

## SULLA PAURA



“Immagine internet”

1. Il Cristo ebbe timore e non tremore dinanzi alla morte. <sup>1</sup> (s. Giovanni Climaco)
2. Non ha imparato la lezione della vita chi non vince una paura ogni giorno. (Ralph Waldo Emerson)
3. Nulla infonde più coraggio al pauroso della paura altrui. (Umberto Eco)
4. Ciò che è veramente importante è che vi liberiate dalla paura di vivere. Questa paura di vivere comporta due aspetti: da una parte la paura di tutto ciò che portiamo in noi stessi, dall'altra la paura di situazioni concrete con le conseguenze a cui possono dare origine. La paura di vivere diviene ben presto paura di soffrire: meglio vivere meno per soffrire meno. Osservate, domandandovi se questo vi riguarda o no .... Avete paura di vivere, perchè **vivere significa assumersi il rischio di soffrire**. Questa paura ha le sue radici nelle vostre esperienze passate .... Bisogna aver chiaro che, per chi è impegnato nel cammino della saggezza e vuole a poco a poco penetrare il mistero della sofferenza, è indispensabile assumersi il rischio di vivere e di soffrire. (Arnaud Desjardins, L'audacia di Vivere, cap. 1)
5. La paura può essere paragonata ad una paralisi. "C'è una cosa di cui dobbiamo avere paura, essa è .... la paura. (Montaigne)
6. Sul lungo cammino della vita, noi avanziamo circondati da pericoli di ogni genere, e non sappiamo mai cosa ci possa capitare. Ma quali che siano i pericoli, l'importante è imparare a dominare la paura. La paura paralizza la riflessione, spinge il corpo ad atti disordinati di fronte a ciò che è, o sembra essere, un pericolo. Allora, se qualcosa vi spaventa, cominciate col restare immobili per qualche secondo, e respirate profondamente per ritrovare la padronanza del vostro cuore, del vostro sistema nervoso e delle vostre membra. Se permettete alle vostre membra di agitarsi, perderete ogni controllo su di esse. È come se apriste a delle belve la porta della loro gabbia: una volta che queste sono uscite, è difficilissimo farle rientrare. Se invece installate altri riflessi al posto di quell'agitazione, vi calmate, tutto rientra nell'ordine, e voi potete agire efficacemente. (Omraam Mikhael Aivanhov)
7. I governi hanno bisogno di nemici per manipolare il popolo. Vogliono che si abbia paura, che si odi, in modo che ci si schieri con loro. E se non hanno un vero nemico, ne inventeranno uno per mobilitarci. (Thich Nhat Hanh)
8. Ogni qualvolta sopraggiunge l'oscurità, asserisci la realtà e tutte le avversità spariranno. Perché, dopo tutto, non è che un sogno. Per quanto le difficoltà possano apparire insuperabili come montagne, per quanto le cose possano sembrare terribili e buie, esse non sono che maya. Bando al timore. Affrontalo e sparirà. Schiaccialo e perirà. Non aver paura. Non pensare a quante volte sei caduto. Non importa: il tempo è infinito. Va' avanti. Continua a riasserire la realtà e la luce dovrà venire. (Vivekananda)

9. Più si ha paura, più numerosi sono i fantasmi. (Mao Tse-Tung)

10. La migliore difesa contro la paura è smettere di avere paura. (Ernesto Che Guevara)

---

<sup>i</sup> Cioè: non essere vittime della paura irrazionale, ma solo di quella timidità che protegge dal male.