

GRATITUDINE

Quando è notte e volgi lo sguardo verso il cielo stellato, terso e luminoso, che brilla di una luce alla quale non sai bene dare un'origine ed una provenienza, ma che senti essere lì da sempre; quando nel movimento sempiterno delle stelle cogli una dolce e potente affinità con quel che si muove in te, seppur a volte nascosto, sospeso, inascoltato; quando nell'immensità che ti sovrasta cogli fugacemente il sentire profondo di un'appartenenza, senti che è casa...allora in te sta nascendo la **COMMOZIONE**. Ti stai muovendo in sincronia con l'Universo.

Quando sul far della sera, nel brusio del meccanico andirivieni del mondo, verso ponente appare il miracolo vivo e cangiante del tramonto, che si dona mutevole e glorioso agli occhi di chi si ferma a vedere; quando quel dono di colori sempre nuovi, che raccontano storie di vita, amore, viaggio, libertà, fuoco e vento, profumi ed odori che arrivano da chissà dove, mette in accordo la terra ed il cielo, amanti eterni d'amore senza legami; quando al tramonto segue il crepuscolo con la prima stella della sera, al crepuscolo la notte e alla notte l'aurora e la stella del mattino, e poi l'alba ed il sole che torna, gentile e regale...e così sempre, da sempre, nel per sempre dell'alternarsi ritmico di un disegno voluto quale atto di profondo amore...allora ai tuoi occhi si sta mostrando la **GRATUITÀ**. Ti viene offerto lo splendore della Vita, senza che nulla ti venga chiesto in cambio.

Quando il ruscello scorre e canta; quando i passeri e tutte le creature alate si volgono ai primi raggi di sole e cantano; quando il fiore si apre e mostra il suo splendore; quando la quercia inamovibile e possente si volge al cielo mostrando la sua chioma e alla terra affondando le sue radici; quando la Volpe delle nevi è bianca, l'Aquila rimane immobile nei cieli, il Cervo si inchina, la Megattera canta, il cucciolo gioca e negli occhi di un bambino vedi la forza gioiosa della vita...allora nel cuore puoi sentire la **LODE**. Nella vibrazione che pervade anche il silenzio ti è dato di ascoltare il canto sempre nuovo che celebra la vita.

Commozione, Gratuità e Lode sono le colonne del tempio, il letto del fiume, il ventre della terra, la trasparenza del cielo, il profumo nel fiore, il calore nell'abbraccio, le note del flauto, il fluire dell'acqua, il divenire ardente nel fuoco.

Commozione, Gratuità e Lode aprono varchi, rovesciano le gerarchie, demoliscono i dogmi; ridonano la vista a chi ha smesso di vedere e l'udito a chi è rimasto sordo alla vita.

Commozione, Gratuità e Lode ispirano il cuore e come un balsamo per l'anima massaggiano le membra stanche anche di chi è caduto, di chi rallenta, di chi sta smarrendo il baricentro.

Ma perché?

Cosa hanno di così potente, di così vitale, di tanto luminoso per portare luce, quando accese, anche nel buio più profondo?

Cosa le rende tanto speciali?

Commozione, Gratuità e Lode sono la miccia che accende la fiamma della Gratitude.

Commozione, Gratuità e Lode sono il soffio che pervade il vento della Gratitude.

Commozione, Gratuità e Lode sono la porta di accesso alla via della Gratitude.

E la Gratitude è il vero antidoto al veleno dell'inganno; è l'unguento per le contratture frenetiche e senza ritmo del mondo; è la risposta di verità che unisce sempre e smaschera la domanda di falsità che separa.

La Gratitude è la consapevolezza che siamo creati e ordinati per il bene ed il bello e che ogni forma di privazione, violenza, ingiustizia, ogni forma di controllo sono sempre, comunque e solo, opera di mani che non si muovono ispirate dalla Gratitude.

La Gratitude demolisce la rassegnazione, azzera l'invidia, fa cambiare volto alla tristezza.

La Gratitude invita a riprendere le misure e a sapersi posizionare, un giorno alla volta, un passo dopo l'altro, nel baricentro della vita, senza ira, rabbia, collera.

La Gratitude rafforza il sistema immunitario favorendo una vitale risposta all'attacco virale della menzogna dei sistemi di potere.

Non con la chimica sparata nelle vene; non con i proclami di suadenti istrioni del potere; non con l'aderenza ai dogmi di qualsiasi scuola di pensiero, neppure quelle che appaiono tanto elevate; non con le armi e la violenza; non con le credenze, le divisioni o le fazioni che arricchiscono solo i potenti; con la politica, le dottrine, il possesso, la vanagloria; non con i proclami o le promesse degli uomini e le donne di potere; con nulla di tutto ciò gli uomini e le donne in questo mondo potranno riappropriarsi della propria innata felicità.

Gli uomini e le donne di questo sistema mondo possono riappropriarsi della propria gioia e sanare la distanza di separazione che in ogni cuore grida di nostalgia, solo quando torneranno a muoversi con l'universo, senza pretendere nulla in cambio, nel suono di un canto sempre nuovo, animati, sostenuti, nutriti dalla vibrazione della Gratitude.

La Gratitude ha sempre un'origine ed una direzione.

Un'origine, una provenienza che la alimenta e la sostiene.

Una direzione o destinazione, che ne muove le misure e ne coordina il movimento.

Come in tutte le cose, anche in quelle più vitali ed elevate, il sistema mondo riesce ad invertire le polarità, mascherare la veridicità e trasformare il contenuto. Ovvero, mutare l'origine e ingannare la direzione.

Quando la gratitudine origina dalla paura muove verso la direzione del servilismo; quando origina dall'interesse è arrivismo e muove nella direzione dell'inganno; quando origina dall'aderenza a gerarchie viene legittimata dai dogmi e muove solo nella direzione dell'ego; quando origina da una forma di sopruso muove verso energie stagnanti di rassegnazione.

E tutto ciò non è Gratitude, ma uno spesso velo che ne copre la trasparenza e ne conforma il contenuto..

Nello Yoga la Gratitude è il respiro: l'inspiro, l'espiro e la ritenzione; è lo sguardo presente; è il non giudicare o giudicarsi; è l'insegnante che si cinge i fianchi e serve lo studente; è il corpo che dialoga con la mente e con il cuore senza prevaricazione; è l'attitudine di amore verso te stesso/a con la quale ogni giorno stendi il tappetino e prima di iniziare a muoverti, inizi a respirare. Nella Gratitude.

ACCORDARSI CON LO YOGA NATALE 2025

Nello Yoga la Gratitude è l'ardore, lo studio, l'abbandono a Dio.

Nello Yoga la Gratitude è la fede, è la fiducia nella consapevolezza che lo Yoga avviene senza far rumore, senza forzature, lontano dai riflettori e dai dogmi, dagli opprimenti e meschini sistemi umani di pensiero.

Nello Yoga la Gratitude...è lo Yoga. Lo Yoga è Gratitude.

Inizia a respirare e torna a commuverti, a compiere gesti di gratuità, a cantare in lode.

Inizia a respirare e lascia che, nella Gratitude, lo Yoga prenda posto in te.

Ad ogni respiro puoi scoprire la gratuità di un gesto che ti tiene in vita, ti alimenta, nutre e sostiene senza nulla chiedere in cambio;

Ad ogni movimento del corpo puoi scoprire che quel che stai muovendo unisce l'infinitamente piccolo e l'incommensurabile;

Ad ogni pensiero che incontri, ad ogni *vrtti* che vortica in te, unisci un canto di lode.

Così ciò che fai e ciò che sei si possono incontrare, nella libertà libera da ogni forma di giudizio, ispirata sempre dalla Gratitude.

GRAZIE PER AVER LETTO ED ASCOLTATO!

(Se decidi di condividere questo testo per favore, evita di metterlo nei social e cita sempre la fonte)