

San Biagio, 23 aprile 2017

Ricominciare dal vuoto

Una persona che conosco è caduta in depressione e in seguito a questo non riesce più ad andare al lavoro, in preda all'angoscia e alla paura. Mi ha chiesto di essere presente alla visita psichiatrica.

Lo psichiatra le ha detto che il suo male era esistenziale e che le medicine erano per contenere l'ansia. Non ci sono medicine che possono curare il dolore e la paura esistenziale.

Quando ci ammaliamo ci facciamo curare dai medici, ci aiutiamo con le medicine. Si può dire che nasciamo ammalati e anche quando non abbiamo malattie evidenti viviamo come malati.

Se, a un certo punto della vita, sentiamo che **qualcosa non va**, dovremmo seguire questa sensazione che ci spinge a essere luce a noi stessi per andare a vederne l'origine: è la sorgente della sofferenza. Noi abbiamo trovato nel Buddha storico e nel Buddha che è in ognuno di noi il medico della sofferenza esistenziale.

Disponiamo di un metodo e di una scuola che ci insegnano a stare nella sofferenza, a indagarne l'origine, ad assorbirla e realizzare **di essere liberi anche nella sofferenza**. Mentre nella società ci insegnano la paura del vuoto, nella nostra scuola il vuoto è un punto di arrivo e di partenza. Seduti, siamo pronti per la comprensione, per l'illuminazione, andiamo alla radice della vita e della morte, la paura esistenziale scompare e siamo liberi, capaci, tutte le volte che occorre, **di ricominciare dal vuoto.** ✨