

Kontin en Sanran: De twee obstakels in Zazen

Farinere, zaterdag 3 april 2021, 08.00 uur

Om zazen te beoefenen is het noodzakelijk om constant terug te keren naar de belangrijke punten van onze beoefening, precies op dit moment. We concentreren ons op de houding van het lichaam, waarbij we ons hoofd tegen de lucht duwen en onze knieën tegen de aarde.

We zijn aandachtig, aanwezig bij elke ademhaling en door de buik goed te strekken laten we de adem naar het laagste deel van onze buik dalen. We observeren de gedachten die van moment tot moment opkomen en we grijpen ze niet, we laten ze passeren en keren constant terug naar een gemoedstoestand die vrij is van alle verschijnselen.

Dit betekent dat zelfs onze lichaamshouding geen object of na te streven doel meer is, onze beoefening wordt niet meer gedreven door onze wil.

Een praktijk gebaseerd op de wil brengt veel spanningen met zich mee, het is een beoefening waarin we voortdurend worstelen. De motor van onze beoefening is het vertrouwen en niet onze wil. Het geloof dat we al zijn wat we willen worden, dat zazen niets voortbrengt en doelloos is. **Zazen is geen hulpmiddel, we kunnen de beoefening niet uitbuiten.**

Zazen is een viering, de viering van het oorspronkelijke ontwaken van alle wezens, die zich manifesteert hier en nu, via de juiste beoefening. De vraag is dan natuurlijk: hoe te beoefenen op de juiste manier zonder de zin van de beoefening te verdraaien, zonder je in de tegenovergestelde richting te ontwikkelen? Hoe doe je dat? Op welke manier?

In de Shin Jin Mei zegt meester Sosan:

"Sanran verzet zich tegen de waarheid en Kontin ontsnapt aan de waarheid".

Sanran en Kontin zijn dus de twee obstakels voor het beoefenen van zazen. Sanran komt overeen met agitatie, opwinding, mentale verstrooiing. Sanran is de geest van de ononderbroken stroom van gedachten, zonder rust of stabiliteit, in een voortdurende zoektocht zonder ooit voldoening te vinden. Deze mentale attitude is altijd naar buiten gericht en is kenmerkend voor onze beschaving. Dit manifesteert zich in de zazen-houding door een overmatige spanning: de schouders zijn strak, het gezicht vervormd, de lippen worden strakker, de ogen gesloten, de tanden op elkaar geklemd, de duimen bijvoorbeeld zijn hoog geheven en vormen een berg tussen de handen.

Het tweede obstakel is kontin, wat overeenkomt met depressie, verdooving. Het is de verduistering van de geest die wegzinkt in vermoeidheid of slaperigheid.

In Kontin komen we in een angstige en lijdende gemoedstoestand terecht, we gaan richting de duisternis. We komen in deze slaperige gemoedstoestand vanwege onze twijfels en een gebrek aan standvastig vertrouwen. We zinken weg als een steen in het water, in feite betekent 'kon' duisternis en 'tin' zinken. In de toestand van Kontin, tijdens zazen, ontspant het lichaam, ontspant het zich buitensporig, soms kunnen we dan in slaap vallen en de duimen zakken naar beneden en vormen zo een vallei.

Daarom horen enthousiasme en woede bij Sanran, terwijl angst en verlamvend verdriet bij Kontin horen.

Sanran verzet zich tegen de waarheid, terwijl Kontin eraan ontsnapt.

In Zen onderscheiden we traditioneel zes bewustzijnstoestanden:

Er is het 'teveel denken' en het 'willen denken' die beiden bij de agitatie van Sanran behoren.

Dan hebben we het 'willen stoppen met denken' en het 'weglopen voor gedachten' die behoren tot de staat van Kontin.

Tot slot hebben we het 'denken, maar niet denken' en het 'niet denken, maar denken' dat overeenkomt met *Hishiryō*, de juiste geesteshouding. Dit bereik je door de concentratie op de zazen-houding: de kin ingetrokken, nek en rug goed recht, de geest gericht op de linkerhand. Dan wordt het lichaam fris en keert het terug naar zijn natuurlijke staat van zijn.

De betekenis van de beoefening van zazen is het herontdekken van het zuivere vertrouwen en geloof in het kunnen ervaren van een leven zonder separatie.

Beoefenen met een puur geloof en vertrouwen is beoefenen in een *Mushotoku*-geest zonder op zoek te zijn naar winst, zonder een bepaald resultaat te willen behalen, zonder een voortdurend berekenende geest.

Maar geloof is geen idee, het is geen gedachte. Geloof is de praktijk. Het is zazen beoefenen, elke dag, iedere dag. Dit betekent geloven met een *Mushotoku*-geest.

Beoefenen we met een berekenende geest, dan belanden we in de verkeerde richting omdat we gedreven worden hebzucht en dit leidt ertoe dat we letterlijk vergiftigd worden. De geest wordt vergiftigd en creëert ziekte. In Boeddha's leer spreken we over de drie vergiften: hebzucht, haat en onwetendheid. Haat is het gevolg van hebzucht, aangezien we uiteraard alles zullen haten dat ons verstoort en dat ons verhindert onze doelen te realiseren.

En uiteindelijk verduisteren deze emoties van hebzucht en haat onze visie en houden ze ons onwetend, dat is het derde gif.

Onwetendheid: de grootste ziekte van deze beschaving, van deze wereld: het negeren van wie je zelf bent, het negeren van de realiteit van het leven.