



il Sentiero contemplativo  
[contemplazione.it](http://contemplazione.it)  
[contemplazione.org](http://contemplazione.org)

## COMUNITÀ PER LA VIA DELLA CONOSCENZA

Voce nell'impermanenza

La Vita, il sussurro del tempo e l'azione semplice

**Soggetto:** C'è una relazione fra il *sussurro del tempo*, l'azione semplice - quindi non eccitante - e la vita. Incominciamo parlando del *sussurro del tempo* e di quel quotidiano per voi così noioso, vissuto giorno dopo giorno, scoprendo quante scommesse voi facciate nel quotidiano e quanto le scommesse siano sempre piene di atti ripetitivi che non osservate perché date loro quel valore intrinseco alla scommessa su cui appoggiate la vostra attenzione. Per prepararsi all'ascolto del *sussurro del tempo* si può incominciare con l'amare quel quotidiano considerato noioso, ma questo vi suona come una contraddizione, perché la vostra mente ama invece l'eccitazione, la novità, a volte la rottura, però talvolta ama anche adattarsi, cioè ridimensionare la scommessa, e tutto sommato così vi accontentate, pur borbottando.

D'altronde la vostra mente è abituata ad accendersi quando incontra difficoltà, e la non comprensibilità della situazione che incontrate la mette nella condizione di essere davvero mente, ovvero si mette in atto la sua funzione di ricreare un ordine che faccia da barriera al flusso della vita; difatti, quando legge "confusione", richiama in campo il sistema d'ordine che la costituisce, poiché non riesce a reggere un prolungato disordine. E quindi la confusione, altrimenti detta caos, fa da motore al fatto che la vostra mente si presenti nella funzione sua tipica di filtrare la vita attraverso un sistema d'ordine che può anche modificarsi col tempo.

Voi non riuscite a restare concentrati nell'attenzione mentre fate azioni ripetitive, da voi spesso etichettate come noiose quando non potete etichettarle come scommessa. Quindi, la stessa azione può essere vista in modo diverso, e ciò che trasforma un'azione semplice in un'azione significativa è semplicemente l'eccitazione della vostra mente. Perciò, la stessa azione assume in voi una valenza importante nel momento in cui la vostra mente si eccita, oppure diventa altro nel momento in cui la vostra mente entra nella quiete.

Ogni gesto semplice rappresenta il vostro pane quotidiano, mentre voi vi siete creati l'immagine del gesto semplice come di qualcosa di cui non ci si ricorda, cioè un gesto automatico, o un gesto che vi ruba tempo, o che non vi fa vivere il tempo nel modo in cui se lo crea la vostra struttura mentale. E difatti il tempo della vostra mente è il tempo in cui non considerate le azioni che state facendo, già intenti a pensare alla prossima scommessa, ed è perciò il tempo della scommessa, pieno comunque di tutte quelle azioni che - voi dite - vi fanno

perdere proprio quel vostro tempo mentale; se ci pensate, sono tutte quelle azioni di cui vi dimenticate mentre le state compiendo, perché state pensando ad altro, già proiettati dentro il tempo della vostra mente. Pertanto, o le azioni quotidiane sono funzionali ad una scommessa, oppure borbottate, perché vi rubano quel tempo illusorio da dedicare ad altro.

E così la vostra giornata è imprigionata dentro il succedersi del tempo della vita che è pieno di quelle azioni semplici che scompaiono subito dalla vostra attenzione perché, comunque, funzionali al vostro vivere, oppure perché le giudicate ostacolanti al vostro realizzarvi. Se le guardate nel loro essere funzionali al vivere, le etichettate come irrilevanti e le portate avanti automaticamente perché – tanto - servono soltanto a riempire la routine, mentre se le guardate come ostacolanti, allora si mostrano a voi, però sbuffate e, nel compierle, la vostra attenzione viene richiamata da altro. Quindi tutte le azioni di routine, così chiamate perché non le considerate significative, non hanno mai posto nella vostra esperienza, salvo in alcuni casi in cui avete bisogno di rilassarvi ed allora teorizzate di poter vivere un po' di giorni fatti di piccole azioni quotidiane, che però considerate solo una parentesi di rilassatezza incastrata nell'eccitazione. A patto che, poi, non sopraggiungano troppi pensieri sui vostri tanti *dover essere*, perché allora anche quel tempo di rilassamento inizia ad eccitarsi; però, normalmente, i fatti considerati piccoli e insignificanti non esistono nella vostra attenzione. Ma, allora, che cosa acquista esistenza nella vostra esperienza?

*Un partecipante:* I sogni, i progetti, le scommesse.

**Soggetto:** E quindi ciò che ritenete grande, cioè tutte quelle azioni che la vostra mente colora come importanti e che in voi generano eccitazione. E quindi in quel tempo tutto vostro non mettete mai al centro l'azione piccola, che è quella che si situa nello scorrere della vita, cioè quella che si apre e si chiude, si apre e si chiude, o che inizia e finisce. Voi proprio non siete attenti all'azione che inizia e finisce, ma solo alla continuità e, nel costante tentativo di creare continuità, non vivete la successione di lampi o di flash che parlano di effimero - qualcosa nasce e muore - ma vivete la continuità, e in questa parola è presente il tranello insito nella vostra struttura mentale. Continuità per voi significa creare continue connessioni, non riuscendo a capire che tutta l'esistenza è disconnessione; infatti il tempo nella disconnessione è nascere e morire, mentre il tempo nella vostra mente, che è quello della continuità, è vivere in una continuità di eccitazione. E così scoprite che la vostra continuità è continuità di eccitazione interiore.

L'eccitazione in voi è una parabola che va in su e poi torna giù; c'è un'esperienza che sale ed una che scende e difatti in tutte le vostre scommesse nasce inizialmente un fascino e poi, o perché le realizzate o perché ve ne stufate, quel fascino precipita giù. Quindi il tempo dell'eccitazione vive inizialmente dentro voi in forma di esplosione – cioè la fase su - ed in quel momento diventa brevissimo; quasi entrate in affanno nel darvi da fare per raggiungere la vostra scommessa, però contemporaneamente quel tempo vi riempie, per cui vi affretta e vi assorbe. Ma quando poi l'eccitazione tende verso la fase calante, la vostra percezione del tempo si dilata e, dilatandosi, quel tempo vi sembra meno pieno, e così in voi già incomincia a sorgere il sospetto che non sia così pregnante quell'oggetto che vi sta portando a fare esperienza di un non riempimento. A quel punto incominciano ad entrare in gioco altre scommesse. E' questo il vostro tempo dell'eccitazione legato alla continuità; mentre il tempo

della vita si fonda su azione dopo azione - un lampo, o un flash, nasce e muore, inizia e finisce - recando in sé una ripetitività.

Ora ditemi qual è la percezione in voi del tempo del flash, che nasce e che muore.

*Un partecipante:* E' un tempo spezzettato.

**Soggetto:** Quindi la vostra mente vi dice che c'è continuità laddove c'è invece sistematica rottura, perché l'eccitazione che è in voi ad un certo punto muore e nasce qualcos'altro diverso da prima.

*Un partecipante:* E' invece il tempo del flash a sembrare una continuità.

**Soggetto:** E' la percezione di una continuità. Quella che a voi sembra continuità è invece continuità soltanto nell'eccitazione; in quel momento nella vostra mente vivete un'accensione verso tutto ciò in cui vi immedesimate. Mentre se l'uomo vive azione dopo azione e ne percepisce il flash, allora sperimenta una continuità, che è continuità nell'impermanenza: ogni flash nasce e muore, nasce e muore, nasce e muore. Vivere tanti piccoli atti nella loro continua impermanenza significa vedere nel tempo della vita una caducità; a quel punto il tempo si rivela all'uomo aderente all'intima natura delle cose che nascono e che muoiono, sempre recando in sé la loro caducità. E a quel punto l'uomo non pone più l'attenzione sull'eccitazione che prima lo riempiva, portandolo su, ma poi lo riportava giù; no, lui può iniziare a scoprire il valore dell'impermanenza e della caducità del tempo. Si tratta di un uomo la cui la mente è stata piegata ed affascinata dall'instabilità del permanere.

L'esperienza della caducità parla all'uomo del suo essere accomunato a tutti, facendogli sperimentare la propria inconsistenza e l'inconsistenza di tutto ciò che c'è; dopo di che lui inizierà a posare l'occhio su ciò che gli appare piccolo ed effimero e morirà in lui il bisogno di andare alla ricerca delle cose che lui vede grandi, perché importanti, insieme alla necessità di renderle durature. Quell'uomo saprà riconoscere che tutto ciò che gli appare grande o importante eccita la propria mente e lo aiuta a costituire un altro tempo, che non è il tempo dell'impermanenza, ma quello del proprio permanere.

Il *sussurro del tempo* lo si incontra solo quando si inizia a cogliere l'impermanenza e quindi la propria caducità. A quel punto l'impermanenza viene vissuta come esperienza: la propria impermanenza, l'impermanenza delle proprie amicizie, l'impermanenza di tutto ciò che si incontra, l'impermanenza dei propri entusiasmi, l'impermanenza di ogni atto compiuto, l'impermanenza di ogni illusoria conquista. Questa esperienza contraddice il tempo della vostra mente, in cui voi perseguite solo il darvi continuità; nell'incontro col tempo della vita, in cui si svela ciò che vi costituisce quotidianamente - e che è semplice, piccolo - si vive la percezione di un tempo che è continuità nell'impermanenza. E lì qualcosa parla in modo diverso del semplice gesto o del semplice atto; lì i pensieri saranno diversi: nasceranno pensieri diversi, nasceranno altre emozioni e le azioni verranno vissute in un modo nuovo. Questo è il *sussurro del tempo*, che racconta di una sfilata, ma l'uomo assisterà al *sussurrare del tempo*, che parla di ciò che gli sfilava davanti, solo quando saprà riconoscere l'impermanenza, la caducità e la semplicità nel vivere quotidiano.

Nella via della Conoscenza si parla della memoria: quando è utilizzata nel vivere quotidiano è uno strumento utile all'uomo; però l'uomo la utilizza anche per incastrarsi dentro le sue continue connessioni che lo conducono ad essere spesso eccitato mentalmente. L'abitudine a

posare l'attenzione su quelli che sono gli atti semplici e ripetitivi durante la giornata mina la memoria utilizzata per connettere i fatti e di conseguenza anche la vostra eccitazione. Voi siete abituati ad organizzare le vostre giornate attraverso priorità, e provate ansia quando non riuscite a collocarle tutte nel corso della giornata; lì la memoria corre a creare connessioni col passato, e voi già vi agitate per ciò che "dovete" ancora fare – perché siete pieni di *dover essere* – e compite un'operazione di connessione fra un gesto e l'altro, perché volete che tutto confluisca a quel risultato da voi ambito, restando sordi all'impermanenza di tutto ciò che accade e alla vostra stessa impermanenza.

La vita è un susseguirsi di momenti di caducità che scandiscono un nascere e poi un morire; la vita è frattura e continuità, vita e morte, impermanenza nella permanenza, cioè continuità nel riprodursi e nel proliferare, ed impermanenza scandita dalla nascita e dalla morte. L'incontro con l'impermanenza porta l'uomo a veder morire il suo concetto di vita, e in quella morte apparirà un vuoto interiore di cui nulla si può dire: si può soltanto vivere.