

De eerste Twee Aspecten van het Ontwaken

Twee kusens van Roland Yuno Rech - Grube Louise, januari 2017

Het eerste Aspect van het Ontwaken

Vergeet tijdens zazen elk doel, wat ook uw motivatie om te komen beoefenen moge zijn. Laat u eenvoudig opsorpen door de concentratie op uw lichaamshouding en volg eerder uw ademhaling dan uw gedachten. Dat is de beste manier om zich te bevrijden van de geest die discrimineert, die tegenstellingen en scheidingen scheidt. Het is de beste manier om onze aangeboren harmonie met onze boeddhanatuur terug te vinden, met andere woorden om te ontwaken, gelijk te worden aan Boeddha, om een vrije en vredevolle geest terug te vinden. En dit niet enkel voor jezelf, maar omdat deze vrede en vrijheid ook rondom jou uitstraalt.

Kort voor hij stierf heeft Boeddha Shakyamuni deze Acht Aspecten van het Ontwaken beschreven, en ook Dogen heeft tegen het einde van zijn leven dit onderricht hernomen. Dat betekent dat dit zeer belangrijk is voor ons, niet alleen omdat het de kenmerken van het Ontwaken uitdrukt, maar ook omdat het ons de mogelijkheid biedt het te realiseren en te verwerkelijken. De Weg is niet enkel het pad om het Ontwaken te realiseren, maar ook de kunst om op een ontwaakte manier op weg te zijn. Het is het basisprincipe van het Zen van meester Dogen: beoefenen en verwerkelijken zijn één. Daarom moeten wij al onze aandacht vestigen op de juiste beoefening en ons niet hechten aan het Ontwaken, maar dit natuurlijkerwijs tot stand laten komen in de beoefening, zonder eraan te denken.

Het eerste aspect van het Ontwaken is vrij zijn van alle hebzucht. Dogen zei: "Het is de vijf verlangens opgeven". Het gaat hier niet om de objecten die overeenstemmen met de vijf zintuigen (die er eigenlijk zes zijn), maar om het hebzuchtige verlangen om zaken te willen bezitten, seksuele obsessie, de zucht naar eten, naar slaap en tenslotte naar eer of macht.

Het gaat er niet om elk verlangen op te geven, want een verlangen beantwoordt vaak aan een natuurlijke behoefte. Je kunt honger hebben en verlangen te eten, dorst hebben en willen drinken, moe zijn en wensen te slapen, iemand dolgraag zien en zin hebben om de liefde te bedrijven, en men kan ook verlangen te ontwaken. In ieder geval maakt verlangen het mogelijk om je energie te concentreren. Dogen zei bijvoorbeeld: "Als je met grote energie beoefent, zoals die ontplooid wordt door iemand die verliefd is op een vrouw van hoge komaf, dan zul je zeker het Ontwaken verwezenlijken. Met andere woorden, verlangen is niet altijd negatief, het is zelfs dat wat ons leven bezielt en er zin aan geeft. Mensen die niets meer verlangen, vervallen in depressie.

Maar het probleem van de huidige wereld is dat maar zeer weinig mensen echt ontwaakt zijn. We leven in een zeer materialistische wereld. Zonder erbij na te denken zitten we achter allerlei objecten van bevrediging aan. Onze verlangens vermenigvuldigen zich tot in het oneindige zonder dat we ooit echt voldaan zijn, omdat we ons echte en diepste verlangen niet ontdekt hebben. Dus zoeken we naar surrogaten, zoals iemand die dorst naar liefde en die alcoholist wordt. Hij heeft zich gewoon van object vergist. Het voorwerp van zijn verlangen was echte liefde, maar omdat hij die niet gevonden heeft troost hij zich met alcohol, zoals anderen met

voedsel, geld, macht of eer. Al deze voorwerpen van verlangen betekenen gewoon dat iemand te weinig ontwaakt is.

Meester Deshimaru zei ons dat de bodhisattva één grote wens had: te ontwaken voor het welzijn van alle wezens, om hen te kunnen helpen om op hun beurt te ontwaken.

Als men deze wens heeft en zich concentreert op de beoefening om dit te realiseren, worden alle andere verlangens heel wat minder belangrijk. Men kan tevreden zijn met een eenvoudig leven, gezonde dingen verlangen die bijdragen tot de gezondheid van lichaam en geest en die geen lijden of ziekte scheppen. En dit omdat onze geest in feite echt voldaan is, omdat hij de Weg gevonden heeft en het juiste pad bewandelt.

Zo krijgt ons leven zijn ware zin en dat is waar de mensen het meest nood aan hebben, vooral jongeren in de huidige tijd. Want wat de maatschappij hen aanbiedt voldoet hun verlangen naar zingeving niet. Er ontbreekt een spirituele dimensie in onze maatschappij, en sommigen buiten dit uit om fanatieke geloofsovertuigingen aan te bieden. De twee grootste gevaren in onze huidige maatschappij zijn materialisme en spiritueel fanatisme, die een volkomen verkeerd antwoord bieden op het gemis van spiritualiteit.

Zazen beoefenen, een sesshin meemaken en je op de Weg concentreren is belangrijk, niet enkel voor jezelf, maar om alle wezens ter hulp te komen en om echte spirituele hulp te kunnen brengen, een ware bodhisattva te zijn.

Het tweede Aspect van het Ontwaken

Het tweede Aspect van het Ontwaken is tevredenheid, tevreden zijn met wat je hebt. Boeddha zei: "Als u wilt ontsnappen aan het lijden, moet u een tevreden geest hebben. Tevreden zijn betekent een gelukkige en vredige geest hebben. Een tevreden mens is gelukkig, zelfs als hij op de grond moet slapen; een ontevreden mens zal ongelukkig zijn, zelfs al slaapt hij in een paleis. Zelfs als hij rijk is, is hij in werkelijkheid arm, terwijl de eerste persoon in feite rijk is."

Dat was het geval met meester Ryokan, die armoedig diep in het woud woonde als kluizenaar. Hij stelde zich tevreden met zazen doen, lezen en gedichten schrijven.

In één van zijn gedichten zegt hij: "Zolang de zon aan de hemel staat verstel ik mijn versleten kleren, bij maneschijn lees ik luidop soetra's voor mezelf..." En hij voegt eraan toe: "Aan hen die mijn geloof delen, sta mij toe deze kleine raad te geven: om van het oneindige leven te genieten heb je niet veel dingen nodig."

Als we ons eigen leven beschouwen, merken we dat we vaak op zoek zijn naar 'iets anders': een ander werk, een andere partner, elders gaan wonen, een andere meditatievorm of een andere weg beoefenen... Als we niet tevreden zijn krijgen we steeds meer verlangens, en hoe meer verlangens we koesteren hoe minder tevreden we zijn, want de echte voldoening is in harmonie zijn met de ware natuur van ons bestaan. Dat drukken we soms uit als we zeggen dat we "onzelf willen zijn". Dit verlangen ligt aan de basis van de geest van het Ontwaken, *bodaishin*.

Vroeger vertrokken de monniken op bedevaart en toen ze een meester ontmoetten vroeg de meester hen: “Wat ben je hier komen zoeken?” “Ik wil Boeddha worden!” “Maar je bent al Boeddha! Wanneer ga je ophouden te dwalen?”

Wij zijn al onszelf, *immo*, aangezien het om onze ware natuur gaat. Dus waarom maken wij ons hier druk over? Zonder twijfel omdat we er niet in slagen werkelijk één te zijn met onszelf. Onze geest is altijd verdeeld, niet tevreden met wat we zijn.

Het is waar dat het niet mogelijk is ons met ons kleine ego te identificeren, wanneer dit ‘ik’ beperkt is door onze mentale constructies, als wij ons een idee van onszelf vormen, van wat we onze ‘identiteit’ noemen, die ons tot een ‘speciaal’ iemand maakt, verschillend van de anderen... en daardoor iemand die beperkt is, die zichzelf geconstrueerd heeft door alles te verwerpen wat hij aanziet als niet-zichzelf. Het ego construeert zich in de tegenstelling tot het niet-ik, en dat begint wanneer een kind voor het eerst “nee” zegt, begint te weigeren. Men denkt dat dit de bevestiging is van zijn vrijheid, maar de echte vrijheid ligt niet in het ‘nee’, in het zich verzetten, maar integendeel in het grote ‘ja’, in het erkennen en accepteren van wat we in werkelijkheid, ten gronde zijn, namelijk één met het hele universum, verbonden met alle wezens. Dan lost het pantser, het schild van ons ego zich op en kunnen wij ons vrij en spontaan bewegen.

De ware tevredenheid ligt niet op het terrein van het hebben, maar in de kwaliteit van het zijn. Zazen laat ons deze kwaliteit van het zijn in ons verwerkelijken, door het ons mogelijk te maken al onze gehechtheden, al onze geestelijke maaksels los te laten, en ons te laten beseffen dat wij eenvoudigweg ‘dat’ zijn.