

---

# De Weg verdiepen is niet moeilijk

**Kusen van Roland Yuno Rech – Nice, April 2015**

De Weg verdiepen is niet moeilijk

*Maar er moet geen hebzucht zijn, noch haat, noch keuze, noch afwijzing.*

Deze eerste twee verzen van de 'Shin Jin Mei' drukken de essentie van de Weg van de Boeddha uit, de essentie van onze zazen beoefening. De Weg, de Tao, is tegelijk de cosmische orde, de ultieme realiteit, en de beoefening, de vooruitgang, de evolutie die het menselijk wezen in staat stelt om zich te harmoniseren met wat echt die ultieme waarheid of realiteit is.

Meestal is onze visie van de realiteit misvormt door onze emoties, dit wil zeggen door onze voorkeuren en aversies. We oordelen wat goed of degelijk is volgens ons karma, volgens onze conditioneringen. De beoefening van zazen stelt ons in staat om dit karma, om deze conditioneringen op een afstand te plaatsen, door ze te zien verschijnen in onze geest, maar zonder er ons aan te hechten, dit wil zeggen door ze te aanzien voor wat ze zijn, namelijk conditioneringen.

Er zich niet aan hechten, niet geconditioneerd zijn door onze mentale gewoonten, onze geschiedenis, door de maatschappij, de mode, de ideologieën, wil niet zeggen dat we helemaal geen keuzes maken, want in het leven zijn we verplicht om keuzes te maken. Zelfs wanneer wij tijdens zazen overrompeld worden door gedachten, door bekommernissen, maken wij de keuze om ze te laten varen, maar soms ook van er ons mee bezig te houden, van erover na te denken.

Dus de Weg verdiepen betekent niet van helemaal in een contemplatief leven te zijn, buiten de actie, en van elke vorm van keuze te vermijden. Maar het is keuzes kunnen maken die bevrijd zijn van onze egoïstische voorkeuren, keuzes die niet meer geconditioneerd zijn door onze emoties. Dit betekent ook niet geen emoties meer ervaren, maar ze zien voor wat ze zijn, en ze geen druk op ons laten uitoefenen.

Zich onttrekken uit het dagelijks leven om naar de dojo te komen en zazen te beoefenen, is zichzelf de mogelijkheid schenken om een andere manier van zijn te ervaren, bevrijd van de last van het verleden, het is elke dag als een nieuwe dag aanschouwen. Dit is wat Kodo Sawaki noemde het 'afzetten van de door karma gekleurde bril, die onze visie van de realiteit vervormt.

Maar zazen is geen gelukkige adempauze, een terugkeer naar een vredevolle geest midden in een leven dat ondergedompeld is in de fenomenen, geagiteerd en vaak pijnlijk. Het is niet alleen een adempauze, want wat wij tijdens zazen ervaren transformeert op diepgaande wijze, verandert de manier waarop wij naar de dingen van het leven kijken, en stelt ons in staat om deze vanuit een dieper standpunt te bekijken. En dus van keuzes te maken die niet alleen rekening houden met onze kleine persoonlijke keuze, van onze voorkeuren en afwijzingen, maar die ook rekening houden met het gezamenlijk welzijn.

-----

Want ons ware leven is een leven in totale verbondenheid met alle wezens. Geen rekening houden met deze innerlijke verbondenheid is zichzelf veroordelen om te lijden en om anderen te doen lijden. Er wel rekening mee houden is zichzelf de mogelijkheid geven om een gelukkig leven te leiden, dat zin heeft, een leven dat geen conflicten genereert, of alleszins niet te veel. Het is tevens zichzelf de mogelijkheid geven om het emotionele aspect in ons te harmoniseren, dat men niet mag afschaffen, en ook de wijsheid, die ons in laatste instantie moet leiden.

Is de Weg verdiepen dan niet moeilijk? Gemakkelijk is het ook niet, want het is in tegengestelde richting gaan van onze mentale gewoonten. Maar omdat onze mentale gewoonten volgen het leven moeilijker maakt, is de Weg verdiepen uiteindelijk niet zo moeilijk. En hoe meer men de Weg beoefent, hoe gemakkelijker het wordt, het wordt natuurlijk, evident. Hoe meer onze mentale complicaties oplossen in de wijde geest, hoe meer de geest de capaciteit heeft om de contradicties te omarmen, contradicties die dat maar in schijn zijn.

Dit is waarom elke dag met zazen beginnen de beste manier is om van elke dag een gelegenheid te maken om de Weg te beoefenen, niet alleen tijdens het uur van zazen, maar in alle daarop volgende ogenblikken van de beginnende dag.