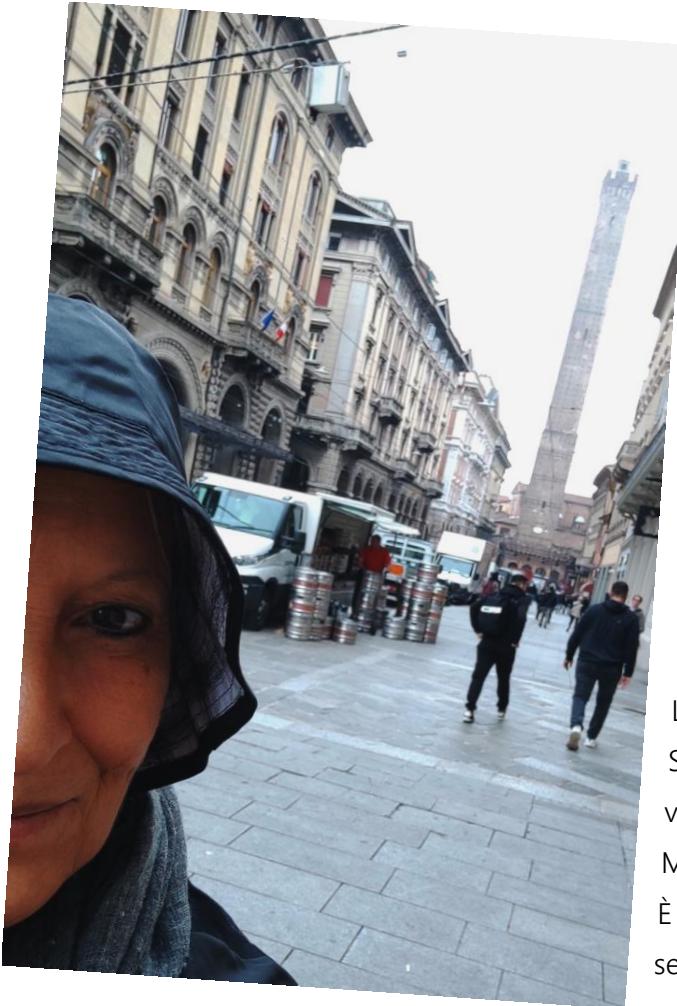


Titolo categoria – Articoli e riflessioni | Titolo articolo Quando il corpo ascolta, la coscienza si rivela



Introduzione

C'è una soglia sottile tra il corpo che agisce e il corpo che ascolta.

In quello spazio, la forza si trasforma: da potere a presenza, da controllo a conoscenza.

Questo testo indaga la natura profonda della pratica in ascolto, là dove la coscienza si fa carne e il respiro ne diventa il linguaggio.

Un invito a dimorare nel silenzio vivo del corpo, dove la conoscenza non si conquista, ma accade.

La forza che nasce nella resa

Si pensa spesso che la forza sia fatta di muscoli, di volontà, di resistenza.

Ma cos'è davvero la forza?

È dominio sul corpo, o capacità di restare in esso senza giudizio?

E quando rallentiamo, dove si posa la mente, se non sappiamo più abitare noi stessi?

Nella pratica di āsana in ascolto accade un rovesciamento silenzioso:

la forza nasce nella resa.

Ogni movimento diventa un atto di fiducia, un "sì" pronunciato alla vita così com'è.

In quella resa, la precisione del gesto non è più controllo, ma conoscenza.

La fatica si trasforma, il respiro si distende, la mente smette di mediare.

Quando il corpo si ferma e il respiro rallenta, emerge una quiete che non è il prodotto del pensiero, ma la quiete viva dello spazio di presenza, che si svela quando la mente si alleggerisce e i pensieri si diradano.

Lo spazio che ci abita

Ma siamo ancora capaci di riconoscere e restare in quello spazio?

Sappiamo ancora ascoltare ciò che non si può possedere né pensare?

Forse è per timore di questa resa della mente che continuiamo a far rumore, come se quello spazio potesse annullarci.

Nell'*āsana* in ascolto, il corpo si spoglia della sua funzione di forza.

La mente rallenta.

Resta carne che vibra, presenza che non ha più una fine.

Si sospende la mediazione della mente,
e appare una forza altra — invisibile, silenziosa, densa, ma reale.

Non si combatte più l'attrito: lo si abita.

È in quel contatto che lo spazio di presenza si lascia riconoscere.

Il richiamo originario

Quando ho praticato per la prima volta lo Yoga in ascolto,
ho sentito un richiamo che non veniva dal pensiero, ma da un fondo più originario, viscerale — come una voce che saliva dal profondo.

Ogni gesto era un dialogo.

La volontà di fare una forma cedeva il passo a un incontro con ciò che semplicemente era.

In quel lasciare-andare si apriva uno spazio di appartenenza.

Il corpo, nudo nella sua densità, e la mente rallentata permettevano l'accesso al dialogo con lo spazio di presenza.

Chi ascolta, quando il corpo è nell'ascolto?

Posso ancora dire "io" in quell'ascolto?

E che cos'è, se non un modo di stare nel mondo, non costruito dalla ragione, ma radicato nella sensibilità sottile di un altro-sentire?

Una "Via" che non sale, ma discende

Il respiro, liberato da ogni intenzione, trova da sé il proprio ritmo.

Questo lasciar andare, conduce naturalmente allo spazio di presenza.

La pratica dello Yoga e della Meditazione diventa allora una via che non sale, ma discende, nelle profondità di un tempo- interiore, diverso da quello del fare, del misurare, del pensare. E cosa significa "dimorare" in quello spazio dove non c'è più un prima né un dopo, ma solo presenza?

Il gesto del ritorno

Si comprende allora che lo Yoga e la Meditazione in ascolto non sono tecniche, ma un gesto di ritorno a ciò che da sempre ci precede.

Sono la memoria silenziosa di una via universale, il canto profondo di ciò che, invisibile, regge la vita.

Ognuno vive lo Yoga a modo suo, ma il cadere della coscienza su se stessa, in meditazione, è un evento unico e comune: la coscienza si rivela nel suo stesso darsi, si fa carne.

Diventa vita che si mescola alla terra,
alla gravità del corpo,
alla finitezza della vita.

Il corpo come luogo della coscienza

Yoga e meditazione sono la possibilità di riconoscere il linguaggio attraverso cui la coscienza si dice nel corpo.

E quando respiro e materia coincidono, sorge un fuoco che brucia e genera insieme:
la verità del corpo come luogo della coscienza.

La coscienza si fa carne, il corpo si fa respiro, e in quell'unità si manifesta la condizione originaria dello stare nel mondo: *una presenza che non trattiene, ma che semplicemente è orientata e osserva*

Grazie per avermi letto fin qui.

Buona pratica!

