

# MONACO: QUALITÀ DI VITA PER TUTTI !

Dal greco "*monos*" significa: uno, unificante, unificato, costruttore di unità. Tu pensi al monaco di professione, invece pensa al **monaco della vita quotidiana** che puoi essere tu. C'è un tempo per abitare con la gente e c'è un tempo per abitare con te. Monaco è una qualità di vita che anche tu vai cercando, non ti piace vivere diviso, disperso, dissipato, travolto dalle urgenze della vita; c'è gioia nel vivere calmo, intero, sereno. Il cantiere della felicità e la fabbrica del bello dipende da te, consiste in uno sguardo nuovo che finalmente ti illumina. Perciò vai sereno tra la agitazione della vita, coltiva l'amore al silenzio e alla pace. Monastero è tutto ciò che ti protegge dalla frammentazione e ti aiuta ad abitare intero con te.

## Monaco sei tu quando:

- sosti senza fretta, rallenti i movimenti, allunghi i respiri, superi l'ansia del fare e ti abbandoni alla gratuità del contemplare;
- educi la mente ad essere presente in quel che fai;
- guadagni la purezza del torbido con la calma, generandola lentamente;
- ti doni un tempo giornaliero per abitare coi tuoi respiri, coi tuoi pensieri, con la tua vita: la meditazione è fonte di significati profondi che nutrono l'anima;
- pratichi lo sguardo positivo, le parole belle e accogli le persone come messaggio-dono-risorsa;
- con sguardo illuminato e consapevole cogli la rete di sorprese, i frammenti di felicità sparsi nel cammino di ogni giorno;
- pratichi la responsabilità: *"l'acqua del fiume si lamenta ma senza sponde diventa palude"*;
- vivi semplice e non ti lasci opprimere dai bisogni ricchi: non c'è nulla di più libero e indipendente dell'uomo che sa vivere con poco;
- sei presente al presente e vivi la fioritura del presente più armoniosamente che puoi: qui, ora, tocca la pace;
- nell'albergo del mondo, per il tempo che ti è concesso di vivere, celebri la gratuità di ogni giorno e di ogni respiro.

C'è un modo sano e un modo malato di abitare con te: quando cerchi ansiosamente te stesso... vince l'orgoglio con le sue esigenze di approvazione e quando non riesci a importi... subisci e fai la vittima. C'è una solitudine negativa e amara che è isolamento, incapacità di costruire relazioni, assenza di dialogo e c'è una solitudine felice nella quale dai appuntamento a pensieri positivi e sereni e puoi incontrare il Maestro Interiore. *"Dopo tanto vagare scoprirai il tesoro dentro di te"* (Martin Buber, *Il cammino dell'uomo*).