

# De middenweg

De Boeddha noemde zijn leer en zijn pad de middenweg. Hij wist als geen ander extremen te vermijden, zowel in de leer die hij verkondigde, in de filosofische discussies die hij had met zijn leerlingen en met geïnteresseerden. Maar ook in zijn dagelijks leven met betrekking tot zijn voedsel, zijn kleding, de manier waarop hij door het leven ging. Het was het vermijden van extremen, een middenweg kiezen en begaan.

Zo vaak vallen we terug op extreme standpunten of ideeën. En wat samengaat met extreme standpunten en ideeën zijn wat heftiger emoties. Je kan het maar al te vaak zien bij anderen, bij politici, in de media. En wanneer wat heftigere emoties gaan spelen, dan sluiten hart en geest zich. En wanneer hart en geest zich sluiten kunnen we minder goed waarnemen wat er werkelijk is, de problemen die opgelost moeten worden, de stappen die genomen moeten worden. We kunnen minder goed horen wat de ander zegt. We kunnen minder goed herkennen de wijsheid die ook anderen hebben, ook al hebben zij andere meningen en gezichtspunten als die van ons.

De middenweg is een weg van openheid waarin we onszelf niet tegenover de ander plaatsen, maar naast de ander. Dat betekent zeker niet dat we allemaal hetzelfde moeten denken of voelen. Maar wanneer hart en geest open blijven, kan er gezamenlijke wijsheid zijn werk doen. En die gezamenlijke wijsheid is altijd groter dan wijzelf denken te hebben.

Laat ik afsluiten met een paar regels uit een lang gedicht van de Chinese Zenmeester Seng Ts'an (Japans: Kanshin Sosan). Hij is een stamhouder van de Sōtō-Zen traditie en leefde in de zesde eeuw. Het gedicht heet 'Vertrouwen in wat je bent' en het heeft onder andere de volgende regels:

Het is niet moeilijk de Grote Weg te leven:  
Kies – zonder dat je iets wil krijgen.  
Houd niet vast aan voorkeur of afkeer –  
Zo is er helderheid en begrip.

Zelfs het kleinste beetje onderscheid  
Verdeelt de wereld – in hemel en aarde.  
Als je wilt waarnemen wat er is,  
Laat dan je 'voor' en 'tegen' zijn los.  
Voor en tegen in strijd gebonden  
Zal hart-en-geest verzieken, verwonden.

Wees één en in vrede met veelvormigheid,  
Dan zal verwarring vanzelf verdwijnen.\*

Dus laat in je meditatie geest en lichaam verzachten en ontspannen. De middenweg is niet vast te houden noch weg te duwen. Laat eenvoudigweg zijn wat is en zit wakker en rechtop als een berg in dit alles. Met open hart en open geest.

\* \* \* \* \*

*Eerw. Baldwin Schreurs*  
*Woensdag 22 november 2023*

\*) Voor het gehele gedicht zie: <https://www.wolkenwater.nl/dharma-onderwijs/vertrouwen-in-wat-je-bent-2/>

*Origineel: Xin xin ming (Hsin hsin ming)*

*Uit: Sōtō Shū Shokyō Yōshū (Tōkyō 1984). Verzamelde soetra's van de Sōtō school.*

*Vertaler: Eerw. Meester Hakuun Barnhard*

*Editor: Nanette Idzerda*