

RILASSAMENTO NELLA TEMPESTA

di **Thich Hhat Hanh**
Spegni il fuoco della rabbia



Ci sono svariati metodi semplici per prenderci cura delle nostre emozioni forti; uno è respirare con la pancia.

Quando siamo in preda ad un'emozione forte come la paura o la rabbia, la pratica ci suggerisce di portare l'attenzione alla pancia.

Tenersi al livello dell'intelletto è pericoloso: le forti emozioni sono come una tempesta e restarsene lì fermi nel bel mezzo di una tempesta è molto pericolosa. Eppure è quello che fa la maggior parte di noi quando rimane nella testa, lasciando che i sentimenti lo travolgano.

Al contrario ci dovremmo radicare portando l'attenzione verso il basso: focalizzarsi sull'addome e prestare tutta l'attenzione al suo movimento mentre pratichiamo il respiro consapevole. Possiamo farlo sia da seduti sia da sdraiati.

Osserva la cima di un albero durante un temporale: è così instabile e vulnerabile, in ogni momento il vento può spezzare i rami più piccoli. Ma se guardi giù, verso il tronco, ne ricavi un'impressione molto diversa, vedi che l'albero è solido e tranquillo, ti rendi conto che sarà in grado di resistere alla tempesta.

Anche noi siamo come un albero: la testa è come la cima dell'albero durante una tempesta, una forte tempesta di emozioni, per questo dobbiamo porre l'attenzione a livello dell'ombelico.

Ci mettiamo dunque a praticare il respiro consapevole: ci concentriamo solo sul respiro, sull'alzarsi ed abbassarsi della pancia.

È una pratica importantissima perché ci aiuta a vedere che un'emozione, per quanto forte sia, non può durare in eterno: rimarrà per un po' e poi se ne andrà. Se ti alleni a praticare in questo modo quando sei in difficoltà sopravviverai ad ogni tempesta.

Dovresti prendere coscienza del fatto che un'emozione è soltanto un'emozione: arriva, dura un certo tempo e poi se ne va.

Perché mai si dovrebbe morire per un'emozione? Tu sei qualcosa di più delle tue emozioni.

È importante che te lo ricordi. Durante una crisi, mentre inspiri ed espiri, mantieniti consapevole del fatto che se continui a praticare la tua emozione se ne andrà. Dopo aver praticato con successo alcune volte avrai più fiducia in te stesso e nella pratica.

Non lasciamoci catturare dai nostri pensieri e dalle nostre emozioni: portiamo l'attenzione giù alla pancia e inspiriamo ed espiriamo.

La tempesta passerà, dunque non avere paura.