



il Sentiero contemplativo
contemplazione.it
contemplazione.org

COMUNITA' PER LA VIA DELLA CONOSCENZA Voce nell' impermanenza

Il sussurro del tempo, la routine del quotidiano e la sfilata di ciò che si presenta

Soggetto: C'è una dimensione del quotidiano che a voi proprio non piace.

Un partecipante: E' la routine.

Soggetto: Sì, la noiosità, e voi di tanto in tanto sentite il bisogno di colorarlo, e poi però il quotidiano si impone ancora col suo grigiore, ed allora date una pennellata di qua ed una pennellata di là e così esso acquista una qualche valenza che per voi diventa significativa anche quando è pesante. Ma di quel quotidiano routinario che cosa ve ne fate?

Un partecipante: E' per riempire il tempo.

Soggetto: Lo usate per poter dare un senso al tempo che scorre, ciò di cui è fatto il vostro quotidiano; anzi, molte volte voi siete talmente presi dall'organizzare le azioni che farete dentro il tempo che scorre, che molto vi occupate dell'organizzazione e pochissimo di ciò che state facendo. Quindi voi passate parecchio del vostro tempo, proprio mentre state compiendo un'azione, ad organizzare quella successiva, e così consumate il tempo a vostra disposizione nell'organizzare la successione delle azioni che farete e quindi ad organizzare la successione dei pensieri, perché organizzare le azioni significa anche pensare alle azioni future, e magari provare emozioni rispetto ad esse, quelle ancora solo pensate, ad esempio quelle nell'ambito della stessa giornata, e perciò il tempo vi parla sempre di un presente che si impone.

Ma di che cosa vi parla quel tempo nell'attimo in cui si impone in un'azione? Voi siete talmente assorbiti dalla successione delle azioni che state facendo, per tutte le conseguenze che possono presentarsi, che non siete richiamati dall'azione in sé ma da qualcos'altro. Quando state compiendo un'azione, e ne siete assorbiti, che cosa occupa il campo della vostra mente? La finalità, oppure le conseguenze, oppure altri addentellati, e la vostra mente fugge a cercare gli addentellati; non state mica lì a vedere la dolcezza e la semplicità di quel tempo che vi scorre davanti: no, la vostra mente borbotta questo, borbotta quello e quell'altro: borbotta sul prima, sul dopo o su ciò che si aggiunge. Insomma, la vostra mente borbotta in continuazione e quindi il quotidiano è fatto del borbottio della vostra mente. Provate a mettervi in meditazione e vedrete che anche allora la vostra mente borbotta; anzi, nel momento in cui la volete svuotare, la sentite borbottare ancora di più, perché in quel momento siete consapevoli di quel brusio. Quindi il quotidiano è riempito dal brusio della vostra mente.

Eppure c'è un altro modo di vivere il quotidiano suggeritovi dalla via della Conoscenza, cioè un altro modo di lasciar aprire il quotidiano ad altro; è un modo di farvi placare ed aprire all'incontro con qualcosa con cui voi mai vi commisurate finché sentite il brusio della vostra mente. Stiamo parlando di un'esperienza diversa che la via della Conoscenza può farvi vivere - dopo aver voi compiuto una serie di passi attraverso il dubitare ed il sorridere che vi portano ad incontrare quelle brevi esperienze di leggerezza o di piccolo incanto in cui lasciate che la vita vi conduca da qualsiasi parte - ed infine dopo aver voi vissuto qualche breve esperienza di attraversamento, durante la quale non sapete perché vi capita di compiere una certa azione che vi conduce a comportarvi in un modo a voi ignoto. E quando poi cercate di ripeterla, non si ripete, anzi, si ripete tutta la pochezza del vostro comune agire.

Giunti a quel punto, questo insegnamento calato nel quotidiano può offrirvi altro, ma non lo potrà mai fare una via della Conoscenza da voi reputata così tanto importante, anche se forse un po' troppo intellettuale; lo potrà fare solo una via della Conoscenza che viene riconosciuta come quella piccola cosa che all'inizio sfiora, poi si impianta, poi si radica e poi sconvolge quel quotidiano che voi sempre considerate vostro. Quindi l'aspetto centrale della via della Conoscenza è farvi volgere a quel quotidiano che per voi non è rilevante, benché voi non abbiate nulla al di fuori di esso. E' proprio il quotidiano tutto ciò che avete quando è in voi quella consapevolezza che vi fa vivere solo l'attimo presente, mentre per voi la ricchezza è ancora rappresentata dai sogni, dai desideri, oppure da un quotidiano ben pitturato; ed in tal modo non vi accorgete che al posto del quotidiano vivete soltanto il pascolare nella vostra mente. Pensateci, nel momento in cui state compiendo un'azione, il vostro pensiero si protende sul passato e poi si rilancia sul futuro; in quel momento non state vivendo il quotidiano, ma siete nei pascoli della vostra mente. Ma non vi siete ancora stancati di essere condotti a spasso, come tanti cagnolini, per i pascoli dalla vostra mente? Eppure prima o poi dalle vostre speranze sarete traditi, così come dai tanti attaccamenti e così come dai numerosi entusiasmi; e poi osservatevi nell'amare: nel momento in cui vivete i vostri amori nel tipico modo in cui siete capaci, siete semplicemente degli esseri che subiscono i contraccolpi degli altri, da cui non vi sentite liberi in quanto dipendenti dalla loro presenza o conferma, oppure ve ne sentite avvinti nel tentativo di renderli dipendenti da voi.

Questo è il quotidiano letto dalla vostra mente, ma la via della Conoscenza non vi parla certo di questo; di questo voi siete dei grandi esperti e potreste perfino insegnare come si fa a vivere un quotidiano alle dipendenze della vostra mente e da essa pitturato; una mente che quotidianamente ora vi spinge in su ed ora vi butta giù, e che vi ha reso talmente abituati ad andare in su e in giù che neppure vi chiedete perché continuate a farlo, pur desiderando liberarvene. Quindi il quotidiano è tutto ciò che avete, ma voi lo vivete come continuo brusio della vostra mente che vi alita sempre addosso, coprendo il sussurrare del tempo. Il tempo ha un suo sussurro, ma finché c'è il brusio della vostra mente che lo copre non ce la fate proprio a staccarvi dal pascolare nei campi da essa creati.

Il sussurro del tempo! Tutto il vostro quotidiano è fatto di successioni, in quanto è nel divenire; ogni azione parla del tempo, ogni impegno parla del tempo ed ogni trasgressione all'impegno parla del tempo: quella del tempo è la vostra esperienza fondamentale. Ma che cosa può sussurrare il tempo? Seguitemi.

Nella via della Conoscenza l'altro è colui che non vi riguarda, cioè è *altro da voi*. Ma, se voi lo guardate solamente come colui che può spingervi a donarvi oppure ad offrirvi, continuate a collocarvi sempre nel mezzo; e lo fate in modo ancora più esplicito quando vi fissate ad osservare quanto vi stiate evolvendo, mai poggiando l'attenzione solamente sul processo. Invece, se un individuo è stanco di tutto questo ed è stanco della pesantezza con cui fa diventare l'altro e se stesso l'unico riferimento all'esistenza, allora accade che in lui nasca il desiderio di essere levato di mezzo. E così lui può iniziare a riconoscere il processo, che non gli apparirà più lo stesso di quando lui collocava sé nel mezzo, ma questo solo se nasce in lui il desiderio di tirarsi in disparte, smettendola di esaltare l'altro con l'unico scopo di poter sottolineare la propria dedizione. Difatti, finché uno si misura con le possibilità o le impossibilità dettate dalla propria mente, non fa alcun passo in direzione del volersi tirare in disparte, ed allora non gli appare il processo di cui parla la via della Conoscenza, ma vede sempre le solite cose, pur magari vivendosele più carinamente o più leggermente perché la sua mente molla un po', però sempre schermando quel processo che si presenta in successione davanti ai suoi occhi.

Quindi ora capite che in questo processo, a voi ancora non visibile, si presenta la successione di ciò che sfilata nel divenire, e perciò parliamo di una sfilata.

Un partecipante: Ma così si esclude che ci possa essere una concatenazione con gli altri.

Soggetto: No, questa è una concatenazione con gli altri, ma non quella che vi imprigiona, né che imprigiona l'altro, perché le vostre relazioni vi imprigionano sempre reciprocamente, mentre è possibile giungere a godersi la sfilata di ciò che il tempo presenta. Può accadere che un uomo, divenuto stanco di essere sempre di mezzo, stanco di venir imprigionato e di imprigionare a sua volta e stanco del proprio ripetersi, giunga a scoprire che tutto ciò che ha non è affatto il tempo come se lo viveva prima, ma è un tempo che gli appare diverso se lui non si colloca nel mezzo. Si tratta però di una sensazione labile, fragile: appare e poi scompare, e lui si ritrova dentro il tempo di prima! E' proprio un

sussurro, ma in quel breve momento il tempo sussurra di altro da voi, narrando di un mondo che non può essere contenuto nelle vostre elaborate concezioni; il più delle volte è un lampo: sussurra e poi scompare. Nella via della Conoscenza può accadere ad ognuno di incontrare quel fragile sussurro, spesso soffocato da quel brusio che affolla ed accompagna le vostre giornate e che è il costante chiacchiericcio della vostra mente.

Quando a qualcuno capita di incontrare un lampo di quel sussurro del tempo, lui vede apparire davanti ai propri occhi lo sfilare della vita; però poi la sua mente tornerà ad avere il sopravvento ed allora la sfilata svanirà. Tutti coloro che riescono a mettersi in ascolto del tempo possono percepire una continua sfilata di ciò che mai parla di loro, che si presenta fragile, labile: è un sussurro che per qualche attimo si impone sul bisbiglio della loro mente, che però subito dopo li richiama dentro ai suoi abituali pascoli. Poi, quando uno giunge ad essere stanco di essere sempre nel mezzo, ed in lui nasce il desiderio di venir messo un po' da parte lasciandosi anche attraversare, pur non chiedendosi quando questo potrà avvenire o quando non si presenterà, allora inizierà a sospettare che ci sia qualcosa di più sottile da incontrare rispetto alla superficialità di ciò che si è abituato a vedere. A quel punto nascerà in lui un desiderio che diventerà motore alla scoperta di tutto ciò che sta al di là del suo abituale vedere e che in ogni momento viene presentato dallo scorrere della vita: si tratta di un'ininterrotta sfilata che il tempo presenta davanti ad ogni essere che vive nel divenire. Quell'uomo inizia allora a provare un'insolita leggerezza ed un incanto davanti al mistero che si presenta; in quel momento sorge in lui una spinta ad osservare ciò che c'è nel giorno dopo giorno o nel momento dopo momento, ed allora si ritrova nella condizione di contemplare.

La sfilata acquista consistenza quando l'uomo si mette in ascolto dell'eco che quel flash suscita in lui. C'è un tempo che presenta altro, c'è un individuo che è stanco di mettersi di mezzo e che non ne può più del brusio della propria mente ed allora nasce in lui un'attitudine al mettersi in ascolto di ciò che gli sfilava davanti e che lui può cogliere quando avviene una sospensione nella chiacchiera della propria mente; la sua attenzione inizia ad essere rivolta oltre il proprio *io* e questo lo rende disponibile a ciò che il tempo presenta in ogni momento; da ciò lui sarà colto. Quindi, il preludio alla contemplazione per ogni uomo è il mettersi in ascolto di ciò che non gli appartiene, stanco dei ragionamenti e delle obiezioni della propria mente; difatti contemplare è non aggiungere alcunché a ciò che è altro da sé e venirne poi colti. Quindi, ciò che è altro da voi, nel rimanere tale, vi coglie ed in tal modo acquista in voi vigore il sussurro del tempo che è elemento essenziale al vostro essere tolti di mezzo.

La sfilata, che rappresenta lo sfilare di tutto ciò che fa già parte dell'esistenza e che l'uomo scopre come *altro da sé*, incanta ogni essere che inizia ad osservarla con uno sguardo nuovo, che significa il cominciare a riconoscere il sussurro del tempo attraverso i tanti piccoli fatti che si susseguono; e questo sguardo nuovo nell'uomo viene avvantaggiato dal suo iniziare a vivere in modo consapevole la routine che è abitualmente parte del quotidiano. Eppure oggi l'abitudinario rappresenta solo una condanna per voi che avete ancora bisogno di accendervi di qua e di là, di su e di giù, pitturando tutto quello che vi sta capitando; di solito considerate il quotidiano una barba e spesso conta soprattutto il fatto di renderlo diverso attraverso la creazione di continue novità. Pensateci, voi non amate vivere la giornata nel succedersi routinario delle azioni, piuttosto avete la tendenza ad accendere la vostra mente alla ricerca di novità; ed invece è la routine che può placare la vostra mente attraverso atti ripetitivi, sempre uguali, e perciò è l'abitudinarietà che può contribuire allo spegnersi dell'eccitazione presente nella vostra mente.

Ecco perché la via della Conoscenza spinge l'uomo alla routinarietà, che non significa fare azioni sempre uguali, ma che riguarda proprio il modo con cui voi leggete il vostro agire; la routinarietà si traduce nel riuscire a vedere le azioni che si presentano come semplici e povere: si aprono e si chiudono, mentre la vostra mente tende ad esaltarne alcune ed a deprimerne altre attraverso brontolii ed insofferenze. Stiamo parlando del modo con cui voi vivete un quotidiano abitudinario, e quindi del vostro compiere azioni che poi si traducono inesorabilmente nei vostri tanti: "*Uffa*", quando presentano vincoli, o che altrimenti suscitano un: "*Che bello!*". L'essere neutri non vi appartiene.

Però il processo è dentro la routine, che è fatta del ripetersi di azioni abitudinarie, e lì a poco a poco si scopre *ciò che già c'è* e si incontra la leggerezza e la libertà del vivere nel tirarsi da parte, riconoscendo che *ciò che già c'è* non ha bisogno di voi per esserci, pur in vostra presenza. Ed allora da quella semplice scoperta nascerà un crescente bisogno interiore di routine ed un'insolita stanchezza per le

continue accensioni della propria mente: questo favorirà l'apparire davanti ai propri occhi di una sfilata portata dal continuo sussurrare del tempo. Ma non confondete questa immagine con quei momenti in cui voi sentite il bisogno di tornare ad una certa routine perché siete stanchi del fatto che la vostra mente si sia accesa un bel po' di volte, e neanche con il caso di quegli individui talmente impauriti dal mondo esterno che tentano di ridurre al minimo ogni esperienza di innovazione, costruendosi una vita monotona attraverso la ripetizione dei soliti gesti. No, il desiderio di vivere la routine necessita primariamente di tutto un passaggio nella via della Conoscenza che conduce l'uomo fino al bisogno di farla scendere nel quotidiano e di applicarla per farne esperienza, ormai consapevoli che il quotidiano con la sua routine è tutto quello che ognuno ha per veder placare la propria mente dalle sue ripetute accensioni.