

Titolo categoria: **Articoli e Riflessioni** | Titolo articolo: **Un filo di consapevolezza intuitiva in più**



Lo yoga e la meditazione si praticano per imparare a stare nel mondo con un filo in più di consapevolezza intuitiva in più. Non quella della logica e delle deduzioni che ci servono nella vita quotidiana, ma un altro tipo di consapevolezza, sottile e profonda: una verità che non si costruisce, si rivela.

È come una voce che sembra venire da un'altra epoca, eppure ti parla adesso.

Non grida, chiama.

Ti accompagna dove la mente non sa arrivare, ma qualcosa in te sente, vibra, riconosce.

È una consapevolezza gentile ma radicale, che senza forzare scioglie automatismi, abitudini mentali, modi di essere che ormai senti lontani da te.

È l'inizio di una nuova relazione con te stessa, con te stesso. Più autentica, più giusta.

Lo yoga e la meditazione, a volte, fanno male.

Non per lo sforzo fisico, ma perché mostrano ciò che è vero.

Per questo chiedono tempo.
Devono essere praticati a lungo, con rispetto.
Piano, piano.
Perché toccano la carne, il dolore, l'intimità più nuda.

Un giorno ho capito che non si possono afferrare.
Non si lasciano afferrare.
Non vogliono essere capiti solo con la mente, ma accolti con il cuore, con il respiro.
Ti aspettano.
Ti abitano in silenzio.
Si fanno spazio anche se la paura ancora trema tra le mani ma il cuore è aperto.
E proprio quando non te lo aspetti, arrivano.
Si posano dentro senza rumore, come fanno solo le cose che si riconoscono prima ancora che tu riesca a nominarle.

E quando scendono in profondità, non vuoi più fuggire.
Perché senti che ci sono finalmente le condizioni per lasciare andare le emozioni, belle o brutte che siano. Perché la conoscenza che rimane, quella che ti sostiene davvero, non è quella che viene dall'emotività, ma da qualcosa di più profondo.

E poi, un giorno, accade.
Non li senti più sulla pelle, ma dentro la pelle.
Tra una posizione e l'altra si apre uno spazio sottile.
La mente tace, il respiro si sospende, il corpo è quieto.
Ma NON è immobilità: è presenza.
NON è tensione, né vibrazione, ma qualcosa che c'è anche quando tutto è fermo.
E in quel silenzio tu ci sei.
Proprio, totalmente, presente.
E la coscienza-profonda, non mentale si manifesta.

Buona pratica!

