

MONASTERO INTERIORE

MONOS = UNO = UNIFICANTE = UNIFICATO = COSTRUTTORE DI UNITA'

Sono presente al presente; vivo il presente puro, pieno e gratuito.

Entro in contatto col bisbiglio sommesso del respiro; accompagno il respiro che viene e va, riempie e vuota, batte e ribatte, come l'onda sulla spiaggia: quando l'ossigeno entra dico col pensiero "MOMENTO PRESENTE"; quando l'aria esce dico "MOMENTO GRATUITO". Nella grande casa del mondo sono arrivato a vivere fino a questo punto. **Qui, ora, tocco la vita.**

Un'intelligenza misteriosa mi ha fatto sbocciare, fiorire... Vedo il sole luminoso, il cielo azzurro, vedo la terra mista di gioia e dolori. Un pensiero illuminante ha fatto breccia nel mio cuore; questa immensa rete di vita mi appare come il grembo di una madre. Mi sento sul petto nudo della terra tra le braccia protettive della vita.

Godo l'ampio cielo tutto intero sopra di me; respiro l'aria fresca, sento la carezza dell'aria così tenera che, al confronto, le mani di un uomo sembrano ruvide.

Sullo schermo silenzioso della mente dipingo in grande la parola GRATUITA'. Non ho diritto di essere vivo, qui, ora.... La **vita è dono** da donare.

Io attraverso inquietudini, prove, notti oscure ma non mi lascio andare alla tristezza; non voglio privarmi della forza di pensieri preziosi che illuminano il mio sentiero.

Dio è il mio amore per la vita, il coraggio di esistere. Mi ritiro in preghiera nel monastero interiore e ne esco ricco di luce, di energia e di armonia. Lontano dalle distrazioni abito intero con me. Quando prego, mi raccolgo, mi concentro, entro in dialogo con la parte più profonda di me che per comodità chiamo "Dio". Quando non so che cosa dire prego coi palpiti del cuore e i ritmi del respiro.

Il monastero interiore, dove celebro il dialogo con l'anima, mi impedisce di sfasciarmi, perdermi, rovinarmi; abito intero, in unità con me.

Con mente attenta e cuore docile io sto davanti a te o Dio;
tu mi prendi per mano, mi guidi col consiglio, mi accogli nella gloria.
Chi altri avrò per me in cielo; chi altri darà pace a me sulla terra?
Il mio bene è stare con Dio; il mio rifugio è Dio per sempre (Salmo 72).

Ascolto il ruscello di vita che scorre nelle mie vene e danza in ritmica armonia coi palpiti maestosi della vita del mondo.

Il cuore pulsa il sangue scorre insieme al ritmo delle stelle. Io respiro in sintonia con il respiro dell'universo. Un immenso coro di vita sostiene la mia esistenza. Mi sento UNO con la grande vita, UNO con tutti gli esistenti e nell'albergo del mondo, per il tempo che mi è concesso di vivere, celebro la gratuità di ogni respiro. Non voglio privarmi delle forze migliori a causa di pensieri limitanti. Nel silenzio percepisco voci sottili dell'anima e percepisco il miracolo normale di esistere. **Qui, ora, tocco la pace.**