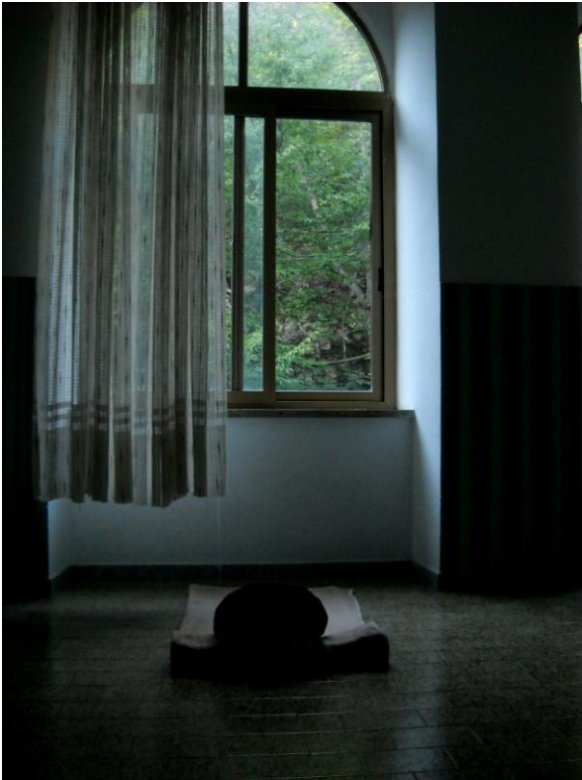


Titolo categoria **Articoli e Riflessioni** | Titolo articolo | Dove la pratica accade



Ci sono momenti della pratica in cui stare in un'āsana smette di essere fluido.

Il gesto non scorre più, diventa denso, intensamente presente.

È più faticoso restare, non perché il corpo opponga resistenza, ma perché l'attenzione è più viva.

Āsana e Meditazione nascono e si muovono dentro questa tensione.

Come se la lucidità non potesse emergere senza una lieve perdita dell'equilibrio della mente abituale.

La mente del quotidiano vacilla, e in quello spazio si affaccia un'altra qualità di mente, più profonda, ancora sconosciuta.

Il corpo è chiamato ad accogliere un registro nuovo,

che non può essere controllato né previsto.

La pratica chiede allora una permanenza fisica. Restare nell' āsana non per ottenere una forma, ma per offrire una base alla mente

Che cosa accade se non cerchiamo di uscire dalla difficoltà, ma di abitarla?

Dalla vigilanza e dalla concretezza emerge una forza silenziosa, una forza che non si lascia spiegare dalla logica, come se appartenesse a una zona arcaica dell'umano.

C'è uno sguardo interiore che osserva senza commentare.

Chi guarda, quando il pensiero rallenta?

Tutto sembra orientato verso un inizio, eppure l'inizio resta sempre un passo più in là.

Forse ciò che spaventa non è la fatica, ma l'atto semplice e nudo che potrebbe dare davvero senso.

La pratica comincia quando accetti di partire così come sei: con la testa piena, la giornata storta, il tempo sbagliato.

Senza aspettare le condizioni ideali.

È possibile iniziare mentre tutto è ancora disordinato?

Ci si sente allora leggermente fuori posto.

Ma è proprio lì che la vita comincia a prendere una forma inattesa, una forma che forse ci somiglia di più. E si comprende che le āsana non servono ad aumentare la consapevolezza, ma a rimuovere ciò che la oscura.

A volte basta questo.

Fare un passo mentre il resto resta incompleto. Sedersi su una sedia qualunque.

Restare.

Non si entra nelle āsana dello Yoga per ottenere una postura corretta.

La postura diventa uno specchio dell'atteggiamento mentale:

fretta

controllo

compiacimento

paura.

E da lì si comincia.

Buona pratica!

