
Lijden

Mondo met Roland Yuno Rech

Vraag: *Is er lijden dat men niet kan oplossen, ziekte bijvoorbeeld, of beschrijft de weg de mogelijkheid om de manier van kijken naar ziekte te veranderen?*

Roland Yuno Rech: Uiteraard, en het is gedeeltelijk essentieel. Voor Boeddha is al het lijden verbonden met het feit dat we geboren zijn in deze wereld. Het geboren worden impliceert aftakeling, ouderdom, ziekte en dood. Om niet ziek te worden of invalide te worden, om niet 'ns ziek te worden, moet men een manier vinden om niet geboren te worden. Dit is het meest radicale standpunt van het onderricht van Boeddha. Het gaat over het loslaten van hetgeen geboorte veroorzaakt en de wens om te bestaan als individu achterwege te laten. Het is een aspect van zijn onderricht en het is op die manier dat de leerlingen van het kleine voertuig, het hinayana, het begrepen hebben.

Vervolgens is het meest interessante aspect, hetgeen waarop je alludeerde: het veranderen van de manier van naar het leven kijken. Het gaat niet over het vinden van het nirvana in de niet-geboorte, maar in het niet gehecht zijn aan het geboren worden en aan alles waaruit onze individualiteit is samengesteld. In dat nirvana gaat het over het uitdoven van begeerte, haat, onwetendheid en dus over al het morele lijden dat verbonden is met deze bonnos. Maar er blijft desalniettemin een objectief lijden, zoals ziekte, fysieke pijn, ouderdom en invaliditeit. Deze pijnen bestaan ook voor Boeddha. Boeddha bijvoorbeeld heeft een diarree gehad waaraan hij is gestorven. Zijn laatste momenten waren onaangenaam maar hij vond dat normaal. Hij zei : "Ik had jullie in ieder geval goed op voorhand gezegd dat je toch op een dag moet sterven en dus is het normaal". Hij leed, zijn lichaam was zwak maar hij was in de aanvaarding van dit achteruitgaan van zijn gezondheid. Als men niet teveel gehecht is aan zijn lichaam, aan zijn eigen 'kleine' gezondheid, dan kan men het ziek zijn aanvaarden. Het is niet leuk en men kan er zich niet op verheugen maar men kan met de ziekte op een serene manier leven door het lijden van het ego niet toe te voegen aan het objectieve lijden van de fysieke pijn. Men kan er een heel drama van maken of men kan het wat lichter opnemen; hetgeen men onthechting noemt. Tijdens een kusen, zei meester Deshimaru: " Zen is niet het lijden radicaal onderdrukken maar wel het ontdramatiseren.

Vraag: *In de vier edele waarheden zegt men dat lijden vooral voortvloeit uit het ego. Maar wat dan met intens fysiek lijden of het lijden door verlies; dit lijden is toch reëel?*

R.Y.R: Uiteraard, maar het is toch het ego dat lijdt; er is eenvoudigweg gewoon pijn. Ik neem het voorbeeld van de kniepijn. Er is effectief kniepijn. De manier waarop men op die kniepijn zal reageren... kan lijden worden. Het gaat hier niet om alle pijn te onderdrukken als wel de gehechtheid achterwege laten want deze maakt dat pijn ons volledig overmeestert en een groot lijden wordt.

Als men kniepijn heeft, kan men zeggen: het is gewoonweg een kniepijn, en verder geconcentreerd blijven op zijn houding en ademhaling. De pijn blijft hardnekkig maar het is een plaatselijk verschijnsel. Het is niet ik die pijn heb, er is gewoon pijn. Het is heel verschillend dan te beginnen met zich te verzetten tegen de pijn.

Vraag: *Het is nu al 2500 jaar dat mensen zazen beoefenen, maar wat lijden betreft, is er niet veel evolutie. Wanneer men geconfronteerd wordt met het lijden van anderen, welke betekenis krijgt ons lijden tijdens zazen dan?*

R.Y.R: Dit maakt het mogelijk om gevoeliger om te gaan met lijden en een grotere geest van mededogen te ontwikkelen. Jullie hoeven niet te denken dat jullie zazen-beoefening beperkt is. Zelfs wanneer één enkele persoon zazen doet, heeft dat een onzichtbare invloed. Wij zijn verbonden met al wat bestaat in het universum. Jullie hebben ook jullie dagelijks leven op sociaal en professioneel gebied, en jullie familie. Het is duidelijk dat wanneer jullie zazen beoefenen, jullie een leven zullen hebben dat veel milder is, met veel meer mededogen en dat kan enkel een heilzaam effect hebben.

Vraag: *En denkt u dat we door zazen te beoefenen, alle problemen kunnen oplossen?*

R.Y.R: Nee, maar ik zie niets beter om te doen. Het is belangrijk om aan de anderen het hulpmiddel te geven om zichzelf te kunnen helpen. Zen is er niet om oplossingen aan te bieden. Het is geen ideologie. Maar dit moet het voor de mensen mogelijk maken om niet in een impasse geblokkeerd te blijven. Senseï (Meester Deshimaru) zei dat zen de weg is zonder impasse.