



AUTUNNO E INVERNO i COLORI, la NEVE, il FREDDO

I DONI DELL'INVERNO sono molti e ci piovono addosso senza darci il tempo di gustarli o anche solo di capirli: molti non li considerano affatto doni bensì sventure e malanni e disgrazie.

L'AUTUNNO precede l'arrivo del freddo e del buio dell'inverno portandoci pioggia abbondante, nebbia, vento assieme alle mattinate di rugiada e brina; impestando i giardini di fango e coprendo di foglie morte i sentieri e i punti di passaggio più frequentati.

LA TEMPERATURA cala e la notte diventa un momento e un luogo oscuro e inospitale; il corpo reagisce male e rimpiange il sole ed il caldo dell'estate; e cerchiamo di evitare il freddo e qualsiasi stress termico per paura di ammalarci.



NESSUNO ci ha educato non solo a sopportare ma ad accogliere e a benedire i disagi che crea l'inverno; eppure il sole, la neve, il vento, la pioggia, la bufera e il l'aria tiepida sono ugualmente doni per noi; e i danni dell'inverno, come molte catastrofi naturali, sono spesso esito di scelte sbagliate compiute da singoli o da comunità che hanno sottovalutato le potenza degli elementi sotto l'effetto di situazioni rare o estreme.

IL BENESSERE è il frutto prezioso di una pianta che va coltivata e accudita; non è frutto di un'alchimia capace di mantenerci giovani, o del clima dolce e temperato di una località. Non è neanche la somma delle sensazioni gradevoli di un weekend termale, nè il piacere di una bella giornata di movimento e sana attività sportiva, e neanche la sola consapevolezza di amare ed essere amati. Il benessere è la capacità di mantenersi sereni, tranquilli e distaccati dalle questioni che si presentano e ci turbano ogni giorno; e ogni giorno essere in grado di affrontare e far progredire o risolvere qualcosa; e trovare ogni giorno il tempo per migliorare noi stessi nelle nostre qualità fisiche, intellettuali e spirituali che insieme costituiscono **LA NOSTRA BELLEZZA** e la nostra capacità di amare.

L'INVERNO porta a tutti molti doni capaci di renderci migliori e più belli. Sono doni che stimolano e danno forza e vigore, cancellando la pigrizia fisica e mentale che spesso ci lascia solo il ruolo di spettatori della nostra bellissima vita.

“La Bellezza salverà il mondo” (Fedor Dostoevskij)

