

Iluminar nuestro sistema de funcionar

Kusen de Patrick Parnien - La Teste, octubre de 2012

Buscad reajustaros imperceptiblemente instante tras instante para realizar una verticalidad ligera y distendida, para realizar un equilibrio en el que cuerpo y mente están estables. Ajustaos al movimiento del momento presente. No os paralicéis en una posición en particular y abismaros en la práctica en el sentido de consagrarle toda vuestra energía, vuestra atención y sumergiros en ella completamente.

En esa absorción en el cuerpo sentado, en el ritmo, en el movimiento respiratorio, en esa absorción de la experiencia viviente de cada instante que puede tener lugar la disolución de las obsesiones, de las rumias mentales, de los diferentes apegos, condicionamientos, que puede tener lugar la disolución del apropiamiento y del sistema del funcionamiento de identificación.

Por difícil que pueda parecer no hay nada más que hacer que liberarse de los lazos, de los apegos a ese sistema de funcionamiento. Puesto que en tanto estemos ligados a ese sistema, somos prisioneros en la dualidad de la apropiación, del rechazo, de la exclusión sin tomar consciencia que eso es sufrimiento.

Cuando estamos así sentados lo que es importante no es que haya fenómenos mentales, que no los haya, sino el punto crucial es liberarse de la apropiación y de los sistemas de identificación con ello. Porque de todas maneras, en tanto que estemos vivos, nuestra existencia será siempre sembrada, jalonada de fenómenos, de condiciones, de eventos a veces agradables, a veces difíciles, incluso muy difíciles.

Lo que es importante es cómo entramos en relación con eso, Cómo la mayoría del tiempo estamos ligados al sistema de identificación, de apropiación, actuamos de manera reactiva, en pro o en contra. El sistema que llamamos "sistema condicionado" actúa de manera reactiva, actúa para su supervivencia. Desde nuestra niñez estamos condicionados para alcanzar objetivos, para ser eficaces, para luchar, para realizar algo, volvernos alguien. Nunca hemos sido acompañados para vivir, realizar la felicidad, la simple alegría de ser. Nunca nadie nos ha acompañado para estar acordes con la danza, con la música del universo.

El sistema de funcionamiento al que estamos ligados, identificados, es el sistema también del funcionamiento de la sociedad humana. Ese sistema que genera exclusión, miseria, hambre en el mundo, guerras, sufrimiento.

Es en ese sentido que finalmente es esencial no sólo sentarnos aquí en este dojo, sino establecernos en esta atención pura, es decir, en una atención que no se aferra a nada, que no rechaza nada, en los mínimos tejidos que componen nuestra vida; sino que es esencial que podamos iluminar ese sistema de funcionamiento, de liberarnos no sólo de nosotros mismos, para nosotros mismos, para nuestra propia existencia, sino para todos los seres. Todos los seres, es decir, no sólo los seres humanos sino todos los seres vivos, los vegetales, los animales, los minerales. O sea de realizar esto profundamente, no sólo de un punto de vista filosófico, la interdependencia.

Entonces sentarse, totalmente sentarse e ir en la vía de la liberación, andar para uno mismo, también para los demás, no con la intención voluntaria, sino por el hecho de la interdependencia con todos los seres. Lo que se libera en nosotros mismos, lo que se despierta en nosotros mismos, se libera y se despierta en todos los seres.

En ese sentido andar en la vía de la liberación es una de las ayudas más grandes que podemos hacerle a la humanidad, no sólo en la sentada frente a la pared sino en esa atención pura que podemos establecer en cada acción, en cada manera de ser en nuestra vida. Entonces simplemente sentados y sentadas, no os mováis. Estableceos en la plenitud del instante. Mirad cada fenómeno que surge y abandonadlo a él mismo. No intervengáis. Dejadlo a su realidad fugitiva.