<p style="text-align: center" class="MsoNormal" align="center">Coltivare la ◆non paura◆ Abhaya </p> <p style="text-align: center" class="MsoNormal" align="center">di Jacques Vigne</p> <p class="MsoNormal">◆</p> <p class="MsoNormal">◆</p> <p style="margin-bottom: 0.0001pt; text-align: justify; line-height: normal" class="MsoNormal">◆ L'assenza di paura ◆una qualit◆fondamentale dello yoga. Deve essere coltivata fino alla realizzazione. In questo senso, il saggio Y◆◆valkya dice nelle Upanishad al suo discepolo, l'imperatore Janaka: "Janaka, tu sei realizzato, perch◆hai raggiunto la non paura! "</p> <p style="margin-bottom: 0.0001pt; text-align: justify; line-height: normal" class="MsoNormal">Certo, la paura e l'ansia sono anche segni di realismo: possono risultare un segno di prudenza, molto semplicemente. Dal punto di vista della medicina, l'ansia deriva da un eccesso di stress, a volte improvviso, ma il pi◆ delle volte cronico. Quindi non ◆sempre legata a un singolo trauma, come nella sindrome da ansia post-traumatica, ma diventa una modalit◆di essere cronica e pervasiva, ed ◆questo il problema. Da un punto di vista tradizionale, ci si potrebbe chiedere perch◆parliamo di questa qualit◆di coraggio in modo negativo, abhaya, che significa assenza di paura, ◆non paura◆. C'◆una semplice ragione per questo: la nostra vera natura ◆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 tipo di paura inutile. L◆obbiettivo principale ◆quello di essere nella rettitudine delle azioni, delle parole e dei pensieri. Se arriviamo a questo punto, non abbiamo nulla da temere da noi stessi, e per una sorta di estensione naturale, abbiamo molto meno da temere dal mondo esterno. Questa ◆la soluzione profonda all'ansia, ma prima che questo possa essere raggiunto, un buon numero di comprensioni parziali e tecniche pratiche sono utili.</p> <p style="margin-bottom: 0.0001pt; text-align: justify; line-height: normal" class="MsoNormal">◆</p> <p style="margin-bottom: 0.0001pt; text-align: justify; line-height: normal" class="MsoNormal">Capire l'ansia</p> <p style="margin-bottom: 0.0001pt; text-align: justify; line-height: normal" class="MsoNormal">◆◆◆◆◆◆ Sono passati 35 anni da quando ho completato la mia formazione come psichiatra, e dopo aver lavorato per 5 anni in un ospedale psichiatrico per i miei studi e il servizio di cooperazione, sono partito per l'India. Torno regolarmente in Francia e un anno fa ho finito un grande tour che ◆durato 2 anni. Vado di citt◆in citt◆e, durante l'estate, da un luogo all'altro della 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 rappresenta una sofferenza di fondo molto reale per la maggior parte delle persone. La cosa positiva ◆che induce le persone a fare un lavoro su se stesse. Quando hanno constatato che i migliori tranquillanti sono solo sintomatici, capiscono che devono arrivare alla radice del problema. Quando ero uno specializzando in psichiatria e avevo in cura pazienti gravi, avevo cercato di introdurre tecniche corporee anche per loro, e il modo migliore che ho

trovato per penetrare le loro difese, altrimenti ben chiuse, era quello di offrire soluzioni naturali all'insonnia e all'ansia. A nessuno, anche ai pazienti pi gravi, piace girarsi tutta la notte in cerca di sonno, e a nessuno piace condurre una vita sentendo un grosso nodo stretto al plesso o alla gola, con le ganasce serrate come i bulloni sulle viti. Da qui l'interesse delle pratiche psico-corporee. L'ansia d origine a tutti i tipi di disturbi derivati. Per esempio, uno studio dell'Universit di Upsala, che cito dal mio libro sull'anoressia (Anoressia e conoscenza interiore, MC Editrice, 2010) mostra che un gruppo di circa 270 adolescenti con disturbi alimentari non aveva nulla in comune nel loro profilo di personalit se non 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. Pertanto, nel trattamento dell'ansia, si apre un ampio spazio alle pratiche psico-corporali che portano ad un aumento del tono parasimpatico. L'hathayoga e la meditazione sono naturalmente in cima alla lista delle pratiche possibili. La non paura, quando ben sentita, terapeutica. Al contrario, la tendenza abituale della mente quella di fuggire. Per esempio, mentre registravamo il movimento degli occhi, abbiamo notato questo: quando mostravamo ai volontari una grande immagine con una rappresentazione sgradevole o addirittura spaventosa nell'angolo in basso a sinistra, prima la guardavano e poi, senza neanche accorgersene, evitavano accuratamente quella zona dell'immagine. lo stesso quando la nostra attenzione si rivolge al corpo e alla psiche. Per questo molto importante affrontarlo, quando vogliamo trovare soluzioni profonde alla sofferenza. Come dice il grande maestro buddista thailandese Ajahn Shah, in una formula che usa spesso: "Quando fuggiamo dalla sofferenza, fuggiamo verso la sofferenza". Prende come semplice esempio la spina nel piede. Se lo trascuriamo e non vogliamo pensarci, possiamo tenerla per tutto il nostro cammino e continuer a farci male. Quindi la soluzione giusta fermarsi, guardare esattamente dove si trova e trovare un modo per rimuoverlo. La meditazione consiste intanto in questo: sapersi fermare, esaminare il proprio corpo vissuto, individuare dove si trovano le "spine" e lavorare per estrarle. noto che Patanjali definisce lo yoga come citta-vritti-nirodha. I Vrittis sono quei vortici che raramente cessano. La parola ha la stessa radice di "vrille" in inglese. Si potrebbe dire che la meditazione nello yoga consiste nell'impedire alla mente di disperdersi in tutte le direzioni, e che cos facendo, di impedire di andare in giro ... Poter fermare un meccanismo che si ripete automaticamente gi un segno di impavidit Cos per la perseveranza, e nonostante i difficili alti e bassi, ci porta a uno stato di armonia. In sanscrito e in hindi chiamiamo la perseveranza titiksha, "tik" significa ci che stabile, e tik h in hindi significa "tutto va bene". Se perseveriamo attraverso molteplici stati interiori positivi o negativi, arriviamo a quel luogo nel profondo di noi stessi dove "tutto va bene". Si diventa stabili come una montagna, si comincia a meritare il nome di Abhayagiri, montagna dell'impavidit che era il nome di un principe di Ceylon, poi del grande monastero buddista da lui fondato nella capitale dell'epoca, Anuradhapura. stato abitato per otto secoli da pi di 5000 monaci. Si pu dire che l'ideale centrale che gli veniva offerto in questo luogo era la non paura. <p

style="margin-bottom: 0.0001pt; text-align: justify; line-height: normal" class="MsoNormal">� � � Alcune pratiche per stabilizzare la non paura. � �-Postura: �Possiamo gi�sottolineare che l'hathayoga nel suo insieme rappresenta una pratica di impavidit�all'interno del corpo. Il corpo teme di esagerare nella postura e resiste, ma a poco a poco viene portato a superare se stesso e ad andare oltre le sue paure. Progressivamente, questo sviluppo dell'assenza di paura si diffonde alla psiche e al nostro essere spirituale. La posizione del loto ci permette inoltre di ancorarci, e quindi di diminuire le nostre paure. Con l'intreccio delle gambe che favorisce, crea un risveglio diretto del cervello che ci d�fiducia aumentando la nostra capacit�di reagire a eventi inaspettati. Ci d�anche la sicurezza di un abbraccio, un'unione che pu�essere interpretata come una forma di matrimonio interiore. Infatti, il lato sinistro del corpo �tradizionalmente considerato femminile, mentre il lato destro maschile. L'intreccio dei due pu�cos�evocare l'incontro d'amore. Molte persone evitano questa postura perch�hanno paura dei piccoli dolori che causer�dopo un po'. Qui dobbiamo comprendere una notevole differenza tra due grandi scuole di buddismo, quella del Sud, Theravada, e lo Zen giapponese: in quest'ultima tradizione i monaci devono guadagnarsi da vivere, spesso con un lavoro nei campi che li coinvolge fisicamente in modo significativo. Si siedono in meditazione solo a certe ore del giorno. Cos�facendo, possono permettersi di fare il loto completo. Invece, i monaci Theravada vivono esclusivamente di donazioni e del loro insegnamento, e in alcune delle loro scuole meditano la maggior parte della giornata. In questo tipo di situazione, il mezzo loto �pi� adatto. ���I soggetti ansiosi tendono ad accartocciarsi su se stessi. �bene lasciare che questa inclinazione si esprima consigliando spesso la postura del lenzuolo piegato e le posizioni di piegamento in avanti, per poi procedere gradualmente verso posizioni di apertura, di piegamento all'indietro e di torsione che faranno uscire il praticante dalla prigione psico-corporea che si fatto da s   -Respirare: � ����Possiamo sviluppare qui in particolare la respirazione di

ampiezza decrescente, ancora chiamata "respirazione piccola" che porta secondo i testi dello yoga al k&#65533;ala khumbaka, dove il corpo respira a malapena. Si tratta di una pratica fondamentale di impavidit&#65533;e di un buon antidoto all'ansia, dove invece il soggetto ha sete di aria. Chi &#65533;veramente tranquillo non ha sete d'aria come un alcolizzato ha sete di bevande forti, anzi &#65533;un "piccolo respiratore", come altri sono "piccoli mangiatori". Il piccolo respiro consiste semplicemente nel prendere qualche centimetro cubo d'aria in entrata e in uscita, di solito ad un ritmo piuttosto veloce. Ci&#65533;che accade poi fisiologicamente &#65533;abbastanza facile da capire: l'ossigeno va e viene nelle narici e nella faringe, mentre l'anidride carbonica fa lo stesso nella rete dei bronchioli e degli alveoli polmonari, e non c'&#65533;quindi un efficiente scambio di gas. Di conseguenza, l'ossigeno nel sangue diminuisce, il che fa s&#65533;che il cuore rallenti automaticamente, e l'anidride carbonica aumenta nel cervello, ci&#65533;fisiologicamente causa sonnolenza. Questa sonnolenza, quando si ha la schiena dritta e si &#65533;determinati a meditare, viene reinterpretata come un ingresso nella meditazione profonda. Questo stato di calma molto reale nel corpo &#65533;indotto direttamente dal piccolo respiro (che &#65533;anche molto usato nella meditazione taoista) ed &#65533;profondamente terapeutico. Praticata regolarmente e con consapevolezza, questa piccola respirazione ha il potere di sradicare lo stress e i suoi effetti, cos&#65533;come l'ansia. &#65533; Il termine stesso kumbhaka, che in sanscrito significa "vaso", evoca la stabilit&#65533; Ricordo gli incontri con diverse centinaia di persone che ho visto in India durante la Kumbha-mela: al mattino presto, ogni pellegrino si accovacciava davanti a un vaso pieno d'acqua del Gange, e praticava il kumbhaka, l'arresto dei polmoni e dell'addome pieni, che trasforma il tronco in una specie di vaso. Si trattava di uno degli esercizi principali di questo pellegrinaggio il cui nome stesso significa: "la raccolta del vaso". Questo, riempito con l'acqua del Gange, &#65533;il simbolo del corpo riempito con il S&#65533; Se il corpo &#65533;molto fermo, non ci sar&#65533;alcuna perdita dell'"acqua" del S&#65533; e quindi nessuna ansia che ci possa esaurire per una sorta di emorragia energetica. &#65533;Un consiglio importante per praticare questa piccola respirazione &#65533;questo: la mancanza d'aria provoca una tensione generale dei muscoli respiratori ausiliari del collo, e per estensione anche la mandibola e il viso si contraggono. Un'istruzione di base &#65533;quindi quella di rilassarli costantemente. L'efficacia di questa pratica &#65533;proprio quella di far emergere, per meglio scioglierle, le tensioni nel collo che si originano nell'ansia quando si ha sete d'aria, e si contraggono cos&#65533;i muscoli respiratori ausiliari situati nel collo. &#65533;un lavoro lungo, simile a quello di Ercole che tagliava costantemente le teste dell'Idra di Lerna che si riformano man mano che si va avanti... Inoltre, quando si inizia una seduta con le tensioni delle attivit&#65533;appena precedenti, &#65533;meglio respirare pi&#65533; profondamente per ossigenare il corpo. D'altra parte, quando si comincia ad andare in uno stato pi&#65533; profondo, &#65533;giusto diminuire l'ampiezza della respirazione per adattarsi alle reali esigenze del corpo e questo &#65533;il momento in cui il respiro ridotto si assesta in modo abbastanza naturale. Non &#65533;che un respiro sia migliore dell'altro, ma ci&#65533;che &#65533;importante &#65533;che si adatti alle reali esigenze del corpo in ogni fase della pratica. - Concentrazione sull'hara: &#65533; <p style="margin-bottom: 0.0001pt; text-align: justify; line-height: normal"

class="MsoNormal">��
����La paura tende a farci raggomitolare su noi stessi, e quindi ad allungare i muscoli dell'addome che sostengono la zona hara, tre o quattro dita sotto l'ombelico. La liberazione della paura sar�quindi molto legata alla capacit�di rilassare questo hara momento per momento. Un metodo fondamentale �quello di mettere energia nel muscolo antagonista corrispondente, cio�i muscoli lombari che permettono di svuotare i reni e di raddrizzare la schiena. Con l'automatismo fisiologico, questi muscoli antagonisti ovvero gli addominali si rilasseranno, e una radice importante della paura del corpo sar�tagliata. Gli hathayogis, che si preoccupano soprattutto di non rischiare danni fisici, possono consigliare una diversa posizione delle vertebre lombari in varie posture, ma in meditazione i rischi in questo senso sono pochi e ci si pu�concentrare direttamente sulla trasformazione della psiche. A questo punto, il risveglio e il mantenimento della non paura sar�uno strumento di scelta per farla evolvere. Questo lavoro completo sulla non paura pu�portare rapidamente al satori (risveglio, samadhi) se seguiamo ci�che ci spiega il grande maestro zen del XVIII secolo Hakuin. Con la sua esperienza, sia come praticante che come insegnante, ha assegnato ad ogni koan, ad ogni enigma zen tradizionale, un determinato numero di giorni per ottenere il satori. Il pi� rapido ed efficace secondo lui �stato il koan sottostante, e cercheremo di decifrarlo il pi� possibile perch��legato al risveglio dello hara e allo sradicamento dell'ansia: � Kikai (l'hara), tanden ("l'oceano di cinabro" due dita sotto l'hara) �il Vuoto di Chao-Tcheou. � �Cominciamo spiegando il koan di Tchao-Tch�u di cui parla Hakuin. Si trattava di un maestro di T'chan cinese a cui un discepolo aveva chiesto: "Anche un cane ha la natura di Buddha?"; il maestro aveva semplicemente risposto gridando: "Mou! "Vuoto", cio�"Vuoto". La natura di Buddha �legata al vuoto, e permea tutto, compresi quegli animali tradizionalmente considerati impuri come i cani. Simbolicamente, il cane �un animale che pu�passare dietro di noi e mordere i nostri vitelli, ed �quindi associato alla paura del pericolo proveniente da dietro, e quindi all'ansia. Se vediamo come vuote, cio�completamente rilassate, tutte queste tensioni corporee legate alla paura, questa scomparir�completamente e raggiungeremo abhaya, lo stato di perfetta non paura che �l'espressione spontanea della natura di Buddha, o del S� La paura ritrae la zona hara, da cui l'immagine compensatoria dell'"oceano di cinabro" che evoca l'espansione e la trasformazione. Il cinabro �una sostanza alchemica. Il piombo delle paure e delle ansie si trasforma in oro in questo oceano di luce, cos�si svolge l'alchimia meditativa. Dalla nascita, il cordone ombelicale �stato tagliato, ma ora lo stiamo restaurando in modo sottile. Ci collega all'oceano di luce. In un'immagine simile, possiamo dire che l'hara sveglio e rilassato �come questo sole che dissipa le ansie, come se fossero le nebbie della valle al mattino presto. <p style="margin-bottom: 0.0001pt;

text-align: justify; line-height: normal" class="MsoNormal">&#65533; - "de-fissazione". &#65533; &#65533; La fissazione e l'ansia sono due facce della stessa medaglia: se si "resta incatenati" ad un oggetto e lo si desidera intensamente, si inizia automaticamente a temere che esso scivoli tra le dita e che cada a pezzi. Un modo per "de-fissare" a cui il maestro buddista thailandese Ajahn Shah attribuisce grande importanza &#65533;il "non so"!&#65533;. Possiamo, per esempio, fare un massaggio del corpo e poi accogliere con un piccolo sorriso ogni sensazione che viene fuori e cerca di attirare, di sedurre la nostra attenzione, pronunciando la parola: "non so, non sono sicuro! ". Se sei sicuro di qualcosa, &#65533;come stringere la mano a qualcosa di cui pensi di non poter fare a meno. Avrete sempre paura che qualcuno venga a portarvela via con la forza. Se non sei sicuro, significa che hai gi&#65533;lasciato andare l'oggetto in precedenza, quindi non hai paura di essere catturato. Questo "non so" &#65533;quindi un antidoto fondamentale contro ogni tipo di paura, &#65533;liberatorio come il "Chi sono io" di Ramana Maharrshi. Il suo metodo &#65533;quello di osservare tutte le risposte dell'Io che possono essere ricondotte a questa domanda, e di non fissarle, ma piuttosto di considerarle "insicure" per poter andare ogni volta oltre. Come c'&#65533;solo una cosa permanente ed &#65533;l'impermanenza, cos&#65533;c'&#65533;solo una cosa certa, &#65533;questo "non so". Assimiliamo dunque questa pratica nella nostra vita quotidiana, viviamo con gioia, con umorismo e amore, facciamo ci&#65533;che &#65533;giusto per gli altri e per noi stessi, e il fiume della nostra esistenza scorrer&#65533;splendidamente. &#65533; - Fa&#65533; ballare la paura. &#65533; &#65533;Nella danza indiana, una delle regole &#65533;che il ballerino deve osservare regolarmente i movimenti delle mani. Dato che queste si muovono molto a sinistra o a destra, lui o lei fa spesso movimenti ampi con gli occhi. Di conseguenza, &#65533;ci&#65533;induce un disturbo dell'equilibrio che costringe il corpo a rilasciare quasi istantaneamente tutte le tensioni, per trovare una nuova serie di contrazioni che permettono di riequilibrare le cose. Cos&#65533; anche le profonde tensioni legate alle radici corporee dell'ego e dell'ansia si lasciano andare tutte insieme. Il danzatore pu&#65533;diventare un canale purificato del divino, e svolgere meglio il suo ruolo di incarnazione di una forma di questo divino, perch&#65533;l'ego &#65533;stato attenuato, in particolare attraverso i movimenti degli occhi. &#65533;Questo meccanismo interno percepito intuitivamente dalla danza indiana &#65533;riemerso grazie all'ormai noto metodo EMDR (Eye Movements Desensitizing and Reconditioning). Un'intera letteratura mostra la sua potente efficacia, anche dopo forti traumi, come l'avvicinarsi della morte in guerra, ecc. La prima cosa &#65533;visualizzare e sentire in quale parte del corpo si radica la paura su cui vogliamo lavorare. La nostra motivazione

sar&#xfffd;stimolata anche dalla comprensione che non &#xfffd;isolata, ma che nasconde tutta una serie di altre paure alle spalle, che sono 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 a ci&#xfffd;si aggiunge una riduzione dell'ampiezza della respirazione, si combina l'effetto di intossicazione che il movimento dell'occhio induce con l'intossicazione prodotta dalla riduzione dell'ossigeno e dall'aumento dell'anidride carbonica dovuto al respiro corto, 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. Cos&#xfffd; passiamo dal materiale al sottile, e seguiamo l'insegnamento del Buddha che confid&#xfffd;ai suoi discepoli: "Sono venuto a insegnarvi il sottile". - La gratitudine: &#xfffd; &#xfffd;&#xfffd;&#xfffd; Praticando questo, si tocca gradualmente un nucleo profondo del nostro essere: il lamento del bambino che non pu&#xfffd;esprimersi se non piangendo e l'ansia profonda che prova a causa della sua completa dipendenza dagli altri. Quando siamo felici, non abbiamo pi&#xfffd; paura di essere abbandonati, e cos&#xfffd;ci allontaniamo da una causa fondamentale di ansia. &#xfffd; - Sciogliere la paura dello straniero. &#xfffd; &#xfffd;Fino a circa nove mesi, il bambino non ha paura degli estranei, poi impara a distinguere tra estranei e familiari. Il lavoro psicospirituale consiste nel tornare all'origine, e quindi superare questa paura degli estranei. In sostanza, tutti gli esseri umani sono fatti della stessa farina, tutti cercano di trovare la felicit&#xfffd;e di evitare la sofferenza. Allora perch&#xfffd;avere paura degli altri? Possiamo meditare in questo senso su una risposta data da M&#xfffd;Anandamay&#xfffd; quando le fu chiesto se non fosse stanca di vedere ogni giorno folle di gente nuova. Rispose semplicemente: "Per me non ci sono nuovi arrivati". Infatti, vedeva in tutti lo stesso S&#xfffd;come in se stessa. Quando le &#xfffd;stato chiesto se non aveva paura di andare spesso, come faceva, in luoghi sconosciuti, ha risposto: "L'universo &#xfffd;il mio appartamento, hai paura di cambiare stanza? &#xfffd; &#xfffd; - Ridurre i desideri per ridurre le paure. &#xfffd; &#xfffd;Si tratta di una

proposta che non sar◆popolare in una societ◆consumistica, dove siamo portati a credere, esplicitamente o implicitamente, che se si paga, si ha diritto a tutto. In realt◆ per◆ le cose non succedono affatto cos◆ La paura rappresenta l'altra faccia della medaglia in relazione al desiderio, per la buona ragione che anche se l'oggetto del desiderio viene ottenuto, avremo sempre paura di perderlo. In alcuni ambienti spirituali si sente spesso un consiglio semplicistico a questo proposito: "Non sei sufficientemente ancorato, quindi devi sviluppare l'attivit◆sessuale per ancorarti ulteriormente". Qui si gioca il gioco del doppio o niente: quando l'attivit◆sessuale si svolge in buone condizioni di stabilit◆e fedelt◆ pu◆effettivamente aiutare ad ancorarsi, altrimenti sar◆piuttosto destabilizzante. E anche se ◆stabile, chi pu◆dire per quanto tempo? Quindi dobbiamo seguire questo consiglio dell'ancoraggio attraverso l'attivit◆sessuale con un granello di sale, parlo qui dal punto di vista di uno psichiatra che ha sentito molte storie da molte persone negli ultimi 40 anni..... </p> <p style="margin-bottom: 0.0001pt; text-align: justify; line-height: normal" class="MsoNormal">◆</p> <p style="text-align: justify" class="MsoNormal">- Smetti di respirare.</p> <p style="text-align: justify" class="MsoListParagraphCxSpFirst">◆</p> <p style="margin-left: 0cm; text-align: justify" class="MsoListParagraphCxSpMiddle">◆Per mostrare come lo sviluppo della non paura sia legato alla pratica, possiamo riportare due risposte di Ajahn Shah, il maestro della scuola Theravada dei monaci della foresta thailandese di cui abbiamo parlato prima. Era piuttosto ironico, per esempio, quando gli ◆stata posta l'eterna domanda: "Come posso calmare la mia mente? "potrebbe rispondere: "Smettila di respirare! "Con quello che abbiamo spiegato a proposito del respiro corto, capiremo meglio la ragione pi◆ profonda di questo consiglio. Un'altra domanda ricorrente da parte dei praticanti era: "Come gestisco il mio dolore nella postura di meditazione? "A volte rispondeva: "Siediti! "Alcuni possono considerare questa risposta come crudele e irresponsabile, ma in realt◆riflette una profonda saggezza: quando ci si siede con tutto il proprio peso, ci si rilassa, e cos◆si comincia a rompere la tensione e il disagio. D'altra parte, se perseveriamo anche in mezzo a piccole sofferenze corporee, le endorfine vengono rilasciate. Hanno un potente effetto analgesico, che alla fine far◆sparire il dolore in modo efficace.</p> <p style="margin-left: 0cm; text-align: justify" class="MsoListParagraphCxSpMiddle">◆</p> <p style="margin-left: 0cm; text-align: justify" class="MsoListParagraphCxSpMiddle">- Capire che la non paura ◆alla base degli yama.</p> <p style="margin-left: 0cm; text-align: justify" class="MsoListParagraphCxSpMiddle">◆</p> <p style="margin-left: 0cm; text-align: justify" class="MsoListParagraphCxSpMiddle">◆La non paura ◆sia causa sia conseguenza delle cinque yamas, le cinque osservanze. Se uno si sente al sicuro, non avr◆la tendenza ad attaccare gli altri e sar◆quindi in ahimsa, non violenza, senza nemmeno doverci pensare. Se non si ha paura delle conseguenze del dire la verit◆ non si ha la tendenza a mentire e si pratica satya, la verit◆ Se uno ◆impavido di fronte alla solitudine emotiva e a un po' di frustrazione sessuale, pratica facilmente il brahmacharya, la disciplina sessuale. Se non si ha paura della mancanza, perch◆prendere ci◆che non ◆dato,

perch&#65533;rubare? Quindi, torneremo naturalmente in possesso di quel gioiello che &#65533;em> asteya, il non furto. Infine, se non abbiamo paura della privazione, perch&#65533;accumulare? Condurremo cos&#65533;facilmente all'aparigraha, al non-accumulo, al "non prendere tutto ci&#65533;che abbiamo intorno". &#65533; - Solitari e senza paura: &#65533; &#65533;La solitudine &#65533;un ottimo allenamento per non avere paura. Quando si &#65533;lontani dalle abitazioni umane, bisogna cavarsela molto di pi&#65533; da soli. Questa &#65533;la testimonianza di Tenzin Palmo, una donna inglese che ha trascorso undici anni e mezzo in una grotta dell'Himalaya (vedi il libro Tenzin Palmo. L&#65533; insegnamento di una maestra del buddhismo tibetano, MC Editrice, 2016) Fa notare che uno dei grandi vantaggi di questa situazione &#65533;stato quello di sviluppare un forte senso di autonomia, cio&#65533;l'assenza di paura di essere soli. Quando ho chiesto al mio maestro Vijay&#65533;anda perch&#65533;avesse trascorso otto anni in un eremo isolato in montagna, una delle sue risposte &#65533;stata spesso: "Per sviluppare la non paura". Ha elaborato questo punto spiegando che non si trattava semplicemente di coraggio di fronte ai pericoli esterni, di possibili aggressori che avrebbero potuto ucciderlo per prendere quel poco che aveva, come accade sull'Himalaya. Si trattava soprattutto di affrontare le sue paure interiori, come la paura di impazzire stando cos&#65533;a lungo da solo davanti a se stesso. Questa impavidit&#65533;&#65533;stata mantenuta anche quando il corpo era indebolito dalla malattia. &#65533;&#65533;&#65533;&#65533; L'isolamento invece, la solitudine negativa, pu&#65533;derivare dalla paura degli altri. Ricordiamo il caso del monaco di Buddha che era caduto in un eccesso di zelo e non voleva vedere nessuno, nemmeno i fratelli della comunit&#65533; Pensarono che probabilmente stava esagerando e lo portarono dal maestro. Quest'ultimo gli spieg&#65533;che non aveva capito la vera solitudine, che non ha a che vedere con la paura degli altri. Si tratta piuttosto di tenere accuratamente a distanza da due &#65533;tipi di folle&#65533;, quella dei ricordi del passato e quella delle preoccupazioni per il futuro, cio&#65533;di trovare rifugio nel momento presente. &#65533; Per andare oltre, da Jacques Vigne, i libri: L'urgenza di una meditazione laica. Per la cura di s&#65533;e degli altri Meditazione, emozioni e corpo cosciente. Le pratiche meditative alla luce delle

neuroscienze Neurobiologia della meditazione e cura delle esperienze traumatiche Tenzin Palmo Gli insegnamenti di una maestra del buddhismo tibetano