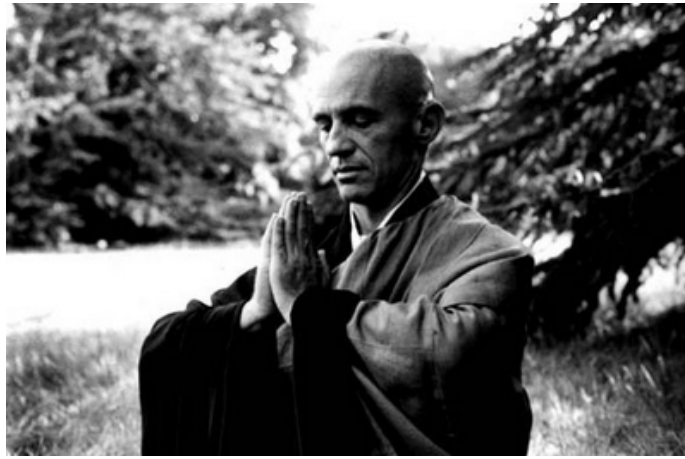


# Zazen en Inspanning

Roland Yuno Rech

Wakkere Weg - Dit!

---



Om de weg van zazen te beoefenen heb je veel energie nodig.  
Het is een weg die niet gemaakt is voor wie van makkelijk houdt.  
Als je met zazen begint heb je veel energie nodig om de juiste houding in te nemen.  
Speciaal voor beginners is dat niet eenvoudig.  
Maar als je deze inspanning niet verricht,  
kan de juiste houding niet bestaan.  
Als je geen inspanning wilt leveren, is het erg moeilijk te veranderen.  
Dan blijf je slaaf van je gewoontes die altijd maar sterker worden  
en die ons beroven van onze vrijheid.

Als je in de zazenhouding zit kom je vaak terecht in een toestand van slaperigheid (*kontin*),  
ofwel je maalt met je gedachten (*sanran*).  
Om niet in deze beide toestanden te verstarren moet je je inspannen  
om naar de houding terug te keren,  
om je uit slaperigheid vandaan te halen en ook om niet je gedachten te volgen.

...

In zazen span je je in,  
je concentreert je bewust tot op het punt waarop inspanning onnodig wordt,  
tot op het punt waarop zazen vanuit zichzelf ademt en vanuit zichzelf bestaat.

Dan heeft zazen geen wilsinspanning meer nodig.  
Vanaf dat punt wordt inspanning niet alleen meer onnodig, maar zelfs schadelijk.  
Want willen we verder beoefenen met behulp van inspanning,  
met behulp van wilskracht, dan klampen we vast aan de geest van willen-verkrijgen.  
Dan verhindert de inspanning dat ware bevrijding ontstaat.  
Je wilt maar steeds iets en je bent er niet tevreden mee eenvoudig hier en nu te zijn.  
De inspanning wordt iets dat teveel is,  
iets dat verhindert datgene te verwerkelijken wat we verwachten.  
In werkelijkheid is er niets te verwachten.  
Geen welbepaald idee vormen van wat zazen zou moeten zijn,  
is de beste wijze om met de beoefening door te gaan,  
zonder onzuiverheid  
en zonder voortdurend in dualiteit te verkeren met de werkelijkheid van dit moment.

Als je zazen beoefent doen zich alle mogelijke soorten van verschijnselen voor.  
De beste houding is ze welkom te heten,  
zonder aan ze vast te klampen, zonder iets anders te verwachten.  
Dat wil zeggen zonder van onze mentale constructies af te hangen.  
Dit wordt genoemd: "alleen maar zazen doen."

*Uit: Kusen Rechte Erkenntnis, rechte Rede etc., Solingen/Grube Louise 1998, p.16.  
Vertaling: Joseph Wijsmuller.*