

# **LAVORARE CON LA RABBIA**

Ven. Thubten Chodron

Pubblicazione a distribuzione gratuita  
Kong Meng San Phor Kark See Monastery Dharma Propagation Division  
Awaken Publishing & Design  
88 Bright Hill Road  
Singapore 574117  
Tel: (65) 6849 5342  
E-mail: [publication@kmspks.org](mailto:publication@kmspks.org) [www.kmspks.org](http://www.kmspks.org)  
Prima edizione, 2000  
Seconda edizione, 2015  
Terza edizione, gennaio 2020 ISBN 978-981-05-1400-6 © Thubten  
Chodron EANGER-0300-0120

Il Monastero offre un sentito ringraziamento a Grace Bay e Grace Tan per la loro gentile assistenza nella produzione di questo libro.  
Se desideri condividere la bellezza e l'ispirazione del Buddha Dharma con altri, puoi farlo sostenendo i costi di produzione di CD di Dharma e di libri a distribuzione gratuita, usando il modulo alla fine di questo libro. "Il dono del Dharma supera ogni altro dono".

La ristampa dei nostri libri a distribuzione gratuita è incoraggiata a patto che la pubblicazione sia ristampata nella sua interezza, senza modifiche, includendo le condizioni di utilizzo, e sia indicato l'autore e l'editore. Tuttavia è necessario richiedere un'autorizzazione scritta, al fine di accertare che sia utilizzata l'ultima edizione.

---

Si prega di donare questo libro a qualcuno qualora si ritenga di non averne più bisogno. Come insegnò il Buddha, il dono della Verità supera ogni altro dono! Possano tutti avere la possibilità di conoscere il Dharma.  
È rarissimo ottenere una preziosa vita umana e al contempo incontrare il Buddha Dharma, perciò si invita a maneggiare questo libro con grande rispetto e cura.

# Dedica

**Grazie ai meriti che derivano dalla pubblicazione di questo libro,**

Possano tutti gli esseri senzienti  
avere la felicità e le sue cause;

Possano tutti gli esseri senzienti  
essere liberi dalla sofferenza e dalle sue cause;

Possano tutti gli esseri senzienti  
non essere separati dalla beatitudine che è senza dolore

Possano tutti gli esseri senzienti  
dimorare nell'equanimità liberi da pregiudizio,  
attaccamento e rabbia,  
e condividere la compassione con gli altri.

# LAVORARE CON LA RABBIA

Stasera parleremo della rabbia e della pazienza. Non c'è niente di specificamente "buddhista" in questo argomento. In realtà molti degli insegnamenti di Buddha non hanno niente a che fare con il buddhismo -se ritieni che il buddhismo sia una religione, un dogma, un sistema di credenze a cui attaccarsi per paura di non essere dei bravi buddhisti. Se guardiamo bene scopriamo che la maggior parte del buddhismo è semplicemente buon senso. Il buon senso non è proprietà di nessuna religione specifica. Significa ragionare lucidamente su quale sia un modo ragionevole e benefico di vivere.

Perciò quando parliamo delle tecniche consigliate dal Buddha per superare la rabbia, parliamo di buon senso, non di dottrina religiosa. In altre parole, osserviamo le nostre menti e vediamo come possiamo gestire questo vulcano esplosivo che chiamiamo rabbia.

## LA RABBIA È DISTRUTTIVA?

Prima di tutto mettiamoci d'accordo sul fatto che la rabbia è un'emozione distruttiva. Ne parlo perché a volte le gente pensa che la rabbia sia costruttiva. Dicono: "Questa persona mi ha ingannato. Ho ragione ad essere arrabbiato. Ho fatto bene a mandarlo a quel paese e a rimetterlo al suo posto. Altrimenti mi calpesterebbe". In

questo modo provano a giustificare la loro rabbia.

Se pensiamo in questo modo non faremo niente con la nostra rabbia, perché pensiamo che sia utile. Ma guardiamo più a fondo e chiediamoci: “Quando sono arrabbiato, sono felice?” C’è qui qualcuno che è felice quando è seccato, irritato o furioso?

Nessuno lo è. Se siamo infelici quando siamo arrabbiati, come può essere positiva la rabbia? Le qualità positive portano felicità, ma quando siamo arrabbiati siamo di sicuro infelici.

Se analizziamo le nostre esperienze scopriamo che la rabbia ha molti svantaggi. Quando siamo arrabbiati facciamo e diciamo cose di cui più tardi ci pentiamo. La rabbia ci fa perdere il controllo e poi ci rivolgiamo agli altri in maniera crudele; potremmo addirittura arrivare al punto di fare del male fisico a quelli che amiamo. Tutti noi abbiamo fatto cose in passato che teniamo nascoste e che non amiamo ricordare, perché ci vergogniamo di come ci siamo comportati.

A volte ci domandiamo perché non piacciamo agli altri. Eppure siamo persone così carine! Ma se guardiamo come trattiamo gli altri, soprattutto quando siamo arrabbiati, allora è chiaro perché essi non si fidano di noi.

Ricordati una situazione in cui eri arrabbiato. Mettiti nei panni dell’altro, guardati dal suo punto di vista. Osserva quello che hai fatto e quello che hai detto. Vorresti essere tuo amico quando sei così arrabbiato?

**VA BENE FAR USCIRE LA RABBIA?**

Molti terapeuti incoraggiano i propri clienti a provare rabbia in merito a cose successe anni fa e a farla uscire. Poi, quando i terapeuti o i clienti ascoltano gli insegnamenti buddhisti sugli svantaggi della rabbia, si chiedono se il Buddha consigliava di reprimerla.

No, non lo faceva. Sopprimere o reprimere la rabbia non la elimina, la nasconde solo. Se sorridiamo col volto, ma nel cuore siamo ancora arrabbiati, non abbiamo risolto la rabbia. Questo non è praticare la pazienza, vuol dire essere ipocriti! In aggiunta, trattenere la rabbia è doloroso e può danneggiarci.

È importante essere sinceri con sé stessi e prendere consapevolezza della propria rabbia, piuttosto che fingere che non esista. Tuttavia, riconoscere di essere arrabbiati è diverso dall'esprimerlo fisicamente o verbalmente. Quando facciamo uscire la rabbia rischiamo di causare l'infelicità di altra gente. Non serve neppure a molto, per superare l'ostilità o la frustrazione, scaricare la rabbia picchiando dei cuscini o urlando da soli. Questo non fa altro che dissipare in maniera temporanea l'energia della rabbia. In aggiunta iniziamo a formare l'abitudine di urlare o picchiare oggetti, che non porta nessun beneficio.

Ci sono delle alternative agli estremi del sopprimere la rabbia o farla uscire. Il buddhismo consiglia di dissolverla, così che non esista più. A quel punto i nostri cuori saranno liberi dall'ostilità e le nostre azioni non danneggeranno il benessere altrui. Con una mente lucida possiamo poi discutere con gli altri e risolvere le situazioni difficili.

## ADDESTRARSI NELLA PAZIENZA

Cosa possiamo fare quando siamo arrabbiati? Il Buddha ha spiegato numerose tecniche per sviluppare la pazienza.

Molte di queste si trovano nel testo del grande saggio indiano Shantideva, *Una guida allo stile di vita del Bodhisattva*. Il sesto capitolo è uno dei più lunghi del libro e insegna come evitare la rabbia e coltivare la pazienza.

In primo luogo dobbiamo imparare le tecniche per gestire la rabbia. Poi le pratichiamo durante la meditazione. Questo ci rende più familiari con questi nuovi modi di percepire le cose e sviluppa la nostra fiducia in essi. Facendo pratica di queste tecniche in un ambiente tranquillo -seduti sul cuscino di meditazione- costruiamo un repertorio di modi alternativi di percepire le situazioni che di solito ci fanno arrabbiare.

È molto importante addestrarsi in queste tecniche quando non siamo arrabbiati. È come imparare a guidare. Non andiamo in autostrada alla prima lezione di guida, perché non siamo pronti, non ne abbiamo la capacità. Quello che facciamo invece è guidare in un parcheggio per prendere sempre più familiarità con l'acceleratore, i freni e il volante. Dapprima pratichiamo in un ambiente sicuro e questo ci permetterà poi di guidare l'auto in situazioni più pericolose.

Allo stesso modo per prima cosa noi pratichiamo la pazienza quando non siamo in una situazione conflittuale. Per farlo richiamiamo alla memoria esperienze passate -situazioni in cui scoppiavamo di rabbia, o fatti che anche adesso quando li ricordiamo ci

feriscono e ci fanno provare ostilità. Poi applichiamo le tecniche a questi ricordi: facciamo scorrere il video mentale dell'evento passato e mentre lo facciamo proviamo a utilizzare delle modalità di pensiero differenti. Vedendo la situazione da una nuova prospettiva la rabbia diminuisce. Poi possiamo anche visualizzare noi stessi che rispondiamo agli altri in maniera diversa.

Questo non ci aiuta solo a dissolvere il rancore e la sofferenza su cose del passato, ma ci familiarizza anche con tecniche che possiamo applicare a situazioni simili in futuro. Poi, ogni volta che si verifica nella nostra vita una situazione in cui sentiamo sorgere la rabbia, possiamo scegliere una tecnica e applicarla.

A volte è difficile dissolvere la rabbia anche se ci troviamo in un ambiente tranquillo, perché siamo intrappolati dalle nostre vecchie emozioni e concezioni errate. Ma se impariamo gradualmente a sottometterle, poi quando andiamo al lavoro, a scuola o a una riunione di famiglia, avremo una discreta possibilità di riuscire a gestire la rabbia nel momento in cui sorge. Praticando con costanza arriveremo anche al punto di prevenire il sorgere stesso della rabbia.

Sottomettere la rabbia è un processo lento e graduale. Non aspettarti che la rabbia scompaia domani perché ascolti una o due cose stasera. Reagire con rabbia è un'abitudine negativa profondamente radicata e, come tutte le abitudini negative, richiede tempo per essere rimossa. Sviluppare la pazienza richiede impegno costante.

Inoltre dobbiamo imparare ad essere pazienti con noi stessi. A volte ci arrabbiamo con noi stessi perché

abbiamo perso le staffe con qualcuno. “Sono cattivo. Sono orribile. Vengo agli insegnamenti buddhisti da un mese e mi arrabbio ancora. Cosa ho che non va?”. Pensare così non fa che aumentare il problema. Noi non siamo “cattivi, colpevoli e irrecuperabili” perché ci siamo arrabbiati. Semplicemente non siamo ben addestrati nella pazienza. Dopotutto la pazienza è una qualità che possiamo sviluppare solo con la pratica e il tempo.

Oltre a sviluppare pazienza, tolleranza e saggezza - tutte qualità che rendono lucida la nostra mente- è utile imparare a comunicare chiaramente con gli altri. Al giorno d’oggi università, aziende e altri programmi di formazione offrono lezioni di comunicazione, risoluzione di conflitti e training di assertività. Se da un lato le tecniche buddhiste ci aiutano a pacificare la rabbia interna, questi corsi ci insegnano tecniche per ascoltare ed esprimerci in maniera efficace.

## **ANTIDOTI ALLA RABBIA**

Vediamo alcuni esempi di come possiamo lavorare con la rabbia. Spesso la rabbia si scatena quando riceviamo delle critiche. Qualcuno qui è stato criticato oggi? Non mi sorprenderei se tutti voi alzaste le mani. Di solito capita spesso di ricevere delle critiche. Dobbiamo lavorare sodo per guadagnarci le cose -ad esempio il denaro- ma le critiche spesso arrivano senza che noi le chiediamo!

Quando veniamo criticati di solito ci sembra di essere gli unici, no? “Io faccio del mio meglio, ma mentre il capo passa sempre sopra agli errori degli altri,

i miei invece li vede sempre. Così tanta gente se la prende con me!”.

Però quando parliamo con gli altri vediamo che quasi tutti hanno la sensazione di essere criticati troppo. Non siamo solo noi. I nostri problemi ci appaiono più grandi di quelli degli altri perché siamo così concentrati su noi stessi.

Quando qualcuno ci critica la nostra reazione istantanea è la rabbia. Che cos'è che la fa scattare? È come concepiamo la situazione. Anche se possiamo non esserne coscienti, abbiamo l'idea: “Sono perfetto. Se faccio errori, sono errori piccoli. Quella persona ha completamente frainteso la situazione. Sta esagerando questo mio piccolo e unico errore e lo sta dicendo ad alta voce al mondo intero! Si sbaglia di grosso!!”

Questa è una descrizione molto semplificata di quello che succede dentro di noi, ma se siamo consapevoli capiremo che è proprio così che ci sentiamo. Ma queste idee sono corrette? Noi siamo perfetti o quasi? Ovviamente no.

Prendi la situazione in cui facciamo un errore e qualcuno se ne accorge. Bene, se quella persona venisse a dirci che sulla nostra faccia c'è un naso, ci arrabbieremmo? No. Perché no? Perché è ovvio che abbiamo un naso. Tutto il mondo lo vede. Qualcuno l'ha visto e ce lo ha fatto notare.

È lo stesso con i nostri difetti ed errori. Ci sono, sono evidenti e il mondo li vede. Quella persona sta solo facendo notare qualcosa che è evidente a lui e agli altri. Perché dovremmo arrabbiarci? Se non lo facciamo quando qualcuno dice che abbiamo un naso, perché dovremmo farlo quando ci dice che abbiamo dei difetti?

Saremmo molto più rilassati se lo riconosciamo. “Sì, hai ragione. Ho fatto un errore”. Oppure: “Sì, ho una brutta abitudine”. Invece di fare la scena: “Sono perfetto. Come osi dire questo?”, potremmo semplicemente ammetterlo e scusarci. Dire: “Mi spiace” dissipa completamente l’energia della situazione conflittuale.

È così difficile per noi dire “Mi dispiace”, vero? Abbiamo come la sensazione di perdere qualcosa se ci scusiamo, di perdere valore, di sminuirci. Ci sentiamo un po’ vigliacchi, abbiamo paura che l’altro avrà potere su di noi se ammettiamo il nostro errore. Queste paure ci mettono sulla difensiva.

Tutto questo dipende dalle nostre proiezioni errate. La capacità di scusarci è in realtà la dimostrazione della nostra forza interiore. Siamo abbastanza forti, onesti e abbiamo abbastanza fiducia in noi stessi da non dover fingere di essere senza difetti. Siamo capaci di ammettere i nostri errori. Avere dei difetti non ci rende un caso disperato! Tantissime situazioni difficili possono essere alleviate semplicemente dicendo: “Mi dispiace”. Molto spesso l’altra persona vuole solo che noi capiamo il suo dolore e il nostro ruolo nel crearlo.

Allo stesso modo, quando gli altri si scusano, noi dovremmo accettare le loro scuse. Questo è il voto di un bodhisattva. Dopo che qualcuno si è scusato con noi, se continuiamo a serbare rancore tormentiamo noi stessi. Se ci vendichiamo, gli facciamo del male. A cosa servono queste cose? Che tipo di persona siamo se siamo felici nel vendicarci e procurare agli altri infelicità?

Cambiamo un po’ la situazione. Questa volta veniamo criticati per qualcosa che non abbiamo fatto. Oppure abbiamo fatto un piccolo errore e veniamo

accusati di un grosso errore. Anche in questi casi non c'è motivo per arrabbiarsi. È come se qualcuno ci dicesse che abbiamo delle corna in testa. Non abbiamo corna. La persona che lo dice sta solo esagerando la situazione. Ciò che dice non rientra nel regno del possibile. Ha fatto un errore. Allo stesso modo quando qualcuno ci incolpa ingiustamente non c'è ragione di arrabbiarsi o deprimersi perché quello che dice è sbagliato.

Naturalmente questo non significa restare passivi senza far niente, senza sforzarsi di correggere l'incomprensione, mentre l'altra persona continua a mentire o esagerare. Ogni situazione deve essere esaminata separatamente, usando la saggezza discriminante. In alcuni casi è meglio lasciar perdere e rinunciare a voler chiarire le cose. L'altro potrebbe capire il proprio errore in seguito. Ma anche se questo non accade, potrebbe nascere un litigio più grande se proviamo a spiegare cosa è successo.

Per esempio, se tua madre è di cattivo umore e inizia a prendersela con te, è meglio lasciar perdere. Perdonala. Se provi a spiegare, visto che è già nervosa, potrebbe arrabbiarsi ancora di più. Poi ci ritroveremmo a brontolare con nostra madre perché lei brontola con noi! Sarebbe una seccatura correggere tutti ogni volta che dicono qualcosa di sbagliato. Inoltre a nessuno piacerebbe averci attorno.

In altre situazioni, anche se può essere doloroso, dovremmo spiegare all'altro le nostre azioni e come si è arrivati all'incomprensione. È nostra responsabilità farlo e così attenuare la sua rabbia.

È meglio chiarire l'incomprensione o il disaccordo

quando nessuno dei due è nel pieno della rabbia. In primo luogo, quando siamo arrabbiati non ci esprimiamo bene e questo peggiora la situazione. Se qualcuno urla con noi, di solito non ascoltiamo quello che dice anche solo perché non ci piace il modo in cui lo sta dicendo. Alla stessa maniera, se parliamo con gli altri con tono arrabbiato, loro non ci prestano attenzione. Perciò bisogna per prima cosa calmarsi praticando alcune delle tecniche per pacificare la rabbia.

In secondo luogo l'altro, quando è arrabbiato, non ascolta quello che stiamo dicendo. Anche noi non ascoltiamo quando siamo sopraffatti dalla rabbia. Perciò lascia che l'altra persona si calmi e avvicinala più tardi quando la sua mente è più aperta.

Quando spieghiamo le nostre azioni all'altro e come si è arrivati all'incomprensione, è molto più efficace parlare con gentilezza piuttosto che con ostilità. Non abbiamo niente da perdere a essere umili e offrire una spiegazione sincera. Di fatto, per quelli che hanno preso i voti da bodhisattva, è d'obbligo ridurre la sofferenza di chi è arrabbiato con noi. È crudele dire con arroganza: "La tua rabbia è un tuo problema" e ignorare qualcuno con cui abbiamo bisticciato.

Perciò, ricordarsi dell'esempio del naso e delle corna è un antidoto alla rabbia.

## **AGIRE O RILASSARSI**

C'è un'altra semplice tecnica. Diciamo che ci troviamo in una situazione orribile. Se possiamo porvi rimedio, perché arrabbiarsi? Possiamo fare qualcosa al riguardo,

possiamo cambiarla. D'altro canto, se non possiamo modificare la situazione, perché arrabbiarsi? Non si può fare niente, perciò è meglio accettare la situazione e rilassarsi. Se ci irritiamo non facciamo altro che aggiungere altra sofferenza a quella già presente.

Questa tecnica va bene anche per chi si preoccupa tanto. Chiediti: "Posso fare qualcosa al riguardo?" Se la risposta è sì allora non c'è bisogno di preoccuparsi. Agisci, fai qualcosa. Se la risposta è no, preoccuparsi è inutile. Rilassati e accetta la situazione.

## **CAUSA ED EFFETTO**

Un'altra tecnica per contrastare la rabbia è esaminare in che modo ci siamo ritrovati nella situazione spiacevole. Spesso si ha la sensazione di essere le vittime innocenti di gente ingiusta. "Povero me! Sono innocente. Non ho fatto niente e adesso questa persona cattiva si approfitta di me!"

Questa è una mentalità da vittima, no? Arrabbiandoci rendiamo noi stessi vittima. Non sono gli altri a farci diventare vittime. Non siamo la vittima della rabbia di qualcun altro. Siamo noi la vittima della nostra stessa rabbia. Un altro può incolparci, ma noi diventiamo vittima solo quando abbiamo una certa concezione della situazione e poi ci arrabbiamo con le nostre proiezioni. Il significato di questo processo è davvero profondo. Guardiamolo più in dettaglio.

"Povero me! Io non ho dato fastidio a nessuno e ora queste persone scaricano la loro rabbia su di me".

Questa interpretazione della nostra esperienza è accurata? Invece di perdere subito le staffe e dare la colpa all'altro dobbiamo capire che questa situazione è un'origine dipendente. Dipende sia da noi che dall'altro.

In primo luogo osserviamo cosa abbiamo fatto in questa vita per incontrare altre persone che ci trattano male. Come siamo finiti in questa situazione? Cosa abbiamo fatto per esasperare l'altro così da farlo comportare così con noi adesso? Dobbiamo essere molto onesti con noi stessi. Forse non eravamo davvero così innocenti. Forse stavamo cercando di manipolare l'altro e lui non ci è cascato. Si è arrabbiato e adesso facciamo i feriti e gli offesi. Ma in realtà è stato il nostro stesso comportamento che ha creato la situazione.

Grazie all'introspezione noteremo i nostri errori e potremo correggerli. Così non ci ritroveremo in tali situazioni spiacevoli in futuro.

Questo significa prendersi la responsabilità di essere in quella situazione, anche se l'altro reagisce in maniera esagerata. Riconoscendo i nostri errori o motivazioni errate prendiamo coscienza di come il nostro comportamento influenza gli altri. Evitando un comportamento distruttivo in futuro non spingeremo gli altri a farci del male.

Questo per ciò che riguarda quello che abbiamo fatto in questa vita per scatenare l'evento. Ora analizziamo da una prospettiva più ampia, nel corso di molte vite. Questo ci porta all'argomento del karma -le azioni intenzionali. Le nostre azioni lasciano impronte sulla nostra coscienza. Queste impronte più tardi maturano e influenzano le nostre esperienze.

Quello che sperimentiamo adesso è il risultato di

quello che abbiamo fatto nelle vite passate. Diciamo che qualcuno ci sta picchiando. Questo significa che nelle vite passate noi abbiamo fatto del male agli altri. Per sperimentare quell'effetto adesso, dobbiamo aver fatto qualcosa in precedenza. Il karma -l'azione e il suo risultato- è come un boomerang. Lo lanciamo e ci torna indietro. In maniera simile, se trattiamo gli altri in un certo modo, inviamo quell'energia all'universo -e in seguito ci torna indietro.

Capire questo ci permette di accettare la nostra responsabilità nella situazione. Non siamo vittime. Abbiamo danneggiato molti altri in passato -anche in questa vita possiamo vedere che non siamo stati degli angioletti. Abbiamo ferito i sentimenti degli altri, dato dei calci ai cani, da bambini abbiamo litigato in cortile con gli altri bambini.

Ora stiamo sperimentando il risultato di queste azioni. Non c'è nulla di cui dobbiamo sorprenderci: le impronte delle nostre azioni negative stanno maturando. Se capiamo questo vedremo che non c'è ragione di essere arrabbiati con l'altro. L'altro è solo la condizione cooperante, ma siamo noi ad aver creato la causa principale della situazione in cui ci troviamo.

Non fraintendere questo discorso arrivando al punto di incolpare te stesso per tutto in maniera masochistica. È un estremo pensare: "Sono una persona orribile. Tutti possono picchiarmi e approfittarsi di me perché non merito altro". Una tale visione è totalmente scorretta.

Piuttosto è meglio riconoscere: "Sì, ho danneggiato altri in passato. Ora il risultato mi sta tornando indietro. Se non mi piace questa esperienza, allora devo stare attenta a come mi comporto con gli altri così da non

creare la causa dell'incontrare in futuro situazioni dolorose come questa".

In questo modo impariamo dai nostri errori. Non è importante ricordare l'azione esatta che abbiamo compiuto in una vita passata che ha portato al problema attuale. È sufficiente avere una sensazione generale di quali possano essere stati i tipi di azione fatti in passato che hanno causato la situazione attuale. A quel punto possiamo sviluppare una forte determinazione a non rifare quelle azioni in futuro.

Se ti interessa conoscere meglio il karma e i suoi effetti, per favore leggi *La ruota delle armi taglienti* di Dharmaraksita. È un piccolo libro che ci spiega il collegamento tra quello che sperimentiamo adesso e le nostre azioni passate. Ci incoraggia anche ad abbandonare l'atteggiamento egoista che ci spinge ad agire negativamente. Addestrandoci a pensare in questo modo, possiamo trasformare delle brutte situazioni nel sentiero verso l'illuminazione. Come? Pensiamo ad esse in modo costruttivo; impariamo dai nostri errori piuttosto che restare intrappolati nel vittimismo.

## **LA GENTILEZZA DEL NEMICO**

Più ci addestriamo in questo modo, più capiremo che la gente che ci danneggia è in realtà molto gentile. In primo luogo, danneggiandoci essi permettono che il nostro karma negativo maturi. Così quel karma specifico si estingue. In secondo luogo, facendoci del male essi ci obbligano ad esaminare le nostre azioni e a prendere

delle ferme decisioni su come vogliamo agire in futuro. Perciò la persona che ci danneggia ci aiuta a crescere. È più gentile con noi dei nostri amici!

In realtà i nemici sono più gentili con noi del Buddha. È quasi inconcepibile. “In che senso dici che il mio nemico è più gentile con me del Buddha? Il Buddha ha una perfetta compassione verso tutti. Il Buddha non fa male a una mosca! Come può il mio nemico, che è un tale beep beep beep essere più gentile del Buddha?”

Vediamola così: per diventare un Buddha dobbiamo praticare la pazienza. Questa è una delle attitudini di vasta portata ed è una pratica molto importante dei bodhisattva. Non c'è modo di diventare un Buddha se non riusciamo ad essere pazienti e tolleranti.

Con chi è che pratichiamo la pazienza? Non con i Buddha, perché loro non ci fanno arrabbiare. Non con i nostri amici, perché loro sono carini con noi. Chi ci dà l'opportunità di praticare la pazienza? Chi è così gentile da aiutarci a sviluppare quella qualità infinitamente positiva che è la pazienza? Solo la persona che ci danneggia. Solo il nostro nemico. Perciò il nemico è molto più gentile con noi del Buddha.

Il mio insegnante me lo fece capire molto bene. In un certo periodo ero vicedirettrice di un gruppo. Io e il direttore non andavamo affatto d'accordo. Ecco perché conosco bene il sesto capitolo di *Una guida allo stile di vita del Bodhisattva*. Durante il giorno mi arrabbiavo tantissimo con questa persona e la sera tornavo nella mia stanza e pensavo: “Ho fallito ancora! Cosa suggerisce di pensare in questa situazione Shantideva?”.

Alla fine lasciai quel lavoro. Andai in Nepal e

incontrai il mio insegnante Zopa Rinpoche. Eravamo seduti sulla veranda della casa di Rinpoche, di fronte alle montagne dell'Himalaya, così serene, tranquille. Rinpoche mi chiese: "Chi è più gentile con te, Sam o Buddha?"

Pensai: "Mi stai prendendo in giro! Non c'è confronto. Il Buddha è ovviamente così gentile. Ma Sam proprio no". Perciò replicai: "Il Buddha naturalmente".

Rinpoche mi guardò come per dire "Ancora non hai capito!" e disse: "Sam ti ha dato l'opportunità di praticare la pazienza. Il Buddha non lo ha fatto. Non puoi praticare la pazienza col Buddha. Perciò Sam è più gentile con te del Buddha".

Rimasi frastornata, cercando di digerire quello che mi aveva detto Rinpoche. Un po' alla volta, anni dopo, quello che mi aveva detto entrò dentro di me. È interessante vedere come cambi quando permetti a te stesso di pensare in questo modo.

Perciò questo è un altro modo di pensare quando siamo arrabbiati: concentrati sulla gentilezza del nemico e pensa all'opportunità che hai di praticare la pazienza. Prendi la situazione negativa come sfida per aiutarti a crescere.

## **DARE VIA IL DOLORE**

Un'altra tecnica è quella di dare il male e il dolore al nostro pensiero auto-gratificante, che è il nostro vero nemico. Via via che diventiamo più consapevoli dei nostri pensieri e azioni, come essi influenzano gli altri e noi stessi, ci rendiamo conto di come sia la nostra

attitudine egoistica la causa di molti problemi. Spinti dall'egoismo, diciamo e facciamo cose che feriscono gli altri, cose di cui poi ci vergogniamo. Quasi tutti i conflitti che abbiamo con gli altri sono legati all'egoismo: vogliamo fare a modo nostro e l'altra persona vuole fare altrettanto. Siamo convinti che la nostra idea sia giusta e l'altro è convinto che la sua idea lo sia. In aggiunta l'attitudine egoistica è uno degli ostacoli più grandi all'ottenere realizzazioni spirituali perché ci porta ad essere pigri nella pratica del Dharma.

Perciò il vero nemico che blocca la nostra felicità e il nostro benessere è l'attitudine auto-gratificante. Ce ne dobbiamo convincere con forza. Quando qualcuno ci critica, ci tradisce o ci picchia, siamo feriti e arrabbiati. Pensiamo: "Come osa questa persona trattarmi così?" Questa attitudine vede la situazione solo dal nostro punto di vista. Pensiamo a ME, ai MIEI sentimenti, a ciò che sta succedendo a ME. Tuttavia questa attitudine egoistica non è intrinsecamente noi. È come un ladro in casa. Possiamo allontanarla appena capiamo che è pericolosa.

Una volta che ci convinciamo degli svantaggi dell'attitudine egoistica possiamo prendere qualsiasi dolore che stiamo vivendo e darlo all'atteggiamento egoistico. Invece di pensare: "Questo è orrendo. Non mi piace quello che sta dicendo questa persona", possiamo pensare: "Ottimo! Tutto questo dolore e questa sensazione sgradevole li darò al mio atteggiamento egoistico. È quello il vero nemico, perciò è lui che si merita la colpa". Poi possiamo ridacchiare fra di noi: "Ah, ah, atteggiamento egoistico, invece di permettere che tu mi renda infelice, ti dò questo dolore e questa

preoccupazione!”.

Se facciamo questa pratica con sincerità, allora quando qualcuno ci critica o ci fa del male saremo felici. Non perché siamo masochisti, ma perché abbiamo passato il danno al vero nemico, cioè il nostro stesso egoismo. Non c'è più bisogno di essere alterati. In più, il nostro nemico, l'attitudine egoistica, sta soffrendo, perciò dovremmo rallegrarci.

Inoltre, più qualcuno ci fa del male e più felici saremo. Penseremo: “Dai, criticami ancora un po’”. Voglio che la mia attitudine auto-gratificante sia danneggiata”. Questa è una profonda tecnica per l'addestramento del pensiero. La prima volta che l'ho sentita ho pensato: “È impossibile! Cosa significa che dovrei essere felice quando qualcuno mi critica? Come posso praticare una cosa del genere?”.

Vorrei condividere con voi una storia dalla mia esperienza, una volta che ho praticato in questo modo. È stato notevole. Ero in Tibet, in pellegrinaggio con altre cinque persone a Lhamo Latso, il famoso lago a oltre 5.000 metri. Poiché il lago era in un luogo molto remoto ci andammo a cavallo. C'era un problema col cavallo di una persona perciò lui dovette camminare e condurre il cavallo a mano, tenendolo per le briglie. Henry aveva fame ed era stanco per via del lungo viaggio e dell'altitudine elevata. In più dovette camminare invece di cavalcare. Poiché io mi sentivo bene, gli offrii il mio cavallo.

Henry esplose. E quello che succede spesso quando la gente si arrabbia è che tira fuori tutti gli errori che hai fatto negli ultimi dieci anni. Mi parlò di tutti i miei difetti che risalivano a tanti anni prima, tutti i problemi

che avevo causato ad altri e che lui sapeva per sentito dire, tutti i miei errori!

Eravamo in questo luogo idilliaco nel Tibet, in pellegrinaggio verso un luogo sacro, e lui continuava: “Hai fatto questo, hai fatto quello. Tantissima gente si lamenta”.

In genere io sono molto sensibile alle critiche e faccio presto a sentirmi ferita. Perciò decisi: “Adesso darò tutto questo dolore alla mia attitudine auto-gratificante”. Meditai in questo modo mentre camminavamo e con mia grande sorpresa iniziai a pensare: “Ottimo! Le tue critiche mi fanno davvero piacere. Imparerò da esse. Grazie che mi aiuti a consumare il mio karma negativo dicendomi i miei errori. Tutto il dolore va alla mia attitudine egoistica perché è quello il mio vero nemico”.

Fu stupefacente! Via via che procedevamo sul sentiero di montagna, dentro di me pensavo: “Continua a parlare. Questo è ottimo!” Infine allestimo un campo per la notte e bevemmo il tè. La mia mente era completamente tranquilla. Penso che fu la benedizione del pellegrinaggio. Questo mi provò che è possibile essere felici quando si verificano fatti indesiderabili. Non dovevo per forza ricadere nella mia vecchia abitudine del “Povera me! Gli altri non mi apprezzano”.

## **L' ALTRA PERSONA È SGRADIVOLE DI NATURA?**

C'è un'altra tecnica per prevenire la rabbia quando

qualcuno ci danneggia. Chiediamoci: “È la natura di questa persona farci del male?” Se è la natura della persona che è nociva e odiosa, allora è inutile arrabbiarsi con lei. Sarebbe come arrabbiarsi col fuoco perché la sua natura è quella di bruciare. È così che è il fuoco; è così che è questa persona. Non ha senso arrabbiarsi al riguardo. Allo stesso modo se la sua natura non è dannosa, allora non serve a niente arrabbiarsi con lei. Il suo comportamento sconsiderato è stato un caso; non è la sua natura. Quando piove non ci arrabbiamo col cielo, perché le nubi che portano la pioggia non sono la natura del cielo.

In un certo senso potremmo dire che è la natura delle persone quella di criticare, trovare difetti e dare la colpa. Sono esseri senzienti intrappolati nella prigione dell'esistenza ciclica, perciò è naturale che le loro menti siano oscurate dall'ignoranza, dalla rabbia e dall'attaccamento. Anche le nostre menti lo sono. Se è questa la situazione, allora perché ci aspettiamo di essere privi di concezioni errate ed emozioni negative, o che gli altri lo siano? Non c'è ragione di essere arrabbiati con loro perché compiono azioni nocive, proprio come non c'è ragione di essere arrabbiati col fuoco perché brucia. È così che vanno le cose.

D'altro canto, la natura più profonda della persona che compie tali azioni negative non è negativa. Ogni individuo ha il puro potenziale di Buddha, la sua bontà intrinseca. Questa è la sua vera natura. Il suo comportamento odioso è come una nuvola temporalesca che offusca temporaneamente il cielo terso. Quel comportamento non è lei, quindi perché ci rendiamo infelici irritandoci? Pensare in questo modo è

estremamente utile.

Dobbiamo applicare queste tecniche a situazioni reali. Nella nostra meditazione quotidiana possiamo ricordare un'esperienza dolorosa e guardarla in questa luce. Tutti noi abbiamo una riserva di memorie dolorose o di rancore che continuiamo a serbare verso gli altri. Invece di sopprimerle è utile tirarle fuori e interpretarle usando uno dei metodi descritti in precedenza. In questo modo lasceremo andare il risentimento e il dolore.

Se non lo facciamo potremmo serbare rancore per venti o trent'anni. Non ci dimentichiamo mai del male che abbiamo subito e ci rendiamo infelici custodendo con cura quei ricordi. Per esempio, durante il primo ritiro di purificazione che feci in India mi resi conto di essere ancora arrabbiata con la mia maestra di seconda elementare perché non mi aveva messo nella recita di gruppo. Questo era successo più di vent'anni prima e ancora non l'avevo perdonata!

Le famiglie sono molto brave a serbare rancore. Conosco una famiglia allargata che ha due case nella stessa proprietà. Le avevano acquistate insieme come case per le vacanze. Poi i fratelli e i cugini delle due case litigarono e da allora non si parlarono più. Oltre quarant'anni fa decisero che si odiavano e che non si sarebbero più parlati per il resto della vita. Le famiglie vanno ancora lì in vacanza ma non si parlano. Piuttosto ridicolo, no?

Guardiamo tutto il risentimento che abbiamo conservato per anni: si verifica un piccolo incidente - qualcuno non è venuto a un matrimonio o a un funerale, qualcuno ha riso di noi, qualcuno ci ha messo in

imbarazzo davanti agli altri- e noi decidiamo di non parlare mai più con quella persona o di non trattarla mai più bene. È come un voto che manteniamo perfettamente, eppure ci è difficile mantenere i voti di non mentire o di non ingannare.

Restiamo arrabbiati con quella persona per anni. Ma chi ci perde? Chi è infelice? Quando serbiamo rancore l'altro non è infelice. Di solito si è dimenticato del fatto. In una situazione più grave, per esempio un divorzio, magari l'altro si è scusato per quello che ha fatto. Ma noi ci attacchiamo comunque al male che ci è stato fatto come se fosse scolpito nella pietra. Qualcuno ci ha insultato una volta e noi tutti i giorni rivediamo mentalmente quel ricordo, lo riviviamo di continuo. Questo è un ottimo modo per torturarsi.

Serbare rancore non ha niente di costruttivo. È come un cancro mentale che ci consuma dall'interno. Finché ci teniamo stretto il risentimento non riusciamo a perdonare gli altri. Ma la nostra incapacità di perdonare non ferisce l'altro, ferisce noi stessi.

Perché è così difficile perdonare gli errori degli altri? Anche noi facciamo errori. Se guardiamo il nostro comportamento vediamo che a volte siamo stati sopraffatti da emozioni negative e abbiamo agito in modi di cui poi ci siamo pentiti. Vogliamo che gli altri capiscano e perdonino i nostri errori. Allora perché noi non possiamo perdonare gli altri?

Naturalmente possiamo perdonare qualcuno senza diventare ingenui. Possiamo perdonare un alcolista perché è ubriaco, ma questo non significa pensare che smetta immediatamente di bere. Possiamo perdonare una persona che ci ha mentito, ma in futuro potrebbe

essere saggio stare attenti quando parla e verificare quello che dice. Puoi perdonare un coniuge perché ha una relazione fuori dal matrimonio, ma non dovresti ignorare i problemi che hanno portato l'altro a cercare compagnia altrove.

Per avere un cuore libero e aperto dobbiamo fare una pulizia di primavera interiore: dobbiamo tirare fuori tutti i rancori, osservare la sofferenza, ma senza rivedere lo stesso film mentale di vittimismo. Possiamo vedere quei ricordi da una prospettiva nuova, impiegando le varie tecniche per dissolvere la rabbia descritte in precedenza.

In questo modo lasceremo andare l'ostilità che abbiamo portato nel cuore per anni. In aggiunta svilupperemo più familiarità con queste tecniche così da poterle richiamare più velocemente quando fatti simili accadono nella nostra vita quotidiana.

## **L'ALTRA PERSONA È FELICE?**

Un'altra tecnica per lavorare con la rabbia è chiedersi: "La persona che mi sta facendo del male è felice?". Qualcuno sta urlando con me, lamentandosi di tutto quello che faccio. È felice o infelice? Ovviamente è infelice. Ecco perché di comporta così. Se fosse felice non starebbe litigando.

Tutti noi sappiamo cosa si prova ad essere infelici. Questo è esattamente quello che sta provando l'altra persona in questo momento. Mettiamoci nei suoi panni. Quando siamo infelici e "buttiamo tutto fuori" come vorremmo che gli altri reagissero? Di solito vogliamo

che ci capiscano, che ci aiutino.

È questo ciò che l'altra persona sta provando. Quindi come potremmo essere arrabbiati con lei? Lei dovrebbe essere l'oggetto della nostra compassione, non della nostra rabbia. Se pensiamo così, i nostri cuori saranno pervasi dalla pazienza e dalla gentilezza amorevole verso l'altro, indipendentemente da come si comporta con noi.

La nostra attitudine cambia, perché invece di vedere la situazione dal nostro punto di vista auto-centrato - cosa sta facendo a ME- ci mettiamo nei panni dell'altro, sentiamo il suo dolore e il suo desiderio di essere felice. Una volta che vediamo che essenzialmente è simile a noi, è facile pensare: "Come posso aiutarlo?". Un tale atteggiamento non solo ci impedisce di arrabbiarci, ma ci motiva anche ad attenuare l'infelicità dell'altro.

Abbiamo trattato diverse tecniche per aiutare a dissolvere la rabbia. Ripassiamole:

1. Ricordati l'esempio di qualcuno che dice che abbiamo un naso o che abbiamo le corna. Possiamo ammettere i nostri errori e difetti proprio come ammettiamo di avere un naso. Non c'è ragione di arrabbiarsi. D'altro canto, se qualcuno ci incolpa per qualcosa che non abbiamo fatto, è come se dicesse che abbiamo delle corna in testa. Non c'è ragione di arrabbiarsi per qualcosa che non è vero.

2. Chiediamoci: "Posso fare qualcosa al riguardo?". Se sì, allora la rabbia è fuori luogo perché possiamo migliorare la situazione. Se invece non possiamo

cambiarla, la rabbia è inutile perché non c'è niente che si possa fare.

3. Esamina come ci siamo ritrovati nella situazione. Ci sono due parti:

a. Che azioni abbiamo compiuto recentemente per scatenare il disaccordo? Questo esame ci permette di capire perché l'altra persona è arrabbiata.

b. Riconosci che le situazioni spiacevoli sono dovute al fatto che abbiamo danneggiato gli altri in passato in questa vita oppure in vite precedenti. Vedendo che sono le nostre stesse azioni distruttive la causa principale, possiamo imparare dagli errori passati e decidere di agire meglio in futuro.

4. Ricorda la gentilezza del nemico. In primo luogo lui ci mostra i nostri errori, così li possiamo correggere e migliorare il nostro carattere. In secondo luogo ci dà l'opportunità di praticare la pazienza, una qualità necessaria nel nostro sviluppo spirituale. Da questo punto di vista il nostro nemico è più gentile con noi dei nostri amici o persino del Buddha.

5. Diamo il dolore al nostro atteggiamento egoista, riconoscendo che esso è la fonte di tutti i nostri problemi.

6. Chiediamoci: "È la natura di quella persona comportarsi così?" Se lo è, allora non c'è nessuna ragione per essere arrabbiati, perché sarebbe come essere irritati col fuoco perché brucia. Se non è nella sua natura, anche in questo caso la rabbia non ha

senso, perché sarebbe come arrabbiarsi col cielo perché ci sono delle nuvole.

7. Esamina gli svantaggi della rabbia e del serbare rancore. Questo dà una grandissima energia per lasciare andare queste emozioni distruttive.

8. Riconosci che è l'infelicità e la confusione dell'altro a far sì che lui ci danneggi. Poiché sappiamo cosa si prova ad essere infelici, possiamo provare empatia. In questo modo l'altro diventa l'oggetto della nostra compassione, non della nostra rabbia.

L'efficacia di queste tecniche dipende da noi. Dobbiamo praticarle ripetutamente per costruire nuove abitudini mentali ed emotive. Tenere delle medicine in un cassetto senza prenderle non cura la malattia. Allo stesso modo, limitarsi ad ascoltare degli insegnamenti senza metterli in pratica non farà diminuire la nostra rabbia. Siamo noi i responsabili della nostra pace mentale.

## **DOMANDE E RISPOSTE**

**Essere pazienti con chi ci fa del male significa essere passivi? Dobbiamo dargliela vinta, permettere che ci calpestino?**

No. Possiamo riparare una situazione problematica senza conflittualità. In realtà siamo più capaci di farlo quando siamo calmi e pensiamo lucidamente.

A volte dobbiamo parlare con fermezza, perché quello è il solo modo di comunicare con quella persona. Per esempio, se tuo figlio gioca in strada e tu dici con grande dolcezza: “Susie cara, per favore non giocare in strada” lei potrebbe ignorarti. Ma se parli con forza e le spieghi il pericolo, si ricorderà e obbedirà.

**Da sportivo, la rabbia ti aiuta a vincere la partita, quindi non è una buona cosa? Lo sport è un buon modo per rilasciare la rabbia?**

Sì, lo sport è un modo socialmente accettato di sfogare la rabbia. Però non la cura, si limita a scaricare temporaneamente l’energia fisica che accompagna la rabbia. Si evita il vero problema, cioè la nostra emozione disturbante e la nostra concezione errata della situazione.

Sì, la rabbia può aiutarti a vincere la partita, ma questa è una cosa davvero utile? Vale la pena rinforzare delle caratteristiche negative solo per vincere un trofeo? Il pericolo degli sport è rendere troppo concreta la divisione tra “noi e loro”. “La mia squadra deve vincere. Dobbiamo lottare e sconfiggere il nemico”.

Facciamo un passo indietro. Perché noi dovremmo vincere e l’altra squadra perdere? La sola ragione è: “La mia squadra è meglio perché è la mia”. L’altra squadra pensa lo stesso. Chi ha ragione? La competizione basata su un tale atteggiamento egocentrico non è costruttiva perché genera rabbia e gelosia.

D’altro canto, possiamo concentrarci sul gioco in sé, non sull’obiettivo di vincere. In questo caso ci godremo l’esercizio fisico, lo spirito di gruppo, il cameratismo, sia

che vinciamo sia che perdiamo. Da un punto di vista psicologico questo atteggiamento porta più felicità.

### **Come lavoriamo con la rabbia quando vediamo una persona che fa del male a un altro?**

Si possono applicare tutte le tecniche di cui abbiamo parlato. Tuttavia, essere pazienti non vuol dire essere passivi. A volte dobbiamo fermare attivamente una persona che sta facendo del male a un altro, ma la chiave è farlo con compassione imparziale verso tutte le persone coinvolte.

È facile avere compassione per la vittima. Ma ugualmente importante è la compassione verso l'aggressore. Lui sta creando la causa della sua stessa sofferenza: potrà essere torturato dal senso di colpa più tardi, avere problemi con la legge e raccoglierà i frutti karmici delle sue stesse azioni. Riconoscendo la sofferenza che lui si tira addosso, possiamo avere compassione per lui. Perciò, con uguale premura per la vittima e l'aggressore, possiamo agire per evitare che una persona ne danneggi un'altra.

Non c'è bisogno di arrabbiarsi per correggere un torto. Le azioni che nascono dalla rabbia possono complicare ancora di più le cose! Con la mente lucida saremo capaci di capire meglio cosa possiamo fare per aiutare.

### **Come possiamo aiutare qualcuno che sta creando un karma negativo arrabbiandosi con noi?**

Ogni situazione è diversa e deve essere esaminata

separatamente. Però si possono applicare alcune linee guida. In primo luogo verifica se ciò di cui l'altro ci accusa è giustificato. In questo caso possiamo scusarci e correggere la situazione. Così la sua rabbia cessa.

In secondo luogo, quando qualcuno è infuriato prova a calmarlo. Non rispondere litigando, perché nel suo attuale stato mentale non può ascoltarti. Questo lo possiamo capire facilmente: anche noi non ascoltiamo gli altri quando perdiamo le staffe. Perciò è meglio aiutarlo a calmarsi e ritornare sull'argomento più tardi, magari il giorno dopo.

## **Cosa dobbiamo fare quando la gente critica il buddhismo?**

Quella è la loro opinione. Hanno il diritto di averla. Naturalmente noi non siamo d'accordo. A volte riusciamo a correggere le idee errate dell'altro, ma altre volte la gente ha una mentalità molto ristretta e non vuole cambiare le proprie idee. Sono affari loro. Lascia stare.

Non abbiamo bisogno dell'approvazione degli altri per praticare il Dharma. Ma dobbiamo essere convinti nel profondo del cuore che quello che facciamo sia giusto. Se ne siamo convinti, le opinioni degli altri non sono importanti.

Le critiche altrui non danneggiano il Dharma o il Buddha. Il sentiero verso l'illuminazione esiste sia che gli altri lo vedano oppure no. Non abbiamo bisogno di metterci sulla difensiva. In realtà, se ci alteriamo quando gli altri criticano il buddhismo, questo indica che siamo attaccati alle nostre convinzioni -che c'è di mezzo l'ego

e quindi ci sentiamo obbligati a dimostrare che le nostre convinzioni sono giuste.

Se siamo sicuri di ciò in cui crediamo, le critiche altrui non disturbano la nostra pace mentale. Perché dovrebbero farlo? L'essere criticati non vuol dire che le nostre idee sono sbagliate, e neppure che siamo stupidi o cattivi. È solo l'opinione di qualcuno, tutto qui.

## **Il buddhismo tibetano ha molte immagini di divinità feroci. Cosa significano?**

Queste divinità o Buddha sono manifestazioni della saggezza e della compassione di diversi Buddha. La loro ferocia non è diretta verso gli esseri viventi perché, essendo dei Buddha, hanno solo compassione verso gli altri. La loro forza è diretta contro l'ignoranza e l'egoismo, le vere cause di tutti i nostri problemi.

Mostrando un aspetto irato queste divinità sottolineano il bisogno di agire con fermezza e velocità contro la nostra ignoranza e l'egoismo. Non è affatto benefico essere pazienti nei confronti dei nemici interni, gli atteggiamenti disturbanti. Dovremmo opporci ad essi attivamente. Queste divinità ci mostrano che, piuttosto che andare in collera verso gli altri esseri, dovremmo essere feroci con i nemici interni come l'ignoranza e l'egoismo.

Inoltre, in quanto manifestazioni della saggezza compassionevole, queste divinità rappresentano simbolicamente la saggezza compassionevole che vince sulle attitudini disturbanti.

## **In che modo possiamo identificare la nostra rabbia?**

Ci sono molti modi per farlo. Quando facciamo la meditazione sul respiro, concentrandoci sull'inspirazione e sull'espiazione, osserviamo quali distrazioni sorgono. Potremmo scoprire una sensazione generale di irrequietezza o rabbia. Oppure potrebbe venirci in mente una situazione di tanti anni fa che ancora ci irrita. Quando ci accorgiamo di queste distrazioni sapremo ciò su cui dobbiamo lavorare.

Possiamo anche identificare la nostra rabbia grazie alla consapevolezza delle reazioni fisiche, durante la meditazione o in un altro momento. Ad esempio, se sentiamo una stretta allo stomaco o la temperatura del nostro corpo che si alza, questo può essere il segnale che stiamo iniziando ad arrabbiarci. Ognuno di noi ha differenti manifestazioni fisiche della rabbia. Possiamo osservarci e prendere consapevolezza delle nostre. Questo è utile perché a volte è più facile identificare la sensazione fisica che accompagna la rabbia della rabbia stessa.

Oppure possiamo osservare i nostri stati d'animo, l'umore. Quando siamo di cattivo umore, possiamo fermarci un attimo e chiederci: "Che cos'è questa sensazione? Che cosa l'ha innescata?". A volte possiamo notare dei patterns nei nostri stati d'animo e nei nostri comportamenti. Questi sono indizi per capire come opera la nostra mente.

**Cosa possiamo fare con la rabbia che si è accumulata nel corso di un lungo periodo di tempo?**

Ci vorrà un po' per liberare la mente da essa. L'abitudine

alla rabbia deve essere sostituita dall'abitudine alla pazienza, e questa richiede tempo e impegno costante perché si sviluppi. Quando ci accorgiamo di iniziare a provare rabbia verso qualcuno, è utile chiederci: "Che tasto ha spinto in me questa persona? Perché le sue azioni mi irritano così tanto?". In questo modo studiamo le nostre reazioni per arrivare a comprendere che cosa ci sia veramente dietro. Ci sentiamo impotenti? Che nessuno ci ascolta? Siamo offesi? Se osserviamo in questo modo arriveremo a conoscerci meglio e poi potremo applicare il giusto antidoto a quell'atteggiamento mentale disturbante.

Naturalmente la prevenzione è la miglior medicina. Piuttosto che permettere alla rabbia di accumularsi nel tempo è meglio avere coraggio e comunicare con l'altro prima possibile. Questo blocca il proliferare dei fraintendimenti e delle incomprensioni. Se permettiamo che la nostra rabbia si accumuli nel tempo, come possiamo dare la colpa di questo all'altro? Noi abbiamo la responsabilità di provare a comunicare con chi ci disturba.

## **DEDICA**

Ora dedichiamo il potenziale positivo che abbiamo accumulato così che tutti gli esseri possano avere una mente serena, libera dall'ostilità. Grazie alla pratica della pazienza, possiamo noi dissolvere la rabbia così da essere capaci di insegnarlo agli altri e ispirarli a diventare sereni Buddha.

Nata nel 1950, la Venerabile Thubten Chodron crebbe nei pressi di Los Angeles, laureandosi con un B.A. in storia all'University of California a Los Angeles nel 1971. Dopo aver viaggiato in Europa, Africa del Nord e Asia per un anno e mezzo, si recò alla University of Southern California per svolgere un lavoro post laurea nel campo dell'educazione e nel frattempo lavorò come insegnante nel sistema scolastico pubblico della città di Los Angeles.

Nel 1975 partecipò a un corso di meditazione condotto dal Ven. Lama Yeshe e dal Ven. Zopa Rinpoche, e in seguito si recò al monastero da loro fondato in Nepal per continuare a studiare e praticare gli insegnamenti del Buddha. Nel 1977 ricevette l'ordinazione sramanerika (novizia) e nel 1986 in Taiwan ricevette l'ordinazione da bhikshuni (completa).

Per molti anni, la Ven. Thubten Chodron studiò e praticò il buddhismo di tradizione tibetana in India e Nepal, e in seguito fu direttrice dei programmi spirituali all'Istituto Lama Tzong Khapa in Italia per quasi due anni. Studiò tre anni al Monastero Dorje Palmo in Francia e fu insegnante residente all'Amitabha Buddhist Centre di

Singapore.

Ven. Chodron contribuì all'organizzazione dell'evento *Life as a Western Buddhist Nun* (Vivere da monaca buddhista in occidente) e prese parte agli incontri degli insegnanti buddhisti occidentali con Sua Santità il Dalai Lama nel 1993 e nel 1994. Attualmente vive e insegna alla Sravasti Abbey nello stato di Washington negli USA, e continua a viaggiare in tutto il mondo per insegnare il Dharma. Tra i suoi libri vi sono *Open Heart, Clear Mind* (Snow Lion, Ithaca NY), *Buddhism for Beginners* (Snow Lion, NY), *Taming the Monkey Mind* (Graham Brash, Singapore), e *Glimpse of Reality* (col Dott. Alexander Berzin).

Informazioni aggiornate sulle attività, gli insegnamenti e le pubblicazioni della Ven. Thubten Chodron si possono trovare sul sito

[www.thubtenchodron.org](http://www.thubtenchodron.org)

Kong Meng San Phor Kark See Monastery

Dharma Propagation Division

ISBN 978-981-05-1400-6

**PUBBLICAZIONE SOLO A DISTRIBUZIONE GRATUITA  
- NON IN VENDITA**

