
Denken aan niet denken

Kusen van Roland Yuno Rech - Nice, maart 2012

Volg tijdens zazen uw gedachten niet. De conclusie van de *Shobogenzo Zazengi* van Meester Dogen neemt bijna letterlijk met dezelfde woorden zijn onderricht over van de *Fukanzazengi* over de manier van denken tijdens zazen. Hij zegt ons :

“ Zittend in zazen, stil en onbeweeglijk, denk om niet te denken. Wat is denken aan het niet denken? Zonder denken. Dit is op zichzelf de essentie van de kunst van zazen. Zazen is niet het aanleren van zen, het is de poort van de Dharma, van de grote rust en van de gelukzaligheid. De beoefening - realisatie zonder bezoedeling. “

Omdat deze twee, drie zinnen echt de essentie van de beoefening resumeren, verdient het dat er diep over gemediteerd wordt. En terzelfder tijd moet men ze eenvoudig begrijpen zonder er met onze geest gecompliceerd over te doen, zonder dat het ons te veel aan het denken zet.

“ Stil in zazen zittend ” : het is evident dat we niet praten tijdens zazen, uitgezonderd soms voor wie het onderricht geeft. Maar ‘stil’ betekent ook : alle innerlijke geluiden stoppen, alle discussies die we soms met onszelf houden.

“ Onbeweeglijk ” : uiteraard bewegen we het lichaam niet, alhoewel we de houding onmerkbaar corrigeren, eerst wilskrachtig en bewust, en dan later door de gewoonte, onbewust en spontaan. Maar onbeweeglijk betekent eveneens stoppen met wat dan ook na te volgen. Het is niet alleen de houding van het lichaam die verticaal is, en onbeweeglijk, ook de attitude van de geest is verticaal. Dit wil zeggen helemaal geconcentreerd op het hier en nu. Niets blijft plakken aan deze verticaliteit van de geest, alles glijdt, zoals een mooie gladde muur. Niets trekt ons naar achter of naar voor, naar het verleden, de toekomst, naar elders.

We zijn perfect hier en nu dankzij het denken aan niet te denken. Dit betekent door ons te herinneren om niet onze gedachten te volgen. De gedachten verschijnen, hebben de natuurlijke neiging om zich te ontwikkelen, om zich met andere gedachten te associëren in een oneindig verloop, door associaties. Tijdens zazen kunnen we deze associaties hun beloop laten gaan. Het is de natuurlijke werking van de geest, die de natuurlijke werking van de hersenen reflecteert, die vanaf het ontwaken en zelfs tijdens de nacht en dat zolang we leven, hun neuronale connecties en hun netwerken constant onderhouden. Levende hersenen zijn dus geen platte encefalogram, de totale inactiviteit, maar het zijn wisselwerkingen, permanente interacties. Maar deze wisselwerkingen en interacties gebeuren onafhankelijk van onze wilskracht, van ons bewustzijn, van onze wil om te denken, om problemen op te lossen, enzovoort.

Tijdens zazen kunnen we deze natuurlijke connecties laten gebeuren. Want deze te willen tegenhouden is uiterst moeilijk en contraproductief. Men gaat dan tegen de natuurlijke stroming van het leven in. Indien het als dan nog op enkele ogenblikken zou lukken om een totale cerebrale inactiviteit en een totaal niet-denken te bekomen, dan zou dat een heel buitengewone en tijdelijke ervaring zijn, waarna de normale activiteit van de hersenen en van de geest zowieso in elk geval opnieuw zouden hernemen.

Hoe 'denken aan niet te denken'? Door er eenvoudigweg niet aan te denken, zonder het willende bewuste denken te gebruiken, en door er zich aan te herinneren om de gedachten niet te volgen, dus door het los laten te beoefenen van ogenblik tot ogenblik door terug te komen naar de verticaliteit van de rug en naar de aandacht op de ademhaling.

Zo is zazen niet het aanleren van zen als een filosofie, een religie. Het is eenvoudig en veel essentiëler, de onmiddellijke ervaring van de 'beoefening-realisatie zonder bezoedeling'. Dit wil zeggen zonder de bezoedeling door de dualistische geest die discrimineert en zich hecht aan de objecten van het denken, die dualiteit creëert van ik, de anderen, mijn beoefening, mijn toekomstig ontwaken, enzovoort.

Deze beoefening-realisatie ervaren veronderstelt een groot geloof, een groot vertrouwen in het feit dat het niet nodig is om iets toe te voegen aan ons bestaan zoals het is, dat alles er al is, dat het volstaat om te laten vallen wat onze heldere visie van de realiteit in de weg staat.

Dan opent zich heel wijd 'de poort van de Dharma, van de grote rust, en van de gelukzaligheid', met andere woorden van het nirvana, het uitdoven van alle oorzaken van turbulenties en van lijden. Het is niet alleen uitdoven, 'de grote rust', die al bij al op de dood lijkt, een nirvana als uitdoving, maar Dogen spreekt van 'de gelukzaligheid'. Er is een grote vreugde, een groot geluk in deze realisatie. Het is een echte liefde voor het leven, voor het ontwaakte leven, voor het boeddha leven, het leven in relatie met alle anderen, die bron is van vreugde, dus niet alleen een uitdoving in de leegte.

Het is een vreugde die drager is van activiteit, die het delen met anderen stimuleert van wat de oorzaak van deze vreugde is, en anderen helpt te remediëren van wat oorzaak van lijden is.

Dit is de zin van de beoefening die overgedragen werd sinds de Boeddha, en die door Meester Dogen weer werd verhelderd en vervolgens op zijn beurt door Meester Deshimaru, en geactualiseerd door elk van ons wanneer wij deze beoefening-realisatie realiseren, deze juiste beoefening.