
Een ruimere dimensie van het bestaan

Kusen van Roland Yuno Rech - Nice, september 2014

Wanneer men zazen beoefent, is het belangrijk van er de diepe dimensie van te realiseren. We kunnen gemakkelijk een soort van persoonlijke zazen beoefenen die op een soort psychologische introspectie lijkt, en waarin we de tijd doorbrengen met onze gedachten te volgen, met het verder op een ordinaire mentale modus te functioneren, van het ene naar het andere mentale object springend, ons hechtend aan wat ons aangenaam is, afwijzend wat ons onaangenaam is. Met deze stijl van beoefening kunnen we natuurlijk een betere zelfkennis ontwikkelen, een betere kennis van onze psychologie, van ons ego, van onze persoonlijke kenmerken... Maar in feite is het niet de moeite om zazen te beoefenen om dit te realiseren, en is het echt spijtig om in dat geval voorbij het essentiële te gaan.

Het essentiële is de verruiming naar een heel andere dimensie van ons bestaan, die net ons persoonlijk bestaan niet meer is, opgesloten in de identificatie met deze mentale constructie die ons ego is. Deze identificatie met ons kleine ego loslaten en ons open stellen voor een veel ruimere dimensie van ons bestaan, waarin we helemaal in harmonie zijn met de cosmische orde, zonder dualiteit met het hele universum : dit is de meest precieus ervaring van zazen. Anders gezegd : in zazen zijn we niet gefocused, zouden we niet gefocused mogen zijn, op onszelf. We moeten ons persoonlijk bewustzijn loslaten, en dit is slechts mogelijk in een totale absorptie in de beoefening van de lichaamshouding en van de ademhaling.

Het zichzelf verliezen dat op dat ogenblik gerealiseerd wordt laat de verruiming toe naar een dimensie van onszelf die compleet voorbij het ego gaat, naar een waarlijke verbondenheid met alle wezens en vooral naar een toestand van 'hier en nu' voorbij het te veel of het gemis, naar een geestestoestand die totaal tot rust gekomen is, die wat dan ook niet meer moet achterna hollen noch ontvluchten. Het is zich helemaal veilig voelen, zoals een zwemmer die merkt dat hij niet in het water meer moet spartelen om te blijven drijven, dat hij simpelweg als een plank kan boven drijven, stoppen met te bewegen en druk te doen en wat dan ook achterna te zitten, en zich tevreden stelt met echt eenvoudig aanwezig te zijn, hier en nu.

Deze harmonie tussen onszelf en de cosmos is haast onmogelijk te realiseren door ons ego, met ons persoonlijk bewustzijn. Maar ze realiseert zich op natuurlijke manier wanneer we ons overgeven aan de beoefening zelf. Daarom zei Meester Deshimaru in zijn commentaar van de *Shin Jin Mei* : " Zazen moet een cosmische zazen worden, niet egoïstisch, want als zazen egoïstisch is zal hij inefficiënt blijven tot aan onze dood. In tegendeel mag de cosmische zazen, dit wil zeggen in verbondenheid met de realiteit, satori-zen genoemd worden, of boeddha-zen, een totaal ontwaakte zen. "

In het hoofdstuk 'Leven en dood' duidt Meester Dogen de te volgen weg aan. Hij zegt: „Wanneer we ons eigen lichaam, ons eigen bewustzijn los laten, treden we het huis van Boeddha binnen, en dit zonder onze persoonlijke wilskracht, ons persoonlijk bewustzijn te gebruiken. “ Op dat ogenblik worden leven en dood los gelaten, dat wat men namelijk het samsara noemt, en realiseren wij de Boeddha staat.

Boeddha worden, wat betekent ontwaakt worden, is niet moeilijk. Er bestaat één en één directe methode : de harmonie met de cosmische orde. Zazen realiseert dat voor ons, door ons persoonlijk bewustzijn te laten los laten en de bewustzijns toestand van *hishiryō* te ontwikkelen, voorbij het bewustzijn dat afweegt, vergelijkt, onderscheid maakt. *Hishiryō* is harmonie met de Dharma, met de cosmische orde. Onze zazen beoefening moet deze bewustzijns toestand beogen, want anders is het verloren tijd. En de tijd gaat heel snel voorbij...

Dus als het u belijft, concentreer u goed op uw houding en wees enkel aandachtig op uw ademhaling.