

# De vreugde van het zijn

## **Kusen door Patrick Parnien - La Teste, oktober 2012**

Er is niets simpeler dan te gaan zitten, er is niets simpeler en diepgaanders dan verankerd te zijn in dit zitten, er simpelweg zijn. Er is niets fijners dan dat. Het feit volledig hier te zijn met wat hier is zoals het is zonder zich te bewegen, zonder pro of contra te zijn, zonder zich eraan te hechten, zonder zich ermee te identificeren opent ons voor geluk, voor de vreugde. Een vreugde die niet afhankelijk is van uiterlijke omstandigheden, die van geen enkele omstandigheid afhankelijk is. Het is de milde parfum van de zittende meditatie die tot in de kleinste vezels van het zijn kan doordringen, iedere stap kan doordringen die op de weg van ons bestaan wordt genomen.

Deze vreugde komt voort uit een geest die zonder grijpen en zonder afwijzen is, komt voort uit een geest die zich bevrijdt van de routine van de uitsluiting, die niet meer onrustig wordt door de schommelingen van de dualiteit. Ontwikkelt, volledig verankerd in het zittende lichaam, volledig verankerd in het ritme, de beweging van de adem, een geest die niet beweegt ten aanzien van verschillende verschijnselen, een geest die niet grijpt en niet afwijst. Ontwikkelt een open geest, beschikbaar. Dat wil zeggen observeert met aandacht in deze volledige aanwezigheid, hoe en hoezeer het geconditioneerde systeem grijpend, afwijzend, strijdvaardig is en zich verzet. Observeert dit zonder te bewegen. Een observatie die niet oordeelt die niet interpreteert die niet tussenbeide komt, weest eenvoudigweg volledig hier.

Zodra er een waarneming is van wat voor een verschijnsel dan ook, komt er een geconditioneerde reflex op om het zich toe te eigenen als het mijne, om het te benoemen, zich ermee te identificeren als een mij, ervan te houden of het te haten, het te qualificeren als goed, interessant, slecht, oninteressant, en het te willen houden of verwerpen al naargelang de voorliefde van het moment. Deze manier van functioneren laat een sluier afdalen die het licht van het hart van de geest verhindert te schijnen. Het essentiële punt is dit in zijn hart te observeren, het te zien zonder het te interpreteren, noch het te analyseren. Het alleen zien, van aangezicht tot aangezicht, zonder te bewegen. Het is in deze positie van enkel hier te zijn, in deze observatie, dat het systeem aan macht verliest, dat het alle steun verliest. „Ejo“ zei „zelfs als u zich onthoudt van sociale omgang, als u alleen mediteert, in een verlaten dal, leeft van wilde vruchten, de hele tijd blijft zitten zonder u ooit te permitteren zich neer te leggen, als u in uw geest probeert alle beweging te stoppen om tot rust te komen, de illusie volledig af te snijden, u op de absolute waarheid te fixeren, het samsara te verwerpen en het nirvana te grijpen, het ene af te keuren en van het andere te houden, is dat alles slechts bezitterigheid“.

Veranker je, simpelweg zittend, in de levende ervaring van ieder moment, veranker je in de volheid van ieder moment en ontspan je. Weest eenvoudigweg hier, zittend, voor de hele simpele vreugde van het zijn.