
Paura e non paura

Mondo con Roland Yuno Rech

Domanda: *Cos'è la paura ?*

Roland Yuno Rech: La paura è un'emozione, un turbamento. E' curioso, la prima volta che ho sentito il maestro Deshimaru parlare in pubblico, in una conferenza, era per dire : « Dovete avere paura, paura dell'ordine cosmico », questo era il suo discorso. E poi, la seconda volta che lo ho sentito parlare, ha detto : « Non dovete avere paura ». La paura non ha un valore in sé e ci sono vari tipi di paura, c'è la paura positiva e la paura negativa. Per esempio, la paura è molto importante per proteggere la vita, la vita degli altri. Se non si avesse paura si diventerebbe temerari e si sarebbe costantemente in pericolo. Per esempio, i bambini, bisogna che facciano l'esperienza del fuoco, dopo hanno paura del fuoco e per fortuna. Ci sono molti tipi di paure che sono molto positive, per esempio, si può avere paura dell'inquinamento, delle mine anti-persona di cui ti occupi, è importante. Sono piccoli esempi, se ne possono trovare a centinaia. Tutto il karma umano che crea sofferenza è molto pericoloso e bisogna averne paura.

La paura è anche una fonte di risveglio. Si può anche avere paura di sprecare il proprio tempo e la propria vita, avere paura della morte in un certo senso, dell'impermanenza. Questo è il punto di partenza della Via del Buddha. La paura, contrariamente a ciò che di solito si pensa, può essere uno strumento estremamente positivo e anche la fonte del risveglio. E' uno stimolo. Quando si ha paura, si corre molto velocemente per evitare il pericolo : è la prova che è molto stimolante.

Ci sono anche paure paralizzanti, è il contrario, si è come impietriti dal pericolo e non ci si può più muovere. Non si ha più la mente lucida, si è completamente turbati. Così, quando si critica la paura, è quando c'è attaccamento, è l'ego che ha paura. Per esempio, si è attaccati ai propri possedimenti e si ha paura di perderli, si è attaccati alla vita e si ha paura della morte e questo può avvelenare la nostra esistenza. Detto in altro modo, c'è la paura legata all'avidità, all'attaccamento all'ego. Spesso è una paura molto negativa che causa sofferenze terribili. Ma la paura del pericolo per gli altri, per l'avvenire dell'umanità è una paura positiva. Non bisogna dirsi : « Ah ! Non va bene avere paura ». In ogni istante, quando si prova una emozione, bisogna chiedersi quale è la natura di questa paura, ci sono trentasei tipi di paure. E' una paura che mi mostra un reale pericolo grave contro cui bisogna lottare o è una paura egoistica in cui ci sono i miei piccoli attaccamenti e in tal caso bisogna lasciare andare. Per esempio, una persona che ha paura di essere ingannata dalla compagna, che vive sempre nella gelosia, si isola dalla paura la quale gli avvelena l'esistenza e la porterà anche alla rottura, e questo è veramente stupido. Oppure la paura di cadere in povertà, allora si vuole sempre accumulare denaro, si diventa avari, ci si priva della generosità e non si può aiutare la gente senza soldi. Questo aumenta la disuguaglianza sociale. Questa paura è negativa.

Domanda: *Ma si parla anche di non-paura... cosa significa?*

R.Y.R.: La Non-paura è proprio il tema per un Convegno che il maestro Deshimaru prima di morire ci aveva proposto di fare. La non-paura non è separata dalla paura. C'è anche la paura positiva che dà il senso di responsabilità. Il maestro Deshimaru nella sua prima conferenza la ha

chiamata paura dell'ordine cosmico, cioè essere coscienti che tutte le nostre azioni hanno un effetto, essere responsabili. In un certo senso può essere definita paura di sbagliarsi, che mantiene vigili. E poi, c'è anche la non-paura che non è il contrario ma in un altro ambito, la non-paura legata al distacco rispetto al nostro egoismo, che è veramente una liberazione. Credo non occorra volere rifiutare tutti i tipi di paura. Alla fine, siccome non si controlla tutto ciò, tu non lo controlli, si può solo prendere coscienza di : « Che cos'è? Cosa accade ? » Bisogna tenerne conto o lasciare andare, a seconda dell'oggetto della paura. Per esempio, attraverso l'esperienza che si è vissuta nella vita, ci si è resi conto di certi errori. Ci sono persone che sono cadute nell'alcolismo, nella droga e che si sono rese conto dei danni che questi gli hanno procurato e sono riuscite ad uscirne. Per queste persone, è importante avere paura di ricaderci, è una protezione. Potete continuare a rifletterci da soli, c'è un vasto assortimento di esempi.

Questa domanda mi fa pensare che di solito la gente vuole che tutto sia da un lato o tutto dall'altro. Si vorrebbe detenere una verità passe-partout mentre in fin dei conti, la vita è molto più complessa di così. Vivere solo nella paura oppure attaccarsi alla non-paura non è la condotta giusta.