

---

# La gioia di essere

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

Non c'è nulla di più semplice che essere seduti, non c'è nulla di più semplice e di più profondo che essere radicati in questa postura seduta, essere semplicemente qui. Non c'è nulla di più felice di questo. Il fatto di essere pienamente qui con ciò che è qui così com'è senza muoversi, senza essere a favore o contro, senza attaccamento, senza identificazione, ci apre alla felicità, alla gioia. Una gioia che non dipende dalle condizioni esteriori, che non dipende da alcuna condizione. È il dolce profumo della meditazione seduta che può impregnarsi nelle più sottili fibre dell'essere, può impregnarsi in ogni passo che è compiuto nel cammino della nostra esistenza.

Questa gioia promana da uno spirito che è senza presa e senza rifiuto, scaturisce da uno spirito che si libera dai solchi dell'esclusione, che non è più agitato dalle oscillazioni della dualità. Pienamente radicati nel corpo seduto, pienamente radicati nel ritmo, nel movimento del soffio, coltivate uno spirito che non si muove di fronte ai differenti fenomeni, uno spirito che non afferra, che non respinge. Coltivate uno spirito aperto, disponibile. Ovvero, in questa piena presenza osservate con attenzione come e quanto questo sistema condizionato si attacchi, respinga, combatta, resista. Osservate tutto questo senza muovervi. Un'osservazione che non giudica, che non interpreta, che non interviene; siate del tutto semplicemente, completamente, qui.

Non appena si ha percezione di un fenomeno qualsiasi, sorge un riflesso condizionato di appropriarsene in quanto mio, di dargli un nome, di identificarsi ad esso come "io", di amarlo o detestarlo, di qualificarlo come buono, interessante, o come cattivo, privo di interesse, e di volerlo trattenere o respingere, secondo la tendenza del momento. Questo modo di funzionare deposita un velo che impedisce alla luce del cuore dello spirito di risplendere. Il punto essenziale è di osservare intimamente tutto questo, di vederlo senza interpretarlo né analizzarlo. Soltanto vederlo, essergli di fronte, senza muoversi. È in questo posizionamento dell'essere qui, in questa osservazione, che questo sistema perde il suo potere, perde ogni sostegno. Ejo diceva: "Anche se voi vi astenete dalle relazioni sociali, meditate da soli in una valle sperduta, vivete di frutti selvatici, rimanendo seduti per tutto il tempo senza mai permettervi di coricarvi, se nel vostro spirito cercate di arrestare il movimento per ritornare alla tranquillità, di eliminare completamente l'illusione, di stabilirvi nella verità assoluta, di rifiutare il samsara ed afferrare il nirvana, disprezzando l'uno ed amando l'altro, tutto questo non è che possessività".

Semplicemente seduti e sedute, radicatevi nell'esperienza vivente di ogni istante, radicatevi nella pienezza di ogni istante e rilassatevi. Siate del tutto semplicemente qui, seduti, sedute per la semplice gioia di essere.