

# Chiarire il proprio modo di funzionare

**Kusen di Patrick Parnien - La Teste, ottobre 2012**

Cercate impercettibilmente di raddrizzarvi, istante dopo istante, per realizzare una verticalità morbida e rilassata, realizzare un equilibrio nel quale corpo e spirito sono stabili. Armonizzatevi con il movimento dell'istante presente. Non vi irrigidite in una posizione particolare e sprofondate nella pratica, nel senso di dedicare ad essa tutta l'energia, l'attenzione, e di immergervi in essa.

In questo assorbimento, nel corpo seduto, nel ritmo, nel movimento del soffio, nell'assorbimento nell'esperienza vivente di ogni istante, ci può essere il dissolvimento delle ossessioni, delle ruminazioni mentali, dei diversi attaccamenti, condizionamenti, può esserci la dissoluzione dell'appropriazione e di questo sistema di funzionamento dell'identificazione.

Per quanto difficile tutto questo possa sembrare, non c'è altro da realizzare che liberarsi dai legami, dagli attaccamenti a questo sistema di funzionamento. Perché fino a che siamo legati a questo sistema, siamo presi nella morsa del dualismo della presa, del rifiuto, dell'esclusione, senza avere sempre la consapevolezza che tutto questo è sofferenza. Quando siamo così seduti, sedute, ciò che è importante non è che vi siano dei fenomeni mentali, che non ve ne siano, ma il punto cruciale è di liberarsi dall'appropriazione e dai sistemi di identificazione con essa. Perché in ogni modo, fino a che siamo vivi, la nostra esistenza sarà sempre infarcita, costellata di fenomeni, di condizioni, di avvenimenti talvolta piacevoli talvolta difficili, addirittura molto difficili.

Ciò che è importante è in che modo noi entriamo in contatto con questo. Siccome per la maggior parte del tempo siamo legati a questo sistema di identificazione, di appropriazione, agiamo in maniera reattiva, a favore o contro. Il sistema chiamato "sistema condizionato" agisce in maniera reattiva, agisce per la propria sopravvivenza. Dalla nostra infanzia, siamo condizionati a raggiungere degli obiettivi, ad essere efficienti, a lottare, a realizzare qualcosa, a diventare qualcuno. Non siamo mai stati accompagnati per semplicemente essere. Non siamo mai stati accompagnati per vivere, realizzare la felicità, la semplice gioia di essere. Non siamo mai stati accompagnati per essere in armonia con la danza, con la musica dell'universo. Il sistema di funzionamento al quale siamo legati, identificati, è anche il sistema di funzionamento della società umana. Quel sistema che genera l'esclusione, la miseria, la fame nel mondo, delle guerre, della sofferenza.

È in questo senso che alla fine è essenziale non solo sederci qui in questo dojo, radicarci nella pura attenzione, ovvero un'attenzione che non afferra nulla né respinge nulla, nel più sottile intreccio di ciò che compone la propria vita. È essenziale che noi possiamo chiarire questo sistema di funzionamento, liberarcene non solo per noi stessi, per la nostra esistenza, ma per tutti gli esseri. Tutti gli esseri, ovvero non soltanto gli esseri umani ma tutti gli esseri viventi, i vegetali, gli animali, i minerali. Quindi realizzare l'interdipendenza profondamente, non solo da un punto di vista filosofico.

Allora sedersi completamente, sedersi e camminare sulla via della liberazione, camminare da se stessi anche per gli altri, non con una intenzione volontaristica ma per il fatto di questa interdipendenza con tutti gli esseri. Ciò che si libera in noi stessi, ciò che si risveglia in noi stessi, si libera e si risveglia in tutti gli esseri.

Allora in questo senso camminare sulla via della liberazione è uno dei più grandi aiuti che possiamo offrire all'umanità non solo nell'essere seduti faccia al muro, ma in quell'attenzione pura che possiamo infondere in ogni azione, in ogni modo di essere nella nostra vita. Allora, semplicemente seduti e sedute, non muovetevi. Radicatevi nella pienezza dell'istante. Osservate ogni fenomeno che sorge e lasciatelo a se stesso. Non intervenite. Lasciatelo alla sua fuggevole realtà.