
De geest verhelderen

Kusen van Roland Yuno Rech - december 2008

Wanneer wij zazen beoefenen komen wij steeds terug naar de concentratie op de lichaamshouding, als een *leitmotiv* van de beoefening. Wat er tijdens zazen ook moege gebeuren, komen we terug naar het goed voorwaarts kantelen van het bekken, het rekken van de wervelkolom en de nek, het wegduwen van de hemel met de top van het hoofd en de aarde met de knieën. We ontspannen de schouders, de buik, we ademen rustig in en uit door de neus en laten de gedachten voorbij gaan.

Deze twee, drie zinnen vatten totaal de oefening samen, of ten minste het eerste aspect van de beoefening, namelijk de beoefening van de concentratie. De verdienste van het goede resultaat van deze praktijk is ze toelaat om snel de geest helder te maken, van de mentale agitatie rustiger te maken, van eventueel wakker te worden als men ingedommeld is, van een rustige en heldere geest terug te vinden, een geest die zowel ontvankelijk, open is en die niets grijpt, die niets verwerpt, die dus bevrijd is van de giften van hebzucht en haat die ons doen verwerpen wat ons stoort.

Deze oefening is echter op zichzelf onvoldoende om het derde gif te verdrijven dat de oorzaak is van alle andere, namelijk de onwetendheid, het niet kennen van de fundamentele essentie van het bestaan. Het is een noodzakelijke voorwaarde, zoals men zegt, maar het is onvoldoende. Zonder concentratie, zonder een heldere geest kunnen we de juiste intuïtie zich niet laten ontwikkelen die de essentie is van ons bestaan. Maar ons alleen maar concentreren volstaat niet.

Zolang we geconcentreerd blijven kunnen wij uiteraard een juiste attitude hebben. Maar de oorzaak van de moeilijkheid om ons te concentreren blijft bestaan. Dit wil zeggen het verkeerd geloven in een ego, in een ik dat afgescheiden is van de objecten en dat alles doet wat het kan om zich te versterken, om zijn gevoel te versterken van te bestaan, door zich met allerlei zaken te identificeren en door zich tegen andere dingen te verzetten. Een ik dat dus fundamenteel functioneert door het discrimineren en zich hierbij behelpt met concepten en begrippen die het fabriceert en die het helpen om de realiteit in diverse entiteiten uit te snijden die men hoopt te kunnen grijpen of verwerpen naargelang de situatie : grijpen wat voor ons goed lijkt te zijn, verwerpen wat ons schadelijk lijkt te zijn. We zijn gescheiden van de wereld en de wereld zelf in in twee gedeeld in functie van de verlangens van ons ego. De wereld die ons gunstig gezind is, is goed. De wereld die ons niet gunstig gezind is, is slecht. En dit is eveneens het geval voor de wezens : er zijn er die ons storen en er zijn er die we liefhebben, de vijanden, de vrienden. Tegen de vijanden voeren we oorlog, met de vrienden amuseren we ons en maken we plezier. Als wij goed kijken naar wat er in de wereld gebeurt, wordt alles gedicteerd door deze gehechtheid aan het ego en zijn consequenties.

Het volstaat dus niet van zich te concentreren, van een een juiste handelswijze aan te nemen om de wortel van deze onwetendheid en zijn consequenties uit te roeien. Dat is reden waarom de vijfde Patriarch een test deed afleggen door zijn discipelen. Hij vroeg hen een gedicht te schrijven dat de essentie van hun begrip van zen en van zijn, Konins, onderricht zou uitdrukken. Terwijl Jinchu, die een goede leerling was bij de discipelen, geschreven had :

*“Het lichaam is de boom van het ontwaken
De geest is een heldere spiegel
Die men constant moet afvegen
Om het stof er niet op te laten komen.”*

had Eno, aan wie men het gedicht voorgelezen had, gereageerd door te zeggen : “Dit is niet de essentie van het onderricht van onze meester.” En op zijn beurt schreef hij een gedicht waarin hij zei :

*“In de leegte is er geen boom en geen spiegel,
Waarop zou het stof zich kunnen neerleggen?”*

Ondanks het feit dat Konin het gedicht van Jinchu prees, gaf hij uiteindelijk de transmissie van zijn Dharma aan Eno. Het gedicht van Jinchu drukt de concentratie uit die absoluut noodzakelijk is, maar niet voldoende. Het gedicht van Eno, dat het symbool zal worden van de onmiddellijke zen, het onmiddellijk ontwaken, pleit voor een onmiddellijke intuïtie van de leegte, die verondersteld wordt om alle obstakels in één keer weg te vegen. Maar indien deze intuïtie niet begeleid wordt door een constante beoefening zal het slechts een lichtflits zijn in de duisternis, waarin men weer snel in terug keert.

Als we veel onderrichten gehoord hebben zijn we meestal wel overtuigd dat alles zonder substantie is, dat het ego geen absolute, permanente realiteit heeft. Met andere woorden : we hebben een zeker begrip van de leegte. Maar vaak hebben we moeite om dit te actualiseren. Het is zoals bij de kinderen die zich pijn gedaan hebben en aan wie we zeggen : “Het is niets.”, en die dan nog harder gaan wenen en kermen : “Het is niets, maar ik heb pijn. Dus : ik besta. Ik protesteer.”

De Rinzai zen heeft resoluut gekozen voor de onmiddellijke werkwijze van meester Eno. De Soto zen heeft voor beide, complementaire werkwijzen gekozen van concentratie en observatie, die niet alleen na mekaar beoefend moeten worden, maar ook op harmonieuze manier samen beoefend moeten worden.

De beoefening van de concentratie tijdens zazen maar ook in het dagelijkse leven is de beoefening die ons helpt om ons begrip van de leegte niet te verraden, van het niet tot een intellectueel niveau te beperken, maar om het concreet in ons leven toe te laten door constant naar het *hishiryō* bewustzijn terug te komen. Het lost alle mentale coagulaties op, alle gehechtheden, en brengt op natuurlijke wijze de harmonie met de *Dharma* teweeg, de leegte, en drukt deze zelfs helemaal uit.

Dit betekent dat als wij in het dagelijkse leven een moeilijkheid tegenkomen, een pijnlijke gehechtheid, wij simultaan tot de beoefening van de concentratie moeten overgaan, die de geest tot rust helpt te komen, de gevoelens te kalmeren en een klare kijk te hebben. Een klare kijk hebben betekent inzien dat wijzelf, die met dat obstakel geconfronteerd worden, en het obstakel zelf zonder substantie zijn, en we moeten er ons diep van overtuigen.

Op dat ogenblik wordt de beoefening gemakkelijk, en is het niet meer noodzakelijk van zoveel energie en inspanning te investeren om in harmonie met de Dharma te zijn. Het wordt veel natuurlijker en spontaner. Dit natuurlijke en spontane wordt ons a priori niet geschonken. Het

is de vrucht van een lange beoefening, van een groot geduld, zoals voor vele dingen. Zoals in de kunst van de calligrafie, van de krijgskunst, zijn het juiste gebaar, de juiste geest die zo gemakkelijk lijken, zo natuurlijk en spontaan, het resultaat van een lange concentratie. En indien wij niet bereid zijn om deze inspanning te leveren, zijn wij niet klaar om de Weg van zen te betreden. En als wij de Weg betreden hebben, is het belangrijk om tot op het einde door te gaan, dat wil zeggen tot de echte realisatie van het Ontwaken.