

SUPER-METODO PER VINCERE IL NERVOSISMO

Swami Yogananda



Il nervosismo sembra essere una semplice indisposizione, ma in realtà è una malattia molto complessa e disagiata, che è alla base della maggior parte dei disturbi fisici, mentali e spirituali. Se sei nervoso, ti sarà difficile guarire da qualsiasi disturbo da cui potresti essere affetto. Se sei nervoso, non potrai concentrarti e lavorare con efficienza per avere successo. Se sei nervoso, non potrai meditare profondamente e acquisire pace e saggezza. In effetti, il nervosismo interferisce con il normale funzionamento del corpo e della mente dell'uomo. Turba il meccanismo fisico, mentale e spirituale.

Il corpo umano può essere paragonato a una fabbrica, in cui vengono prodotti articoli di vario genere da diverse macchine, alimentate dall'elettricità che viene trasportata attraverso dei cavi da una dinamo principale. Nella fabbrica del corpo, il cervello è la dinamo principale che invia energia attraverso un complicato sistema di speciali condutture, o nervi, ai diversi organi e membra, che a loro volta agiscono come macchine che generano vista, tatto, udito, gusto, olfatto, movimento, metabolismo, circolazione, respirazione e pensiero. Tu sei il direttore della fabbrica del tuo corpo e devi vigilare affinché i suoi reparti lavorino assieme in perfetta armonia e producano articoli fisici, mentali e spirituali di altissima qualità.



Il particolare disturbo dell'equilibrio mentale che chiamiamo nervosismo può essere causato da una forte e continua agitazione, dovuta a un'eccessiva stimolazione dei sensi – come la continua ricerca del piacere, il bere, un'eccessiva o cattiva alimentazione, un'eliminazione irregolare, l'iperattività, l'eccessiva indulgenza fisica o la moderna mania della velocità – o da un'eccessiva stimolazione mentale o emotiva, come una paura prolungata nel tempo, la collera, la malinconia, il rimorso, il dolore, l'odio, la frustrazione o la preoccupazione. La mancanza degli elementi indispensabili per una vita normale e felice – come un'adeguata attività

fisica, aria fresca, sole, cibo sano, lavoro piacevole e uno scopo di vita – aggrava, se non addirittura causa, una condizione di nervosismo che è fortemente contagiosa e che può essere causata anche dalla frequentazione di persone nervose, ipercritiche o sgradevoli per qualche altro motivo.

Uno stato di violenta e continua eccitazione fisica o mentale disturba l'equilibrio del flusso di Energia Vitale attraverso il meccanismo sensorio-motorio e le lampadine dei sensi. Se immetti una corrente da duemila volt in una lampadina da cinquanta watt, la distruggerai. Allo stesso modo, una stimolazione eccessiva compromette il funzionamento del sistema nervoso.

Tra le emozioni più dannose ci sono la paura, la preoccupazione e la collera. La paura e la preoccupazione sono strettamente legate: di solito, la preoccupazione è la paura che stia per accadere qualcosa di indesiderato. Sono state scritte pagine e pagine sul tema e non possiamo dilungarci troppo in questa sede. Tutto ciò che possiamo dire è che una calma analisi delle sue cause generalmente allontana la preoccupazione.

Un'altra forma di paura è il terrore della morte. La morte dovrebbe essere considerata un'esperienza universale, un cambiamento che tutti sperimentano. Dovrebbe essere considerata un'esperienza positiva: come un'opportunità di riposo dalla lotta estenuante su questa terra. Quando hai combinato un disastro nella tua vita, Dio ti manda questo sollievo e ti regala una nuova opportunità. Inoltre, non c'è nulla da temere: finché non sei morto, sei vivo; quando sei morto, è tutto finito e non c'è niente di cui preoccuparsi. La paura della morte nasce da un'estrema ignoranza, e questa paralizza l'azione, il pensiero e l'ambizione. Vivi bene oggi, e il prossimo passo avverrà da sé.

La "paura del palcoscenico" è una forma di timore che causa ansia e nervosismo in molte persone, rendendole incapaci di compiere qualsiasi cosa in modo naturale. Se sei timido e soffri di "paura del palcoscenico", calma la tua mente e ricorda che hai in te tutto il potere necessario per convincere gli altri, tutto il potere per lasciare che lo Spirito Infinito agisca attraverso di te.

Devi comprendere che tutto il potere di pensare, parlare e agire proviene da Dio, e che Lui è con te in questo momento, ti guida e ti ispira. Non appena avrai compreso questo, avrai un'improvvisa illuminazione e la paura se ne andrà. A volte, il potere di Dio giunge come un oceano e si innalza nel tuo Essere come grandi onde sconfinite, che spazzano via ogni ostacolo.

Se davvero desideri aiutare e servire le persone, renderle felici, regalare loro un po' di potere spirituale che elettrificherà le loro anime, non hai nulla da temere. Sarai in grado di farlo. Perché avere paura delle persone, quando puoi donare loro entusiasmo, ispirazione e saggezza? Lascia che Dio fluisca attraverso di te e avrai tutta la forza di cui hai bisogno. I pescatori di anime devono parlare con la voce della saggezza. Le parole prive della forza che proviene dall'anima sono come pistole senza munizioni. La meditazione è l'unico modo per continuare a essere colmo del potere dello Spirito.

Un metodo fisico per vincere il nervosismo consiste nel preparare una bevanda calmante a base di lime fresco. Preparala in questo modo: aggiungi a un bicchiere di acqua il succo di un quarto di lime fresco e un cucchiaino circa di zucchero. Mescola accuratamente e poi aggiungi un po' di ghiaccio tritato. È difficile indicare le dosi giuste, perché tutto dipende dalle dimensioni del lime, ma dovrebbe avere un sapore completamente diverso da quello di una normale limonata, acquistata nei distributori di soda, che risulta troppo forte. Questa bevanda deve essere miscelata in modo tale che il sapore dolce e quello aspro si equivalgano e non si riesca a distinguere quale dei due si sta assaporando. Le caramelle di cristalli di zucchero sono ancora migliori dello zucchero, ma non usare il miele. Se la bevanda viene mescolata adeguatamente, rilasserà tutti i nervi. Sorseggiane due o tre bicchieri. Se c'è troppo lime o troppo zucchero, non si avrà il risultato sperato. La miscela dei due componenti deve essere equilibrata.

Un secondo metodo fisico molto efficace consiste nell'immergersi in una vasca di acqua molto fredda. Ciò produce una vibrazione fredda che neutralizza un eventuale squilibrio di temperatura o la congestione. Un terzo metodo è sottoporsi a un massaggio o a un allineamento della spina dorsale. Esistono diversi esercizi molto semplici che possono essere praticati a casa con ottimi risultati, come ad esempio sdraiarsi pancia a terra sul pavimento e chiedere a un bimbo piccolo di camminare su e giù per la colonna vertebrale, e lungo entrambi i lati.

È bene anche rivolgersi di tanto in tanto a un esperto per mantenere la colonna vertebrale flessibile e assicurarsi che le vertebre siano al loro posto e che non stiano bloccando la Forza Vitale schiacciando i nervi. Un altro buon metodo è quello di sfregare del ghiaccio sulle tempie, sulla parte posteriore del collo, sulla bocca, sulle mani, sui piedi e su tutti gli orifizi del corpo. Dopo questo trattamento ti sentirai molto calmo e riposato.

Frequentare persone forti, felici, serene, gentili e spirituali è un grande beneficio per le persone emotivamente e mentalmente nervose. Persino pochi attimi nella compagnia di un santo possono fare miracoli per generare calma e silenzio. Un uomo veramente santo è come una zattera che ti porta lontano dalla sofferenza. Milioni di persone frequentano le chiese senza trovare nessuna soluzione che le aiuti ad attraversare le acque tempestose dell'incertezza, del peccato e dei problemi della vita. Trovano solo parole vuote. Ci sono, poi, persone che conoscono la strada per la pace e per la felicità duratura, ma sono troppo pigre per seguirla. Prendono lezioni e poi dimenticano ciò che hanno appreso. Sfrutta le tue bombe spirituali. Se ti limiti a nutrirti attraverso l'intelletto, la tua anima rimarrà oscura.

È difficile per le coppie sposate che hanno caratteri incompatibili convivere sotto lo stesso tetto. Uno dei due, probabilmente, svilupperà nervosismo. Generalmente, questo succede perché vivono troppo sul piano fisico e non interviene la forza del vero amore e della comprensione a legare le loro anime. Le persone si stancano le une delle altre, se non hanno l'atteggiamento divino per cui l'anima viene costantemente colmata della gioia di Dio. Le coppie sposate dovrebbero coltivare la gioia spirituale e la comunione per preservare la loro serenità, il loro amore e la loro felicità. È necessario sviluppare intuizione e comprensione, invece di essere petulanti e ipercritici. Non reagire alle provocazioni, rimani sempre calmo e cerca di scorgere Dio nell'altra persona.

Medita il più possibile e cerca di conservare la calma e pace che sperimenti durante la meditazione. Trova un'affermazione che sia per te particolarmente significativa e ripetila tra te e te fino a quando la tua mente subconscia non sarà libera da qualsiasi tendenza alla collera e alla risposta tagliente. Vivi tu per primo una vita divina e chiunque incrocerà il tuo cammino sarà aiutato dal semplice contatto con te. Critica te stesso e trasforma le tue tendenze negative. È proprio lì che risiede il tuo più grande problema. Afferma la calma e la pace divina, e invia solo pensieri d'amore e di buona volontà, se vuoi vivere in pace e armonia.

Dio ha un debole per coloro che Lo amano. Essi non dormiranno mai più nell'ignoranza, ma si risveglieranno alla gloria di Dio. Il tempio di Dio è nella tua anima. Entra in questa quiete e siediti in meditazione, con la luce dell'intuizione che arde sull'altare. Qui non c'è inquietudine, né ricerca, né sforzo. Entra in questo tempio, non creato dall'uomo. Entra nel silenzio della solitudine, e la vibrazione giungerà a te con la voce di Dio; allora saprai che l'invisibile è diventato visibile e l'irreale è diventato reale.

Rifuggi dall'illusione della materia. Ricorda che, fino a quando non avrai costruito dentro di te il Tempio del Silenzio, fino a quando non avrai abbattuto le fortificazioni in cui l'ambiente ti ha imprigionato, non vedrai mai la gloria di Dio, non raggiungerai mai la vera pace e la gioia duratura. Quando incontrerai l'Altissimo, l'oscurità svanirà per sempre. Il potere della verità è tuo. Se ti sforzi con determinazione, non percorrerai più il sentiero della vita con paura e incertezza. C'è un Potere che illuminerà la tua strada e ti porterà salute, felicità, pace e successo, se solo ti volgerai verso quella Luce.

☞ Tratto dalla rivista *East-West*, novembre 1932 ☞