

Titolo categoria | Articoli e Riflessioni | Titolo articolo | bisogno di senso e l'illusione del "perché"



"Ha il suo perché".

Quante volte lo diciamo, quasi senza accorgercene.

È una frase piccola, apparentemente innocua, ma dentro di sé custodisce un intero modo di guardare il mondo.

La usiamo per dare un senso a tutto, per rendere accettabile ciò che accade, anche quando non lo comprendiamo.

È un modo per placare l'inquietudine: invece di chiederci davvero perché, ci accontentiamo di credere che un perché debba pur esserci.

Ma perché abbiamo così bisogno che tutto abbia un senso?

Perché ci spaventa tanto l'idea che qualcosa possa semplicemente accadere — senza motivo, senza scopo, senza destino?

Forse ci aggrappiamo al senso come a una coperta, una maschera, una forma di compostezza che ci fa sembrare eleganti di fronte al vuoto.

Ci piace pensare che ogni evento abbia un disegno, anche quando non ne scorgiamo traccia.

Ma non è anche questo un modo per addormentarci, per smettere di vedere davvero?

E se i fatti, le cose, noi stessi non avessimo alcun "perché"?

Se l'universo fosse solo un accadere, e la nostra ricerca di senso soltanto un modo per non sentirci soli di fronte all'assurdo?

E se proprio la mancanza di senso fosse la soglia di una conoscenza più profonda — una conoscenza che nasce da un'altra parte della mente, da quella che non pensa, ma vede?

Nello Yoga dell'ascolto, la mente del quotidiano può finalmente "scioperare".

Non cerca scorciatoie né rifugi sicuri, ma apre lo spazio alla presenza-cosciente — quella che risponde silenziosamente alle domande che la frase "ha il suo perché" tenta di coprire.

È una pratica che coltiva una passione sincera per i silenzi, per le conversazioni lente, per le persone che non cercano "sbronze emotive".

Lascia che le asana respirino da sole, attraverso l'impronta di un corpo che a volte trema un po'.

Da quel tremore nasce una conoscenza nuova — più ruvida, meno accomodante — che non mette al centro, ma leggermente di lato, là nello spazio della presenza-cosciente

Grazie per aver letto fin qui.

Buona pratica!

