



## *Il potere della gratitudine*

A volte rimaniamo intrappolati nell'abitudine della lamentela, del giudizio, siamo pronti a puntare il dito e a incolpare qualcosa o qualcuno (a volte la vita stessa) per qualsiasi cosa e non ci rendiamo conto dei doni che la vita ci offre continuamente.

Le energie della lamentela e del giudizio ci tengono intrappolati nell'illusione e non ci permettono di sperimentare la bellezza di essere nel flusso della vita e di ricevere i suoi doni continui e sorprendenti.

Eppure basterebbe anche una piccola riflessione per capire che invece dovremmo essere grati, anche per il solo fatto di essere vivi, soprattutto se pensiamo che **ogni giorno** è l'ultimo su questo pianeta per diverse centinaia di migliaia di persone (credo le statistiche dicano 155.000 circa). Pensiamoci, anche oggi abbiamo la fortuna di non essere tra questi e non sappiamo, nessuno sa, quanto tempo abbiamo ancora da spendere qui e se domani ci saremo.

Insieme all'amore, la gratitudine è una delle emozioni più potenti che possiamo provare per armonizzarci con il dharma, la legge dell'Universo.

Dire grazie col cuore significa essere consapevoli del fatto che niente è scontato in questa vita, che ogni cosa che ci arriva è un dono, letteralmente, anche ciò che può sembrare al momento negativo o ingiusto, è un'occasione che ci viene data per evolvere verso il risveglio spirituale.

La gratitudine è un codice di accesso alle vibrazioni dell'abbondanza e della prosperità. Quando diciamo grazie, stiamo mandando un messaggio all'Universo che dichiara la nostra totale fiducia nelle Sue leggi perfette e stiamo affermando la nostra certezza che ogni cosa avverrà per il nostro meglio.

La gratitudine deriva direttamente ed è strettamente connessa con uno dei principi base dello Yoga di Patanjali: Isvara Pranidhana, ossia la resa, l'abbandono totale del proprio essere al Divino. In questo stato dell'essere siamo consapevoli del fatto che per accedere ai misteri dell'esistenza e alle sue leggi, non possiamo farlo partendo dalla nostra limitata individualità, ma dobbiamo affidarci a un potere più grande (Isvara/Dio), che ci permetta di uscire dalla gabbia delle nostre ristrettezze egoiche e di abbracciare una visione espansa dell'esistenza. Diveniamo come dei surfisti che sanno bene che devono trovare un equilibrio tra il fare e il lasciare accadere, seguendo costantemente il flusso dell'oceano e armonizzandosi con esso.

Per alcuni Maestri spirituali la parola "Grazie" è un vero e proprio mantra con un potere vibrazionale molto forte, esattamente come quello di altri mantra più conosciuti e universalmente accettati come tali. Personalmente la reputo una parola magica e sono sempre in connessione con la sua vibrazione.

Possiamo fare in modo da includere la gratitudine nella vita quotidiana come parte della nostra sadhana (pratica) spirituale.

Ecco alcuni esempi tratti dalla mia esperienza personale:



- Al risveglio. Grazie per la vita, per questo nuovo giorno e per la possibilità di crescere che mi viene data. Grazie per l'opportunità di amare, servire e fare del mio meglio per l'evoluzione del pianeta in questa giornata.
- Prima, durante e dopo i pasti. Grazie per il cibo che mi viene donato, per la possibilità di nutrire il magnifico veicolo corpo/mente/energia che mi serve e mi accompagna in questa vita.
- Prima, durante e dopo il lavoro. Grazie per darmi la possibilità di servire il Divino negli altri attraverso il lavoro, per la possibilità di vivere al meglio la mia Leggenda Personale e per la comprensione della legge del Karma Yoga, ossia lavorare facendo il mio meglio senza desiderare i frutti dell'azione e lasciandoli nelle mano di Dio ( in sanscrito Niskama karma).
- Grazie per la mia famiglia, gli amici, le persone con le quali condivido questa avventura sul pianeta terra e per la possibilità di amare e dimostrare il vero amore incondizionato.
- Grazie per i miei Maestri, per avermi dato la possibilità di entrare in contatto con queste anime spiritualmente elevate, grandissime e di accedere alla loro guida e intercessione, grazie.
- Grazie per la salute, per farmi avere la comprensione dell'importanza del rispetto per questo corpo e questa mente, fedeli compagno di viaggio verso il risveglio e la Luce.
- Grazie per le lezioni che mi arrivano attraverso situazioni, avvenimenti, persone. So che anche le più difficili mi sono mandate come pratica di crescita e purificazione affinché possa arrivare allo stato di moksha, o liberazione della coscienza.
- Grazie per il cielo, il sole, le stelle, la luna, la pioggia, il vento, l'odore della terra e dei fiori, il mare, i ruscelli, le montagne, la neve, il fango, le case, il libri, gli elettrodomestici, lo sport, grazie per ogni cosa, grazie per questa vita!

Ognuno naturalmente troverà poi il proprio modo e altri modi di lavorare sulla gratitudine.

Infine ricordiamoci che la gratitudine è strettamente connessa con le energie dell'amore. Più siamo grati, più ameremo in modo incondizionato e puro. Più ameremo senza condizioni, più la gratitudine traboccherà dai nostri cuori come acqua di sorgente limpida. Grazie, ti amo....Om.

Namastè,

Giovanni