

---

# Begeleid door een vredevolle en onbevreesde geest

## **Kusen van Frauke Blessman - Köln, april 2020**

Het is een diepe menselijke behoefte om zich in veiligheid te voelen ... Een goed gestructureerd leven leiden schenkt aan de meeste mensen dit gevoel. Maar veiligheid is geen constructie van de geest : niets blijft zoals het is, alles is onderworpen aan de wet van onbestendigheid en van voortdurende transformatie.

Wij leven hier, op een plaats van onze planeet waar de meeste onder ons nooit een persoonlijke ervaring gehad hebben van oorlog, staatsgeweld zoals dictatuur, of andere types van catastrofes. Uiteraard heeft ieder in zijn leven zijn eigen problemen, die in de meeste gevallen gekleurd zijn door de kijk van ons ego op de situatie. Ze zijn vooral moeilijk op te lossen omdat we de neiging hebben om ze te dramatiseren en we er veel energie in steken.

Ik ontmoet de laatste tijd vele mensen met een blik gevuld van ongerustheid, van angst over de situatie waarin de pandemie ons gebracht heeft, meestal minder door angst voor een besmetting dan voor de beperkingen van hun vrijheid en voor de veranderingen in hun dagelijks leven. Maar in de geest van Zen heeft echte vrijheid niets te maken met uitwendige factoren. Wij zijn echt vrij wanneer we niet afhankelijk zijn van deze factoren, wanneer wij de zaken aanvaarden zoals ze komen, en wanneer wij ons bevrijden van onze meningen over vrijheid.

Ons leven is vergelijkbaar met het verloop van een stroom : hij ontspringt aan een bron, stroomt dan min of meer lang verder, onophoudelijk geconfronteerd met hindernissen, tot hij uiteindelijk uitmondt in de zee. Op deze manier kunnen we de huidige situatie beschouwen als een hindernis op onze Weg, een obstakel waarvoor we een oplossing moeten vinden. Het is aan elk individu om zijn leven te leiden, om het in handen te nemen, om de hindernissen te omzeilen en de problemen op te lossen.

Als beoefenaars van de weg van Zen hebben wij de gelegenheid om de realiteit te zien zoals ze is, en van ze te aanvaarden. In ieder geval hebben wij geen enkele invloed op diverse zaken ... Maar wij kunnen samen onze beoefening van gyoji verder zetten en er zijn voor elkaar, leven als een bodhisattva en onze omgeving tegemoet komen met mededogen en wijsheid. Zoals Meester Dogen zei : “ Eén enkele persoon die zazen doet heeft een effect op het hele universum.” Op deze manier kunnen wij, in de huidige situatie, een effect hebben op onze onmiddellijke omgeving.

Ziehier een uittreksel uit een kusen van Roland Rech :

“ Tijdens zazen is het niet nodig om te denken aan Boeddha of aan satori. Het volstaat om duidelijk te aanschouwen wat er in ons gebeurt, hier en nu. We zien hoe onze gedachten en gevoelens verschijnen en verdwijnen, en we worden Eén met de onbestendigheid van alle fenomenen die ons uitmaken.

-----

Indien wij deze onbestendigheid vrez en verwerpen, lijden wij. Indien wij het in tegendeel aanvaarden, dan zijn we bevrijd van elke vrees. We zijn bevrijd van de Vergiften van onze geest, van hebzucht en haat : hebzucht voor wat we willen realiseren en haat voor alles wat ons weerhoudt van wat we verlangen.

Zo lang wij gedomineerd worden door deze Vergiften, leven wij in het samsara, in een opeenvolging van geluk en ongeluk. Diep in onszelf blijft er steeds een zekere onrust bestaan, omdat wij heel goed beseffen dat het gene waaraan we gehecht zijn niet blijft duren. Maar indien wij ons leren aanpassen aan deze onbestendigheid, zal ze ons niet alleen geen problemen noch lijden meer veroorzaken, maar zal het onze beste vriend(in) worden. Want we kunnen er bijgevolg zeker van zijn dat wat ons pijn doet niet zal blijven duren, zoals een moeder aan haar huilend kind zegt : “ Het is niets. Het zal over gaan. “

Het is deze teruggevonden kalmte van de geest dat wij ons realiseren dat we, in feite, niets missen. Niet alleen hoeven we geen angst te hebben om wat dan ook te verliezen waaraan we gehecht zijn, maar hoeven we ook niet meer achter welk object van verlangen na te hollen. We laten het domein van ‘hebben’ achter ons en harmoniseren ons met onze diepe natuur. Deze natuur is niet ‘iets’. Het is de basis van ons bestaan, in volledige onderlinge verbondenheid met alle wezens.

Dit is wat men ‘Boeddha natuur’ noemt. Zij die er zich toe ontwaken, laten het Vergif van onwetendheid achter zich en kunnen leven met een vreedvolle en onbevreesde geest. “