

Atene, 21 gennaio 2017

Lo zen di questa stanza

Stanotte siamo rimasti in pochi. Domani arriveranno di

nuovo gli altri. Mi viene in mente un koan in cui si sente la bellezza e la forza di fare zazen da soli.

Nelle relazioni, nelle adunate di centinaia o migliaia di persone, di fronte a famosi maestri o rock-star, possiamo illuderci di non essere soli. Copriamo solamente la sensazione di solitudine, ma non la risolviamo. La falsa sensazione di solitudine, che è la sensazione di isolamento, la sciogliamo solo affondandoci dentro ad occhi aperti come impariamo a fare in questa stanza, **occhi aperti**, illuminati dall'attenzione e dal silenzio.

Quando sappiamo stare da soli fino in fondo, diventiamo la solitudine stessa, si squarcia un velo e scopriamo di essere, e di essere sempre stati, connessi con tutti gli esseri. L'illusione di essere un io separato e isolato scompare per sempre, assieme alla paura e al dolore legati a quest'illusione, a questa allucinazione, e improvvisamente ci ritroviamo liberi, padroni della nostra vita. ✨