



il Sentiero contemplativo
contemplazione.it
contemplazione.org

COMUNITÀ PER LA VIA DELLA CONOSCENZA

Voce nell'impermanenza

Creare un'abitudine all'ascolto del sussurro del tempo

Soggetto: Nel quotidiano vi sono azioni necessarie al vivere, che voi considerate poco importanti, ed azioni che repute importanti perché su di esse vi scommettete, e che comunque fanno anch'esse parte della routine. Ogni uomo si riconosce come un essere che gioca la propria parte, che sa di essere in parte giocato dalla vita e che sa di essere anche giocato in quelle azioni quotidiane da lui ritenute poco importanti, che sono tutte quelle azioni necessarie che affollano le giornate e riempiono il quotidiano anche quando l'uomo non vorrebbe. Senza accorgersene, l'uomo è portato ad esaltare unicamente le azioni, pur semplici e quotidiane, che lui ritiene importanti perché legate ad una scommessa su cui si gioca, però si sente costretto ad assistere anche alla vita che lo gioca e che lo rigioca, il che scatena dentro di lui sorpresa e spesso delusione. Tutto questo può aiutare a capire come difficilmente l'uomo si posi sul *sussurro del tempo*, che non è - come voi credete - un assistere alla sfilata della vita, godendosiela.

Tutte le scommesse che mettete in campo danno senso alle azioni che fate, un senso che nulla ha a che vedere con quelle azioni, poiché è un senso che viene ricavato dalla scommessa e non dall'azione in sé. In questa operazione la vostra mente si cela, per cui lo scommettersi vi appare naturale, mentre naturale è vivere il quotidiano nell'indifferenziato scorrere di ciò che si presenta. Ma non lo è per voi, anche se molte volte il tempo che passa vi mostra come le vostre scommesse si affollino lungo lo scorrere della vita e vi appaiano sempre importanti; però col tempo intristiscono, e difatti prima o dopo quelle vostre "grandi" scommesse si esauriscono.

Ogni scommessa non può che generare concrete conseguenze operative, altrimenti rimane confinata nella vostra mente, e cioè rimane desiderio, e voi subite la frustrazione che nasce da un desiderio non realizzato e che non si traduce mai in realtà. Invece, una scommessa che diventa operativa vi obbliga ad intraprendere azioni concrete, che sono anche ripetitive ma che voi non vivete come tali finché dura lo slancio della scommessa; ma anche se le vivete come ripetitive, c'è comunque presente in voi un'eccitazione che deriva da una qualunque scommessa che le rende accettabili o persino importanti.

Ed ora proviamo a capire come un individuo possa incominciare a porre attenzione al *sussurro del tempo*, accettando di vivere il quotidiano ed accettando anche di posare lo sguardo

su quella routine da cui lui tende a fuggire attraverso il produrre scommessa dopo scommessa. Proviamo cioè a considerare un uomo che accetta di vivere la quotidianità, pur sapendo che, se acconsente a sorridere sulle proprie scommesse, presto incontrerà ciò che lo spiazza, lo denuda e soprattutto lo delude. Non pensate che quando si presenta il *sussurro del tempo* un individuo si possa riempire dell'ascolto, esaltandosi. Inizialmente genererà delusione il soffermarsi consapevolmente dentro un quotidiano ripetitivo - che oggi giudicate noioso - cercando di comprendere quello che vi dicono le azioni che fate e cercando di cogliere ciò che non parla di voi, ma di altro, ma soprattutto restando in attesa che qualcosa parli di altro.

Non pensate neanche che la via della Conoscenza sia lì a consolarvi quando tentate di crearvi spazi di routine come possibilità di ridurre l'eccitazione della vostra mente, e che poi vi conduca fino all'incanto che nasce dal *sussurro del tempo*. Questo è solo un fraintendimento; la via della Conoscenza non vi consola, né vi riempie, casomai vi svuota, facendovi attraversare la forte delusione che si prova aspettando che le azioni semplici del quotidiano non parlino più di voi, in modo da liberarvi da voi stessi. Eppure, secondo voi, il *sussurro del tempo* ha senso soltanto se alla fin fine vi svela qualcosa di diverso che vi rende più liberi, togliendovi pesantezza.

Tutte le volte che tentate di posizionare l'attenzione sul *sussurro del tempo* per scoprire il quotidiano attraverso le banalità, vi aspettate che emerga qualcosa di diverso da ciò che vivevate prima; questo succedeva anche quando queste *voci* attiravano la vostra curiosità sul deserto interiore, e ciascuno di voi, giudicando interessante questa nuova esperienza, sfogliava come un libro il proprio passato per tentare di leggersi esperienze di attraversamento di quel deserto che prima non conosceva ancora. La mente dell'uomo è strutturata per appropriarsi di tutto ciò che possa dare un senso al proprio esserci, quindi una qualunque motivazione che la porti ad esserci, comunque, pur accettando di perdere pezzi lungo il cammino evolutivo.

Quando l'uomo incomincia a seguire la via della Conoscenza, resta incuriosito ed affascinato intellettualmente da questo insegnamento che non sa dove lo possa portare, e così prova a far sue quelle esperienze. E difatti, oggi, la vostra mente trionfa sul *sussurro del tempo* perché vi dite che - forse, forse - qualcosa ha sussurrato, ma subito dopo non sussurra più alcunché e così voi vi percepite proprio uguali a prima. Ma poi pensate che, se vi mettete di impegno e ci provate, il *sussurro del tempo* non può che svelarsi e voi potete incominciare a farne esperienza; e non vi accorgete che questo parla solo della pretesa che il quotidiano *sussurrare del tempo* obbedisca al chiacchiericcio della vostra mente.

Queste *voci* vi parlano dell'ascolto del *sussurro del tempo* e subito voi vi mettete con impegno in tale pratica nel tentativo di legarvi a gesti ripetitivi dentro un quotidiano che si espande via via. Voi pensate in tal modo di riuscire a posare l'attenzione sulle vostre piccole azioni ripetitive, e di non aspettarvi altro che l'apparire di quel desiderato *sussurro del tempo*. Perciò iniziate a sforzarvi per entrare in questa prospettiva, ed incominciate a fare qualche piccolo esercizio, poiché ritenete che questa sia più interessante di altre prospettive; non ne siete ancora certi, ma incuriositi, e per certi aspetti un po' ancora vi respinge ed un po' vi attrae, in maniera altalenante. Però non avete pensato che la vostra mente, dietro il termine "esercizio", legge sempre una finalità che nulla ha a che vedere con l'apparire immotivato del *sussurro del tempo*. Quando sarete stanchi di tentare di esercitarvi, potrete indirizzare la vostra

mente verso una nuova abitudine, cioè l'abituarsi ad osservare i piccoli gesti nel quotidiano.

Ricordatevi che prima che possa apparire qualcosa di diverso c'è da attraversare altro. Se un qualunque esercizio non trova alcun appagamento, vi appare sterile e prima o dopo muore perché non trovate più senso al continuarlo. Ma se vi sembrerà di cogliere un flash che vi rivela che nell'azione che state compiendo si mostra una piccola storia che non vi riguarda, vi convincerete di essere sulla buona strada, ed intensificherete quell'esercizio, piegando la vostra mente ad una certa prospettiva che dia più spazio al tempo dedicato all'ascolto del quotidiano, stando lì con le antenne tese per vedere se riappare qualcos'altro di simile a quello che è accaduto e che vi riconfermi che siete ancora sulla strada giusta. Però non riappare che una piccola delusione, anche se vi siete abituati ad essere attenti a ciò che state facendo, attenti alle piccole scelte ed attenti ad un nuovo cammino, dal quale vi aspettate comunque qualcosa, anche se vi raccontate di non aspettarvi niente.

A questo punto, se non accade più nulla e voi comunque non riuscite a smettere di prestare attenzione a quel piccolo quotidiano fatto di atti ripetitivi, dove vi siete incaponiti perché rappresenta per voi una nuova scommessa, o forse perché incominciate a comprendere che c'è qualcosa che va al di là di voi e che vi piega a sé, allora lì può sorgere in voi il dubbio che il processo che state vivendo sia un'illusione e che, forse, tutto ciò che credevate fosse successo, non sia realmente successo. Questa è l'altra faccia della medaglia e le due facce vanno di pari passo; questa seconda non elimina l'altra, ma le si interpone, cioè succede all'altra, altrimenti non avreste la forza per continuare il processo, e si interpone per mettere in discussione l'altra e per farvi ascoltare qualcosa che non siano le solite speranze nate nella vostra mente.

Questa per l'uomo rappresenta una strettoia, o un imbuto, ed allora il *sussurro del tempo* non gli pare altro che uno specchietto per le allodole che lo sollecita ad entrare nel tunnel di un quotidiano noioso. E quindi il *sussurro del tempo* rappresenta forse solo un nuovo artificio verbale nella via della Conoscenza che vi spinge a puntare la vostra attenzione dove di solito non vi incuriosite? Il *sussurrare del tempo* costituisce una prospettiva diversa che si fa strada soltanto nella delusione della mente di chi cerca di afferrarlo, e poi noia e delusione diventano un tunnel dissestato dentro il quotidiano fatto di piccoli atti che rappresentano tutto il vostro vivere. La via della Conoscenza scava proprio nell'unica cosa che l'uomo può vivere – la quotidianità - ed è lì che appare la pesantezza della vostra mente che pretende di trovare un senso in tutto ciò che incontra, e oltretutto un senso sempre più profondo.

Attraverso il *sussurrare del tempo* si mostra, e poi attira la vostra attenzione, ciò che è altro da voi, cioè ciò che oggi considerate quella noia che sorge dal quotidiano e che fa nascere in voi uno sbuffare, poiché la vostra mente non lo considera cibo di cui riempirsi. Inizialmente il *sussurro del tempo* vi fa fare solo i conti con l'insofferenza che vivete verso i piccoli gesti che state compiendo in quel momento, cioè vi mostra tutta la noia o il non senso che appiccicate a quel tempo che non state vivendo; solo successivamente potrà affascinarvi nel narrare di altro da voi. Mentre voi provate una noia profonda perché non vedete alcun risultato, il *sussurro del tempo*, che mai riuscite ad afferrare, apre in voi un vuoto interiore che parla del quotidiano che si svuota di scommesse e si riempie di semplici azioni.

Quindi, il *sussurro del tempo* non è quella cosa stupefacente, in cui canta tutto ciò che è altro da voi, così come ve lo immaginate e lo desiderate. All'inizio non appare altro che noia che vi

parla di inafferrabilità, cioè dell'impossibilità di ridurre il *sussurro del tempo* a qualcosa che voi vi create, vi immaginate, vi aspettate; se così fosse, parlerebbe in un modo affine al vostro. Il *sussurro del tempo*, quando si impone con tutta la sua forza, parla dell'essenza della vita, perché rappresenta lo svelamento dell'essenza della vita vista nel relativo. A quel punto nessuno lo chiamerà più "*sussurro del tempo*" poiché l'uomo riconoscerà semplicemente che è la vita che parla, ed allora riderà su quelle distinzioni linguistiche che son state utili per attirarlo in un tunnel. Dove, lì, la vita parlerà con parole diverse, nell'atto dopo atto, nel gesto dopo gesto ed in ogni altro da voi.