



Associazione Buddhista  
del Sūtra del Loto  
妙法蓮華經仏教協会  
Myōhō Renge Kyō Bukkyō Kyōkai



Tempio Nichiren Shu Jokozan Myoshoji 浄光山 妙照寺

## Come affrontare una persona arrabbiata

Oggi vorrei raccontare una storia Buddhista molto famosa. È tratta dal Canone Pali, dal Samyutta Nikaya.

Un uomo si recò dal Buddha e iniziò ad insultarlo fortemente. Il Buddha lo lasciò parlare, non lo interruppe. Lo ascoltò in silenzio. Una volta che l'uomo ebbe finito di inveire contro di lui, il Buddha lo spiazzò con una domanda che apparentemente non c'entrava niente con la situazione. Il Buddha chiese: "Quando sei a casa, ricevi visite di parenti o amici?" L'uomo rimase interdetto e rispose: "Sì certo." E il Buddha chiese: "Offri loro cibo e prelibatezze?" L'uomo: "Alcune volte sì." E il Buddha: "Se non accettano, che fai? A chi rimane quel cibo?" L'uomo disse: "Se non accettano, il cibo resta a me." Il Buddha spiegò infine: "Allo stesso modo, il rimprovero, le contestazioni e le offese che fai a me, io non le accetto, rimangono a te. La persona che risponde al rimprovero, alle contestazioni e alle offese si accomuna all'accusatore e si mette allo stesso livello. Io non mi accomuno a te. Quindi, ciò che hai detto, resta a te." Nel sutra si termina spiegando: "Chi si adira a sua volta con l'irato è di lui peggiore; chi invece non si adira con l'irato, colui il quale, consapevole, rimane calmo, entrambi cura: se stesso e l'altro."

Nella vita quotidiana capita a tutti di dover affrontare una persona arrabbiata, negativa e che non aspetta altro che creare scompiglio o aggredire qualcuno verbalmente. È normale, avviene in ogni ambiente: in famiglia, a lavoro, tra amici.

È davvero importante sapere come comportarsi. Ci sono diversi punti di vista da tenere in considerazione. Intanto, la prima cosa da tenere a mente è che se non sappiamo come comportarci possiamo ferire sia noi stessi che gli altri e non vogliamo che questo succeda.

Quando veniamo attaccati per prima cosa dobbiamo stare calmi e pazienti, controllando le emozioni. La mente della persona che è sempre arrabbiata è debole, quindi con compassione, dobbiamo avere pazienza, perché colui che insulta è il primo ad avere bisogno di aiuto. Non dobbiamo arrabbiarci perché nel momento della rabbia, le parole che pronunciamo sono malvagie e feriscono noi stessi e gli altri. Lo stesso vale per le azioni. Solo le persone negative mostrano la loro rabbia. Al contrario, le persone che praticano l'introspezione non parlano mai con rabbia.

Può capitare che noi stessi attacchiamo o ci arrabbiamo per primi. Perché veniamo intossicati dal veleno della rabbia? Perché vogliamo CONTROLLARE. Ciò che non possiamo controllare ci fa destabilizzare, e ci arrabbiamo. Ciò che possiamo controllare ci fa stare tranquilli. Quindi anche in una discussione vogliamo imporre la nostra idea: ah la mia idea è la migliore, tutti devono fare come dico io! Ho una brutta notizia: non possiamo controllare proprio niente. Questo è un concetto che dobbiamo tenere bene a mente. Se lo capiamo e lo contempliamo, sicuramente col tempo ci arrabbieremo di meno.

Quindi se c'è qualcuno che inveisce contro di noi, perché vuole controllare il nostro pensiero o le nostre azioni, c'è un'altra cosa da fare che è fondamentale ed è la più difficile da mettere in pratica: non dire niente e sorridere. Questo è davvero complicato. Se veniamo attaccati e riusciamo a restare calmi, a vedere che la persona che abbiamo davanti è la prima a soffrire e riusciamo a non dire niente, siamo davvero in gamba. Questa è una dimostrazione di grande forza. La persona che ci aggredisce lo fa perché desidera la nostra reazione, se reagiamo con la medesima carica negativa, diamo alla persona proprio ciò che sta cercando!

Per concludere la cosa migliore è NON condividere le offese che riceviamo, come nel sutra. Sorridiamo gentilmente, restiamo in silenzio e rispondiamo con le nostre azioni: concentriamoci sui nostri sforzi per migliorare i nostri obiettivi e non lasciamo che la rabbia intossichi la nostra mente.

Firenze, 13 febbraio 2023

in gassho  
Namu Myoho Renge Kyo

Keisho Adami  
アダミ啓照

Tempio Nichiren Shu  
Jokozan Myoshoji  
浄光山 妙照寺