

---

# Niet inbeelden maar beleven

## **Kusen van Roland Yuno Rech - Nice, september 2015**

Ga tijdens zazen goed verder met u te concentreren op de houding van het lichaam, onder meer de verticaliteit van uw rug, nek en wervelkolom goed gerekt, en de schouders ontspannen. Adem rustig in en uit door de neus, ontspan goed de buik, laat het gewicht van het lichaam duwen op de zafu, en ook op de knieën.

Als men zich op deze manier concentreert op de lichaamshouding en men aandachtig is voor de ademhaling, danb kan men gemakkelijk de fenomenen laten voorbij gaan die in onze geest verschijnen.

Meestal proberen wij vast te houden wat ons behaagt en waar we van houden, en verwerpen of mijden we waar we niet van houden, zo dat ons leven vaak op een permanent gevecht lijkt om iets te bekomen of iets anders te vermijden. Zo is men zelden vredevol.

Maar in zazen laat de houding van het lichaam, onbeweeglijk als een berg, zich niet door wat dan ook uit evenwicht brengen, en dat beïnvloedt de geest die op zijn beurt ophoudt zich te laten meenemen door emoties, zorgen, bekommernissen. Omdat men niets volgt en niets verwerpt kalmeert de mentale onrust, de geest komt tot rust en men vindt een diepe innerlijke vrede en een grote innerlijke vrijheid. Want tijdens zazen wordt de geest niet meer geconditioneerd om vast te houden aan waar van men houdt en te verwerpen waar men niet van houdt.

Op dat ogenblik kan onze geest elke zaak, elke situatie, elk wezen dat we ons voorstellen op een veel objectievere manier omdat onze visie bevrijd is van onze voorkeuren en aversies. En zelfs indien deze voorkeuren en aversies zich manifesteren tijdens zazen, observeren we deze zoals we elk ander fenomeen zouden observeren, zodat de geest in zazen altijd weidser blijft dan datgene wat in hem opkomt, wat hem bezighoudt of zorgen baart. Deze weide geest heeft het vermogen om ons te bevrijden van onze gehechtheden en van onze gewoonten, en van voor ons leven een nieuwe visie aan te nemen.

Meester Deshimaru zei ons vaak van zazen te beoefenen alsof we in onze doods-kist zouden stappen. Wat blijft er op dat ogenblik nog belangrijk? Veel van onze bekommernissen zouden dan zeker verdwijnen. Waarom wachten op de laatste ogenblikken van ons bestaan om de vrede van de geest te vinden?

Het is beter van elke ochtend bij het ontwaken zazen te beoefenen, en op deze manier de dag te beginnen met een weidse blik op ons leven, van heel ons leven te bekijken vanuit het standpunt van de Boeddha, dit wil zeggen met de geest van ontwaken. Op deze manier wordt deze beoefening een ware innerlijke revolutie, die het vermogen heeft ons tot rust te laten komen door ons een andere manier van functioneren te laten inzien en vooral door ons de mogelijkheid te schenken dit te ervaren, door het niet alleen in te beelden, maar ook echt te beleven.

---

Wat dan mogelijk is zazen kan dan ook in het dagelijkse leven beleefd worden, indien we zorg dragen om ons te concentreren op onze gebaren, op ons lichaam, onze ademhaling, indien we aandachtig zijn voor het hier en nu. Dit veronderstelt dat we onze gedachten laten voorbij gaan en ons door hen niet laten meenemen, met andere woorden indien we komen tot een ware beheersing van de geest.