San Biagio, 11 ottobre 2017

Essenziali

Tutti noi affrontando i koan a volte ci impantaniamo, a volte andiamo spediti: è sempre diverso. Alcuni koan ci colpiscono molto, altri meno. I koan, dal mio punto di vista, hanno anche a che fare con l'essenziale di ciò che abbiamo sempre sotto gli occhi.

Nel processo della ricerca della soluzione del koan, nell'assorbirlo con la giusta risposta e nel continuare a metabolizzarlo, vediamo in profondità nella realtà. Diventiamo sensibili, quindi attenti all'essenziale nelle cose che facciamo, nelle cose che vediamo, nelle relazioni.

Diventiamo profondi e leggeri, agili e liberi. **La nostra è la pratica dell'essenzialità.** L'essenzialità dello zazen si integra con i koan, con il vedere attraverso le esperienze. Questa essenzialità, che c'è sempre nella nostra vita, nelle cose che facciamo e nelle cose intorno a noi, possiamo viverla quando vogliamo.

Nel mondo dell'essenziale la vita diventa intensa, brillante. L'essenzialità è libertà dai bisogni indotti scambiati per necessità. È vedere e percepire immediatamente il superfluo e il falso in ciò che facciamo, che ascoltiamo e che vediamo. Vuol dire realizzare ciò che i maestri ci indicano da oltre duemila anni.

Nel **movimento dell'essenziale** siamo la luminosa profondità della vita. ✺