

Er is geen ware geest

Kusen van Roland Yuno Rech –Godinne, Juli 2018

Sesshin betekent intiem worden met je geest. Men zegt vaak “intiem worden met je ware geest”, maar in feite is er geen ware geest. Er is alleen een geest die op verschillende manieren functioneert en iedere manier is echt, ‘waar’. Wat fout is, is je beperken tot één enkele manier van functioneren, met andere woorden een enge, verstarde geest hebben, gefixeerd in één manier van werken.

De wijze waarop ons denken functioneert is in het algemeen de geest die onderscheid maakt, en die geest is noodzakelijk om te overleven. Ieder levend wezen moet onderscheid kunnen maken tussen wat goed is om te overleven en wat toxisch is, wat eetbaar is en wat giftig. Natuurlijk hebben we dan de neiging om ons te hechten aan wat goed is voor ons en te verwerpen of te haten wat niet goed is. Deze geest van kiezen en verwerpen kan de dominante manier van functioneren van onze geest worden. Dan houden we niet op onderscheid te maken, tegenover elkaar te stellen, zelfs in conflict te komen met waar we niet van houden en sterk gehecht te raken aan dat waar we van houden. En deze geest kan ons uiteindelijk zelfs verblinden, want waar we van houden kan toxisch worden.

Bijvoorbeeld houden we van voedsel, maar als we ons er te veel aan hechten kunnen we boulimie ontwikkelen. Seksueel actief zijn is aangenaam, maar men kan seksueel geobsedeerd raken. Men kan zelfs volkomen afhankelijk worden van dat waar men van houdt. Je kunt bijvoorbeeld hartstochtelijk verliefd zijn op iemand en daardoor die persoon willen bezitten, tot een object herleiden, zijn of haar vrijheid ontzeggen. Maar je kunt ook houden van zuiverheid en haten wat niet zuiver is. Dan word je allergisch aan al wat je als onzuiver beschouwt.

Dit te veel onderscheid maken maakt ons ziek. Je kunt sectair worden, je hevig verzetten tegen bepaalde groepen of personen en zo in conflict leven. Je kunt zelfs in conflict komen met jezelf, als je je donkere kanten haat en plots niet meer kunt verdragen ze bij anderen te zien.

De beoefening van zazen helpt ons dit duidelijk te zien. En zelfs als we van sommige dingen houden en van andere niet, moeten we niet excessief gehecht zijn aan dat waar we van houden of vijandig tegenover dat waar we niet van houden.

Meester Sozan zei: “Tot de weg doordringen is niet moeilijk, maar er moet geen haat zijn of liefde, geen grijpen of verwerpen.” Dat betekent niet afhankelijk te zijn van onze emoties, een soepele en ontvankelijke geest te realiseren.

Wie te zeer gehecht is aan zuiverheid wordt kwetsbaar. Hij zal de neiging hebben om intolerant te worden, of het nu om voeding of om mensen gaat.

In onze tijd ontwikkelen zich veel allergieën en tegelijk ook veel verslavingen. Noch allergie noch verslaving is de ware vrijheid. Op het spirituele plan wordt het samsara verafschuwen en vurig het nirwana wensen een spirituele ziekte.

Wij moeten ons realiseren dat we in ons de kiem bezitten van alle *bonno's*, en het is goed dat het zo is. Door ze te erkennen ontwikkelen we onze immuniteit. We zijn niet verrast door de *bonno's* die in onze geest opkomen. We zijn er niet bang voor. We worden er zelfs mee vertrouwd, want we hebben geleerd van ze niet te volgen.

In zazen duiken allerlei illusies op, maar we volgen ze niet, we bewegen niet, we zeggen niets, we blijven stil en onbeweeglijk. Niets doet ons bewegen. Natuurlijk gaan we in het dagelijks leven wel bewegen en praten, maar dat zullen we dan vrijer kunnen doen, want we hebben een lucide geest ontwikkeld die de *bonno's* duidelijk ziet verschijnen zonder er vanzelf door meegesleept te worden. Wat niet wil zeggen dat we nooit onze verlangens bevredigen, wel dat we kiezen om enkel de gezonde verlangens te vervullen die geen lijden veroorzaken, noch voor onszelf noch voor de anderen.

En omdat we de kiem van alle *bonno's* in onszelf herkend hebben, zijn we ook niet verrast ze bij anderen te zien verschijnen. We gaan ze niet haten. We gaan zelfs sympathie voelen voor de wezens die gebukt gaan onder hun *bonno's*. Dit is wat *bodaishin* opwekt, de geest van ontwaken, het verlangen om alle wezens ter hulp te komen. Maar door onze praktijk hebben we ervaren dat het uiteindelijk zazen zelf is dat kan helpen, echt helpen. Zo wordt het onze grote wens deze beoefening te delen met anderen.

Dat was helemaal de zin van het leven van Deshimaru. Hij heeft er al zijn energie aan gewijd en het maakte hem heel gelukkig. Doordat hij dit aan een aantal van zijn leerlingen heeft doorgegeven, leeft Zen hier en nu verder en kan het verder overgedragen worden als de weg van de ware bevrijding.