sui treni perché questo desiderio è in te”. Sì! Una volta li avevo veramente perduti a diciassette anni e continuavo a volerli perdere a quaranta. Perdere i miei bagagli, cosa che mi faceva così paura, significava liberarmi interiormente di questa madre che faceva le mie valigie. La valigia era diventata il simbolo della madre, perché è la madre che provvede, che dà al bambino tutto ciò di cui ha bisogno da quando è un neonato, e la valigia, nella quale erano custodite tutte le mie cose, rappresentava quello che i miei genitori mi fornivano. Perdere i bagagli significava perdere quello che dovevo ai miei genitori, era diventare self-dipendent, come si dice in inglese, non dipendere se non da me stesso. Naturalmente, in superficie, io rifiutavo tutto questo meccanismo. Dunque, per il mio mentale, c'era solo il fenomeno più evidente: ho paura di perdere i bagagli.

Qualunque sia la paura, finché la interpretate in termini di rifiuto, non ne verrete a capo. Finché cercherete di capire perché non volete perdere i vostri bagagli, non ne verrete a capo. Quando comprenderete perché li volete perdere, sarete liberi dalla paura. La causa è semplicemente la vasana con la sua stupida tendenza a riprodurre quello che è stato già vissuto, a rivivere le stesse situazioni. E abbiamo qualche prova qui al Bost del fatto che facciamo di nuovo in quest'esistenza esattamente quello che abbiamo fatto nelle esistenze anteriori. Vedete

che capovolgimento dell'ottica abituale! Non dimenticatelo. Vi ho svelato il segreto.

Ho paura della morte? Significa che mi affascina e che le vado incontro. Tutte le vostre paure interpretatele così: lo voglio talmente che ne ho paura? Sì! Se potete mettere in pratica quest'insegnamento, sarete salvi. Con questo nuovo atteggiamento nei confronti delle vostre paure, se avete il coraggio, la determinazione, la stoffa dell'apprendista-discepolo, otterrete dei grandi risultati. Sì, morirete, è certo, ineluttabile.

Ma CHI morirà?

Che cosa bisogna fare, cosa bisogna scoprire per essere liberi da ogni paura? E perché tutti gli insegnamenti spirituali, tutti senza eccezione, vi promettono "la morte della morte", la Vita eterna?

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