

Titolo categoria **Articoli e Riflessioni** | Titolo articolo | **Il limite come informazione**



Le sequenze costruite con metodo raccontano molto di noi.

Dicono come abitiamo il tempo, come organizziamo l'esperienza, come consumiamo — spesso senza accorgercene — la nostra vita.

Ma cosa accade quando, invece di aggiungere, smettiamo di intervenire? Che cosa resta quando il pensiero non guida più l'azione?

Quando incontriamo il limite, non siamo chiamati a superarlo.

Il limite non è un ostacolo: è un'informazione.

Siamo capaci di ascoltarlo senza volerlo correggere?

Possiamo restare lì, senza trasformare subito l'esperienza in un problema da risolvere?

Si resta non per rilassarsi, né per stare meglio.

Si resta per sentire.

La tensione viene accolta interamente, senza strategia, senza volontà di cambiamento.

Che cosa succede quando non interveniamo sul corpo e sul pensiero?

A volte la tensione si trasforma da sola, altre volte no.

Ma in entrambi i casi, la consapevolezza è già pienamente operante.

Allora, dove si colloca l'azione?

E che senso ha parlare di risultato?

Il silenzio che emerge non è un traguardo.

Non è prodotto da uno sforzo.

È ciò che resta quando si rinuncia a dirigere, spiegare, pensare.
Possiamo fidarci di questo resto?
Cosa è possibile riconoscere in quel restare proprio lì?

Buona pratica!

