
LA RABBIA

DI THICH NHAT HANH



Un monaco decide di meditare da solo. Lontano dal suo monastero, prende una barca e va in mezzo al lago, chiude gli occhi e inizia a meditare.

Dopo alcune ore di silenzio imperturbabile, improvvisamente sente il colpo di un'altra barca che colpisce la sua. Con gli occhi ancora chiusi, sente crescere la sua rabbia e, quando li riapre, è pronto a gridare al barcaiolo che ha osato disturbare la sua meditazione.

Ma quando ha aperto gli occhi, ha visto che era una barca vuota. Non legata, che galleggiava in mezzo al lago.

Fu proprio in quell'istante che il monaco raggiunse l'autorealizzazione e capì che la rabbia si trovava dentro di lui.

Era bastato un evento esterno ad istigarla.

*Da quel momento, ogni volta che il monaco incontra sul suo percorso qualcuno che lo irrita o lo provoca, ricorda l'insegnamento appreso sul lago e dentro di sé pensa:
"L'altra persona è solo una barca vuota. La rabbia è dentro di me"*



Thich Nhat Hanh

Frase di Thich Nhat Hanh