

Bezield door de geest van Ontwaken

Kusen door Roland Yuno Rech - sesshin van de Pyreneeën, november 2013

Indien wij hier verzameld zijn om deze sesshin te doen, in plaats van ons bezig te houden met onze ordinaire verlangens, is dit een teken dat wij bezield zijn door de geest van ontwaken : *bodaishin*. De geest van ontwaken verschijnt wanneer wij getroffen worden door de vergankelijkheid, wanneer wij ons realiseren dat niet alleen alle objecten van de verlangens onbestendig zijn, maar dat ook ons lichaam en onze geest onbestendig zijn : wij worden geboren, wij leven en wij sterven.

Als ons leven voorbij gaat met het nastreven van onze verlangens, is er voor sommigen onder ons een diep gemis, een gevoel van existentiële absurditeit, waaruit een verlangen ontstaat om een manier te vinden om vrijer te zijn en die zin heeft. Dit is exact dezelfde vraag die Boedha Shakyamuni zich stelde. Zij die deze zoektocht doen worden bezield door wat *bodaishin* genoemd wordt : de geest van ontwaken, de geest die verlangt om zich te harmoniseren met een diepere waarheid. Men wil ontwaken tot die realiteit omdat men aanvoelt dat er een andere manier bestaat om in het leven te staan dan steeds maar om zoek te zijn naar materiële bezittingen en voldoeningen, die vaak een fundamenteel gemis als het ware komen compenseren. Het is zoals een baby die liefde zoekt, en aan wie de ouders slechts snoepgoed en speelgoed geven die hem nooit zullen kunnen bevredigen maar alleen eventjes zijn onvoldoening kalmeren. Maar die zal weer de kop opsteken omdat wat de baby verlangt, hun liefde is.

Mensen vinden allerlei verlangens uit, die hen bezig houden. Men verliest veel tijd en veel energie in de poging deze in te vullen. Vaak zijn mensen teleurgesteld wanneer ze er dan in slagen. Maar als ze anderzijds geen onmiddellijke objecten van verlangens hebben, deprimeren ze. Het is alsof het de zin van het leven was om, zonder einde, steeds maar achter allerlei objecten na te lopen. Men noemt dit de samsara : het in het rond draaien in deze wereld van illusies. Wanneer men hier bewust van wordt, richt men zich op de Weg. Dit is wat *bodaishin* genoemd wordt, en dan begint men zazen te beoefenen.

In zazen moet men er op letten om deze manier van denken niet verder te zetten, dit wil zeggen van zich te hechten aan zijn objecten van de verlangens die naar boven komen, van zijn gedachten altijd maar te herhalen, van te functioneren met zijn dualistische geest die zonder ophouden discrimineert tussen wat hij wenst en wat hij niet wenst, tussen datgene waarvan hij houdt en waarvan hij niet houdt. Het is belangrijk dat er een andere manier van het functioneren van de geest verschijnt. Hiervoor laat men zich totaal absorberen door de concentratie op het lichaam, in de mate van het mogelijke in de zo best mogelijke houding die men kan aannemen, zonder spanningen in dit lichaam te creëren. Eenvoudigweg rustig zitten. In deze beoefening zit men niet op iets te wachten noch wil men iets bekomen.

Men moet deze beoefening vooral niet als een oefening beschouwen met het oog op een later ontwaken. Zazen is geen oefening. Zazen is, zoals Meester Dôgen het zei, de beoefening-realisatie van het ontwaken. Het is een totale revolutie van het functioneren van het lichaam

en de geest die tot stand komt wanneer men op geen enkele gedachte meer blijft staan, op geen enkel object. Men stelt zich tevreden van waarlijk, gewoon zittend, te zijn.

Het is contact leggen met die dimensie van het leven waarin niets toegevoegd moet worden, omdat men zich realiseert dat er niets mankeert in deze kwaliteit van het simpelweg zitten in het hier en nu. Door op deze manier te zitten zonder eender welk object na te volgen, zonder weer te discrimineren tussen wat wij wensen en wat wij niet wensen, tussen hetgene waarvan wij houden en waarvan wij niet houden, stopt onze geest met het creëren van afscheidingen en verschijnt zo de zin van onze diepe verbondenheid met alle wezens.

Zelfs indien wij er niet bewust van zijn, realiseert dit zich in de beoefening zelf. Dat is de reden waarom wij in zazen, eindelijk, in vrede zijn. We zijn niet in het hebben, in het willen vergaren. We zijn in een kwaliteit van zijn die van niets meer afhangt. Dit is wat ons geschonken wordt aan de bron zelf van ons leven. Nadien gedraagt men zich vaak alsof men het moet verdienen om er te zijn, om het recht te bekomen om op deze planeet te leven, alsof er iets zou mankeren aan ons bestaan. Terwijl zich één voelen met alle wezens, met het hele universum, dit gevoel van gemis opheft.

Men kan zich verheugen over het geluk van anderen, men kan mededogen hebben voor hen die lijden. De zin van ons leven wordt eenvoudigweg om vertrouwen te schenken aan anderen in de capaciteit om de vrede van de geest terug te vinden, de helderheid in de beoefening van deze eenvoudige beoefening van het zitten die ons harmoniseert met de Dharma, dat wil zeggen met het fundament van het bestaan van alle wezens. Waarlijk helemaal in het zitten zijn, is voorbij het ervoor en erna zijn, voorbij geboorte en dood. Het is de eeuwigheid ervaren in dit huidige ogenblik, zonder slaaf meer te zijn van de tijd, maar hem beheersen, want de tijd is het Zijn ('*Uji*' in de *Shobogenzo* van Dôgen).

In zazen hervinden wij deze diepe eenheid met onze Boeddha natuur, die voorbij geboorte en dood is. Dit ervaren is wat wij het nirvana noemen, het afsterven van alle oorzaken van het lijden die gelinkt zijn met onze onwetendheid. Zazen beschijnt deze onwetendheid en onthult wat wij in werkelijkheid sinds altijd zijn. Dat is de reden waarom wij het gevoel hebben van thuis te komen na lang gedwaald te hebben op allerlei wegen.

Maar dit terug komen betekent geen terug opsluiten in zichzelf, zich terug trekken in zijn onderkomen, maar in tegendeel het op weg zijn verder zetten, niet meer zoekend naar een 'elders', maar in het in vreugde delen van het waarlijk hier en nu zijn met alle wezens.