La rabbia

Quando qualcuno vi fa arrabbiare,
è come se vi avessero scagliato
una freccia al cuore.
Ma non vi ha colpito,
e giace a terra, ai vostri piedi.
Allora voi la raccogliete
e vi colpite da soli
ancora e ancora,
ripetutamente.
Questo è ciò che accade con
la rabbia.
Qualunque cosa nella vita può
essere causa di lite,
ma la scelta di arrabbiarsi o meno,
è solo nostra.

www.equilibrioyoga.it

- Lama Chakdud Rinpoche -