

Prendere a pugni il cuscino



Non sempre il modo migliore per gestire la rabbia è esprimerla. A volte, esprimerla significa riattivarla o riviverla, radicandola ancor di più negli strati profondi della nostra coscienza. Esprimerla alla persona con cui siamo arrabbiati può fare molti danni. Qualcuno preferisce andare in camera sua, chiudere a chiave la porta e prendere a pugni un cuscino. Lo chiamiamo “entrare in contatto con la nostra rabbia”. Ma io non credo affatto che questo sia entrare in contatto con la nostra rabbia. In realtà, secondo me, non siamo in contatto nemmeno con il nostro cuscino. Se fossimo veramente in contatto con il cuscino, sapremmo che cos’è un cuscino e non lo prenderemmo a pugni. Tuttavia, questa tecnica può funzionare sul momento, perchè nel prendere a pugni il cuscino ci scarichiamo di un bel po’ di energia e di tensione e questo ci fa sentire meglio. Ma le radici della rabbia restano intatte. E così la rabbia rinascerà e ci toccherà ricominciare tutto da capo. Se vogliamo una vera trasformazione, dobbiamo occuparci delle radici della rabbia, esplorare a fondo le sue cause. Altrimenti i semi della rabbia germineranno di nuovo. Se pratichiamo una vita consapevole, piantando nuovi semi salubri e salutari, saranno loro a prendersi cura della nostra rabbia e la trasformeranno senza che neppure glielo chiediamo. La consapevolezza si prenderà cura di tutto, come la luce del sole si prende cura delle piante. Apparentemente il sole non fa

granchè, si limita a illuminare le piante ma in realtà trasforma tutto. Quando cala la sera i papaveri si chiudono, ma esposti per una o due ore alla luce del sole si aprono di nuovo. Il sole penetra nei fiori che prima o poi non potranno fare a meno di schiudersi. Così pure la consapevolezza, se praticata con assiduità, opererà una sorta di trasformazione nel fiore della nostra rabbia, che si schiuderà rivelandoci la sua vera natura. E una volta compresa la sua natura, le sue radici, saremo liberi.

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