

---

# Knopen losmaken

## **Roland Yuno Rech, Sesshin te Pégomas – november 2011**

In de *Shobogenzo Zuimonki* citeert meester Dogen de woorden van een wijze: « *Om de verwarring van het politieke leven te verhelpen, moet je handelen alsof je een knoop losmaakt in een draad, een touw. Haast je niet. Maak de knoop maar los als je hem precies bekeken en heel goed bestudeerd hebt.* »

Dit citaat lokte tijdens de mondo de volgende vraag uit :

**Vraag:** *Het gaat om de knopen waar je het over had. Terwijl je hierover sprak kwam in het mij op: waarom kunnen ze niet allemaal tegelijk zomaar loskomen, al die knopen die regelmatig terugkomen, zodat we daarna gerust zouden kunnen zijn ?*

**Roland Yuno Rech:** Als wij diep zazen beoefenen, dan zijn er op dat moment geen knopen meer. Hoe dieper we beoefenen, hoe directer ze losgaan, ze hebben immers geen substantie. Het is alleen als wij ze onderhouden, ze strakker aantrekken...

**Vraag:** *Sì, si presentano nella vita di tutti i giorni, ma in zazen no, d'accordo, sono d'accordo.*

**R.Y.R.:** Men gebruikt energie, men schept een tegenstelling, een conflict, men harmoniseert zich niet meer met de realiteit en meteen ontstaan er knopen. In zazen legt men zijn hele energie in de beoefening van dit ogenblik, lichaam en geest in eenheid, en er is geen energie meer om knopen te fabriceren. Maar het probleem in het dagelijks leven is dat onze oude mentale gewoonten herleven, opnieuw verschijnen, zelfs als we in zazen iets anders ervaren hebben.

Vaak volstaat dit niet omdat er oude invloeden zijn, *bonno*, oude karma's die een soort stempel op ons hebben gedrukt. Zelfs als die geen substantie heeft en dus getransformeerd, opgegeven kan worden, bestaat hij toch als fenomeen. Hij is onbestendig maar komt toch terug, ontstaat opnieuw. Het enige wat je dan kan doen is voortdurend, zo lang mogelijk gyoji beoefenen, dit betekent zoveel mogelijk terugkeren naar de toepassing van de geestestoestanden van zazen in het dagelijks leven. Ik zou dit, als je wilt, een onmiddellijk ontwaken noemen met bovendien een progressieve beoefening die erna komt. In zazen zijn er momenten van totale eenheid met de leegheid, de realiteit zoals ze is. En op dat ogenblik zijn er geen knopen meer, er is niemand meer die zazen doet, zoals je daarnet zei, niemand die knopen legt. Maar dat houdt niet aan, dat is het probleem.

Wat daarentegen wel kan blijven is de beoefening die, telkens je ze uitvoert – in het dagelijks leven is dit niet per se in zazen zittend maar door werkelijk een te zijn met je lichaam, in je handeling of activiteit van het moment – het contact herstelt met de werkelijkheid zoals ze is, deze terugkeer naar de normale toestand. En dit helpt om de stempels van onze vroegere mentale gewoontes, onze oude karma's te wissen.

---

Maar het is waar dat in één keer iets begrijpen niet volstaat. Natuurlijk, als het een diep begrip is, maakt het dit uitwissen van onze stempels gemakkelijker. Hoe dieper je begrijpt, hoe minder moeite je moet doen om terug te keren naar de voortdurende beoefening.