
In een ogenblik van zazen

Kusen van Roland Yuno Rech - Nice, juni 2017

Als we de dojo binnengaan, plaatsen we onze handen in gasshō en buigen we voor de Boeddha. Maar het Boeddhabeeld op het altaar is slechts een herinnering aan wat onze ware aard is. We moeten levende boeddha's worden. Hoe kunnen we worden zoals Boeddha? Met andere woorden, hoe kunnen we verlicht worden? Het is niet voldoende om 's morgens gewoon wakker te worden met een koffie, maar om echt te ontwaken voor de ware aard van ons bestaan. Een bestaan zonder scheiding van het hele universum. Hoe lang duurt het?

Sommige mensen geloven dat het vele jaren van oefening vergt om te ontwaken. Maar Kodo Sawaki merkte op: "Hoe lang duurt het om een dief te worden? ». Een momentje! Iemand is iets vergeten, en jij neemt het en stopt het in je zak. In een oogwenk ben je een dief geworden. In een oogwenk van zazen kan men een Boeddha worden.

Het is gewoon het moment waarop we onze gedachten loslaten. Niet door ze te bestrijden, te onderdrukken, maar door ze niet langer vast te houden. Door terug te keren naar de houding van het lichaam, door ons te heroriënteren op de ademhaling, laten we alle gedachten los. Het feit van het loslaten schaft alle afscheiding af. Want het betekent dat men zich niet langer aan welk begrip dan ook vastklampt, maar dat men een geest wordt die zo groot als de hemel is, die de wolken laat passeren, die de zon en de sterren omvat en alle elementen verwelkomt. Dus een allesomvattende geest.

Om te verwijzen naar de geest die Boeddha is, spreken we van een geest die zo uitgestrekt is als de hemel. Meester Nyojo zei liever "flexibele geest", *yunan shin*, een geest die aan niets vastzit, die op niets blijft zitten. Met andere woorden, een geest die die harmonieert met de realiteit, die voortdurend verandert.

Maar tegelijkertijd herhalen we elke dag dezelfde beoefening. Op elk moment van zazen herhalen we dezelfde concentratie op het lichaam, dezelfde aandacht voor de ademhaling, en dezelfde beweging van de geest om los te laten. Er is iets constant in onze praktijk, midden in de vergankelijke wereld. Net als elk voorjaar bloeien de bloemen en ontvouwen de bomen hun bladeren. Het voorjaar duurt niet lang, het maakt plaats voor de zomer, maar het komt elk jaar weer terug, net zoals we elke ochtend teruggaan naar de dojo. Deze standvastigheid in het midden van de vergankelijkheid is een prachtig iets.

Als we alleen maar vergankelijkheid zien, kunnen we nihilistisch worden. Maar zich aan niets vastklampen betekent niet nihilistisch zijn, maar juist diep doordringen in de realiteit van elk moment met een nieuwe geest, en elke dag met een creatieve geest leven. Juist omdat het een geest is die nergens op stagneert.

We herhalen elke dag dezelfde praktijk, en tegelijkertijd is het nooit helemaal hetzelfde. We worden elke ochtend wakker, in hetzelfde lichaam, maar het is niet helemaal hetzelfde persoon. Dit betekent dat we ons leven elke dag opnieuw kunnen creëren, zelfs door dezelfde praktijk te herhalen. De geest is altijd nieuw, altijd fris. Herhaling is wat de praktijk verdiept. Altijd hetzelfde, maar nooit hetzelfde.

De constante praktijk is tegelijkertijd wat het mogelijk maakt om de nieuwigheid van elke dag te waarderen. Want in de constante beoefening verlaat men de geest van gisteren en eergisteren.

We openen elke dag een nieuwe pagina van het leven. Door altijd perfect aanwezig te zijn in het moment, in de dag die komt.

Kodo Sawaki zei altijd: "Het eeuwige heden is om echt zichzelf te worden, om te worden zoals Boeddha".