

Titolo categoria: Articoli e Riflessioni | Titolo articolo - Quando penso alla fiducia, quella autentica... **Sraddha** (scr)



Quando penso alla fiducia — quella vera, quella che non ha bisogno di essere proclamata — quella autentica, *quell'energia irresistibile della fiducia* che non ha bisogno di essere annunciata — la sento posarsi dentro di me: nel corpo, nel respiro, nella mente. non chiede non ingombra... eppure è lì.

Cos'è la fiducia se non un ritorno?

Un respiro che torna sempre, senza cercare testimoni.

Non si può stringere, non si può spiegare: è ciò che rimane quando le parole e le ragioni si dissolvono.

La fiducia è nuda.

È un gesto semplice, senza ornamenti. Rinasce ogni volta che ripeto un'āsana finché il movimento smette di essere "mio" e accade

da sé. diventa solo movimento essenziale è da *questo spazio interiore* che basta socchiudere gli occhi, e accorgersi che tutto, davvero tutto, accade senza la mia volontà.

Come dice il [Patañjali - Yoga-Sūtra](#) (Samādhi Pāda, I.20):

Shraddhâ-vîrya-smr̥iti-samâdhi-prajñâ-pûrvaka itareshâm

Alcuni sperimentano il Samādhi attraverso la fede, l'energia, lo studio e la conoscenza intuitiva.

Scrivendo, non cerco di raccontare la fiducia: la accolgo.

Perché la fiducia non si annuncia: si manifesta.

È piccola, quasi invisibile, come quei legami che resistono al tempo e alle parole, e che, in silenzio, sussurrano soltanto: *mi affido*.

Ma a cosa ci si affida, davvero?

È al destino, a noi stessi, al flusso della vita?

O forse a qualcosa che non sappiamo nemmeno nominare?

Eppure, nella ripetizione del respiro, nel ritorno di una forma, in quell'apparente vuoto, la conoscenza smette di essere concetto e diventa sentire e il sentire scivola nel cuore, e lì la fiducia prende dimora: discreta, invisibile, indistruttibile.

Non cerca il centro.

La sua forza è stare ai margini, presente nel modo in cui cammino, mi siedo, respiro.

È un linguaggio fatto anche di assenze, che trova spazio nella meditazione, nella ripetizione o anche nella semplice ivisualizzazione di un'āsana.

E forse è proprio questo il suo segreto:

che nel silenzio, tra un gesto e l'altro, la fiducia non dice nulla... ma resta.

E restando, disegna un sentiero invisibile, che ha il sapore di verità.

Buona pratica.

Grazie per aver letto fin qui

Mi taccio

