
Het huis is leeg

Kusen van Roland Yuno Rech – Grube Louise, mei 2015

Concentreer u tijdens zazen op de ademhaling in plaats van uw gedachten te volgen. Als u uitademt, adem dan volledig uit, helemaal tot op het einde. Wanneer u de uitademing beëindigt, volgt de inademing onbewust en op natuurlijke wijze.

Als we ons op de uitademing concentreren, als we al onze energie in de *hara* stoppen, dan kunnen we op een natuurlijke manier elk voorwerp van gehechtheid loslaten en alle gedachten laten voorbij gaan. Het is net zoals bij het stappen in *kin hin* of bij het schillen van groenten. Wanneer wij ons helemaal laten opsorpen in alles wat we doen, dan kunnen wij alles los laten in de actie zelf, dit betekent elke andere bezigheid los laten, elke gedachte, en zo een totaal vrije en open, beschikbare geest terug vinden. Meestal zijn wij te belemmerd door onze gedachten en dingen waaraan we zijn gehecht.

Meester Sekito schreef: "Ik heb een hut gemaakt van stro waarin geen enkel waardevol voorwerp aanwezig is. Na de maaltijd bereid ik me rustig voor om te gaan slapen." Wanneer wij elke zaak volledig beëindigen, kunnen we volledige kalmte terug vinden, we missen niets en er is niets te veel.

Sommigen beoefenen zazen en wachten op een ontwaken, op een satori. Meester Kodo Sawaki zei : "Satori is zoals een dief die een lege woning binnen dringt. Hij dacht er een schat te vinden, hij deed allerlei inspanningen om het huis binnen te raken, hij nam risico's. En uiteindelijk ontdekt hij dat er niets is, niets te stelen, niets te nemen. Maar in plaats van dat te betreuren realiseert hij zich opeens dat hij bevrijd is van alle angst."

Wanneer wij de juiste visie beoefenen tijdens zazen, als wij onszelf observeren, ontdekken we dat het zelf totaal ongrijpbaar is. Is mijn ego mijn lichaam? Maar mijn lichaam behoort me niet toe. Het is volledig afhankelijk van het hele universum, van de kosmische energie, van de lucht die het inademt, van het voedsel dat het opneemt. Wanneer we stoppen met ademen, sterft het lichaam snel.

Ben ik mijn gedachten? De gedachten veranderen voortdurend, zelfs de gedachten over mezelf. Mijn ego verandert naargelang de relaties van onderlinge afhankelijkheid waarin ik me bevind, mijn emoties veranderen, mijn verlangens ook.

Is mijn ego dan mijn bewustzijn? Maar mijn bewustzijn weerspiegelt alleen maar de veranderende fenomenen. Zonder object, geen bewustzijn.

Dit is wat Kannon verklaart bij het begin van de *Hannya Shingyo*. Wanneer we *sho ken* beoefenen, de juiste observatie, ontdekken we dat alle elementen die onze vijf *skanda's* vormen leegte zijn. Het huis is leeg. En dus verdwijnt elke hindernis, elke oorzaak van angsten. Dit is voorbij elk voorwerp van gehechtheid heen gaan en de ware vrede van de geest realiseren, het nirvana, voorbij het voorbij van al onze hersenspinsels.

De maaltijd voorbij, kan ik een middagdutje doen. De maaltijd voorbij. Dat betekent totaal één zijn met de maaltijd zoals in zazen, waarin wij helemaal één zijn met de beoefening. Geen enkele scheiding tussen de twee. Geen object, geen ego, niets te grijpen, totale vrijheid.

Als ik slaperig ben, slaap ik. De kosmische orde helemaal volgen. Wanneer we ons concentreren op elke beoefening, dan kunnen we elke beoefening volledig afgewerken, dan missen we niets. De realisatie van het ontwaken is al aanwezig in de beoefening zelf. Als wij dat realiseren, kunnen wij helemaal echt vrij beoefenen, zonder iets te verwachten. Elk ogenblik van beoefening wordt een ogenblik van ontwaken. Als wij niets zoeken, opent onze schatkamer zichzelf op natuurlijke wijze want alles is er al in aanwezig.