

---

# Hoe de vrede van de geest realiseren

## **Kusen van Roland Yuno Rech - Nice, augustus 2018**

Tijdens de eerste minuten van zazen probeert men zich bewust te concentreren, door het zich herinneren van de belangrijke punten van de beoefening : de juiste houding, een goede verticale rug, schouders los, buik ontspannen; de ademhaling : rustig in- en uitademen door de neus, in een poging om tot het einde te gaan van elke uitademing, en zonder de adem te stoppen. De ademhaling moet vloeiend zijn, zoals de geest in zazen die bij geen enkele gedachte blijft staan.

De vrede van de geest terug vinden, is één van de grote verdiensten van zazen. Maar deze vrede van de geest wordt niet gerealiseerd door de gedachten te bestrijden, zelfs niet illusoire gedachten, gehechtheden, de 'bonno's', de emoties.

Sommigen willen snel een toestand bereiken die bevrijd is van elke vorm van gehechtheid, illusie, en beginnen deze gehechtheden en illusies te bestrijden, zodanig dat de geest in zazen een waar slagveld wordt. Maar dit is niet de juiste zazen beoefening, dit wil zeggen dat dit niet de beoefening is die ons bevrijdt en die naar de ware vrede van de geest leidt.

In zazen stopt men om eender wat te willen vastgrijpen of te verwerpen. Dit is de basis beoefening van zazen. Indien we ons niet bezig houden met de opkomende gedachten, dit wil zeggen indien we er geen aandacht aan schenken, als we ze niet volgen, dan verdwijnen ze vanzelf. Maar ze vasthouden of bestrijden versterkt ze.

Zelfs indien de vrede van de geest één van de essentiële doelstellingen is van zen, wordt deze gerealiseerd wanneer men stopt met onze geest vredevol te willen maken. Wanneer de concentratie zich op natuurlijke wijze ontplooit, wanneer men stopt om wat dan ook te willen doen, en het volstaat om eenvoudigweg te gezeten te zijn, dan komt de concentratie op natuurlijke wijze tot stand.

Want in zazen is niet de inhoud van gedachten of emoties belangrijk, gevoelens die te voorschijn komen, maar wel de manier waarop ze spontaan verschijnen en verdwijnen wanneer we niet tussenbeide komen.

Maar soms worden we tijdens zazen weer gegrepen door een mechanisme van gehechtheid aan de gedachten, beginnen we bewust aan iets te denken dat ons zorgen baart. In dat geval moeten opnieuw we de bewuste concentratie beoefenen, de aandacht opnieuw richten op de houding van het lichaam en op de ademhaling, verschillende keren door de neus in- en uitademen, totdat de geest losgelaten heeft wat hem bezig hield.

Dit leren los laten is een ware soepelheid oefening voor de geest, die, wanneer men regelmatig beoefent, zich snel en spontaan realiseert. Want we hebben niet meer de neiging om te blijven staan op wat dan ook, op geen enkel mentaal object. Dit neemt niet weg dat we bewust zijn van wat er zich afspeelt, maar we klampen er ons niet aan vast. Steeds opnieuw komen we terug naar wat Meester Deshimaru het 'nul punt' noemde, voorbij het denken en het niet-denken.