
La alegría de ser

Kusen de Patrick Parnien - La Teste, Octubre 2012

No hay nada más sencillo que sentarse, no hay nada más simple y más profundo que establecerse en esta sentada, simplemente estar ahí. No hay nada más dichoso que eso. El hecho de estar completamente ahí con lo que está ahí, tal cual es, sin movernos, sin estar a favor o en contra, sin apegarnos a ello, sin identificarnos con ello; nos abre a la felicidad, a la alegría. Una alegría que no depende de condiciones externas, que no depende de ninguna condición. Es el suave aroma de la meditación sentada que puede impregnarse en las fibras más pequeñas del ser, impregnarse en cada paso que damos en el camino de nuestra existencia.

Esta alegría emana de un espíritu que no se aferra ni rechaza, emana de un espíritu que se libera de las rutinas de exclusión, que ya no se agita por las oscilaciones de la dualidad. Totalmente establecidos en el cuerpo sentado, completamente establecidos en el ritmo, el movimiento de la respiración, cultivad una mente que no se mueve ante diferentes fenómenos, una mente que no se aferra y que no rechaza. Cultivad una mente abierta y disponible. Es decir, en esta presencia plena, observad cuidadosamente cómo y cuánto este sistema condicionado se apodera, rechaza, combate y resiste. Observadlo sin moveros. Una observación que no juzga, que no interpreta, que no interviene, simplemente está completamente ahí.

Tan pronto como se percibe cualquier fenómeno, surge un reflejo condicionado para apropiarse de él como mío, nombrarlo, identificarse con él como yo, para amarlo u odiarlo, calificarlo de bueno, interesante, malo, poco interesante, y quieres conservarlo o rechazarlo según la inclinación del momento. Esta forma de funcionar coloca un velo que evita que irradian la luz del corazón de la mente. El punto esencial es observar esto íntimamente, verlo sin interpretarlo ni analizarlo. Solamente verlo, estar frente a él, sin moverse. Es en este posicionamiento de estar ahí, en esta observación que este sistema pierde su poder, que pierde todo apoyo.

Ejo dijo: "Incluso si te abstienes de las relaciones sociales, si meditas solo, en un valle perdido, vives de frutas silvestres, permaneces sentado todo el tiempo sin permitirte nunca tumbarte, si en tu mente intentas detener el movimiento para volver a la tranquilidad, para cortar por completo la ilusión, para asentarte en la verdad absoluta, para rechazar el samsara y para apoderarte del nirvana, despreciando uno y amando al otro, todo eso es solo posesividad. "

Simplemente sentados y sentadas, establecerse en la experiencia viva de cada instante, establecerse en la plenitud de cada instante y relajarse. Simplemente esté ahí, sentado, sentado por la simple alegría de ser.