



La consapevolezza della rabbia (II)

Quando siamo arrabbiati, la nostra rabbia si identifica con noi. Reprimerla o scacciarla via è reprimere o scacciare noi stessi. Quando ci sentiamo allegri, siamo l'allegria. Quando siamo arrabbiati, siamo la rabbia. Quando ci nasce dentro la rabbia, possiamo renderci conto che dentro di noi c'è un'energia che è forse possibile accettare e trasformare in un altro tipo di energia. Di fronte a un bidone pieno di materiali organici putrescenti e maleodoranti, sappiamo di poter trasformare quei rifiuti in fiori bellissimi. All'inizio ci pare che il concime e i fiori siano agli antipodi, ma a uno sguardo più attento ci accorgiamo che i fiori sono già presenti nel concime e che il concime è già presente nei fiori. Un fiore ci mette appena due settimane a decomporsi. Un bravo giardiniere biologico lo sa, e quando guarda la sua miscela fertilizzante non prova nè tristezza nè disgusto. Anzi, tiene in gran conto quella materia putrescente e non la giudica negativamente. Ci vuole appena qualche mese perchè il concime faccia nascere i fiori. Nei confronti della nostra rabbia dobbiamo avere la saggezza e la visione non dualistica del giardiniere biologico. Non dobbiamo temerla o rifiutarla. Sappiamo che quella rabbia può essere concime, che ha la capacità di dar vita a qualcosa di bello. La rabbia ci occorre come al

giardiniere occorre il concime: Se sappiamo accettare la nostra rabbia, abbiamo già un certo grado di pace e di gioia. A poco a poco riusciremo a trasformarla completamente in semi di pace e comprensione. (liberamente tratto dagli scritti del monaco buddhista Thich Nath Hanh)