

Atene, 12 marzo 2017

L'attenzione del cuore



a *sesshin* è un laboratorio di trasformazione:

l'autosservazione non reattiva, l'attenzione al respiro e i koan sono gli strumenti della nostra scuola.

Risolvendo i koan, vediamo con chiarezza in profondità nella vita, nella realtà quotidiana, attraverso noi stessi, le esperienze e le relazioni. Riguardiamo i koan di tanto in tanto come fa il maestro Taino.

Metabolizzando i koan, diventando uno con il respiro, ci integriamo con le cose **così come sono**. Con la pratica si approfondisce la **sensibilità** che già abbiamo e che **diventa attenzione senza sforzo**.

Approfittiamo di queste preziose occasioni che sono le sesshin per far sì che questa sensibilità, quest'attenzione che arriva dal cuore, ci faccia accorgere dei momenti di illuminazione e dell'illuminazione intrinseca in ogni essere, per gustare, con la presenza, la vita di ogni istante, qualunque cosa possa succederci. ✨