

E se fosse la prima volta?

di Nathalie Delay

E se fosse la prima volta?

Questo è il tuo primo stage, è il mio primo stage.

Questo è il nostro primo incontro, non conosciamo i nostri nomi.

Possiamo essere disponibili a un'esperienza diretta senza preconcetti? Possiamo essere in un "non so" globale e lasciare tutti i nostri riferimenti nel passato, in modo da non distorcere la nostra percezione del momento? Possiamo essere toccati dalla semplicità di un momento non pensato, non proiettato, in cui il confrontare e il valutare sono assenti?

E così senti, vedi, ascolta per la prima volta con freschezza e innocenza.

Alza un braccio, gira la testa, respira, piega una gamba in una presenza viva per scoprire quanto siamo in ripetizione, abitudine, volontà e sforzo. Movimenti semplici, senza altro scopo se non quello di incontrare lo stato attuale del corpo e lasciare che la sensazione si svolga libero da qualsiasi intervento arbitrario. La meditazione sarà il supporto costante per esplorare il corpo nella sua sostanza vibrante piuttosto che muscolare. Rivelerà l'accumulo di tensioni che formano una sensazione di densità rassicurante e ingombrante. Questi strati di difese anestetizzano il corpo originale. La sua sensibilità e la sua capacità vibrante così soffocata diventa pesante e opaca. La sua espansione naturale che non conosce né frontiere né direzione si contrae. La sensazione di essere isolati e separati dall'ambiente diventa la nostra realtà, la base ideale per l'immagine di una persona definita. Attraverso questa esplorazione viva e rispettosa, la nostra densità e la nostra contrazione saranno gradualmente assorbite e quindi permetterà al nostro vero potenziale, intuitivo, libero, luminoso ed estatico di risvegliarsi.

Ti invito a questa scoperta senza nessun altro riferimento al Reale.

traduzione italiana di Gianfranco Bertagni