



# La consapevolezza della rabbia

La rabbia è un sentimento spiacevole. E' come una vampata che consuma il nostro autocontrollo e ci fa dire e fare cose di cui poi ci pentiamo. Una mente senza rabbia è fresca, serena ed equilibrata. L'assenza di rabbia è il fondamento della felicità autentica, il fondamento dell'amore e della compassione. Quando la mettiamo sotto la lampada della consapevolezza la nostra rabbia comincia subito a perdere un po' del suo carattere distruttivo. Se seguiamo attentamente il nostro respiro mentre la identifichiamo e la osserviamo con attenzione, la rabbia perde il suo monopolio sulla nostra coscienza. La consapevolezza non reprime la rabbia, non la caccia via. Si limita a prendersene cura. Quando siamo arrabbiati, in genere non siamo disposti a riportare l'attenzione su di noi. Ci viene da pensare alla persona che ci fa arrabbiare e alle sue caratteristiche odiose. E più pensiamo, ascoltiamo o guardiamo quella persona più la rabbia divampa. La sua odiosità può essere reale, immaginaria o esagerata, ma in realtà la radice del problema è proprio la rabbia e non c'è altro da fare che tornare un passo indietro e guardare prima di tutto dentro di noi. E' meglio evitare di ascoltare o guardare la persona che riteniamo essere la causa della nostra rabbia. Un pompiere deve per prima cosa gettare acqua sul fuoco e non

perdere tempo a cercare le cause dell'incendio. Inspirando so di essere arrabbiato. Espirando so che devo prendermi cura di questa rabbia con tutta la mia energia. Perciò, finchè la rabbia persiste, evitiamo di pensare a quella persona e ci asteniamo dal fare o dire alcunchè. Se ci dedichiamo completamente all'osservazione della rabbia, eviteremo di combinare guai di cui in seguito potremmo pentirci.

(liberamente tratto dagli scritti del monaco buddhista Thich Nath Hanh)