
De Dharma voert u mee – u voert de Dharma mee

Kusen door Roland Yuno Rech - Sesshin van Godinne, November 2012

Om zazen te beoefenen concentreert men zich helemaal op de houding. De rug goed verticaal, de kin teruggetrokken, men drukt met het hoogste punt van het hoofd in de hemel en met de knieën in de aarde. De schouders zijn goed losgelaten, de buik ontspannen, men ademt diep in en uit door de neus, men volgt de ademhaling en men volgt niet zijn gedachten. Men laat alle mentale producties voorbijgaan, tot aan het punt waar men tenslotte niets meer doet, zelfs geen zazen meer, dat wil zeggen tot aan het punt waar de beoefening onbewust en natuurlijk wordt, zonder dat er tussenkomst nodig is van ons persoonlijk bewustzijn, van onze persoonlijke wil.

Wanneer men zazen beoefent, is er een ego die iets doet, die er tussen komt. Op dat moment kan de beoefening een zeker aantal weldaden met zich meebrengen. Bijvoorbeeld, men gaat zijn capaciteit om zich te concentreren verbeteren. Maar indien men niets meer doet, indien het niet meer het ego is die zazen doet, dan is het zazen zelf dat ons leidt, zazen dat sterker wordt dan ons persoonlijk bewustzijn, dan voert zazen ons letterlijk mee over de grens van ons ego. Dit zazen heeft de macht om van de transmigratie te bevrijden, van het samsara. Het is de zazen van Boeddha.

Als men dit onderricht hoort, heeft men er natuurlijk behoefte aan om het zazen van Boeddha te beoefenen. Men zegt zichzelf dat zazen natuurlijk, onbewust en automatisch moet worden beoefend. Men heeft de neiging alle tussenkomst van de wil, van het persoonlijke bewustzijn af te wijzen, terwijl in feite de twee aspecten belangrijk zijn: de bewuste beoefening en de onbewuste beoefening, de wil en het loslaten. Als men slechts beoefent met behulp van zijn persoonlijke wil, wordt men snel moe. Maar als men uitsluitend de voorkeur geeft aan het loslaten, de onbewuste en natuurlijke beoefening, dan loopt men het risico dat onze oude mentale gewoontes de overhand nemen.

Wat dit onderwerp betreft in de *Gakudo Yojinshu* was Meester Dogen heel duidelijk. Hij zei: „Wanneer u begint met het studeren van de Boeddhaweg, moet u een Meester opzoeken, naar zijn onderricht luisteren, en beoefenen in overeenkomst met dit onderricht. En op dat moment is er een ding dat u moet begrijpen: de Dharma voert u mee en u voert de Dharma mee. Als u het bent die de Dharma meevoert, bent u sterk en de Dharma is zwak. Als het de Dharma is die u meevoert, is het de Dharma die sterk is en u die zwak is.“ En hij voegde eraan toe: „Maar deze twee aspecten zijn altijd aanwezig in de Dharma van de Boeddha.“ Anders gezegd voor de beoefening van zazen alsook voor de beoefening van ons leven, zijn er momenten waar het nodig is bewuste controle uit te oefenen op hetgeen men beoefent, en andere momenten waar het beter is los te laten. Maar men kan niet altijd in dezelfde modus functioneren.

In het maatschappelijk leven alleen maar los te laten dat gaat niet. Er zijn veel gelegenheden waar het nodig is om na te denken, beslissingen te nemen, zijn wil te gebruiken. Het is de functie van de geest. Zoals ik het al heb gezegd, wanneer men alleen maar zo functioneert, dan is er een diep aspect van het leven dat ons geheel ontgaat, de gehele dimensie van de

harmonie met de Dharma, met de kosmische orde, die zich realiseert op de momenten van loslaten, als men denkt boven het denken en het niet-denken uit, als het het hishiryō bewustzijn van zazen is die ons leidt.

Wanneer men deze ervaring herhaalt, deze onbewuste en natuurlijke beoefening in zazen, dan wordt dat de bron van ons leven. Men kan er altijd regelmatig heen terugkeren, maar het is niet nodig om eraan te hechten alleen maar zo te functioneren, want anders creëert men een nieuwe illusie, een nieuwe oorzaak van lijden. Want zodra de sesshin afgelopen is, keert men terug in het maatschappelijk leven en men merkt dat men niet altijd zo kan functioneren. Dus als men de twee manieren tegenover elkaar stelt in plaats van ze te harmoniseren, voelt men voortdurend een innerlijk conflict. Daardoor komt tenslotte de wens om zich in een tempel op te sluiten, om dit soort conflicten te onderdrukken, in de hoop altijd natuurlijk, onbewust en automatisch te kunnen beoefenen, een regelmatige gyoji volgend, waar men quasi niet één beslissing hoeft te nemen, simpelweg de regel volgen. Wanneer men deze keus maakt, kan men nauwelijks de anderen helpen. Want de hele grote meerderheid van de wezens heeft altijd in de wereld geleefd. Dus de houding van zenmonniken die bodhisattva's zijn, is het vinden van het evenwicht in hun eigen leven en het onderrichten van dit evenwicht aan de anderen. Met periodes van retraite zoals sesshins, de angos, en periodes van terugkeer in het maatschappelijk leven.

En zelfs gedurende een sesshin zijn er momenten om bewust te denken en andere om onbewust te denken, in het bijzonder alle verantwoordelijken moeten nadenken hoe ze de zaken organiseren, beslissingen nemen. De mensen die te jong zijn in de beoefening hebben er moeite mee dat te doen. Dat wil zeggen, terwijl ze beginnen bewust te denken om een probleem op te lossen, wordt hun geest volledig in beslag genomen door deze gedachte. En daarna lukt het hen niet om waarachtig zazen te doen. Ze houden niet op te denken aan het management, aan de organisatie, ze kunnen er niet toe komen hun zorgen te laten voorbijgaan. Wanneer men vooruitgang maakt in de beoefening, kan men tenslotte steeds sneller wisselen van een denkwijze naar de andere. Nadenken, een beslissing nemen en snel laten vallen en wisselen naar een andere modus van denken. En daarmee altijd volmaakt hier en nu zijn.

Wat is er hier en nu belangrijk? Zich uitsluitend concentreren op het belangrijke punt van hier en nu, zonder de geest te laten vervuilen door mentale herkouwingen. Zo kan men een vrije en frisse geest bewaren, altijd nieuw, zelfs temidden van de verschijnselen van het dagelijks leven. Zo heeft de sesshin ons waarachtig een manier van leven geleerd, die het toestaat de beoefening van de weg voort te zetten in alle omstandigheden van het bestaan. En zo het nirvana te realiseren, dat wil zeggen de vrede van de geest in het samsara, in de opwinding van de verschijnselen, zonder de twee tegenover elkaar te zetten, maar ze te harmoniseren.