

# VOLERSI BENE

C'è un tempo per abitare con la gente e c'è un tempo per abitare con te. Non c'è gioia nel vivere agitato, frammentato, disperso; **c'è gioia nel vivere calmo, intero e sereno.** Dove corri. Il cantiere della serenità e la fabbrica del bello abita dentro di te in uno sguardo nuovo che finalmente ti illumina. Dopo tanto vagare scoprirai il guaritore dentro di te.

C'è un modo sano e un modo malato di abitare con te: quando tu cerchi ansiosamente te stesso, quando non sai distaccare lo sguardo da te... vince l'orgoglio con le sue esigenze di approvazione e quando il consenso non arriva ti autosvaluti (i comportamenti opposti si richiamano) quando non riesci ad importarti... subisci, quando non riesci ad aggredire... fai la vittima. L'io minacciato si difende come può...

**Proposta:** ascolta il bisogno di unità interiore, cerca di volerti bene, di sentirti amato da te, di abitare volentieri con te. **Sii monaco di te stesso!** Monaco è una parola greca che deriva da "monos" = uno, unificante, unificato, costruttore di unità. "Monastero" è tutto ciò che ti protegge dalla dispersione e unifica la vita. Tu hai bisogno di un pezzo di deserto per ritrovare te stesso, il tuo io migliore, il maestro interiore. Il silenzio ti pulisce dentro dei rumori, dalle chiacchiere, dagli ingorghi mentali. **Monaco è una qualità di vita per tutti, monaco sei tu quando:**

- vai sereno tra le agitazioni della vita e coltivi l'amore al silenzio e alla pace;
- guarisci l'ansia del fare e ti abbandoni alla gratuità del contemplare;
- pensi armoniosamente perché la vita è quella che i tuoi pensieri vanno creando;
- contempli ciò che fai e dai un'anima alle tue azioni;
- ti costruisci "l'angolo del sé" e ti doni un tempo giornaliero per abitare coi tuoi respiri, coi tuoi pensieri, con le tue speranze;
- vivi in amicizia con te perché nessuno è più amico se non tu di te stesso;
- pratichi lo sguardo positivo sulla vita;
- celebri la gratuità della vita, respiri la grazia di essere vivo;
- scegli la compagnia di parole belle;
- abiti il momento presente con consapevolezza e con sguardo illuminato cogli la rete di sorprese, i frammenti di felicità sparsi nei sentieri di ogni giorno.

Ognuno di noi per quanti amici abbia in verità è solo davanti alla sua vita, non c'è un altro che possa vivere al suo posto, non può scaricare la responsabilità della sua vita su altri. 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.

**La meditazione è sorgente di significati profondi che nutrono l'anima.**

**Augurio:** *cerca di volerti bene, di sentirti amato da te, di abitare volentieri con la tua storia, coltivando l'interiorità anche col metodo monastico che noi ti abbiamo presentato!*