

Mindfulness nella rabbia

Thich Nhat Tahn (Thay)

Quando provi rabbia, richiami la mindfulness per prendere cura della tua rabbia. E mindfulness diventa mindfulness della rabbia. Inspirando, so di essere arrabbiato, espirando so che la rabbia è in me ora. State prendendovi buona cura del vostro ospite nel soggiorno. Perché la mia consapevolezza è il soggiorno e la consapevolezza-deposito è il mio scantinato, dove tengo tante cose. E quando qualcosa di spiacevole appare nel soggiorno, come un bambino che piange nel soggiorno, la madre deve venire e prendersi cura del bambino. Tenendolo fra le braccia, con amore. Mindfulness è la mamma. Quando il bambino della rabbia piange tanto, scalcia tanto, mamma mindfulness deve venire e tenere il bambino tra le braccia. Perché lei è tenerezza, è amore, è cura, e dopo pochi minuti il bambino smette di piangere e scalcia. Mindfulness ha il potere di calmare e fermare. Se continuate a inspirare e espirare con consapevolezza, contenendo la rabbia, la trasformerete. Quando la mamma tiene il bambino tra le braccia, il suo potere di amore e cura lo calmerà, ma questa non è la sola cosa che fa la mamma. La mamma cerca più in profondità per capire perché il bambino piange. E può scoprire che il bambino ha il mal di pancia, o il mal di denti, cose così. E questo è il lavoro di guardare in profondità per vedere le vere cause del dolore. Questo è l'altro aspetto della meditazione: vipassana. Vipassana significa guardare in profondità. Se non avete abbastanza calma, non potete sperare di avere insight. Quindi quelli che praticano insight meditation dovrebbero praticare la meditazione di calma (samatha). Perché quando si diventa acqua calma e solidi come una montagna si comincia a vedere le cose molto più chiaramente. E questo è il motivo per cui samatha contiene vipassana. La stessa cosa con vipassana: quando si è in grado di vedere la vera natura delle cose, si ha già con sé la calma e la quiete. Quindi in vipassana c'è già samatha. Ed entrambe le pratiche, la calma e la visione profonda, sono rese possibili da una forma di energia che si chiama mindfulness. Mindfulness è il sangue della psiche. Avete qualche forma o misura di mindfulness dentro di voi, ma quella è ancora debole, non ha abbastanza potere per guarire,

calmare e trasformare. Ecco perché dobbiamo praticare la mindfulness in un'altra forma, in modo che diventi un'energia abituale. Abbiamo così tante energie che sono distruttive, ma ecco un tipo di energia di abitudine che ha un potere di salvezza, di guarigione. Il potere di mindfulness. E questa è la pratica di entrare in contatto con ciò che è rinfrescante e curativo.

Come ho detto, samatha, la meditazione della calma e del fermare, si è prima stabilita. Perché quando si diventa calmi la luna della verità comincia a riflettersi in se stessi. E questo è il motivo per cui quando si usa la mindfulness per toccare un argomento, per toccare la luna piena, il tramonto, il fiore, il proprio figlio, queste cose si riveleranno più profondamente. E quando si usa mindfulness per toccare il proprio dolore o la rabbia, mindfulness comincia a trasformarli, che lo si voglia o no. E' come la luce del sole: al mattino il fiore non è ancor aperto ma se il sole continua a splendere sul sole, e l'energia del sole penetra piano piano nel fiore, in poche ore il fiore si aprirà. L'energia che entra in un'altra zona di energia porta trasformazione.

Così il fatto di respirare consapevolmente sulla propria rabbia ha già aiutato. Mindfulness è lì per prendersi cura del nostro dolore. E prima di fare qualsiasi cosa ha già l'effetto di calmare e fermare. Quindi portare mindfulness come energia che contiene il proprio dolore, la propria rabbia, è quello che facciamo in meditazione, sia camminando che seduti o sdraiati. Qualcuno potrebbe dire che questo è un modo di sopprimere la rabbia. Ma non lo è. La mamma non chiude la bocca del bambino con la mano. La mamma non sculaccia il bambino. Solo se ne prende cura, e così noi ci prendiamo cura della nostra rabbia nel modo meno violento possibile. Per cui non può essere descritto come un atto di soppressione, ma come un atto di prendersi cura. Mindfulness è la migliore parte di noi. E il fratello grande, è la sorella grande, è il Buddha, la madre che viene nel soggiorno e si prende molta cura della rabbia del bambino. E questo è avere un contatto diretto con la propria rabbia, è toccarla, toccare il dolore. In psicoterapia si parla di entrare in contatto con la rabbia ma non si dice esattamente cosa sia, entrare in contatto con la rabbia. Nella psicologia buddhista è detto molto chiaramente che l'agente che entra in contatto con la rabbia è mindfulness. L'incontro fra i due è come l'incontro fra madre e figlio e provoca un cambiamento. E quando la

situazione non è più così difficile perché il bambino è stato abbracciato, la madre potrà vedere in profondità nel bambino per capire cosa ha. Così mindfulness, dopo avere lavorato sulla calma, lavorerà sul vedere in profondità, che è vipassana, insight meditation. Questo è quello che descrivo come il massaggio di mindfulness, toccare la zona dolorante.

Supponiamo che qualcuno sia arrabbiato col proprio padre. Non sopporta stargli seduto accanto, crede che suo padre sia la causa di tutte le sue disgrazie. Ora, se offriamo una terapia a questo giovane, suggeriamo che pratichi questo: inspirando, vedo me stesso come un bambino di 5 anni, espirando sorrido a questo bambino di 5 anni che sono io. E' una pratica di visualizzazione che permette di vedere quanto si è vulnerabili, essendo bambini di 5 anni. Si può essere feriti molto facilmente da chiunque in qualsiasi momento. Uno sguardo duro dal padre può ferire, un grido dalla mamma può fare molto male. E quando il padre e la madre litigano, tutta la sofferenza va nella coscienza deposito del bambino. Dobbiamo capire che fin dal momento in cui siamo concepiti la nostra coscienza deposito comincia ad accumulare ferite dai nostri genitori. Tutto ciò che nostra madre mangia beve, soffre, penetra nella nostra coscienza deposito. Una madre dovrebbe saperlo, in modo da prendersi cura di quello che mangia, delle proprie emozioni: per se stessa, per il suo bambino. E anche suo marito deve praticare la consapevolezza in modo da non ferirla, non dirle cose dure, non inquinare la coscienza deposito di lei e del suo bambino. Questa è la pratica di mindfulness nel contesto della famiglia. Pensata per il bene del bambino ma in realtà per il bene dell'intera famiglia. Come può una madre non praticare mindfulness se ha a cuore il bene del proprio bambino? Deve mangiare e bere adeguatamente, in modo da avere una vita emotiva che non ferirà il bambino dentro di lei. E il padre deve esserne consapevole e aiutare la madre. Quando il bambino nasce, anche se non conosce il linguaggio degli adulti, un litigio fra i suoi genitori, un frase dura detta dal padre e dalla madre lo colpiscono, sente la vibrazione. Continuiamo a piantare semi di dolore nella coscienza deposito del nostro bambino. Pensiamo che sia troppo piccolo, che non possa capire ma non è vero. L'atmosfera pesante della famiglia nutre i semi di infelicità nel bambino. Nel Buddhismo, la coscienza deposito è spesso comparata a un campo. Come genitori si è responsabili della semina di semi

in questo campo. Se non si è consapevoli, si semina l'infelicità del bambino. Ogni tanto il bambino, per evitare la sofferenza, si chiude nel bagno. E' una tragedia. Ma i suoi genitori non lo vedono. Il bambino soffre in silenzio, profondamente, chiuso nel bagno. E cresce come una persona infelice e la giovane donna che sposterà sarà infelice e i bambini che ne nasceranno continueranno a soffrire: il bambino è ora diventato adulto e non sa come trasformare i semi di sofferenza nella propria coscienza deposito. Ecco il ciclo del samsara.

Quindi propongo che le giovani coppie pratichino per sei mesi per trasformare le formazioni interne prima di sposarsi, per il bene proprio e del bambino. In paesi come Cambogia e Thailandia mi aspetto che un giovane pratichi un anno in un monastero.

Quindi quando un giovane pratica guardando se stesso come un bambino di 5 anni e sorride a quel piccolo vulnerabile, all'improvviso sorge una comprensione. Lo sguardo diretto a se stesso è uno sguardo di compassione: povero me, non sapevo come confrontarmi con quello. Dopo questo, il giovane farà un'altra meditazione: inspirando, vedo mio padre come un bambino di 5 anni, espirando sorrido a quel bambino di 5 anni che era mio padre. Forse è la prima volta che può visualizzare suo padre come un bambino di 5 anni. Nel momento in cui si può vedere il proprio padre come un bambino di 5 anni si ha un insight. Si può usare un album di famiglia, si può usare l'immaginazione ma bisogna visualizzare il proprio padre come un bambino di 5 anni. E quando si riesce a farlo, si vede che non c'è differenza tra se stessi a 5 anni e il proprio padre a 5 anni: si è entrambi fragili, vulnerabili. Se si cresce così non si può fare a meno di fare soffrire altre persone. Dunque il giovane guarda a quel bambino di 5 anni che è suo padre con compassione e questa è la prima onda di amore che manda nella sua zona di dolore. Ma non è sufficiente, lo deve fare molte volte, inspirando e espirando per portare l'energia di mindfulness nella zona di dolore e comprendere il padre. Povero papà, era come me, ha sofferto tanto nella sua infanzia. Ha bisogno della mia compassione invece della mia rabbia. Questo è l'effetto dello sguardo profondo, il lavoro della meditazione di vipassana. E come si può praticare se non si ha una certa calma, stabilità, fermezza e

libertà. Se non si è liberi, come si può avere il tempo e l'energia per praticarla. Liberarsi dalle preoccupazioni, dall'essere occupati, dalla noia, dalla noncuranza. Diventare liberi in modo da avere il tempo di praticare la visione profonda.