

## VINCERE IL NERVOSISMO

Swami Yogananda



**L**a calma è il mezzo ideale attraverso cui possiamo ricevere ogni cosa. Il nervosismo è l'opposto della calma. Al giorno d'oggi, il nervosismo sembra essere la malattia più diffusa al mondo. È il tuo migliore amico che, con umiltà, ti suggerisce come puoi trarre beneficio da questo stato.

Molti pensano che ci si possa liberare della malattia dimenticandosi di essa. Possiamo dimenticarci della malattia, ma la malattia non sempre si dimentica di noi. Due uomini si trovavano sulla riva del Gange, quando videro una meravigliosa coperta nera galleggiare sulla superficie del fiume. Uno di loro saltò sulla meravigliosa coperta nera, ma non riuscì a sottrarsi dalla sua presa, non riuscì a liberarsi. L'altro uomo disse: «Perché non lasci andare la coperta nera?». Il primo uomo rispose: «Io vorrei lasciarla andare, ma lei non vuole lasciar andare me». Era un ORSO nero.

Il nervosismo è la malattia più letale. Sembra molto semplice, ma ha conseguenze di vasta portata. È meglio stroncare questa malattia sul nascere. Molte persone danno la colpa al povero nervosismo, ma il nervosismo non ha cervello. È una caratteristica innata dei nervi. I nervi non hanno una mente propria, non hanno una capacità propria di sviluppare nervosismo.

Che cosa genera il nervosismo? Pensa al telefono fisso di una casa. Le comunicazioni vengono inviate e ricevute attraverso un unico cavo. Se si parla con collera attraverso il telefono, i cavi si innerviscono? No. Il mezzo è il cavo stesso e l'elettricità passa attraverso di esso. Allo stesso modo, nel corpo c'è un sistema telefonico chiamato sistema nervoso. Quando mi pizzico il braccio, la sensazione che si produce arriva al cervello. Mi fa male e non mi piace. I nervi inviano la risposta.

L'agitazione disturba la forza nervosa. Bisogna, quindi, fare molta attenzione a evitare le emozioni eccessivamente forti. Che cosa succede quando si è agitati? Si invia un lampo di energia nei nervi che sono come un cavo sottile. Se si invia troppa corrente, ad esempio 1.000 volt, i cavi si bruciano all'improvviso. L'agitazione crea energia e, quando si è agitati, si invia troppa energia, per di più un'energia squilibrata, ad alcune aree del sistema nervoso e meno ad altre. Quando si è molto arrabbiati, si bruciano i nervi del cervello.

Perché, dunque, faresti bene a non lasciarti prendere dal nervosismo? Se il tuo telefono si guasta, chiami l'elettricista e gli chiedi di aggiustarlo. Ma quando i cavi dei nervi, a causa dell'agitazione, diventano inservibili e inutili, quando i tessuti nervosi vengono distrutti, non esiste un elettricista in grado di fornirti una nuova dotazione di nervi. Non puoi, quindi, permetterti in alcun modo di distruggere il tuo prezioso sistema nervoso. I cavi nervosi del tuo corpo sono cresciuti dall'interno e, se vengono distrutti, non puoi in alcun modo sostituirli.

Qual è la funzione del sistema nervoso? Esso è il mezzo con cui entri in contatto con il mondo e che mantiene vivo il tuo senso del tatto. Ha la stessa funzione del telefono di casa. Il sistema nervoso è il telefono che vede, sente, percepisce, e così via. I nervi forniscono la corrente al cuore, al cervello, ecc. Tutto funziona grazie ai nervi. Come il telefono, essi forniscono la corrente anche agli occhi, alle orecchie, ai nervi olfattivi, ecc. Il nervosismo brucia i nervi, interrompendo questo rifornimento di corrente, o energia. I nervi sono il nostro mezzo di collegamento con il mondo, sono il tramite con cui portiamo vitalità a tutti i vari organi del corpo, ai sensi e a ogni particella del corpo. La malattia del sistema nervoso è la causa di tutte le malattie. Lo *Yogoda* include una speciale tecnica attraverso cui si possono rivitalizzare tessuti che sono stati bruciati, inviando energia ai nervi che sono stati distrutti. Ogni cellula e ogni tessuto del sistema nervoso sono qualcosa di vivo. Ogni tessuto nervoso e ogni cellula nervosa sono intelligenti. I nervi portano i messaggi del cervello nel mondo esterno. Devi imparare come trattare le cellule nervose, in modo da non distruggerle. Mantienile sempre gioiose.

Le cause del nervosismo sono da ricondurre all'agitazione mentale, a un'alimentazione sbagliata e a un ambiente malsano.

Quando un animale muore, il suo allevatore sa che non è stato nutrito in maniera scientifica. Quando un essere umano muore, diciamo: «Be', il Padre Celeste lo ha preso con Sé», ma magari è stato ucciso dal consumo eccessivo di pane bianco. Pensieri sbagliati, una cattiva alimentazione e un ambiente malsano causano nervosismo. Ci sono due tipi di nervosismo: psicologico e meccanico, superficiale o organico. Il nervosismo psicologico è dovuto all'agitazione della mente: l'energia che si crea eccita i nervi e i tessuti, e li brucia. Se indulgi abitualmente nel nervosismo psicologico, inviando energia in certi nervi, questi vengono bruciati e tu diventi vittima del nervosismo fisiologico. Generalmente, il nervosismo dipende dalla mancanza di un'alimentazione corretta, di una buona compagnia, del giusto atteggiamento e della giusta pace.

Il modo migliore per liberarsi dal nervosismo è, prima di tutto, ricordarsi di *scegliere la giusta compagnia*. Dimmi chi frequenti e ti dirò chi sei. Noi amiamo sempre la compagnia di chi ci adula, ma questo ci rende più deboli. Dovremmo, invece, preferire la compagnia di chi ci dice la verità e ci aiuta a migliorare. Vivere sempre in compagnia di adulatori non giova né a noi né alla nostra crescita spirituale. Una volta, c'era un maestro che aveva un discepolo che lo criticava qualsiasi cosa lui facesse. Il discepolo morì e gli altri discepoli corsero felici dal maestro, dicendogli: «Maestro, quell'uomo che vi dava così fastidio è morto!». Il maestro, allora, iniziò a piangere. I discepoli chiesero: «Perché piangete? Dovreste essere contento

di esservi liberato di quell'uomo terribile!». Il maestro rispose: «No, sono molto dispiaciuto, il mio *insegnante* è morto». Le critiche del discepolo erano un avvertimento per il maestro. Criticare non va bene, ma essere in grado di sopportare le critiche è meraviglioso. Le critiche aspre e crudeli sono come una martellata sulla testa. Non c'è nulla di meglio per aiutare le persone che il potere dell'amore. La forza gentile dell'amore, che arriva agli altri come *consiglio*, come la voce del suggerimento, è migliore della critica. Criticare eccessivamente non va bene, è meglio offrire suggerimenti. Ricorda sempre, se vuoi criticare, di farlo per aiutare e non per soddisfare il desiderio di vendetta che dimora dentro di te. Critica con amore, per aiutare. Non giudicare gli altri, giudica solo te stesso. Il tempo impiegato nel giudicare sé stessi è tempo ben speso.

Fa' attenzione quando scegli le tue compagnie. Frequenta persone calme, forti e sagge, dotate di una natura più profonda della tua. Quando un criminale si trova a contatto con un criminale ancora peggiore, ciò non gli giova. Quando arriverà il momento di uscire dalla prigione, il guardiano gli dirà: «Allora, quando torni?». Se le persone nervose frequentano altre persone nervose, non potranno migliorare. Scegli sempre compagnie calme. Se ti senti nervoso, frequenta persone che non lo sono. La cosa migliore da fare è analizzare te stesso e scoprire che collera, paura, preoccupazione e tutte le emozioni analoghe causano nervosismo. Quando sei arrabbiato, turbato o preoccupato, stai bruciando i tuoi nervi. La paura brucia i nervi che riforniscono il cuore. Essere timorosi distrugge le terminazioni nervose. Dormire troppo narcotizza i nervi, mentre dormire troppo poco li danneggia. Prenditi cura dei tuoi nervi nel loro complesso, inviando loro messaggi di calma e di pace. In tal modo, il tuo cervello invierà i messaggi al mondo esterno in modo calmo e, allo stesso modo, riceverà i messaggi dal mondo in modo sereno.

Parliamo della *paura*. Analizziamo brevemente la questione. *Perché* dovresti avere paura? Solo la saggezza può renderti libero: la comprensione della legge di Dio. Se entro in una stanza buia, prendo un bastone e comincio a colpire l'oscurità, rompendo il tavolo, questa se ne andrà? No. Ma se porto con me una luce nella stanza, il buio se ne andrà immediatamente. Non avere paura. Non serve a nulla. *Fa' entrare la luce della ragione*. Fintantoché sei vivo, non puoi sapere se morirai oppure no. Una volta che sarai morto, sarà tutto finito. Perché, allora, avere paura? Quando hai paura, non solo generi nervosismo, ma vai incontro all'oggetto stesso della tua paura.

Se rimarrai perfettamente calmo, riuscirai a evitare qualsiasi agitazione eccessiva. Se l'idea di guadagnare denaro ti rende troppo euforico, farai spesso cattive speculazioni o investimenti. Se sarai calmo, indipendentemente da qualsiasi proposta tu possa ricevere, sarai sempre in grado di separare i sentimenti dai fatti. Se provi troppa paura, attirerai proprio quello di cui hai timore. Distruggerai la vitalità dei nervi e attirerai la malattia. Quando sei pieno di potere, di forza e di vitalità, puoi distruggere tutte le malattie. [...] Coltiva la pace, la calma e l'allegria. Più sei allegro e calmo, meglio è per te. Più ti preoccupi, ti arrabbi o provi paura, più perdi il tuo equilibrio. Più conserverai la tua pace, meno sarai preda del nervosismo.

Come puoi raggiungere l'equilibrio? È difficile guadagnare denaro, ma è ancora più difficile raggiungere l'*equilibrio*. Disegna un triangolo, e su un lato scrivi "dolcezza", sull'altro "calma" e alla base "felicità"; dolcezza nelle parole, nella mente e nel corpo. L'essere umano ha una doppia natura: pubblica e privata. La natura privata si manifesta quando sentiamo di essere naturali, ma qualche volta vorremmo non esserlo così tanto, perché nella nostra naturalezza arriviamo a esprimere anche bruttezza. Molti si vestono bene per uscire, ma all'interno del loro animo infuriano le passioni. In casa dicono: «Sono furibondo!». Fuori, chiedono: «Oh, carissimo, come stai?».

Sii calmo mentre parli, sii calmo nella mente, mantieni la calma nella tua unità trina. Quello che dici e quello che pensi devono essere coerenti. Il tuo corpo, la tua mente e il tuo spirito devono essere espressione di questa coerenza. Dobbiamo raggiungere l'unione della mente, delle parole e del corpo. Sii calmo nelle parole e nella mente. Raggiungi la calma. Raggiungi la pace. Raggiungi la felicità. Raggiungi l'equilibrio.

Ogni sera, prima di andare a letto, ripeti queste parole: «Io sono il Principe della Pace, seduto sul trono dell'equilibrio». L'equilibrio è il tuo centro. Sia che tu agisca in fretta o lentamente, non perderai mai il tuo regale atteggiamento di pace. Gesù, figlio di Dio, è l'esempio da seguire. La domenica le persone diventano religiose. Anche un solo giorno è meglio di niente. Tuttavia, ogni giorno dovrebbe essere un giorno trascorso in compagnia di Dio. Gesù ci ha dato un grande ideale da seguire: ci ha mostrato che possiamo vivere una vita cristiana. «A tutti coloro che Lo hanno accolto ha dato il potere di divenire *Figli di Dio*». Gesù ha manifestato la pace ovunque. Ha vissuto situazioni di ogni tipo, ma con equilibrio e con pace. Ha manifestato la pace nelle sue parole, nella sua mente e nel suo corpo.

Per curare il comune nervosismo, fa' una doccia fredda o spruzzati il viso con l'acqua fredda. Il digiuno parziale – cioè saltare la colazione o il pranzo – può essere d'aiuto. Frequenta persone calme e distaccate.

Agisci sempre con calma, affronta ogni cosa con calma; sii attivo nella calma e calmo nell'attività. Segui una buona dieta ma, soprattutto, frequenta persone calme. Ogni tanto, allontanati dalla città. Soprattutto, ricordati che devi imparare a controllare l'energia. Puoi contattare l'Energia Cosmica e portare energia nel tuo corpo, non semplicemente attraverso l'immaginazione. Il tuo corpo è come una piccola bolla di energia nell'Energia Cosmica. Dio è ovunque. Egli controlla i pianeti, le stelle, tutto ciò che vedi, e, tuttavia, rimane imperturbato. È al di sopra di questo mondo, eppure è nel mondo. Tu devi essere un riflesso a immagine e somiglianza di Dio.



☞ Tratto da una conferenza tenuta da Yogananda al Washington Auditorium nel gennaio 1927, ☞  
i cui contenuti sono stati pubblicati sulla rivista *East-West*, nel numero di luglio-agosto 1927.