

Le domande più frequenti

di Sylvia Boorstein

*Pratica spirituale significa che non possiamo arrabbiarci mai?
No, dice Sylvia Boorstein, tutto dipende da come ci lavori.*



"Angry People." Illustrazione di [Alvaro Tapia](#)

Nel mese di ottobre 1989, il Dalai Lama, seduto da solo sul palcoscenico nel più grande auditorium del campus dell'università di California, Irvine, rispondeva alle domande di fronte a un pubblico di oltre 6000 persone. Sembrava una conversazione in un soggiorno molto grande. La maggior parte di esse rimaneva inverosimilmente silenziosa, ascoltava con attenzione mentre lui rispondeva meticolosamente a ogni domanda. Ad un certo punto, qualcuno ha chiesto: "Lei si arrabbia mai"?

Il Dalai Lama si mise a ridere con una risata piacevole e maliziosa e disse: "Certamente! Quando succedono cose che non voglio che succedano, mi arrabbio. Ma non è un problema".

Ho l'impressione che il mito più imperituro sulla pratica spirituale, in particolar modo sulla pratica della meditazione, è che venga promessa la fine della rabbia in modo definitivo. Non è così. Quando succede qualcosa che non vogliamo che succeda, la rabbia viene fuori. È così che funziona il sistema nervoso dell'uomo. Forse è un modo in cui, attraverso i secoli dell'evoluzione, gli esseri umani sono sopravvissuti. Quando ci sentiamo minacciati in qualsiasi modo, la rabbia scatena l'adrenalina di cui abbiamo bisogno per proteggerci. Il potenziale della mente adulta dell'uomo, tuttavia, sta nel riconoscere la rabbia, localizzare la paura che l'ha scatenata e rispondere in maniera saggia, ponendo rimedio alla situazione senza peggiorarla. La rabbia non è necessariamente un problema.

È comprensibile che il mito persista. I centri dharma che conosco sono solitamente luoghi tranquilli. Vige la cultura della risposta mite. Io insegno addirittura a sorridere come pratica. È un gesto che predispone la mente nella direzione dell'agio e, quando sorridere è difficile, mette in allerta colui che pratica circa la presenza dell'angustia mentale. Inoltre, il mio insegnamento si basa molto sul coltivare la risposta compassionevole del cuore che è la nostra natura fondamentale. Tuttavia, quando le cose non vanno nel modo che desideriamo, la rabbia emerge. A seguire, alcune delle domande che spesso sento in relazione alla rabbia:

D. Coltivare la compassione significa realmente che non possono mai più esprimere la mia rabbia?

R. Coltivare la compassione non significa che non si possa assolutamente esprimere la rabbia. Una rabbia non manifestata crea una rottura dei rapporti dinnanzi a cui non esiste mole di sorrisi che possa porvi rimedio. È un segreto. Una bugia. La risposta compassionevole è una di quelle che mantiene le connessioni vive. Richiede che venga detta la verità. E dire la verità può essere difficile, specialmente quando la mente è alimentata dalla rabbia.

Il Vinaya, il compendio delle regole monacali secondo il canone Pali, riporta cinque "Riflessioni prima di ammonire". Questo è un buon momento per parlare? Sto dicendo tutta la verità? La mia voce è dolce e non severa? Sono motivato dalla gentilezza? Sono motivato da un desiderio di essere di aiuto?

Ho una stampa incorniciata con queste cinque riflessioni su un tavolo del mio studio e spesso mi chiedono di prestarla. Mi piace pensare a Buddha come uno psicoterapeuta che offre una consulenza senza tempo in termini di pertinenza.

D. Di certo, frenare la rabbia non può essere positivo. Lavoro da anni con la terapia per cercare di entrare in contatto con la mia rabbia. Cosa devo fare adesso?

R. Mettersi in contatto con la propria rabbia, benché all'inizio spaventi, è senza dubbio un successo. Significa che ci nascondiamo meno da noi stessi, che siamo più presenti, più consapevoli delle informazioni che potrebbero aiutarci a rispondere in modalità che potrebbero farci smettere di soffrire. In qualità di adulti, abbiamo la capacità di contenere l'espressione impulsiva, riflessiva e spesso distruttiva della rabbia e scegliere, invece la comunicazione chiara e utile.

D. Cosa succederà alla mia passione?

R. La mia esperienza con le esplosioni di rabbia o i forti rancori è che confondono e affaticano la mia mente facendo disperdere la passione. Credo che la passione sorga quando vediamo con chiarezza. Il Buddha ha insegnato che scegliere in maniera saggia in mezzo a una sfida porta alla "chiara comprensione del proposito". Io lo interpreto come una risposta vivace spinta dalla determinazione. Il voto bodhisattva per porre fine alla sofferenza in tutti gli esseri umani è l'impegno più appassionato che si possa immaginare.

La mia lettura sulla risposta del Dalai Lama in base al quale la paura non è un problema, è che lui va sempre alla ricerca di una risposta saggia.

Solitamente lo faccio anch'io e, quando non lo faccio, chiedo scusa per non aver presentato i miei bisogni in una forma più utile. Il primo verso della Guida allo Stile di Vita del Bodhisattva del commentatore buddista del sesto secolo, Shantideva, dice che tutti gli atti onesti di cui si è fatto tesoro nei secoli sono cancellati da un momento di rabbia. A volte gli studenti chiedono: ci credi davvero? E io dico: non lo so ma di certo è di ispirazione. Faccio abbastanza attenzione quando rispondo in maniera adirata così che posso scoprire ciò che mi spaventa. Mi credo sgomento la sofferenza causata a me stessa e all'altra persona. Poiché la mia pratica sta abituando il mio cuore all'amabilità, i momenti di errore sono ciò da cui traggono ispirazione”.

La mattina dopo la sessione di domande risposte del Dalai Lama a Irvine, la stampa ha annunciato che quell'anno era stato insignito del Nobel per la pace.



Sylvia Boorstein è una psicologa e un insegnante leader della Meditazione Vipassana. Tra i suoi best seller figurano *Pay Attention, for Goodness' Sake* e *Happiness Is An Inside Job*.