

El instante del medio

Kusen de Patrick Parnien - Caussens, mayo de 2010

En este instante, ¿qué es lo que realmente permanece?

En este instante, ¿qué otra cosa hay que vivir que no sea ser?

¿Que no sea estar plenamente aquí, sin límite de lo que ES?

Reajustándoos instante a instante en el cuerpo, la espalda, la columna vertebral, buscando este equilibrio entre tensión y distensión, espirad suavemente, calmadamente, tranquilamente, yendo hasta el fin de cada espiración, y acompañando el fin de la espiración por una ligera presión abdominal hacia lo bajo.

Reajustando todo en vosotros, espirando así tranquilamente acordaros, afinaros con lo que el Maestro Keizan llamaba “*el instante del medio*” Este instante no está ni en el pasado, ni en el futuro. Este tiempo que no está ni en el pasado ni en el futuro que por comodidad, para designarlo utilizamos la construcción mental de “presente” o “el instante presente”. Hablando de este instante presente, sólo es posible estar atento a él a través de esta construcción mental; no tratamos de representarnos lo irrepresentable, de representarnos lo que no puede más que vivirse con todas las fibras del ser.

Espirad suavemente, tranquilamente y espirando así, vaciaros. No solamente del aire que ha sido inspirado, sino de todas las ideas, los pensamientos, los recuerdos, las imágenes. En cierta forma, espirando así en plena consciencia, en plena presencia, morimos a esta consciencia de sí para renacer a la novedad de cada instante para vivir cada instante con un espíritu nuevo. Espirad, pues, suavemente, tranquilamente y estad en la observación de todos los movimientos, las sensaciones, las percepciones, las construcciones mentales, los fenómenos del mundo exterior, sin intervenir, sin fijaros en ello. Solamente estar plenamente ahí.

El Maestro Keizan escribió este poema:

*Las nubes blancas descienden y se desvanecen.
Poderosa y alta, sólo la cumbre de la verde montaña domina,
eclipsando los cien montes.
Nadie puede alcanzar la cima,
nadie puede conocerla.*

Nosotros podemos ser esa montaña verde, esa cumbre. Nosotros podemos conocerla cuando no hay nadie que esté ahí. Cuando ya no hay esta identidad “yo” para asir o para rechazar, cuando estamos vacuos en una total disponibilidad a lo que es. Es en esta total disponibilidad en que puede manifestarse, desplegarse la inteligencia del corazón, la clara inteligencia.

En ese instante, ¿qué permanece realmente?

En ese instante, ¿qué hay que vivir que no sea ser?

¿Que ser aquí en la intimidad de lo que ES?

Establecidos así en el cuerpo, establecidos ahora en la respiración, sin apropiarnos de nada, sin combatir, sin rechazar nada. Solamente ahí en la observación de lo que se manifiesta, sin intervenir, como una copa vacía, abierta, vacante, el corazón del espíritu disponible; nosotros somos la cumbre de la montaña verde. Nosotros somos su base. Nosotros somos sus laderas. Nosotros somos su interior, su centro, su periferia. No hay necesidad de alcanzar su cumbre, no hay necesidad de conocerla. Nosotros somos inteligencia del corazón. No hay absolutamente nada que vivir más que ser.