

L'istante di mezzo

Kusen di Patrick Parnien - Caussens, Maggio 2010

In quest'istante, cosa c'è realmente ?

In quest'istante, cos'altro c'è da vivere se non essere ?

Se non essere pienamente qui, nell'intimità di ciò che E' ?

Sempre riaggiustandosi d'istante in istante nel corpo, la schiena, la colonna vertebrale, cercando l'equilibrio tra tensione e distensione, espirate lentamente, tranquillamente, andando fino al fondo di ogni espirazione, e accompagnandola verso la fine con una leggera pressione addominale verso il basso.

Sempre riaggiustandovi, espirando tranquillamente, siate in accordo con quello che il maestro Keizan chiamava « l'istante di mezzo ». Quest'istante non è né nel passato né nel futuro. Questo tempo che non è né nel passato né nel futuro, per comodità, per designarlo usiamo la costruzione mentale di « presente » o « l'istante presente ». E sempre parlando dell'istante presente, è importante fare attenzione che attraverso tale costruzione mentale non cerchiamo di rappresentarci il non rappresentabile, di rappresentarci ciò che si può solo vivere in ogni fibra dell'essere.

Espirate lentamente, tranquillamente e sempre continuando a respirare così, svuotatevi. Non solo dall'aria che è stata inspirata, ma anche da tutte le idee, i pensieri, i ricordi, le immagini. In un certo senso, espirando con piena coscienza, con piena presenza, moriamo alla coscienza del sé per rinascere alla novità di ogni istante. Per vivere ogni istante con uno spirito nuovo. Allora espirate lentamente, tranquillamente e restate nell'osservazione di ogni movimento, sensazione, percezione, costruzione mentale e fenomeno del mondo esterno senza intervenire, senza fissarvi.

Solo essere pienamente lì.

Il maestro Keizan ha scritto questa poesia :

Le nubi bianche discendono e svaniscono.

*Potente e alta, solo la cima della montagna verde domina,
eclissando i cento monti.*

Nessuno può raggiungere la cima, nessuno può conoscerla.

Allora, noi possiamo essere la montagna verde, la cima. Possiamo saperlo quando non c'è più nessuno. Quando non c'è più identità « io » per prendere o rifiutare, quando siamo vacanti nella totale disponibilità con ciò che c'è. Nella totale disponibilità può manifestarsi, dispiegarsi l'intelligenza del cuore, l'intelligenza chiara.

In quest'istante, cosa c'è realmente ?

In quest'istante, cos'altro c'è da vivere se non essere ?

Se non essere qui nell'intimità di ciò che E' ?

Radicato qui nel corpo, radicato ora nella respirazione, senza impossessarsi di nulla, senza combattere, senza rifiutare nulla. Solo lì, nell'osservazione di ciò che si manifesta, senza intervenire, come una coppa vuota, aperta, vacante, col cuore dello spirito disponibile, noi siamo la cima della montagna verde. Siamo il basamento. Siamo i fianchi. Siamo l'interno, il centro, l'esterno. Non c'è bisogno di raggiungere la cima, non c'è bisogno di conoscerla. Siamo l'intelligenza del cuore.

Assolutamente nient'altro da vivere se non essere.