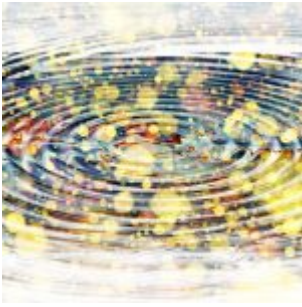


Trasformare le emozioni



il primo passo nel lavoro con le emozioni è riconoscerle nel momento in cui affiorano. La responsabile di questa operazione è la consapevolezza. Nel caso della paura, ad esempio, si tratta di attivare la consapevolezza, guardare la propria paura e riconoscerla come tale. Sapete che la paura nasce da voi, proprio come la consapevolezza. Sono entrambe dentro di voi e non sono in conflitto, ma l'una interagisce con l'altra.

Il secondo passo è diventare tutt'uno con l'emozione. E' meglio non dire alla paura di andarsene. E' molto più efficace dire: "Bene paura, ti riconosco". Allora potrete invitare i due aspetti di voi, la consapevolezza e la paura, a guardarsi negli occhi e diventare una cosa sola e ciò consentirà alla consapevolezza di prendersi cura della paura. La cosa fondamentale è alimentare la consapevolezza con la respirazione cosciente, tenerla pronta, vigile e forte. Anche se inizialmente potrà mancare di vigore, nutrendola quotidianamente diventerà più salda e vitale e finchè c'è consapevolezza non c'è pericolo di affogare nella paura. In realtà, cominciate a trasformarla nel preciso istante in cui date vita alla consapevolezza dentro di voi.

Il terzo passo è calmare l'emozione. Affidata la paura nelle mani esperte della consapevolezza, cominciate a calmarla : "Espirando calmo l'attività di corpo e mente". Calmate le emozioni con il vostro semplice atto

di presenza, come un genitore che tiene in braccio il suo bambino che piange. Avvertendo la tenerezza del genitore il bambino si calmerà e smetterà di piangere. Il genitore è la consapevolezza nata dalla profondità della vostra coscienza, pronta a prendersi cura della sensazione dolorosa. Un genitore che tiene in braccio il suo bambino è un tutt'uno con lui. Se il genitore pensa ad altro il bambino non si calmerà. Il genitore deve lasciare da parte tutto il resto e dedicarsi anima e corpo al suo bambino.

Il quarto passo è lasciar andare l'emozione, mollare la presa. La calma raggiunta vi fa sentire a vostro agio anche nella morsa della paura e non temete più che raggiunga livelli intollerabili. Rendervi conto che siete in grado di gestire la vostra paura già la ridimensiona, la rende meno aspra e più tollerabile. Ora potete accettarla e lasciarla andare, ma non fermatevi lì. Calmare e lasciar andare alleviano solo il sintomo. Ora avete l'occasione di andare più a fondo e trasformare le radici della vostra paura.

Il quinto passo è osservare in profondità. Esaminare a fondo il vostro bambino, il vostro sentimento di paura, per capire cosa c'è che non va, anche dopo che il bambino ha smesso di piangere, anche quando la paura non c'è più. Non potete tenerlo in braccio continuamente, perciò dovete esaminarlo a fondo per ricercare le cause del disagio. Osservando capirete cosa vi serve per cominciare a trasformare l'emozione.

Vi renderete conto, ad esempio, che la sua sofferenza ha molte cause, interne ed esterne al suo corpo. Se la causa è nell'ambiente e voi sistematte le cose occupandovi della situazione con tenerezza e sollecitudine, il bambino si sentirà meglio. Esaminando a fondo il vostro bambino capirete che cos'è che lo fa piangere, e una volta che l'avrete capito saprete cosa fare e cosa non fare per trasformare l'emozione ed essere liberi

Dopo averla riconosciuta, abbracciata completamente, calmata e

lasciata andare, possiamo esaminare a fondo le cause dell'emozione, che spesso si basano su percezioni distorte, non vere. Non appena ne comprendiamo le cause e la natura, le nostre emozioni cominciano a trasformarsi.

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