

La Via del monaco nel quotidiano

27.4.2018

Il respiro di un'esistenza è governato dal ritmo **conoscenza/con-sapevolezza/comprendione**; quello di ogni quotidiano della persona che aderisce alla via del monaco, dal ritmo **conoscenza-consapevolezza/analisi-disconnessione/fiducia**.

Conoscenza-consapevolezza

Le esperienze producono conoscenza, vengono accolte come possibilità, mai come impedimento, di qualunque natura esse siano.

Non si cerca di sperimentare a tutti i costi, e non si fa nulla per sfuggire a ciò che la vita presenta.

Il compito esistenziale di ogni giorno viene compiuto con partecipazione e diligenza e viene trattato come il fatto più prezioso di quel giorno, di quell'ora.

La consapevolezza illumina l'operare e l'intenzione che lo genera.

L'intero processo che dall'intenzione conduce all'azione viene monitorato: lucido è lo sguardo, chiari sono gli occhi del monaco.

Una cosa per volta viene affrontata, facendo in modo che la mente sia libera da distrazioni e da turbamenti che possano inficiare la consapevolezza del momento presente.

La parola è chiara affinché non sia confusa da chi ascolta.

L'ascolto è selettivo affinché non sorgano malintesi.

L'azione è mossa da un'intenzione univoca, libera da ambiguità.

La consapevolezza abbraccia tutto questo, una volontà salda sostiene l'intero processo.

Analisi-disconnessione

Ogni identificazione è monitorata e analizzata per determinarne l'origine, la non comprensione che la genera.

L'analisi ha tempi e modalità variabili, a volte è ripetuta e insistita, altre ha la durata di un battito di ciglia, ma non c'è identificazione nella quale il monaco insista che non sia sottoposta ad interrogazione: è l'opera quotidiana, a volte leggera, altre faticosa.

Il monaco evita la svalutazione di sé di fronte al non compreso, come evita l'orgoglio davanti al compreso. Ad ogni analisi fa seguito una disconnessione: la mente, ingombra del contenuto dell'identificazione, viene azzerata appoggiando la consapevolezza sulle sensazioni, o, semplicemente, con il ritorno a ciò che si sta operando.

La giornata è intessuta di analisi-disconnessione perché innumerevoli sono le identificazioni, e costante è la necessità di tornare a zero, al reale non limitato dalla propria visione e interpretazione soggettiva.

Fiducia

Non esiste processo di consapevolezza-analisi-disconnessione che non fiorisca in un affidamento: non controllando il monaco alcunché della sua vita, egli torna senza fine ad affidarsi al progetto esistenziale che lo guida e lo costituisce.

La fiducia è una via obbligata contrastata dalle identificazioni e dal vittimismo che a volte emerge: il monaco che sa guardare nel ventre dei fatti della sua vita, sa che non ha alternativa alcuna ad essi, sa che in essi deve scendere per esserne cambiato, sa che da essi deve imparare e infine dai fatti si fa accompagnare e apprende a contemplarli.

Ogni fatto è la vita e chiede dedizione e abbandono senza fine:
ogni resistenza è vista, analizzata, disconnessa e superata. Non importa se tornerà, le comprensioni non si acquisiscono in un solo passaggio, ma richiedono innumerevoli prove e tentativi.
Per il monaco è impossibile vivere resistendo, egli si esercita nella fiducia ad ogni respiro.