Coltivare la “non paura” *Abhaya*

di Jacques Vigne

L'assenza di paura è una qualità fondamentale dello yoga. Deve essere coltivata fino alla realizzazione. In questo senso, il saggio Yâjñavalkya dice nelle Upanishad al suo discepolo, l'imperatore Janaka: "Janaka, tu sei realizzato, perché hai raggiunto la non paura! "

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 più delle volte cronico. Quindi non è sempre legata a un singolo trauma, come nella sindrome da ansia post-traumatica, ma diventa una modalità di essere cronica e pervasiva, ed è questo il problema. Da un punto di vista tradizionale, ci si potrebbe chiedere perché parliamo di questa qualità di coraggio in modo negativo, *abhaya, che* significa assenza di paura, “non paura”. C'è una semplice ragione per questo: 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 tipo di paura inutile. L’obbiettivo principale è 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 è la soluzione profonda all'ansia, ma prima che questo possa essere raggiunto, un buon numero di comprensioni parziali e tecniche pratiche sono utili.

Capire l'ansia

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 è durato 2 anni. Vado di città in città 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 è 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 più 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.

Leggi il resto dell’articolo