

RESPIRARE LA VITA

Adesso è il tempo.

Qui è il luogo.

La gioia è il colore.

La condivisione amante è la fragranza.

L'abbraccio è lo spazio sacro del contatto.

Il respiro è il suono.

Oggi e solamente oggi puoi varcare la soglia dell'unico vero tempio che mai sia stato concepito. Quella dimora certa, in quella certa dimora puoi trovare la tua *svarupa*, la tua forma originaria, la vera natura..

Delle tante sfumature che ne adornano l'ambiente, la gioia è quella che maggiormente ti donerà armonia.

Dei profumi che incontrerai, varcata la soglia, la fragranza della condivisione ti ricorderà la procedura vitale del dare ed avere; di una mano che riceve e dell'altra che dona. Nella condivisione.

Qui sentirai che i legami non sono catene, che gli incontri non sono ancora, ma che ogni abbraccio, gentile ed avvolgente, ti ricorda la bellezza della libertà per poter assaporare un gusto superiore.

Nel silenzio profondo, nella pienezza abitata dalla Vita, un suono. Il suono del respiro.

Il respiro si muove sempre e solo nell'unico luogo dove esiste la vita: il presente.

Il respiro non pretende ma dona; non si mostra ma c'è; non si auto celebra ma è al servizio; non giudica ma propone; non infligge ma cura e sana.

Nel disegno immenso e misterioso dell'universo, il respiro è il movimento che tutto coordina; è il nutrimento che tutto sostiene; è l'energia che da ad ogni cosa l'impulso vitale.

Il respiro è l'antidoto al male della separazione, in quanto il respiro celebra continuamente l'unione tra ciò che eternamente è e ciò che si trasforma nel divenire.

E' il primo gesto con il quale varchiamo la soglia tra i mondi e l'ultimo con il quale torniamo a casa, alla dimora d'origine.

Tra tutto ciò che crediamo di possedere, che ci sforziamo a trattenere, che pretendiamo di avere, il respiro è *il vento che non sai da dove viene e non sai dove lui va* e che per quanto ci possiamo sforzare, illudere, ingannare, non è di nostra proprietà.

E' in armonioso accordo con il suono dell'origine, in sintonia con un tempo sempre presente che non lascia spazio ai rimorsi del passato né alle illusioni del futuro.

Questo suono è l'alfa e l'omega; la porta; la via; la vita e la verità.

Questo suono è come una goccia d'acqua che scende dalla sorgente al mare oceano, ed appartiene al fiume tanto quanto appartiene alla terra che la accoglie e al cielo che ne riflette la trasparenza.

Questo suono è come il danzare del fuoco, nel divenire luminoso di gesti che si ripetono senza forma eppur animati da una forma innata, invisibile.

Questo suono è il suono, il bordone costante alla salmodia nel tempio dell'anima; è il profondo silenzio animato nel tempio del cuore.

Qui il respiro ci accompagna, Qui ci tiene uniti; Qui ci nutre e Qui ci ricorda, nel per-sempre di un tempo sempre nuovo, sempre vivo, che lui stesso è vita e che la Vita va respirata, oltre che vissuta.

Accordarsi con lo Yoga 31 dicembre 2025

Imparare a respirare la vita è il primo vero gesto d'amore, cura, gratitudine, consapevolezza della nostra stessa natura, che ognuno di noi può iniziare a compiere.

Respirare la vita è un primo fondamentale passo nel cammino che conduce a ritrovare il baricentro interno. Rafforza il sistema immunitario preservandolo dal disordine generato dalla collera e dai rimpianti. Perché respirare la vita è sempre al presente e nel presente non c'è sospensione.

Respirare la vita è riconoscere di essere parte di un qualcosa di vasto e senza confini, riconoscersi parte delle stelle e di quel che le muove.

Respirare la vita è il primo passo.

Respirare con la vita è il passo che segue al primo.

Respirare con la vita è il deporre le armi dell'ego, il lasciare andare la presunzione del possesso, l'annullamento della vanagloria del protagonismo. Respirare con la vita è il sentire un profondo amore per le stelle e per Colui che le muove.

Respirare con la vita è il secondo passo.

Lasciare che la vita respiri in noi, è il passo che segue.

Lasciare che la vita respiri in noi è iniziare a riconoscere senza dubbi o indecisioni quale sia la nostra provenienza; è sapere con certezza che esiste una porta di accesso al tempio della vita ed umilmente abbandonarsi lì, oltre le resistenze e le tensioni, oltre il rumore, la rabbia e la paura.

Lasciare che la vita respiri in noi è respirare insieme alle stelle e a Colui che le muove.

Per iniziare a respirare la vita, a respirare con la vita e a lasciare che la vita respiri in te, non è mai troppo tardi.

Il tempo dell'uomo, del sistema mondo, della separazione non è il tempo della vita.

Nel tempo dell'uomo, del sistema mondo, della separazione, non c'è mai tempo. Tutto corre, tutto si rincorre, tutto ha fretta.

Nel tempo della vita tutto scorre, tutto si incontra, tutto ha calma.

Nel tempo della vita il respiro è un profondo atto d'amore. Ogni singolo respiro è un gesto di riconoscenza; è un umile offerta di gratitudine; è un vigoroso atto di aiuto; è un passo che può muoverti verso il baricentro della vita, insieme alle stelle e a Colui che le muove.

Nel tempo del mondo il respiro non ha tempo, non ha spazio, rimane fuori dal tempio della vita e muove solamente nel disordine ed alimenta la separazione.

Nello Yoga il respiro è la stella polare; è la guida; è il buon Maestro che viene per servire, per essere utile, per essere una certezza di luce anche quando il sentiero si adombra.

Nello Yoga il respiro è un incontro alchemico tra i movimenti che entrano, che escono e che rimangono immobili. Nella volontà ed oltre a questa.

Nello Yoga il respiro è il balsamo per la colonna vertebrale, l'unguento di energia ed informazioni che nutre ed alimenta *"lo scorrere di innumerevoli fiumi, dalla radice alla sommità."*

Nello Yoga il respiro è il principio, è il percorso, è l'approdo.

Nello Yoga il respiro...è lo Yoga. Lo Yoga è respiro.

Ad ogni atto respiratorio cerca di posarti in te e di ri-posizionarti nell'incontro tra la terra ed il cielo, tra il grande corpo ed il respiro.

Ad ogni atto respiratorio incontra il ritmo del vivere, accogli la procedura del ricevere e del dare cercando di lasciare che la fase espiratoria sia sempre più lunga, perché è nel dare e nel lasciare andare che si moltiplica la gioia.

Quando respiri, inspira ed espira, ed ascolta quel tempo minimo ma immenso di sospensione tra il tempo del ricevere ed il tempo del dare, tra l'inspiro e l'espiro. Osserva questo attimo, la pienezza ed il vuoto si incontrano, e qui ricorda, vivi, esisti.

Quando respiri, nello Yoga, con lo Yoga, per lo Yoga, respira come se ogni gesto fosse un profondo atto di amore verso le stelle e Colui che le muove, verso te stesso/a e gli altri che come te, respirano. Tutti.

Quando respiri, nello Yoga, torna a conoscerti e a dissipare i dubbi; accogliti per ciò che sei allontanando da te la frustrazione ed il giudicarti; rispetta il corpo e riconosci che lo Yoga non si forza, non si compra, non si comanda, non si possiede, non si può dogmatizzare, non se ne può fare una gerarchia. Lo Yoga si respira.

Con ardore ed amore; con tenacia e costanza; con metodo e distacco; con abbandono e fiducia; nella veridicità e nel silenzio; con umiltà e pazienza.

Quando stendi il tappetino, non preoccuparti di ciò che devi fare, perché la doverizzazione e gli obblighi non sono procedure dello Yoga, ma del sistema mondo.

Quando stendi il tappetino non attardarti nel tentativo di dimostrare qualcosa, a qualcuno, tantomeno a te stesso/a.

Quando stendi il tappetino, con amorevolezza e luminosa disciplina, dedicati al respiro. Fai del tuo meglio e respira; suda e respira; sorridi e respira; muoviti e respira; rimani immobile e respira; soprattutto, rilassati e respira.

Ad ogni inspiro nutriti e caricati di amore e ad ogni espiro lascia andare le tossine della rabbia e le scorie del giudicare.

E nelle pause tra l'inspiro e l'espiro, lasciati andare alla gioia che lo Yoga ti sta donando.

Chissà che per te, la tua **svarupa** sia lì pronta a manifestarsi.