
Zen meditatie en lock down

Dharma atelier met Pascal-Olivier Kyosei Reynaud - video conferentie van 12 april 2

*Deze tekst is een verkorte versie. De volledige versie zal gedrukt uitgegeven worden.
Indien u een exemplaar wenst te reserveren, dank u om dit te doen via volgend formulier
: <https://meditation-zen-narbonne.fr/contact-meditation-zen-narbonne/>*

De Dharma, dat is de ervaring van de Meesters die onze beoefening verlicht

Wij hebben toegang tot de rijkdom van meer dan 2.500 jaar ervaring van personen die zich op deze Weg toegewijd hebben. De mens is zoals hij is, en de Meesters, die beoefenaars waren voor ons, hebben stellig situaties meegemaakt die leken op de lock down.

Zelfs indien er qua vorm verschillen zijn, denk ik dat er op het vlak van het oplossen van de fenomenen van het bestaan juist hetzelfde aan toe ging.

Maar opgelet ! Het gaat er niet om dit op een intellectuele manier op te lossen, maar van ons te bevragen door hun ervaring onze beoefening te laten verlichten.

We kunnen geraakt worden door hun woorden, door de manier waarop ze hun ervaring uitdrukten, en op onze beurt één zijn met de waarheid waartoe ze ons openen.

Lock down of niet, bestaat ons leven uit gebeurtenissen

De lock down is een gebeurtenis waarin ons leven zich geplaatst voelt, en de vraag wordt : “ Hoe de beoefening verder zetten in deze lock down ruimte? ” Op het Pad stappen is in elke gebeurtenis een gelegenheid tot ontwaken en bevrijding zien. Daarbuiten is er geen beoefening.

Het feit zelf van in leven te zijn, is onze beoefening, onze beoefening om menselijk wezen te zijn.

De beoefening is niet iets buiten onszelf, dat we zouden moeten vasthouden of bekomen. Door het eenvoudige feit van in leven te zijn, zijn we helemaal in de beoefening. Zen scheidt ons daar niet van, en voegt er geen ‘laag van beoefening’ aan toe, aan het feit van in leven te zijn. Het stelt eenvoudigweg in staat om ons leven te verlichten vanuit onze ervaring van de meditatie.

Het is vervolgens aan ons om wat in de intimiteit van de zithouding ervaren wordt te actualiseren gedurende onze dag, door de kwaliteit van onze aandacht en in onze manier van zijn.

Leven in de niet-gescheidenheid

Het leven en de beoefening zijn één, ze zijn één zelfde zaak. Indien we ze als twee afzonderlijke dingen beleven, wordt de diepte tussen de twee de ruimte van onze beoefening. Deze scheiding begrijpen en te boven komen is ook de plek van onze beoefening.

Alles wat ons overkomt en hoe we daar op reageren is eveneens onze beoefening, lock down of niet. Het is op deze manier dat we uit deze dualiteit komen die er in bestaat ons in te beelden dat de tijd van zazen buiten de rest van het leven staat, dat er tijd zou bestaan voor het dagelijks leven en een tijd die we spiritualiteit zou noemen. Als we de dingen zo zien, dan blijven we een dualistische visie vast houden van onszelf en van wat ervaren wordt. We blijven vast zitten in afgescheidenheid, gemis, strijd, angst.

Aanvaard elke situatie en verwelkom jezelf in elke situatie

De oplossing is van zich open te stellen voor de realiteit van de niet-gescheidenheid met uiteindelijk elke zaak. Want anders blijft men vast zitten in deze dualistische vraagstelling die op niets anders uitmondt dan het versterken van de illusoire gehechtheid aan een 'ik' dat een speciale beoefening aanwendt om te ontwaken en zich te bevrijden.

Wanneer men elk ogenblik in eenheid leeft, niet gescheiden, dan wordt al wat ons overkomt een gelegenheid om zichzelf te kennen en te ontwaken tot wat we in werkelijkheid zijn.

Elke levensomstandigheid wordt geleefd als een onderricht, ongeacht of het een nederlaag of een overwinning is.

Alles is een gelegenheid om de dimensie van zijn leven op aarde te begrijpen en te verdiepen. Het is de Weg van de niet-gescheidenheid.

Meester Dogen Zenji, het onderricht van de niet-gescheidenheid

Meester Dogen (1200-1253) legt in deze passage van de Shobogenzo de realiteit uit van de eenheid tussen beoefening en realisatie : " Shushô ichi nyo ". Wij moeten ons dus realiseren dat de beoefening van de meditatie ons niet zal leiden naar het bereiken van het ontwaken, het IS ontwaken, en dit vanaf de eerste zazen!

" Veronderstellen dat de beoefening en de realisatie niet één zijn, is de visie van de personen die zich van de Weg verwijderd hebben. Volgens de Dharma van de Boeddha zijn ze één. Vermits de beoefening van de realisatie plaats heeft tijdens de beoefening, is de beoefening van de geest van de beginneling op zichzelf de originele complete realisatie. "

(Dogen Zenji - Shobogenzo Bendowa)

De beoefening van de meditatie is - vanuit de essentie - de beoefening van de non-dualiteit, van de niet-gescheidenheid. Dit gebeurt vanaf de eerste zit beoefening, en bij elke zit beoefening.

De beoefening is op zichzelf realisatie, want alle menselijke wezens zijn oorspronkelijk Boeddha, het gaat om onze originele natuur. Dit is wat het zen boeddhisme de Boeddha natuur noemt, en wat Meester Dogen compleet gerealiseerd en doorgegeven heeft.

Vanaf daar is zijn stelling dat wij beoefenen 'omdat' wij ontwaakt zijn, 'omdat' wij de Boeddha natuur zijn, en niet 'om de het ontwaken te bereiken' of om iets op te vullen dat wij zouden missen.

Meester Dogen gaat verder :

“ Zelfs indien dit onvoorstelbare Dharma in overvloed aanwezig is bij elke persoon, kan dit niet zonder beoefening geactualiseerd worden en wordt het niet bereikt zonder realisatie. “

Het is de beoefening die deze Boeddha natuur, die we zijn, actualiseert.

Wat doen we met dit alles? Wat? Hoe?

De Dharma, dat is goed en wel, maar de vragen die zich stellen in ons dagelijks bestaan zijn : “ Wat te doen, en hoe? ”. Elke dag maken wij keuzes, nemen wij beslissingen. Deze keuzes brengen gedragingen voort, daden, woorden, affirmaties, negaties. Wij vertoeven in de beweging en de actie, in de fenomenen die op elk ogenblik veranderlijk zijn.

Het is vanuit deze realiteit dat we de indruk kunnen hebben van in een compleet andere ruimte te zijn, of zelfs helemaal tegenover gesteld aan de beoefening van de vredevolle en onbeweeglijke meditatie, in de dojo of thuis.

Door de kwaliteit van onze aandacht kunnen we zien dat de dualiteit ligt in onze manier om elke situatie te zien en te beleven, en niet in de situatie op zich.

Hoe vrij en in vrede zijn midden in de fenomenen, dat is de basis van het onderricht van de Boeddha: hoe van het samsara naar het nirvana gaan.

Het samsara is de plek van ons bestaan, van leven en dood, het is de plek van onze realisatie en van ons ontwaken. Het gaat er om dit te aanvaarden, en van zich te bevrijden van deze dualistische visie waar er een perfecte spirituele wereld zou bestaan en een ordinaire dagelijkse wereld, onvolmaakt, waarin het onmogelijk zou zijn om in vrede te zijn.

Samsara en nirvana, vanuit absoluut standpunt gezien, zijn Eén. De realiteit van ons leven eveneens. Het antwoord ligt in het overstijgen van alle dualiteit door de realisatie van de eenheid met elk ding, op elk ogenblik.

Een tijd voor alles

In ons dagelijks leven is er een tijd voor alles. Er is een tijd om zazen te beoefenen, een tijd om in activiteit te zijn en keuzes te maken, om beslissingen te nemen. Als we niet aan de vorm gehecht zijn, wordt elk ogenblik aanvaard zoals het is, elke situatie wordt geleefd zoals ze is. Het is de Weg van de eenheid.

Ons leven realiseert zich telkens hier en nu, en elk hier en nu is zoals het is. In zazen is het helemaal de realisatie van zazen. Stappen is volledig de actie van stappen, werken helemaal de actie van werken.

De realisatie van de Weg is voorbij immobiliteit of beweging, het is de realiteit van elk hier en nu wat zijn vorm ook moge zijn. De reële wereld van ons bestaan is altijd ‘nu’.

Deze dimensie van de eenheid van elke actie en van de spirituele realisatie werd reeds onderwezen door de Chinese meester Baso Doitsu (‘Mazu Daoyi’, ‘Ma-tsu Tao-yi’, 709-788). Het

is een Chan meester, 'erfgenaam' van meester Daikan Enô ('Daijian Huineng', 638-713) en die zich situeert op de traditie die aan de oorsprong ligt van het Rinzai zen boeddhisme :

" De Weg beoefenen is niet noodzakelijk. Het volstaat om ze niet te bedoezelen. Wat betekent dat? Alle types van fabricaties en acties die gericht zijn op doelstellingen die gebaseerd zijn op de dualiteit zijn bezoedelingen.

Indien u de Weg onmiddellijk wil begrijpe : de ordinaire geest is de Weg.

Wat is de ordinaire geest? Het is de geest waarin er geen fabricatie is, geen waarde oordeel, geen voorkeur, geen tijd en geen eeuwigheid en ook geen dualistische gedachten zoals werelds en sacraal."

(Baso Doitsu - Mazu Daoyi, Ma-tsu Tao-yi, 709-788)

In één paragraaf is alles gezegd.

Elk bestaan is de levende spiegel waarin de lumineuse klaarheid van het vrij van elke bezoedeling ontwaken zich weerspiegelt.

Ik wens ons toe om samezn deze onderrichtingen te verdiepen en van ontwaakt te worden door elke situatie, ontmoeting, ogenblik, gebeurtenis in ons leven, en van dit ontwaken zo veel mogelijk te delen.