
Het deconditioneren van onze oude gewoonten

Kusen van Meester Roland Yuno Rech, Pégomas, oktober 2015

Wanneer wij zazen beoefenen, beoefenen wij dezelfde meditatie als Shakyamuni. Zazen is de meditatie waardoor hij ontwaakt is tot de diepe realiteit van het bestaan, niet alleen van het zijne, maar dat van alle wezens. Hij heeft er de impermanentie van begrepen en wij kunnen het zelfde ook op elk ogenblik ervaren.

In de beoefening van zazen, van het ene ogenblik naar het andere, ondergaan lichaam en geest een voortdurende verandering. En indien wij de fenomenen van ons leven observeren, kunnen we goed zien dat niets hetzelfde blijft, dat alles voorbij gaat, het beste en het slechtste. Indien wij diep deze realiteit van de impermanentie observeren, leren we onze mentale coagulaties los te laten. Impermanentie vertaalt zich niet systematisch in verlies. Het laat ons ook toe om ons te bevrijden van onze conditioneringen, om ons te berouwen over onze vroegere vergissingen, om ons leven te hernieuwen en om weer te vertrekken vanuit een nieuwe basis, de basis van de Dharma, van de realiteit waartoe wij ontwaakt zijn.

Wanneer wij helder inzien dat ons ego zonder substantie is, kunnen wij niet meer egocentrisch zijn. Er is zelfs geen grote inspanning meer te leveren om het ego los te laten : gewoonweg er de illusie klaar en duidelijk van inzien, en deze heldere visie regelmatig herhalen, ze niet vergeten. Daar deze ervaring bevrijdend is, voelen wij een diepe dankbaarheid voor de Boeddha, die ze doorgegeven heeft, en dit doet ons vertrouwd toevlucht nemen in hem. Wij aanvaarden hem als onze originele meester. Wij bestuderen zijn onderricht dat we beschouwen als een expressie van dit ontwaken. Door het volgen van zijn aanbevelingen controleren wij de validiteit van zijn onderrichtingen doorheen onze eigen ervaring.

Tijdens de wijding van bodhisattva neemt men toevlucht in de Dharma. Het is de leer van de Boeddha die ons leven en onze beoefening dan gaat leiden, en wij associëren ons dan met de gemeenschap van diegenen die hetzelfde vertrouwen delen, om ons samen te helpen ons in dit onderricht te verdiepen. Zo zijn de Boeddha, de Dharma en de Sangha wat men noemt de Drie Juwelen, het meest kostbare wat wij in ons leven tegengekomen zijn. Wanneer wij de gelofte afleggen om toevlucht te nemen tot de Boeddha, spreken wij deze gelofte uit samen met alle levende wezens. Het is niet alleen een persoonlijke kwestie, omdat wij de belofte doen om alle gevoelige wezens ter hulp te komen, om met hen de gelukkige ervaring van deze realisatie te delen.

Men spreekt van realisatie omdat het niet enkel gaat over het begrijpen met het denken, met de geest, maar met het gehele lichaam. Indien men de waarheid begrijpt maar het lichaam niet volgt, dan ervaart men een pijnlijke verkramping en dat betekent dat men het niet helemaal begrepen heeft. Dat is de reden waarom zodra men een onderricht krijgt, dit onmiddellijk moet beoefenen met het lichaam, met heel zijn wezen, en dat het moet doordringen in zijn manier van functioneren. De sesshin is de beste tijd om dit te beoefenen.

Wat wij met heel ons lichaam realiseren is wat men “tai do” noemt. De uitdrukking is “tai ge daido” : ‘tai’ – het lichaam – ‘ge’ – begrijpen en ‘daido’ – het Grote Pad. ‘Do’ is tergelijktijd het Pad, als de te volgen weg, maar het betekent eveneens de ultieme realiteit, de tao. Het Pad volgen door echt te oefenen met het hele lichaam, brengt ons op natuurlijke wijze in harmonie met de tao, met het Pad als ultieme realiteit en met het ontwaken tot deze realiteit. Het is het fundament van het onderricht van onze school, de Soto Zen, het onderricht van Meester Dogen over de onscheidbaarheid tussen oefening en realisatie.

“Shusho ichinyo”. Wanneer de beoefening juist is, wanneer het lichaam in de juiste lichaamshouding is en de geest in de *hishiryō* bewustzijnsmodus functioneert, dit wil zeggen zonder stil te staan op wat dan ook, dan is de beoefening op dat exacte ogenblik : ontwaken. Want wij functioneren dan in harmonie met de ultieme realiteit, in het totaal loslaten van al onze illusies. Maar zoals alles is dit onmiddellijk ontwaken ook impermanent. Dit is de reden waarom men constant moet oefenen, wat men “gyoji” noemt, dag na dag, ogenblik na ogenblik. Anders steken onze slechte gewoonten snel de kop weer op en vergeet men het ontwaken van zazen.

Men spreekt vaak van progressieve beoefening en van onmiddellijk ontwaken, denkend dat men geleidelijk aan oefent om dan uiteindelijk het ontwaken te realiseren op een speciaal ogenblik. Maar in de Soto Zen is het net het omgekeerde. Wij beoefenen het onmiddellijk ontwaken, maar gaan daarna verder met een progressieve harmonisatie met dit ontwaken, om ons te deconditioneren van onze oude gewoonten. Daarvoor is de sesshin eveneens het beste tijdstip en de beste plaats.