

Esercitazione | A occhi chiusi si vede meglio

Istruzioni

- Prendiamo un foglio sufficientemente ampio da non costringerci a operare in maniera scomoda e stringata
- Rilassiamo il corpo il respiro; a ogni respiro il corpo si dilata; non ci sono obiettivi a intralciare la visione interiore
- Attendiamo che l'occhio si adatti all'ambiente interno
- **Possiamo tenere gli occhi chiusi oppure bendarci;** portiamo attenzione al suono del silenzio e continuiamo a sciogliere le tensioni: collo, palato, dita... Rimaniamo morbidi, flessibili... come canne di bambù in balia del vento
- Lasciamo che la mano si muova leggera sul foglio; la nostra attenzione si fissa sullo schermo mentale. Guardiamo in lontananza, osserviamo i bagliori interiori, i colori, le atmosfere senza pensare e, simultaneamente, tracciamo sulla carta ciò che vediamo, senza aprire gli occhi o interpretare
- Essere spontanei, fluidi e immediati è lo scopo di questa esercitazione
- L'esercitazione finisce ogni qualvolta si perde il contatto con la visione interiore; a quel punto, un altro foglio ci aspetta...
- Al decimo disegno, ci accorgeremo di poter stare connessi alla visione interiore sempre più a lungo e nuovi scenari si apriranno.

È solo pratica, è solo Luce.