

Abhaya, la non paura

Di Vigyananand (Jacques Vigne)

La non paura è una qualità fondamentale dello yoga. Deve essere coltivata fino alla Realizzazione. In questo senso, il saggio Yājñavalkya dice nelle Upanishad al suo discepolo, l'imperatore Janaka: "Janaka, tu sei realizzato, perché hai raggiunto la non paura! Naturalmente, anche la paura e l'ansia sono segni di realismo: possono essere una prova di prudenza, semplicemente. Dal punto di vista medico odierno, l'ansia deriva da un eccesso di stress, a volte improvviso, ma più spesso cronico. Quindi non è sempre legato a un singolo trauma, come nel disturbo post-traumatico da stress, ma diventa un modo di essere cronico che diventa pervasivo, e questo è il problema. Dal punto di vista tradizionale, ci si può chiedere perché si parli di questa qualità del coraggio in modo negativo, *abhaya*, che significa assenza di paura. Il semplice motivo è che la nostra vera natura è la pace e se ci asteniamo dal commettere errori strategici e tattici nella gestione di noi stessi, rimarremo in questo stato fondamentale, senza fabbricare artificialmente ogni sorta di paura inutile. Il punto principale è la correttezza delle azioni, delle parole e dei pensieri. Se raggiungiamo questo punto, non abbiamo più nulla da temere da noi stessi e, per una sorta di estensione naturale, abbiamo molto meno da temere dal mondo esterno. Questa è la soluzione profonda all'ansia, ma prima di poterla raggiungere sono utili alcune conoscenze parziali e tecniche pratiche.

Comprendere l'ansia

Sono passati 35 anni dalla mia formazione di psichiatra e, dopo aver lavorato per 5 anni in un ospedale psichiatrico per i miei studi e il mio servizio di cooperazione, sono partito per l'India. Torno regolarmente in Francia e un anno fa ho concluso un grande tour durato 3 anni. Vado da una città all'altra e, durante l'estate, da una sede di stage all'altra nella campagna francese per periodi che vanno generalmente da 5 giorni a una settimana. Rispondo a migliaia di domande di migliaia di persone e certamente l'ansia, la paura diffusa è una sofferenza di fondo molto reale per la maggior parte delle persone. L'aspetto positivo è che spinge le persone a lavorare su se stesse. Quando si accorgono che i migliori tranquillanti sono solo sintomatici, capiscono che devono andare alla radice delle cose. Quando ero specializzando in psichiatria con pazienti pesanti, ho cercato di introdurre tecniche corporee anche per loro, e il modo migliore che ho trovato per penetrare le loro difese altrimenti ben chiuse è stato quello di proporre soluzioni naturali all'insonnia e all'ansia. A nessuno, nemmeno ai pazienti più gravi, piace rigirarsi tutta la notte in cerca di sonno, e a nessuno piace vivere con un grosso nodo al plesso o alla gola per la maggior parte del tempo, e con le mascelle serrate come bulloni su viti... Da qui l'interesse per le pratiche mente-corpo.

L'ansia dà origine a ogni sorta di disturbo derivato. Per esempio, uno studio dell'Università di Upasala che cito nel mio libro sull'anoressia nervosa¹ mostra che un gruppo di circa 270

¹ Vigne Jacques *La faim du vide* Edizioni del Relié, 2012

adolescenti con disturbi alimentari non aveva nulla in comune nel profilo di personalità, tranne l'ansia.

Quando lo stress diventa cronico, si trasforma in angoscia e quindi in ansia. Come sappiamo, lo stress stimola il simpatico e inibisce il parasimpatico. Questo apre un grande spazio nel trattamento dell'ansia per le pratiche mente-corpo che portano a un aumento del tono parasimpatico. L'Hathayoga e la meditazione sono ovviamente in cima alla lista delle pratiche possibili.

La non paura, se percepita correttamente, è terapeutica. Al contrario, la tendenza abituale della mente è quella di fuggire. Ad esempio, registrando i movimenti oculari, è stato osservato che quando ai volontari veniva mostrata una grande immagine con una rappresentazione sgradevole o addirittura spaventosa nell'angolo in basso a sinistra, essi la guardavano una volta e poi, senza nemmeno accorgersene, evitavano accuratamente quell'area dell'immagine. Lo stesso vale quando la nostra attenzione si rivolge al corpo e alla psiche. Per questo è molto importante affrontare il fatto che vogliamo trovare soluzioni profonde alla sofferenza. Come dice il grande maestro del buddismo della foresta in Thailandia, Ajahn Chah, in una frase che usa spesso: "Quando fuggi dalla sofferenza, fuggi *verso* la sofferenza". Prende la spina nel fianco come semplice esempio. Se lo trascuriamo e non vogliamo pensarci, possiamo tenerlo per tutto il nostro cammino e continuerà a farci male. La soluzione giusta è quindi quella di fermarsi, guardare esattamente dove si trova e trovare un modo per rimuoverlo. La meditazione è proprio questo: sapersi fermare, esaminare il proprio corpo, vedere dove sono le "spine" e lavorare per estrarle.

Sappiamo che Patanjali definisce lo yoga come *citta-vritti-nirodha*. I *vrittis* sono quei vortici della mente che raramente cessano. Il termine deriva dalla stessa radice di "vrille" in francese. Si potrebbe dire che la meditazione yoga consiste nell'impedire alla mente di disperdersi in tutte le direzioni e, in tal modo, di andare in rotazione... Riuscire a fermare un meccanismo che si ripete automaticamente è già un segno di non paura. Anche la perseveranza, nonostante i difficili alti e bassi, ci porta a uno stato di armonia. In sanscrito e in hindi, la perseveranza è chiamata *titiksha*, "*tik*" significa ciò che è stabile e *tik hê* significa "tutto va bene" in hindi. Se si persevera attraverso molteplici stati interiori positivi o negativi, si arriva a quel luogo nel profondo di sé in cui "tutto va bene". Diventiamo stabili come la montagna, cominciamo a meritare il nome di Abhayagiri, montagna senza paura, che era quello di un principe di Ceylon, poi del grande monastero buddista che fondò nella capitale dell'epoca, Anuradhapura. Fu abitata per 8 secoli da oltre 5000 monaci. Si può dire che l'ideale centrale proposto loro in questo luogo era la non paura.

Alcune pratiche per stabilizzare la non paura.

- *Postura:*

Possiamo già sottolineare che lo Hathayoga nel suo complesso rappresenta una pratica di non paura all'interno del corpo stesso. Il corpo ha paura di spingersi troppo oltre in una postura e oppone resistenza, ma a poco a poco viene portato a superare se stesso e le sue paure. Gradualmente, questo sviluppo della non paura si diffonde alla psiche e al nostro essere

spirituale. La posizione del loto ci permette anche di ancorarci e quindi di ridurre le nostre paure. Intrecciando le gambe, si crea un risveglio diretto del cervello che ci dà fiducia aumentando la nostra capacità di reagire agli eventi inaspettati. Dà anche la sicurezza di un abbraccio, un'unione che può essere interpretata come una forma di matrimonio interiore. Infatti, il lato sinistro del corpo è tradizionalmente considerato femminile e quello destro maschile. L'abbraccio tra i due può quindi evocare un incontro d'amore. Molte persone evitano questa postura per paura dei piccoli dolori che provoca dopo un po'. C'è una differenza notevole tra le due principali scuole di buddismo, il Theravada nel Sud e lo Zen in Giappone: in quest'ultima tradizione, i monaci devono guadagnarsi da vivere, spesso lavorando nei campi, un'attività fisicamente molto impegnativa. Pertanto, siedono in meditazione solo in determinati momenti della giornata. Così facendo, possono permettersi di eseguire il loto completo. I monaci Theravada, invece, vivono esclusivamente di donazioni e del loro insegnamento, e in alcune scuole meditano per la maggior parte del giorno. In questo momento, il mezzo loto è più adatto.

Le persone ansiose tendono a raggomitolarsi. È bene lasciare che questa inclinazione si esprima consigliando spesso la postura della foglia piegata e i piegamenti in avanti, per poi passare progressivamente alle posture di apertura, di piegamento all'indietro e di torsione che faranno uscire l'allievo dalla prigione psicocorporea che si è creato.

- *Respirazione* :

Qui possiamo sviluppare in particolare la respirazione di ampiezza decrescente, detta anche "piccola respirazione", che secondo i testi yoga porta al *kevala khumbaka*, in cui il corpo non respira quasi per niente. Si tratta di una pratica fondamentale di non paura e di un buon antidoto all'ansia, dove il soggetto ha invece sete d'aria. Una persona veramente tranquilla non ha sete d'aria come un alcolista di bevande forti, ma è un "piccolo respiratore" come gli altri sono "piccoli mangiatori". Il piccolo respiro consiste semplicemente nell'aspirare qualche centimetro cubo d'aria durante l'inspirazione e nel rilasciarla durante l'espiazione, di solito a un ritmo leggermente rapido. Ciò che accade a livello fisiologico è abbastanza facile da capire: l'ossigeno va e viene dalle narici e dalla faringe, mentre l'anidride carbonica fa lo stesso nella rete dei bronchioli e degli alveoli polmonari, quindi non c'è uno scambio di gas efficiente. Di conseguenza, l'ossigeno nel sangue diminuisce, rallentando automaticamente il cuore, e l'anidride carbonica nel cervello aumenta, portando fisiologicamente alla sonnolenza. Questa sonnolenza, quando si ha la schiena dritta e si è determinati a meditare, viene reinterpretata come l'ingresso nella meditazione profonda. Questo stato di calma molto reale dell'organismo è indotto direttamente dal piccolo respiro (molto utilizzato anche nella meditazione taoista) ed è profondamente terapeutico. Praticato regolarmente e con consapevolezza, questo piccolo respiro ha il potere di sradicare lo stress e i suoi effetti, nonché l'ansia.

La stessa parola *kumbhaka*, che in sanscrito significa "recipiente", evoca stabilità. Ricordo gli incontri con diverse centinaia di persone che ho visto durante il Kumbha-mela: al mattino presto, ogni pellegrino si accovacciava davanti a un vaso riempito con l'acqua del Gange e praticava il *kumbhaka*, la sosta a pieni polmoni e addome, che trasforma il tronco in una specie di vaso. Questo è stato uno dei principali esercizi durante il pellegrinaggio, il cui nome stesso significa: "il raduno della nave". Il vaso, riempito con l'acqua del Gange, è il simbolo del corpo riempito

con il Sé. Se il corpo è fermo, non ci sarà alcuna perdita dell'"acqua" del Sé, e quindi nessuna ansia che potrebbe esaurirci con una sorta di emorragia energetica.

Un consiglio importante per praticare questo piccolo respiro è il seguente: la mancanza d'aria provoca una tensione generale dei muscoli respiratori ausiliari del collo e, per estensione, anche la mascella e il viso si contraggono. Un'istruzione di base è quindi quella di rilassarli costantemente. L'efficacia di questa pratica sta proprio nel fatto che possiamo far emergere, per scioglierle meglio, le tensioni del collo che si trovano nell'ansia in cui abbiamo sete d'aria, e dove quindi contraiamo questi muscoli respiratori ausiliari situati nel collo. È un lavoro lungo, come Ercole che taglia continuamente le teste dell'Idra di Lerna, che si riformano man mano... Inoltre, quando iniziamo una sessione con le tensioni delle attività precedenti, è meglio respirare più profondamente per ossigenare il corpo. D'altra parte, quando si inizia a entrare in uno stato più profondo, è giusto diminuire l'ampiezza della respirazione per adattarsi alle reali esigenze del corpo ed è qui che i piccoli respiri entrano in gioco in modo del tutto naturale. Non è che un respiro sia migliore dell'altro, ma l'importante è che siano adattati alle reali esigenze del corpo in ogni fase della pratica.

- *Concentrazione sull'hara* :

La paura tende a farci raggomitolare su noi stessi e quindi a tendere il retto addominale che sostiene la zona di hara, tre o quattro dita sotto l'ombelico. La liberazione della paura sarà quindi molto legata alla capacità di rilassare questo hara momento per momento. Un metodo fondamentale è quello di applicare energia al muscolo antagonista corrispondente, cioè ai muscoli lombari che permettono di scavare i reni e raddrizzare la schiena. Per automatismo fisiologico, questi muscoli antagonisti, il retto addominale, si rilasseranno e un'importante radice della paura del corpo sarà tagliata. Gli hathayogi che si preoccupano soprattutto di non rischiare danni fisici possono consigliare una posizione lombare diversa in varie posture, ma nella meditazione il rischio è minimo e ci si può concentrare direttamente sulla trasformazione della psiche. A quel punto, risvegliare e coltivare la non paura sarà uno strumento di scelta per la sua evoluzione. Questo lavoro sulla completa non paura può portare rapidamente al *satori* (risveglio, *samadhi*) se seguiamo ciò che spiega il grande maestro zen del XVIII secolo Hakuin. Grazie alla sua esperienza di praticante e di insegnante, attribuì a ogni *koan*, ogni enigma tradizionale dello Zen, un determinato numero di giorni per raggiungere il *satori*. Il più rapido ed efficace secondo lui era il *koan* qui sotto, che cercheremo di decifrare il più possibile perché è legato al risveglio dell'hara e allo sradicamento dell'ansia:

*Kikai (l'hara), tanden ("l'oceano di cinabro" due dita sotto l'hara)
Questo è il Vuoto di Tchao-Tchéou.*

Cominciamo a spiegare il *koan* di Tchao-Tchéou che Hakuin cita qui. Si tratta di un maestro cinese di T'chan a cui un discepolo chiese: "Anche un cane ha la natura di Buddha?", al che il maestro rispose semplicemente: "Mou! La natura di Buddha è legata alla vacuità e permea ogni cosa, compresi gli animali tradizionalmente considerati impuri, come i cani. Simbolicamente, il cane è un animale che può arrivare alle nostre spalle e mordere i polpacci, ed è quindi associato alla paura del pericolo che arriva da dietro, e quindi all'ansia. Se vediamo come vuote, cioè completamente rilassate, tutte le tensioni corporee collegate in noi alla paura, queste

scompariranno completamente e raggiungeremo *abhaya*, quello stato di perfetta non paura che è l'espressione spontanea della natura di Buddha, o del Sé. La paura ritrae l'area hara, da cui l'immagine compensativa dell'"oceano di cinabro" che evoca espansione e trasformazione. Il cinabro è una sostanza alchemica. Il piombo delle paure e delle ansie si trasforma in oro in questo oceano di luce, come avviene l'alchimia meditativa. Fin dalla nascita, il cordone ombelicale è stato tagliato, ma ora lo stiamo ristabilendo in modo sottile. Ci collega all'oceano di luce. In un'immagine simile, possiamo dire che l'hara sveglio e rilassato è come quel sole che dissipa le ansie, come se fossero le nebbie della valle al mattino presto.

- *de-fissazione:*

La fissazione e l'ansia sono due facce della stessa medaglia: se ci "attacciamo" a un oggetto desiderandolo ardentemente, cominceremo automaticamente a temere che ci sfugga dalle mani e si sgretoli. Un modo di de-fissare a cui il maestro buddista Ajahn Chah attribuisce grande importanza è il "non sono sicuro! Per esempio, possiamo fare la solita carrellata del corpo e poi accogliere con un piccolo sorriso ogni sensazione che si presenta e che cerca di attirare, di sedurre la nostra attenzione, pronunciando la parola magica: "non sono sicuro!". Se siamo sicuri di qualcosa, è come stringere in mano un oggetto di cui pensiamo di non poter fare a meno. Avrete sempre paura che qualcuno venga a portarvela via con la forza. Se non ne siete sicuri, significa che avete già lasciato andare l'oggetto e quindi non avete più paura che vi venga tolto. Questo "non so" è quindi un antidoto fondamentale a ogni tipo di paura, è liberatorio come il "Chi sono io? Il metodo di quest'ultimo consiste nell'osservare tutte le risposte dell'io che possono arrivare a questa domanda, e non fissarsi su di esse, ma piuttosto considerarle come "non sicuro" per poter andare avanti ogni volta. Come c'è una sola cosa permanente, cioè l'impermanenza, così c'è una sola cosa certa, cioè questo "non certo". Incorporiamo quindi questa pratica nella nostra vita quotidiana, viviamo con gioia, umorismo e amore, facciamo la cosa giusta per gli altri e per noi stessi, e il fiume della nostra esistenza scorrerà magnificamente.

- *Fate danzare la vostra paura per dissiparla.*

Nella danza indiana, una delle regole è che il ballerino deve osservare regolarmente i movimenti delle mani. Mentre le sue mani si muovono molto a sinistra o a destra, fa spesso movimenti ampi con gli occhi. Di conseguenza, induce una perturbazione dell'equilibrio che costringe il corpo a lasciare andare tutte le tensioni quasi istantaneamente, per trovare una nuova serie di contrazioni che permettano di riequilibrare le cose. In questo modo, anche le tensioni profonde legate alle radici corporee dell'ego e dell'ansia vengono liberate in un colpo solo. Il danzatore può così diventare un canale purificato del divino e svolgere meglio il suo ruolo incarnando una forma di quel divino, perché l'ego è stato attenuato, soprattutto attraverso i movimenti degli occhi.

Questo meccanismo interiore intuito dalla danza indiana è riemerso grazie all'ormai noto metodo dell'EMDR (*Eye Movements Desensitizing and Reconditioning*). Un'intera letteratura ne dimostra la potente efficacia, anche dopo forti traumi, come l'essere vicini alla morte in guerra, ecc. La prima cosa da fare è visualizzare e sentire in quale parte del corpo è radicata la paura su cui vogliamo lavorare. La nostra motivazione sarà stimolata anche dal capire che non è isolata, ma nasconde dietro di sé tutta una serie di altre paure, che vengono vissute dal nostro inconscio come analoghe alla prima. Possiamo iniziare con un ampio movimento orizzontale degli occhi e

poi ridurre l'ampiezza dell'oscillazione. Se aggiungiamo una riduzione dell'ampiezza della respirazione, combiniamo l'effetto ubriacante del movimento oculare con l'ebbrezza prodotta dalla riduzione dell'ossigeno e dall'aumento dell'anidride carbonica dovuti al respiro ridotto, come abbiamo visto sopra. Non si tratta di lavorare sempre con una grande oscillazione degli occhi, ma di fare una successione di serie di movimenti di ampiezza decrescente. In questo modo, passiamo dal materiale al sottile e seguiamo l'insegnamento del Buddha che disse ai suoi discepoli: "Sono venuto a insegnarvi il sottile".

- *Gratitudine* :

Praticando questo, tocchiamo gradualmente un nucleo profondo del nostro essere: il lamento del bambino che non sa come esprimersi se non con il pianto e la profonda angoscia che prova per la sua completa dipendenza dagli altri. Quando siamo nella gioia, non abbiamo più paura di essere abbandonati e quindi ci allontaniamo da una causa fondamentale di ansia.

- *Sciogliere la paura dello straniero*.

Fino a circa 9 mesi, il bambino non ha paura degli estranei, poi impara a distinguere tra estranei e membri della famiglia. Il lavoro psico-spirituale consiste nel tornare all'origine, e quindi nel superare questa paura dell'estraneo. Fondamentalmente, tutti gli esseri umani sono fatti della stessa farina, tutti cercano di trovare la felicità e di evitare la sofferenza. Allora perché avere paura degli altri? Possiamo meditare in questo senso su una risposta data da Mâ Anandamayî, quando le fu chiesto se non fosse stanca di vedere ogni giorno folle di persone nuove. Lei ha risposto semplicemente: "Per me non ci sono nuovi arrivati". In effetti, vedeva in tutti loro lo stesso Sé di se stessa. Quando le fu chiesto se non avesse paura di andare spesso in luoghi sconosciuti, come faceva, rispose: "L'universo è il mio appartamento, hai paura di cambiare stanza?"

- *Ridurre i desideri per ridurre le paure*.

Si tratta di una proposta che non sarà popolare in una società consumistica, dove siamo portati a credere esplicitamente o implicitamente che se si paga, si hanno tutti i diritti. In realtà, però, le cose non stanno affatto così. La paura è l'altra faccia della medaglia rispetto al desiderio, perché anche se si ottiene l'oggetto del desiderio, si ha sempre paura di perderlo. A questo proposito, nei circoli spirituali si sente spesso un consiglio semplicistico: "Non sei abbastanza ancorato, quindi devi sviluppare l'attività sessuale per ancorarti di più". In questo caso, si tratta di un doppio o niente: quando l'attività sessuale si svolge in buone condizioni di stabilità e fedeltà, può effettivamente aiutare ad ancorarsi; in caso contrario, sarà piuttosto destabilizzante. E anche se è stabile, chi può dire per quanto tempo? Quindi dobbiamo prendere con le molle questo consiglio di ancorarsi attraverso l'attività sessuale, e parlo dal punto di vista di uno psichiatra che ha ascoltato molte storie di molte persone negli ultimi quarant'anni... Se volete ancorarvi in modo inadeguato, finirete per essere plumbei.

- *Smettere di respirare*.

Per mostrare come lo sviluppo della non paura sia legato alla pratica, possiamo dare due risposte di Ajahn Chah, il maestro della foresta thailandese di cui abbiamo parlato prima. Era piuttosto distaccato, per esempio, quando gli veniva posta l'annosa domanda: "Come faccio a calmare la mia mente?", poteva rispondere: "Smetti di respirare!". Con quanto abbiamo spiegato sul piccolo respiro, si comprende meglio la ragione profonda di questo consiglio. Un'altra domanda ricorrente dei praticanti è stata: "Come faccio a gestire il dolore nella posizione di meditazione? A volte rispondeva: "Siediti sopra! Qualcuno potrebbe considerare questa risposta crudele e irresponsabile, ma in realtà riflette una profonda saggezza: infatti, quando ci si siede con tutto il peso, ci si rilassa e si inizia così a sciogliere tensioni e disagi. D'altra parte, se si persevera anche in mezzo a piccole sofferenze corporee, si liberano endorfine. Hanno un potente effetto analgesico, che farà finalmente passare il dolore.

- *Comprendete che la non paura è alla base degli yama.*

La non paura è sia la causa che la conseguenza dei cinque *yama*, le cinque osservanze. Se ci si sente al sicuro, non si tenderà ad attaccare gli altri e si sarà quindi in *ahimsa*, la non violenza, senza nemmeno doverci pensare. Se non si temono le conseguenze del dire la verità, non si tende a mentire e si pratica *satya*, la verità. Se non si ha paura della solitudine emotiva e di un po' di frustrazione sessuale, si potrà facilmente praticare il *brahmacharya*, la disciplina sessuale. Se non si ha paura della mancanza, perché prendere ciò che non viene dato, perché rubare? Così entreremo naturalmente in possesso del gioiello che è l'*asteya*, il non furto. Infine, se non abbiamo paura delle privazioni, perché accumulare? In questo modo arriveremo facilmente all'*aparigraha*, al non accumulo, al "non afferrare tutto ciò che ci circonda".

- *Solitario e senza paura:*

La solitudine è un ottimo allenamento per la non paura. Quando si è lontani da abitazioni umane, si deve fare molto di più per se stessi. Questa è la testimonianza di Tenzin Palmo, una donna inglese che ha trascorso undici anni e mezzo in una grotta dell'Himalaya. Sottolinea che uno dei grandi vantaggi di questa situazione è stato quello di sviluppare una forte autonomia, cioè l'assenza di paura di essere soli. Quando chiesi al mio maestro Vijayananda perché avesse trascorso otto anni in un eremo isolato tra le montagne, una delle sue risposte fu spesso: "Per sviluppare la non paura". Ha approfondito questo punto spiegando che non si trattava semplicemente di coraggio di fronte a pericoli esterni, a possibili aggressori che avrebbero potuto ucciderlo per prendere quel poco che aveva, come è inevitabile che accada in Himalaya. Si trattava soprattutto di affrontare le sue paure interiori, per esempio la paura di impazzire restando così a lungo da solo davanti a se stesso. Questa non paura veniva mantenuta anche quando il corpo era indebolito dalla malattia.

L'isolamento, questa solitudine negativa, può derivare dalla paura degli altri. Ricordiamo il caso del monaco del Buddha che era caduto in un eccesso di zelo e non voleva più vedere nessuno, nemmeno i fratelli della comunità. I fratelli pensarono che probabilmente stava esagerando e lo portarono dal maestro. Quest'ultimo gli spiegò che non aveva capito la vera

solitudine, che non è paura degli altri. Consiste piuttosto nel tenersi accuratamente a distanza da due folle, quella dei ricordi del passato e quella delle preoccupazioni per il futuro, in altre parole, nel trovare il proprio rifugio nel momento presente.

Pour aller plus loin, di Jacques Vigne :

- *Soigner son âme* (Albin Michel), e
 - *Guarire dall'ansia*
 - *Pratica della meditazione laica*
- Edizioni del Relié