



Brenda Shoshanna

# I 7 PRINCIPI DELLA SERENITÀ

Il coraggio  
di essere  
se stessi  
oltre la paura



EDIZIONI IL PUNTO D'INCONTRO

Brenda Shoshanna

# I SETTE PRINCIPI DELLA SERENITÀ

Il coraggio di essere se stessi oltre la paura

Brenda Shoshanna

I sette principi della serenità

Titolo originale: *Fearless: The 7 Principles of Peace of Mind*

Traduzione di Ilaria Dal Brun

Copyright © 2010 by Brenda Shoshanna Lukeman

Copyright © 2010 by Edizioni Il Punto d'Incontro s.a.s. per l'edizione italiana

Prima edizione originale pubblicata nel 2010 da Sterling Publishing Co., Inc.,

New York, USA

Prima edizione italiana pubblicata nel settembre 2010

Edizioni Il Punto d'Incontro, Via Zamenhof 685, 36100 Vicenza,

Tel. 0444239189, Fax 0444239266, [www.edizionilpuntodincontro.com](http://www.edizionilpuntodincontro.com)

Finito di stampare nel settembre 2010 presso la tipografia CTO, Via Corbetta

9, Vicenza

Tutti i diritti riservati. Nessuna parte di quest'opera può essere riprodotta in alcuna forma senza l'autorizzazione scritta dell'editore, a eccezione di brevi citazioni destinate alle recensioni.

ISBN 978-88-8093-676-3

# Indice

Prefazione .....	9
<b>Prima parte: I sette principi della serenità .....</b>	<b>15</b>
Introduzione .....	17
1. Primo principio - Il coraggio di essere se stessi .....	37
2. Secondo principio - Abbandonare l'attaccamento e allentare la presa .....	55
3. Terzo principio - Riconoscere le voci interiori .....	77
4. Quarto principio - Alla ricerca di un porto sicuro .....	99
5. Quinto principio - Atti d'amore e benedizioni .....	123
6. Sesto principio - Rinunciare a controllare e a dominare gli altri .....	147
7. Settimo principio - La perfezione del nostro essere; fare amicizia con se stessi .....	175
<b>Seconda parte: Essere un tutt'uno .....</b>	<b>195</b>
8. Alla ricerca del prezioso gioiello .....	197
<b>Terza parte: Senza paura - esercizi pratici .....</b>	<b>217</b>
Epilogo - Nuove basi su cui vivere .....	249
Risorse .....	253
Bibliografia .....	254
Ringraziamenti .....	255
Nota sull'autrice .....	256

*Questo libro è dedicato a Noah Lukeman, il mio  
splendido agente, che mi ha sostenuta e con il suo  
lavoro indefesso ha dato vita a quest'opera.*

## Prefazione

*Chiunque riesca a guardare in faccia la paura sarà sempre salvo.*

— Tao Te Ching

Il mondo d'oggi è un mondo immerso nella paura. Una manciata di anni or sono, le possibilità parevano infinite. Generalmente parlando, il lavoro era sicuro, le banche erano stabili, potevamo fare affidamento su un'economia in continua espansione per investire nel nostro futuro e in quello dei figli. C'era un senso di stabilità, prosperità e speranza. Ci sentivamo soprattutto invulnerabili a qualunque attacco e convinti che i nostri confini non sarebbero mai stati violati.

Gli sconcertanti eventi dell'undici settembre hanno però inaugurato una nuova era. Non solo abbiamo bruscamente aperto gli occhi su eventi tragici e spaventosi, ma la sensazione di essere protetti a casa nostra ci è stata all'improvviso strappata. Da allora la paura è diventata parte della nostra quotidianità. Ogni giorno, nei mesi che hanno seguito il famoso "9/11", rimanevamo all'erta aspettando un allarme terroristico rosso o giallo. I terroristi colpiranno ancora? Quanto saremo al sicuro, quel giorno?

Poi è arrivata la guerra in Iraq, che ha provocato ulteriori sconvolgimenti, paura, perdite e dissenso. Le turbolenze nazionali e internazionali si protraggono all'infinito. Oggi, molti dei nostri basilari punti di riferimento, sui quali una volta basavamo la nostra sicurezza, ci sono stati tolti. Il mondo pare nel caos. È un tempo di crisi.

Cionondimeno, l'ideogramma cinese di "crisi" significa "oppor-

tunità”. Quando il nostro senso di sicurezza ci viene tolto e non sappiamo a cos’altro rivolgerci, ci troviamo anche in un momento carico di sorprendenti e straordinarie possibilità di crescita, scoperta o persino realizzazione. Siamo ora costretti a riconsiderare la nostra vita. Abbiamo davanti a noi questioni vitali: “Su cosa posso veramente contare? Dove si trova la mia vera sicurezza? Come faccio a ricominciare? Di cosa ho *veramente* bisogno per vivere una vita appagante?”. Queste domande sono fondamentali e rappresentano gli ingredienti di una vita colma di significato. Quando le cose vanno bene, rischiamo di trascurarle. Durante i momenti di crisi, tuttavia, ci ritroviamo quotidianamente alle prese con i problemi.

È quindi estremamente importante fermarsi un attimo, per maturare chiarezza e potere sulla paura. Se ascoltiamo i falsi messaggi che la paura ci trasmette, rischiamo facilmente di esserne sopraffatti. In realtà, il vero pericolo cui siamo di fronte oggi non è la perdita di denaro, della casa o della sicurezza. Il nostro vero nemico, il terrorista numero uno, è la paura che ci portiamo dentro.

È necessario capire che cos’è veramente la paura, perché nasce e come possiamo diventare più forti eliminandola dalla nostra vita. Man mano che la paura si indebolisce, possiamo cominciare a vedere la nostra situazione da un punto di vista superiore ed entrare in contatto con le nostre sconfinite risorse interiori, che ci permettono di gestire qualsiasi evento. Possiamo attingere al nostro coraggio, alla creatività e alla saggezza che abbiamo nel cuore, lasciando che siano loro a guidarci.

## Che cos’è la paura?

È stato detto che esistono solo due emozioni: l’amore e la paura. Per alcuni, paradossalmente, l’amore è spaventoso, mentre la paura trasmette sicurezza. Molti di noi dipendono dalla paura, convinti che li protegga. Aggrapparsi alla paura può farci sentire bene. Nello stesso tempo, ci viene insegnato che avere fiducia può essere pericoloso, che l’amore può renderci deboli. Questo è opera della paura,

che crea confusione. La paura vive di bugie. Indebolisce il sistema immunitario, distrugge il nostro basilare senso di fiducia e di benessere, ci porta fuori strada e ci rende preda di chiunque intenda controllarci o attaccarci in vari modi. L'odio verso di sé è alimentato dalla paura. La paranoia, una forma estrema di paura, può infettare ogni aspetto del nostro essere, minando l'essenza stessa delle relazioni e cancellando la curiosità, l'allegria, la gioia e l'amore per la vita con cui siamo nati.

### Quando e perché nasce la paura

Quando la paura prende il sopravvento, la maggior parte di noi non ha modo di farcela, non possiede né strumenti né tecniche per gestirla. Attacchi di panico, compulsioni, ossessioni e altre forme di comportamenti disfunzionali rischiano di subentrare automaticamente. La paura prende piede anche nei rapporti affettivi, allorché ci sentiamo vulnerabili o, al contrario, quando le cose vanno molto bene. Alcuni di noi ritengono di non meritare la felicità o l'intimità e temono di perdere l'amore trovato. Altri temono la malattia, la morte o semplicemente hanno paura di essere quello che sono. La vita che viviamo può non apparire vera e ne soffriamo le conseguenze in vari modi. Di fatto, la ragione per cui un numero impressionante di persone al mondo beve, assume antidepressivi o altri farmaci e mette in atto qualunque tipo di comportamento autodistruttivo può essere direttamente attribuita agli effetti della paura.

Occorre pratica per far luce sulla paura. Una cosa è capire a livello razionale ciò che è nocivo, un'altra sapere come riuscire concretamente a spazzar via la paura dalla nostra vita. Questo libro ne illustra il modo. Contrariamente alla credenza popolare, non è affatto difficile! È sufficiente la volontà di compiere nuovi passi e di vedere le cose da una nuova angolazione. La verità è che la paura è un bullo: quando ci giriamo e l'affrontiamo a testa alta, perde potere. Facendolo, capiamo come ciò che una volta ci sembrava tanto spaventoso sia fatto solo di polvere e di sogni.

## La forza dell'amore

Oltre a esaminare i principi di paura, questo libro ne offre contemporaneamente l'antidoto: la natura e la forza dell'amore. Molti di noi non hanno ben chiaro cosa sia veramente l'amore. È facile confondere l'amore con l'infatuazione, l'attaccamento o la dipendenza. In questo libro, potrete imparare a distinguere tra amore vero e fittizio. Gli esercizi che eliminano la paura permettono infatti contemporaneamente all'amore di riaffiorare. Inoltre, mettere in pratica l'amore scaccia la paura. Sono due facce della stessa medaglia.

Man mano che esplorerete la natura dell'amore, acquisirete familiarità con i suoi gesti e imparerete a metterlo in pratica, anziché limitarvi a provarlo. Le linee guida e gli straordinari esercizi qui presenti vi permetteranno di intraprendere un cammino di guarigione privo di paure, a prescindere da ciò che sta accadendo nella vostra vita.

Unendo gli insegnamenti di Oriente e Occidente, queste pagine offrono un orientamento psicologico, spirituale e pratico per attivare le nostre vaste risorse interiori e affrontare efficacemente le sfide di ogni genere. Il testo illustra altresì come portare alla luce la ricca miniera interiore, nonché attingere ai punti di forza, al coraggio e alla buona volontà che ci sono propri, per poterli usare.

I capitoli della prima parte prendono in esame i sette principi della serenità e spiegano come eliminare un dato tipo di paura, trasformandolo in una fonte di forza e di coraggio. Oltre a discussioni e aneddoti, questo libro presenta esercizi unici nel loro genere, semplici, piacevoli e potenti. Sono presenti sia all'interno di ogni capitolo sia come "eserciziaro" nella terza parte. Iniziando a praticarli regolarmente, gli esercizi diventeranno parte integrante della vita quotidiana, dandovi modo di notare come le paure si indeboliscono e alla fine scompaiono.

È importante svolgerli tutti i giorni, anche solo per brevi sessioni, così da eliminare gli schemi nocivi. Gli esercizi e i procedimenti sono stati appositamente progettati dopo anni di studio, sperimentazione e ricerca. Lo scopo delle tecniche è quello di restituire la

libertà interiore nonché la saggezza, il coraggio e la creatività che ci sono propri. Attraverso gli esercizi, riacquisterete ciò che in origine era vostro: un innato senso di sicurezza, di benessere e di fiducia in voi stessi, negli altri e nella vita stessa.

Ogni capitolo si conclude con una verità universale che dissipa la paura e risveglia il coraggio. Si tratta di un'affermazione che può essere usata come esercizio. Tenetela a mente, meditatevi sopra, vivetela durante la vostra giornata. Quando accade qualcosa che provoca angoscia, soffermatevi su una verità universale e applicatela alla vostra situazione. Lasciate che questa verità si sostituisca alla paura che provate. Le verità sono affermazioni potenti che racchiudono una saggezza senza tempo nota attraverso i secoli. Sostituiscono i moniti che incutono timore e ci vaccinano contro le catastrofiche aspettative generate dalla paura, per cui è importante metterle alla prova nella vita quotidiana. Non vi viene chiesto di credere indiscriminatamente a qualsiasi cosa, bensì di esplorare e scoprire da voi.

Tra i molti strumenti e le molte tecniche qui inclusi vi sono l'allentare la presa, il potere di scelta, la conoscenza intuitiva, la trasformazione del dolore in forza, il dialogo con le voci interiori, la libertà dal controllo degli altri e dal bisogno di controllare, lo sviluppo della concentrazione, la centratura, la consapevolezza e lo sviluppo di un atteggiamento di gratitudine.

Intraprendendo questo viaggio, siate curiosi, disponibili e di larghe vedute, in modo da riuscire a gustare da voi i risultati. Ci vuole coraggio ad aprire la porta, far entrare la luce e vedere quanto sia facile scacciare dalla vita le tenebre della paura. Ci vuole coraggio per viaggiare in un paese nuovo, ma arriva il momento in cui non è più possibile rimanere nel luogo dove abbiamo indugiato o vivere in una nube di paura. A questo punto, il cuore si ribella, la mente si apre e ricordiamo quel luogo interiore che è senza paura. Poi, tutto diventa possibile. Ogni giorno si trasforma in un'avventura emozionante. Il mondo intero si trasforma.



Parte prima

I sette principi  
della serenità





## Introduzione

### Faccia a faccia con la paura

Un giorno un terremoto scosse l'intero tempio zen. La terra al di sotto cominciò a tremare, l'edificio crollò e i monaci erano terrorizzati. Con il mondo che pareva andare a pezzi, il maestro zen condusse tranquillamente tutti in cucina, la zona più resistente del tempio.

Quando il terremoto si fu placato, il maestro disse: “Ora avete avuto l'opportunità di vedere come si comporta un seguace dello Zen in caso di crisi. Io non mi sono lasciato prendere dal panico. Ero consapevole di quello che stava accadendo e di cosa fare. Condurvi in cucina è stata una buona decisione, poiché siamo tutti sopravvissuti, senza feriti. Tuttavia, nonostante la mia compostezza, ho avvertito un po' di tensione, che forse avrete notato dal fatto che ho bevuto un bicchiere d'acqua, qualcosa che normalmente non faccio mai”.

Uno dei monaci sorrise, ma non disse nulla.

“Perché sorridi?”, chiese l'insegnante.

“Non era acqua”, rispose il monaco, “era un grosso bicchiere di salsa di soia”.

Non importa chi siamo, quando arriva un terremoto, tutti proviamo paura. La paura si manifesta in noi in modi diversi, ripercuotendosi su corpo, mente e cuore. La si può vivere come un'emozione, un battito cardiaco più rapido, sudorazione, brividi, respirazione affannosa, senso di terrore o di imminente sciagura. Ci sono poi anche

momenti in cui, come il maestro zen, non siamo neppure consapevoli della nostra paura e cominciamo ad agire in modo strano, incapaci di distinguere tra un bicchiere d'acqua e uno di salsa di soia.

Essere colti dalla paura è come ricevere un morso da un serpente: il veleno viene iniettato, i nostri sensi paralizzati e la lucidità d'azione bloccata. Riconoscere e lasciar andare la paura è dunque un esercizio da svolgere ogni giorno. Più lo facciamo, più diventa facile e meno ci sentiamo minacciati. Dissipandosi, la paura lascia posto alla chiarezza e a una spontanea consapevolezza di come agire. Questo cambiamento permette di impedire molti eventi negativi che altrimenti potrebbero aver luogo. Se invece una brutta situazione si è già verificata, sapendo come dissipare la paura provata ed evitando di agire in base a essa è possibile ridurre l'impatto di tale situazione e tranquillizzarsi. Quando al contrario consentiamo alla paura di svilupparsi, rischiamo di crollare per qualcosa di minimo o addirittura di attirarci da soli questo qualcosa. Soffermandoci costantemente sulla negatività, è come se stessimo invitando la situazione negativa nella nostra vita. Per dare avvio al processo di dissoluzione della paura, è essenziale prendere confidenza con le sue numerose sembianze, per capire come appare, quali sono gli effetti e come essa si mimetizza per infiltrarsi in tutti gli aspetti della nostra vita.

## I molti volti della paura

La paura è un'imbrogliata che si manifesta in qualunque modo: ossessione, confusione, perdita di controllo o disfunzione in una qualsiasi area della vita. Può essere attivata da qualunque cosa: idee, convinzioni, ricordi, sapori, odori e anche pensieri inconsci. Per esempio, potremmo inaspettatamente vedere qualcuno che ci rammenta una persona crudele dell'infanzia ed essere colti all'improvviso da un'ondata di paura. Potremmo altresì recarci a una riunione tutti baldanzosi e poi assorbire l'altrui contagiosa paura, la quale subito fa svanire il nostro buonumore, lasciandoci pessimisti, nervosi, cupi.

Ci sono anche altri modi in cui la paura si insinua. Una persona potrebbe minacciarci, consciamente o inconsciamente. Potremmo altresì sentire che qualcuno ci percepisce in maniera negativa e rispondere alla sua apparente antipatia con la paura. Altre volte ad aggredirci sono i messaggi funesti, per esempio quando sentiamo dire che il nostro posto di lavoro è in pericolo, che una persona cara è malata o che il partner sta flirtando con qualcun altro. Prestare ascolto a questi messaggi può causare un attacco di paura.

Parlo di *attacco* perché l'aspetto terribile del messaggio è la paura che esso genera.

**Rendetevene conto:** se non credete al messaggio o a chi ve lo comunica, la paura non comparirà. A paralizzarci non è ciò che udiamo, bensì il nostro modo di reagire e la paura che proviamo.

Alcuni ci inviano messaggi negativi semplicemente per controllarci attraverso la paura. Quando siamo preda della paura, rischiamo di essere facilmente manipolati e controllati, non più padroni della nostra mente o del nostro spirito. A volte chi semina il panico lo fa consapevolmente. Altre volte non ne è cosciente. Tuttavia, a prescindere dalla situazione che ci troviamo davanti, l'alternativa a una vita guidata dalla paura esiste: è il percorso attraverso il quale ci lasciamo alle spalle la paura stessa, riacquistando così la serenità.

**Fermatevi** e, ogniqualvolta un messaggio è carico di paura, rifiutatelo immediatamente. Ancorché riteniate che possa essere vero, respingetelo, perché quando siete nella morsa della paura non potete disporre di tutte le vostre facoltà. Attendete che la paura svanisca per decidere se il messaggio è vero o falso. Respingendo il messaggio, la paura diminuirà e i vostri pensieri diverranno più chiari. Ci sarà tanto di quel tempo, in seguito, per stabilire se il messaggio è vero (la maggior parte delle volte non lo è).

Più vi crediamo, più la paura cresce. Ha bisogno di farci credere alle storie, le idee, le convinzioni, le aspettative catastrofiche, le alluci-

nazioni varie e le suggestioni ipnotiche che ci rifila. Ha bisogno di farci vedere come vero, pericoloso e rischioso tutto quello che ci dice. Allorché prestiamo fede alla paura, essa trasforma la nostra mente e il nostro cuore in fragile gesso, provocando la paralisi.

### **Anziché credere al potere della paura, perché non credere alla forza della verità?**

Prima di riuscire a vedere la verità di una situazione e reclamare la nostra libertà interiore nonché il nostro intero essere, dobbiamo guardare in faccia la paura. Dobbiamo essere disposti a fare un passo indietro per conoscerla. Se lo facciamo, riusciamo a comprenderne le macchinazioni, il modo in cui nasce, che cosa la alimenta e come si camuffa per agguantare vari ambiti della nostra vita. A questo punto, diventano chiare alcune verità sulla paura.

#### **La paura è un bullo**

Non lo ripeteremo mai abbastanza. “La paura è un bullo” è un nuovo mantra che è necessario adottare e far diventare parte integrante di sé. Più attribuiamo potere, forza e concretezza alla paura, più essa prende possesso della nostra vita. Non importa quanto velocemente fuggiamo dalla paura, lei ci segue sempre. La paura logora chi glielo permette e cerca di sfuggirle. Ci sono molti modi per scappare (relazioni, droghe, alcol o vizi di ogni genere), ma qualunque sia quello scelto, la paura riesce sempre a raggiungerci. Certo, possiamo essere condizionati a scappare da ciò che avvertiamo come pericoloso, tuttavia non siamo affatto burattini manovrati da questo condizionamento. Possiamo fermarci.

*Ralph non riusciva a smettere di lavorare. Portava a casa il lavoro ogni sera, lavorava tutto il fine settimana ed era il primo a rientrare in ufficio il lunedì. Era completamente assorbito dal lavoro; questo gli impediva di affrontare la solitudine e la paura che provava negli altri ambiti della sua vita. Aveva così una scusa per*

*rimanere da solo e non essere costretto ad affrontare le esigenze di una relazione intima o gustarsi uno qualsiasi degli altri piaceri che desiderava tanto.*

Per moltissimi di noi, una particolare area della vita è caratterizzata da una fuga nei confronti della paura. Cionondimeno, anziché obbedire ciecamente agli ammonimenti e agli ordini della paura, possiamo scegliere un approccio diverso. Possiamo fermarci sui nostri passi e renderci conto che di fronte abbiamo solo un bullo, neanche tanto furbo, tra l'altro.

**Fermatevi** un attimo e vedete la paura come un bullo. Vedetevi mentre fuggite. Ora smettete per un istante di correre e voltatevi. In questo momento non dovete fare altro. Limitatevi a fermarvi e voltarvi. Un bullo trae la sua forza dalla vostra fuga, dalla vostra paura e dall'angoscia. Semplicemente evitando di fuggire, di scappar via, avete bloccato la paura sui suoi passi e le avete sottratto energia. Perché è così difficile fermarsi?

Una volta Henry Miller ha detto: "L'unico vero miracolo è rimanere immobili". Sapeva di cosa stava parlando. La paura ci rende nervosi e irrequieti, perché crea l'illusione che se continuiamo a muoverci, a tenerci occupati e a fare qualcosa, qualsiasi cosa, ci sentiremo meglio. Ma qualunque nostra azione alimentata dalla paura di solito è distruttiva e inutile. Può essere estremamente difficile smettere di correre, fermarsi, conservare la propria posizione e aprire gli occhi, ma non appena lo facciamo, le cose possono cambiare in men che non si dica.

Il maestro Bukko Kokushi portò lo Zen dalla Cina in Giappone durante l'invasione mongola.

Uno dei suoi allievi, Tokimune, gli chiese: "Maestro, la paura è il peggior nemico della mia vita. Come posso liberarmene?".

Il maestro Bukko rispose: "Recidila alla base".

Tokimune replicò: "Da dove viene?".

“Viene da Tokimune stesso”, rispose il maestro.

“Io odio la paura più di qualunque cosa”, dichiarò Tokimune.

“Come potrei esserne la fonte?”.

Rispose il maestro: “Scoprilo. Scoprilo”.

**Rimanete immobili** e osservate da dove nasce la paura. Vedete voi stessi rifiutare di fuggire dalla paura provata. Fatele sapere che rifiutate di scappare. Cosa succede alla paura, agendo così?

Fare un passo indietro, voltarsi e guardare in faccia il bullo... basta questo affinché il bullo si innervosisca e inizi a retrocedere. Sa di essere stato smascherato per l'irreale smidollato che è. Svolgendo questo esercizio, non solo imparerete a reclamare il vostro potere, ma comincerete anche a scoprire, ricordare e vivere la vostra vera essenza.

*Abbandona il cibo velenoso, da ovunque ti giunga.*

— Detto Lojong (buddhismo tibetano)

Molti di noi sono inconsapevolmente vittima della paura, vivono senza saperlo sotto il suo influsso, non sognano la vita come potrebbe realmente essere. Raramente tocchiamo con mano l'enorme potere che tutti abbiamo di essere liberi, coraggiosi, forti, creativi, felici, pieni d'amore, di vivere i nostri sogni e condividerli con gli altri, di condurre una vita appagante. La paura ci rifiuta questo appagamento, perché ama la nostra infelicità.

Come vedremo nei capitoli seguenti, molti di noi rimangono legati a questa infelicità perché trasmette una sensazione di sicurezza. Quando combattiamo la nostra sofferenza, possiamo anche aggrapparci a essa e rifiutare di lasciarla andare. Non capiamo che aggrapparci a essa non è nostro vero desiderio, bensì semplicemente un effetto della paura. Più diventiamo consapevoli di come ci manipola la paura, più possiamo capire il modo in cui essa si infiltra nella nostra vita. Diventerà così più facile lasciarla andare.