

## Praticare con la paura

Un noto autore italiano ha scritto in un suo recente libro le seguenti parole: “Prima ero una persona spaventata. Avevo paura perché non vedevo. Ero come un bambino che passeggiava in una stanza buia. Adesso tutto era più chiaro: c’era luce, c’era amore. Ho imparato che il contrario dell’amore non è l’odio. L’odio è l’assenza dell’amore, così come il buio è l’assenza di luce. L’opposto dell’amore è la paura. Per la prima volta nella mia vita non avevo paura o, meglio, avevo imparato a fare in modo che la paura non mi dominasse. Dal momento che avevo riconosciuto le mie angosce, esse avevano iniziato a perdere il loro potere su di me. Prima mi sembrava di poter fare solo poche cose nella mia vita. Adesso le possibilità mi sembravano infinite. La mia vita era sconfinata. La mia famiglia non erano più solamente i miei parenti, ma ogni essere umano che incontravo.....”<sup>1</sup>.

La paura è un’emozione comune che pervade molti momenti della nostra vita, anche se non sempre ne siamo consapevoli, anzi la paura è spesso una delle aree più sfuggenti della nostra vita e della nostra pratica. L’elenco delle nostre paure può essere molto lungo, dalle paure fondamentali, la malattia, la morte, il dolore, l’abbandono, la perdita delle persone care, la sicurezza materiale....., alle paure più stupide: paura di essere criticati, paura di parlare in pubblico .....

C’è un’ elenco infinito di paure strettamente legato a come si è sviluppata la personalità. La paura ci spinge a sviluppare strategie per difenderci a priori, ci spinge a limitarci, a rinchiuderci in un bozzolo protettivo. Il bozzolo ci difende dalle nostre paure ma limita la nostra esistenza. La paura quindi trasforma la nostra vita in un terribile surrogato di vita.

Ovviamente si possono fare facili distinzioni. Esiste una paura “intelligente”, la paura che ci fa reagire agli eventi pericolosi della nostra vita. Krishnamurti nelle sue conferenze riportava sempre l’esempio della nostra reazione istintiva se vediamo un serpente/una vipera davanti a noi sulla strada. La paura ci fa fare un balzo indietro istintivamente. Questa è la paura intelligente. Poi c’è la paura di un avvenimento ipotetico, che potrebbe verificarsi nel tempo, di una situazione che ancora non è presente nel momento che sto vivendo ma che, forse, potrebbe manifestarsi. Insomma la paura di quello che sostanzialmente è una mia proiezione. Questa è la paura con cui bisogna praticare.

Ma che cos’è veramente la paura?

La paura è come un insegna luminosa che noi esponiamo, una pubblicità lucente e accattivante grande quanto è grande la nostra paura, brillante quanto è brillante la nostra paura. Facciamo un esempio: ho paura che entrino in casa dei ladri e mi derubino. Ci penso tutti i giorni, quando esco di casa controllo tutto, esco poi ritorno perché mi è venuto un dubbio su una finestra aperta e allora i ladri... La mia insegna luminosa “venite e rubate a casa mia” cresce ogni giorno ed un giorno qualcuno la vedrà e verrà a casa a rubare. Si può applicare l’esempio a tutte le cose della vita. Se la mia mente è impegnata nella paura della malattia ci sono buone probabilità che alla fine la mia paura si realizzi. Se ho paura che la/il mia/o compagna/o mi tradiscano e comincio a controllarlo ad assillarlo prima o poi mi tradirà, anzi sarò stato io a spingerlo a farlo rovinandogli tutti i giorni vissuti insieme con la mia paura. Così come la mia paura dei ladri rovina ogni giorno la mia gioia di uscire. Siamo responsabili delle cose che si manifestano nella nostra vita poiché siamo responsabili dei nostri pensieri.

Cosa devo fare con la mia paura? Negarla, fare finta che non ci sia, accantonarla, affrontarla di petto facendo esattamente tutte le cose di cui ho paura e anche di più? Nessuno di questi approcci ha ovviamente senso per lo Zen. Anzi fare finta di non aver paura o negare a se stessi di aver paura è considerato uno dei peggiori giochi della mente umana, un modo per allontanarsi dalla “verità”. Se provo invece a combattere la mia paura succede che sostituisco un sé condizionato con un altro sé altrettanto condizionato, lavoro con il contenuto della paura non con le radici della paura. All’inizio questo approccio sembra molto produttivo ma con il tempo ci si accorge che se si lavora con il

---

<sup>1</sup> F. Volo, *Un posto nel mondo*, Mondadori, Milano 2006

contenuto della paura cercando di sbarazzarcene il contenuto diventa stranamente infinito, si lavora ad un contenuto dopo l'altro senza mai fine.

Ovvio non devo neppure rassegnarmi alla mia paura.

Un primo approccio è rendersi conto dell'esistenza della paura, vederla, vedere bene come condiziona i miei comportamenti. Ipotizziamo di aver ammesso a noi stessi che abbiamo paura dei ladri. Questo è il primo passaggio vedere la paura e decidere di affrontarla. Sembra un passaggio ridicolo ma è fondamentale. Quando si parla con le persone "giovani" in termini di studio dello zen capita spesso di sentire dire: "questo problema non mi riguarda io non ho paura di nulla" oppure "non è che io abbia paura è che oggettivamente in quella zona ci sono molti furti ed è ovvio preoccuparsi" ecc. Insomma chi ha che fare con l'insegnamento zen si trova spesso di fronte alla necessità di far acquisire coscienza alle persone delle proprie paure.

Facciamo un test. Adesso che leggete queste righe rispondete di getto alla seguente domanda : "quante volte al giorno giudico gli altri, quanti pensieri di giudizio ho al giorno?" . Per i neofiti la risposta è nessuno o pochi, sono una persona buona, magari religiosa..... Per chi ha già studiato un po' la risposta cambia radicalmente. Tutti i pensieri quotidiani sono pensieri di giudizio al di fuori dei pochi momenti di "contatto con l'universo" che riusciamo a sviluppare . Ci torneremo. Per ora la cosa interessante è l'analogia con i pensieri di paura. La nostra mente è piena di pensieri di paura grandi o lievi. Quindi il primo passo importante è essere consapevoli della nostra paura sempre ogni volta che si manifesta, in qualsiasi forma si manifesti: ansia, rabbia, tensione, attacco....

Quando succede, quando vediamo chiaramente la nostra paura dobbiamo gioire. E' un passo importante, un bel segnale di progresso.

Poi cosa dobbiamo fare della nostra paura? Il secondo passo consiste nel tenerla lì e convivere consapevolmente con la nostra paura per un pò. Può non essere piacevole ma non dobbiamo ribellarci, non disprezziamoci, non colpevolizziamoci. Teniamo lì la nostra paura e osserviamo come ci condiziona. Esaminiamo la nostra paura come farebbe uno scienziato, con curiosità cercando di scoprire che cos'è. Chiediamoci "che cos'è questo?" e osserviamo i pensieri e le sensazioni corporee del momento che viviamo. Tornando al nostro esempio sui ladri ogni volta che usciamo di casa facciamo i soliti gesti di controllo e osserviamo l'ansia, la paura dentro di noi, osserviamo i segnali del nostro corpo e della nostra mente. Non la neghiamo, c'è. Limitiamoci a guardarla e ad esaminarla, ricordiamoci solo di fare questo.

Ci accorgeremo ad un certo punto che il problema più grosso spesso sta nella resistenza che mettiamo nei confronti dei pensieri e delle reazioni fisiche, quello che ci fa stare male non è tanto la paura ma il desiderio di evitarla, l'attaccamento negativo che proviamo nei suoi confronti, abbiamo paura della paura. Quando siamo disposti a lasciar entrare la paura e a rapportarci con essa ad un certo punto la paura si dissolve, la vediamo come un'illusione, una cosa inutile. Ad un certo punto l'inutilità della paura prevarrà e non avremo più paura semplicemente. Avremo trasformato la paura. Attenzione però trasformare la paura non significa non avere più reazioni di spavento, significa non identificarci più con tali reazioni, non credere che corrispondano al nostro essere e quindi intravedere un più ampio senso dell' Essere.

Insomma avremo spento l'insegna luminosa. Conseguenze? Un sacco di risparmio energetico.

Questo è il distacco zen, andare oltre la propria paura con consapevolezza e lasciarsela dietro. Cosa resta? Semplicemente la vita. Ah! Che vita magnifica una vita libera da ogni paura! Una vita semplice semplice senza paura.

L'applicazione alle arti marziali in questo caso è fin troppo facile ed evidente. Basta leggere i molti libri di T. Deshimaru per trovare riferimenti a questo argomento. Deshimaru spiega chiaramente che spesso la paura è legata al troppo egoismo, al pensare troppo a se stessi, se invece si abbandona il proprio ego la paura scompare. La paura nasce anche dall'andare sempre "contro". In un combattimento è importante avere la stessa coscienza dell'avversario, non andare "contro" ma "con", "insieme". Bisogna diventare la situazione o l'avversario non differenziarsi da essa/o.

In tutto il Budo è presente il concetto di *sutemi* , abbandonare il proprio corpo, lasciar cadere il proprio ego in modo da armonizzarsi con lo spirito cosmico. In qualunque situazione non bisogna avere paura ma concentrarsi sul “qui e ora”. In questo modo il corpo si muove in modo naturale e spontaneo, producendo il “giusto movimento”, la “giusta azione”. Se interviene il nostro ego, la nostra paura, l’azione diventa lenta e perde efficacia.

E’ evidente che quando si praticano arti marziali seguendo l’educazione tradizionale (lo specifico perché le degenerazioni e gli scollegamenti dalla tradizione sono ormai diffusissimi) , si lavora su una progressiva distruzione dell’egoismo e della paura, si abbandona lo spirito dualista della separazione, la coscienza e l’azione si fondono in un’unità, e si sviluppa *mushin, il nulla, il vuoto*. Chiaramente all’inizio è necessario fare ricorso alla propria coscienza personale, al proprio ego per imparare le tecniche, ma con l’esercizio continuo e dopo molto tempo si sviluppa *mushin*, le tecniche sono vive, spontanee, naturali, si è andati al di là delle tecniche. Le arti marziali aiutano a raggiungere questo stato di coscienza e a trovare la propria libertà. Questo è quello che può accadere in ogni aspetto della vita quotidiana. Questo è Zen .

“ non si deve pensare  
al prima e al dopo,  
all’avanti, all’indietro,  
ma solo alla libertà  
Del punto di mezzo”

“Mostrami il tuo volto originale, quello che avevi prima che tuo padre e tua madre ti generassero”  
*koan zen*

“la libertà di dirigere la propria attenzione e la propria mente a volontà rende possibile manifestare completamente le proprie capacità, sviluppare uno spirito più generoso e agire liberamente e creativamente.” T. Hirai , *Meditazione zen come terapia* , ed. red