



il Sentiero contemplativo
contemplazione.it
contemplazione.org

COMUNITÀ PER LA VIA DELLA CONOSCENZA Voce nell'impermanenza

Il sussurro del tempo presenta la sfilata dell'esistenza

Soggetto: Il quotidiano divora l'uomo, e così voi vi inventate continuamente idee nuove e nuovi progetti per poter sfuggire all'esserne divorati, e quasi ansimate nel cercare uno sbocco a quel "terribile" quotidiano che non parla di voi, ma solamente di come voi non vorreste che fosse, lasciandovi perciò spesso insoddisfatti nelle vostre piccole programmazioni, che talvolta arriva a vanificare. Ed allora voi siete più frequentemente nelle vostre programmazioni, piuttosto che nel tempo del quotidiano che scorre davanti a voi, ed ogni volta che muore una programmazione nasce in voi una punta di amaro. Eppure oggi il quotidiano, guardato in modo diverso, potrebbe parlarvi di un aspetto di cui è contenitore, oltre al tempo che passa nel succedersi delle azioni. Stiamo parlando di quel quotidiano per voi noioso e ripetitivo che, se visto con occhi diversi, placa la vostra mente, spesso accesa; e che cosa produce ad ogni accensione?

Un partecipante: Progetti, speranze o desideri.

Soggetto: Poi, quando uno si accende, non si colloca in quello che accade, ma si fissa dentro i suoi progetti e le sue speranze, che poi è costretto a commisurare con ciò che accade; ed allora se la racconta, dicendosi che non può mica controllare tutto. Se vi osservate, voi vivete il quotidiano nel pressoché costante tentativo di controllare gli accadimenti e così vi riguarda sia il come vi collocate lì dentro che il come vi rapportate con un quotidiano routinario. Difatti, adoperate tutti i vostri sforzi per trasformare il quotidiano routinario in qualcosa di sollecitante e di stimolante, e questo vi porta a mettere in atto piccole strategie che lo ridipingono in modo tale che voi possiate accettare quel suo essere "routinario" senza ribellarvi e senza definire la vostra vita come un po' misera. Ma soprattutto senza subirlo.

Ricordo che il definire il quotidiano come "noioso" e "routinario" non ha nulla a che vedere col succedersi dei fatti così come si presentano, ma è legato a come voi li leggete. E se voi poteste liberare il quotidiano dai vostri continui tentativi di sfilarvi via dalla routine di ciò che accade, esso non potrebbe che spogliarvi dei vostri progetti e dei vostri desideri. Se ci pensate, in voi esiste una netta distinzione fra un quotidiano tutto per voi, cioè quello che riuscite un po' a plasmare, e quello che invece vi sentite costretti a subire. Ma se in qualcuno ad un certo punto nasce una spinta ad accettare di vivere il quotidiano con l'occhio puntato al routinario, a quel punto gli si rivelerà essere ben altro rispetto a quello che l'uomo normalmente si racconta.

Poi, quando l'attenzione di un uomo viene attirata verso *altro da sé* - e con questo termine si intende tutto ciò che non è lui e non si riferisce a lui - nel suo continuo sfilargli davanti, quell'essere si sentirà portato a posare la sua attenzione anche su ciò che accade dentro di lui al mostrarsi di quella insolita sfilata. E, quindi, se in qualcuno di voi nascerà la spinta a posare

l'attenzione su *altro da voi*, vi potrete accorgere che il quotidiano presenta una visione diversa di tutto ciò che vi circonda, ma soprattutto di voi stessi e di un diverso rapporto con ciò che vi circonda, fatto di piccoli gesti e piccoli atti che si ripetono e che portano nuova vita al vostro continuo soccombere dentro la vostra mente.

Ora consideriamo un uomo che abbia prima incominciato a dubitare di se stesso, attraverso la via della Conoscenza e si sia poi lasciato parzialmente scalzare da essa, perdendo certezze e protagonismi, e che successivamente abbia fatto alcune semplici esperienze di un qualcosa che lo attraversa e che non gli appartiene. Quando quell'essere inizia ad accorgersi che persino la via della Conoscenza diventa per lui qualcosa di straordinario, in quanto addirittura scopre di leggere un quotidiano pitturato proprio attraverso la via della Conoscenza, quell'uomo può interrogarsi se per caso non stia ripetendo i soliti passi anche dentro questa via, se per caso non l'abbia fraintesa e ridipinta e, quindi, non la stia praticando con l'analoga intenzione che già regnava dentro di lui, e cioè quella di vivere un'esistenza catturata, animata e vivacizzata da qualcosa di nuovo, trovando proprio nella via della Conoscenza quello che non ha trovato in altri impegni, in altre pratiche o in altre "piccole e grandi verità". A quel punto può nascergli il dubbio che non si sta facendo altro che alimentare una tendenza, già insita in ogni uomo, che è quella di sfuggire a ciò che lui considera piccolo ed insignificante, trasformandolo, quando può, in qualcosa che ai suoi occhi appare cangiante e variegato, in modo da potersi dire: "*Io sto veramente vi-ven-do*".

Per questo motivo, ad un certo punto un uomo può incominciare a dubitare di tutto quel suo percorso ed a non poterne più neppure della via della Conoscenza. E questo può succedere quando lui inizia a scoprire che, benché la via della Conoscenza, da lui capita e praticata in tal modo, pare lanciarlo nelle grandi affermazioni o nelle grandi verità, di contro gli fa comunque sempre evitare tutto ciò che ai suoi occhi appare insignificante, e perciò *piccolo*. A quel punto può aprirsi per lui la possibilità di rovesciare questa visione e ritrovarsi in mano un pugno di mosche, cioè il crollo dentro di lui della gravidanza che attribuiva ad una via della Conoscenza fatta solo di quelle verità che lo affascinavano. Allora quell'uomo si chiederà che cosa sia veramente la via della Conoscenza, pur considerando il fatto che tutto ciò che gli è stato portato può essere ancora affascinante, o a tratti irrealistico nei suoi concetti, poiché non sta più riempiendo la sua vita di quelle nuove mete che continuavano a mantenerla agitata "al punto giusto".

Tutti voi siete convinti di non essere ancora pronti a percepirvi semplicemente una piccola cosa, e che invece riuscite ad essere soltanto una piccola cosa che si agita invadendo quel terreno che - ormai avete imparato - andrebbe lasciato libero per altro. Ma questo dipende dal fatto che non avete ancora scoperto che la via della Conoscenza, dopo quella cosiddetta "immensa montagna" di concetti ed affermazioni, si riduce a riconoscere ed ascoltare il sussurrare del tempo. Ma che cosa narra questo sussurro? Già ben sapete che la vostra mente parla solo di voi, persino quando si occupa di qualcun altro e protesta che dovrebbe essere così, invece che cosà, mentre il sussurro del tempo narra che c'è *altro da voi*, che non conoscete, e svela instancabilmente che tutto ciò che recitate su ogni *altro da voi*, sia esso un oggetto o un uomo o un fatto, non è mai ciò che si mostra attraverso il sussurro del tempo. I vostri tanti progetti parlano degli altri? No, coinvolgono necessariamente gli altri, in quanto siete esseri sociali, però non parlano di *altro da voi*, ma sempre e solo di voi: che sia di come vi interessate agli altri o di ciò che vorreste dagli altri.

Vivendo nel relativo, voi fate continua esperienza di un quotidiano in cui incontrate svariati *altri da voi*, eppure non siete ancora stanchi di puntare tutta l'attenzione su di voi - cioè su ciò che vi riguarda - e di curare le vostre pretese spirituali. Iniziate invece a posare l'occhio su ciò che si presenta, accettando ciò che considerate routinario ed incominciando ad amarlo. Dove pensate di

andare, se in continuazione accendete la vostra mente, persino attraverso la via della Conoscenza? Qui non si tratta di guardare al quotidiano col desiderio di abbandonare ogni proprio agire, ma soltanto di lasciar morire la nascosta pretesa di ricavare dal quotidiano quella tal sollecitazione che vi permetta di pensare che state vivendo una vita variegata ed interessante.

Voi uomini siete molto interessati a mettere in luce le vostre capacità ed a misurare i vostri piccoli o grandi successi, ma mai curiosi di scoprire ciò che non vi riguarda dentro quel semplice quotidiano che non parla di voi e che perciò può mettervi in un cantuccio, dal quale ascoltare ogni sussurrare del tempo, e non sempre e soltanto il chiacchiericcio della vostra mente! Può proprio iniziare una fase in cui l'uomo si sente spinto a posare l'attenzione su un quotidiano che presenta cose considerate banali, senza volersi togliere da quella banalità; anzi, scoprendo nella ripetizione insita nel quotidiano una ricchezza che non lo riguarda e che lo libera della tendenza a ravvivare in continuazione il quotidiano.

Molti di voi in questo momento stanno pensando che la propria realizzazione passa attraverso ciò che riuscite ad introdurre nel quotidiano, soprattutto sotto forma di scommessa con voi stessi. Eppure non necessariamente è caratteristico dell'uomo il cercare di realizzarsi, e difatti la via della Conoscenza vi fa poi scoprire che tutto il vostro accendervi vi conduce pian piano ad essere spogliati per ritrovarvi a non avere più interesse a continuare a vivacizzare il vostro quotidiano attraverso scommesse, soprattutto quelle spirituali, in quanto l'uomo ha la tendenza ad usare proprio la via spirituale per scommettersi ulteriormente. Vi apparirà chiaro che non c'è proprio niente su cui scommettersi: c'è da riconoscere che tutto non vi riguarda. Mentre oggi, invece, ogni volta che vi scommettete, inesorabilmente pensate che quella cosa vi riguardi – anche quando di riflesso riguarda altri - e non vi accorgete che la tendenza a realizzarvi, scommettendovi su qualcosa, diventa per voi mortifera. Difatti, secondo voi l'uomo che non si scommette diventa apatico e subisce gli eventi; e come non vi piace diventare apatici: vi deprime e vi toglie anche il desiderio di fare qualcosa o di interessarvi di qualcosa o di scoprire altri aspetti dell'esistenza.

E' insito nella via della Conoscenza l'innescarsi ad un certo punto di un processo che porta l'uomo a non interessarsi più di ciò che lo ha sempre animato ed agitato, ma solo di ciò che lo può placare; ma non c'è niente che riguardi se stesso che possa placare un uomo: lo può placare soltanto *l'altro da sé* non più pitturato dalla sua mente. Un uomo può anche incontrare momenti in cui riesce a essere rilassato o pratiche che lo aiutano a detendersi, ma – ricordate - mai potrà essere placato dentro il lavoro della propria mente; magari può succedere brevemente quando pensa di aver raggiunto una conquista, ed allora la sua mente, che si è agitata prima, sembra poi placata nel godersi la conquista. Però non è questo ciò di cui parla la via della Conoscenza quando dice: tu non conti assolutamente niente nel quotidiano e la pace non la trovi dentro la tua mente, ma soltanto al di là della tua mente e solo quando questo al di là non viene pitturato dalla tua mente.

Ed, allora, come si può fare per ascoltare quel lieve sussurro del tempo, che si ode al di là della vostra mente? E come è possibile essere catturati da questo “al di là di voi”, se continuate ad essere limitati da quella stessa mente? Il presupposto è che l'uomo incominci a morire a se stesso per incontrare un nuovo punto di vista, poiché voi vivete di punti di vista e mutate quando cambia il punto di vista. Ed, allora, provate a dare più spazio al tempo della routine, rispetto al tempo dell'eccezionalità, ed a godere delle ripetitività dell'azione, dato che tutto ciò che è intorno a voi è proprio routine, mentre ogni eccezionalità è solamente frutto dell'accendersi della vostra mente. Ricordandovi però che, al di là di ciò che vi sembra di riuscire a raggiungere, questo processo è realizzabile quando accade qualcosa che non vi appartiene e non temendo che questa nuova visione possa impoverire un quotidiano che fa delle continue accensioni la sua unica ricchezza.

Poiché tutto ciò che l'uomo può ritenere eccezionale fa sempre e comunque parte di un succedersi scandito dal tempo nel quotidiano, in cui è presente un mondo fatto di numerose piccole azioni routinarie che non è possibile colorare e che l'uomo compie il più rapidamente possibile per poi potersi dedicare a ciò che lui riesce ben bene a colorare.

Quando vi sentirete stanchi di tutti quei presupposti che avete posto sulla via della Conoscenza e desidererete scoprire questo insegnamento al di là dei tanti concetti, e perciò tradurla nel quotidiano, incomincerete a porre il vostro sguardo preferibilmente su ciò che è ripetitivo, e così verrà svilito ciò che vi eccitava e voi vi sentirete afferrati da ogni piccolo accadimento che si presenta in successione come in una sfilata. Per voi esseri umani il sentirvi attivi significa trasformare, cambiare, o incidere su qualcosa, e perciò ogni vostra azione fa parte di un processo che costruisce o che modifica. Ma l'azione come trasformazione non è l'unico modo di stare nell'esistenza: ascoltare il sussurro del tempo non è mai agire per incidere su qualcosa e, se ci pensate bene, anche il quotidiano che voi considerate routinario, ed in cui comunque agite, non vi serve per incidere su alcunché. Quindi, sono già presenti nella vostra vita delle azioni che non trasformano niente e che sono necessarie semplicemente per farvi vivere, e cioè al di là del vostro costruire progetti o cambiamenti, eppure è proprio in quel semplice agire che la vostra attenzione scivola inesorabilmente su altro, e così ciò che eccita la vostra mente si infila in quelle azioni che voi il più delle volte compite in maniera inconsapevole. Questo mostra come tutto ciò che vi agita è amato da voi, mentre tutto ciò che scandisce la vita in modo più o meno uguale - e che potrebbe placarvi se vissuto in un altro modo - è ciò che voi fate per liberarvene e poi dedicarvi a quell'idea di eccezionalità che vi fa sentire vivi.

Attraverso la via della Conoscenza voi potete scoprire che c'è un modo diverso di vivere, in cui l'*altro da voi* non continua a rimanere un mondo misterioso; in quel mondo cadenzato dalla vostra mente voi siete occupati ad inseguire i pensieri, i progetti, i timori, le speranze e le recriminazione senza accorgervi che c'è una possibilità diversa dentro il tempo che passa, un tempo che vedete come cappio al collo perché sempre più sottrae quei giorni che vedete davanti a voi. Eppure quel tempo narra solamente ed incessantemente di *altro da voi* in un sussurrare che scandisce una continua successione, ma è possibile ascoltarlo solo quando si riconosce di essere semplici esseri dentro una sfilata; però voi oggi non vi accorgete di essere dentro una sfilata.

Il tempo propone il suo sussurrare e l'uomo ha la possibilità di sprofondare in quel sussurro e trovare la propria pace, ma non approfitta mai di questa occasione, anzi, non se ne accorge neppure e rimane sordo, continuando a pensare che il tempo sia semplicemente il trascorrere di quegli avvenimenti che lo riguardano e che accompagnano il logorarsi del proprio corpo. E così l'uomo non si accorge che l'esistenza si esprime attimo dopo attimo in una successione di atti, senza distinzione tra eccezionalità o banalità, poiché lui è troppo occupato a considerare unicamente il tempo che serve a sé. Non è neanche consapevole di quel tempo offerto dalla vita come possibilità per staccare lo sguardo da sé, stanco di sé, per posarlo su quel *altro*, che lui sempre pittura per impossessarsene. Eppure ancora voi pensate che la vita dell'uomo abbia senso solo se costruita attraverso progetti e scommesse, magari - voi dite - non per un proprio vantaggio, ma per il vantaggio altrui o magari non per una propria soddisfazione, ma per alleviare un dolore altrui, ed ancora non vi accorgete di questa vostra mente che copre di parole il sussurrare del tempo, che già sta narrando di *altro da voi*.

Ogni *altro da voi*, che sia un atto o un oggetto o un essere vivente, esiste, cioè è esistenza; non è vero che essi esistono perché voi li cogliete, poiché sono essi stessi esistenza e narrano dell'esistenza. Il posare l'attenzione sul narrarsi dell'esistenza può diventare per voi una piccola

esperienza che inizialmente si presenterà come una delusione, poiché la vostra mente vuole subito dei risultati, cioè vuole subito afferrare, far sua e praticare ogni scoperta di un mondo che considera nuovo. Ma il tempo sussurra. E' un bisbiglio, ed il bisbiglio si coglie cominciando a prestare attenzione a ciò che si presenta, e che subito voi etichettate come qualcosa di minimale.