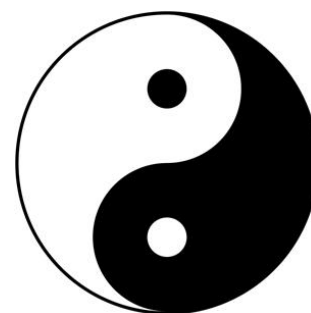


De Weg (Tao)

Ongeveer 500 jaar voor het begin van onze jaartelling zei de Boeddha het volgende: "O monniken er is dat wat niet komt en gaat, niet geboren wordt en niet sterft, niet gemaakt is en niet samengesteld. Als dat niet zo was zou er geen bevrijding mogelijk zijn van wat komt en gaat, geboren wordt en sterft, gemaakt en samengesteld is." Rond diezelfde tijd waren er twee leraren in China, Lao Tzu en Zhuang Zi die iets vergelijkbaar zeiden; er is het Ene, de Tao (wat 'De Weg' betekent).



Het Ene geeft vorm aan het vele, uit het Ene komt alles voort. Alles wat komt en gaat, geboren wordt en sterft, gemaakt is en samengesteld. En tot dat Ene keert alles weer terug. En het Ene manifesteert zich in de vormen via de tegengestelden. Allereerst de twee energieën: Yin en Yang, het ene geeft beweging, geeft warmte enzovoort, en het ander vertraagd en verkoeld enzovoort. En die tegengestelde vinden we in alles terug, in de wereld van de vormen, van bestaan en niet-bestaan, maar ook in ons begrippenkader wat een afgeleide is van de wereld van de vorm; groot en klein, hoog en laag, mooi en lelijk, goed en slecht. En alle tegengestelden vormen één geheel, het Ene, de Tao, en daarom wordt sinds die tijd de Tao afgebeeld als een cirkel. De ene helft is wit de andere helft is zwart. Er zit een golfpatroon in want wat tegengesteld is beweegt, is nooit in rust, alleen de Tao is complete rust. En in het licht vinden we een donkere cirkel en in het donkere gedeelte vinden we een kleine lichte cirkel want licht krijgt zijn betekenis door het tegengestelde. Als we zeggen hoog impliceren we al het bestaan van laag, wanneer ik 'ik' zeg, impliceren we al het bestaan van de ander, als we goed zeggen impliceren we al het bestaan van slecht.

Toen rond het begin van de jaartelling het boeddhisme in China kwam waren de taoïstische meesters in zekere zin al vertrouwd met de leringen van de Boeddha. Dat wat niet komt en gaat, de Boeddhanatuur, kon niets anders zijn dan de Tao, de weg. En zowel in het boeddhisme als in het taoïsme wordt de nadruk gelegd op het Ene waaruit alles voortkomt en waarin alles weer naar toe terugkeert. Het is wat de Boeddha de bevrijding noemde, het nirvana, het taoïsme als het weten van de Tao. En het stilzitten en mediteren van de Boeddha was ook die Chinese meesters niet vreemd. Want de Tao is absolute rust, absolute stilte. Het niet-doen staat dan ook in het taoïsme centraal. Maar het is niet een niet-doen in tegenstelling tot doen. Het is het laten ontspannen van de geest die denkt en kijkt in termen van tegenstellingen. De Boeddha gaf dat uitdrukking door stil te zitten en daarom plaatsen we een zittende Boeddha op het altaar en zitten wij zoals de Boeddha op het altaar, volledig stil. Stil en ontspannen. Maar alleen maar lichamelijk stil zitten zal het natuurlijk niet doen. Het is uiteindelijk het internaliseren van die verstilling ook in de geest. En het denken en kijken in termen van tegenstellingen. Als het ware de hele cirkel zien, de lege cirkel van de Tao, de Boeddhanatuur maar we kunnen het ook ons Zelf noemen, ons Zijn. Want wanneer we werkelijk stil zitten stopt natuurlijk de wereld niet met het zich te manifesteren in het komen en gaan, zowel buiten als in onszelf. Maar wanneer we het reageren en het denken over die

beweging volledig laten ontspannen, dan blijkt dit moment zoals het is nog een dieper aspect te hebben, namelijk van Zijn. Want in elk moment, in al het komen en gaan is er jouw aanwezigheid, nu, jouw Zijn, jouw gewaarzijn van het Zijn, en van het komen en gaan.

Tao, Boeddhanatuur, Zelf, Zijn, het zijn allemaal namen die naar dat wijzen wat niet komt en gaat. En zoals terecht in het taoïsme wordt gezegd: “de Tao die benoemd kan worden is niet de echte Tao” want dan zet je de Tao op als een iets wat geplaatst kan worden tegenover niets, of tegenover iets anders. En de Tao, de weg, is precies het ontspannen van dat denken.

De derde Chinese stamhouder van de Sōtō-Zentraditie, Sōsan, – een deel van zijn naam geeft naam aan deze traditie, Sō is van Sōsan en Tō is van Tōzan die iets later leefde –, heeft een gedicht geschreven; ‘Vertrouwen in wat je bent’. En dat is de Tao, de Weg, de Boeddhanatuur. Het is de Weg die leidt van wat je waarlijk bent naar wat je waarlijk bent. Sōsan begint zijn gedicht met de beroemde regel; “Het is niet moeilijk de Grote Weg te leven. Kies zonder dat je iets wilt krijgen. Houd niet vast aan voorkeur of afkeer.” De Grote Weg, het is niet moeilijk om die te vinden en te leven. Hoe zou het ooit moeilijk kunnen zijn om jouw Zijn te zijn en te leven. Je bent het al, alleen beweeg je constant mee met het komen en gaan van de dingen door vast te houden aan je begrippen die altijd tegenstellingen inhouden; dit of dat, mooi of lelijk, prettig of onprettig, ik en de ander. Houd niet daaraan vast. Ontspan het, kom terug naar het Zijn zelf want het Zijn draagt geen activiteit in zich om te zijn. Je hoeft niets te doen om te Zijn. Het Zijn zelf is zijn, juist omdat het is zonder dat het iets moet doen om te zijn. En het is niet zo moeilijk om dat te zien, want je bent er al in elk moment, als je het vasthouden aan tegenstellingen even loslaat. Dat Zijn is wat Sōsan in het gedicht beschrijft als dat wat alles omvat, wat als de ruimte is, waarin niets ontbreekt, waarin alles past. Ons Zijn is als de ruimte, altijd aanwezig; het beweegt niet en daarom is het altijd in rust. Het creëert geen geluid, want geluid is beweging, dus het is altijd stil. En omdat het als ruimte is waarin alles aanwezig is en alles past is het dus niet in strijd met de dingen en daarom complete vrede.

Jouw Zijn staat niet in tegenstelling tot de dingen en ook niet in tegenstelling tot doen. Daarom kunnen we gedurende de dag actief zijn en keuzes maken. Weet dat wat jij werkelijk bent voorbij elke keuze is en dát is waaruit alles voortkomt en waartoe alles terugkeert, inclusief jouw fysieke vorm. Dus laten we zoals de Boeddha, maar ook zoals die grote Zenmeesters van weleer, stil zitten, fysiek én mentaal. Laat het komen en gaan van de dingen komen en gaan. En laat elke vorm van mentale activiteit ontspannen. En ik bedoel hier het reageren op wat komt en gaat, het benoemen en het beoordelen ervan, en het toevoegen aan wat komt en gaat in de vorm van gedachten en emoties. Keer terug naar Zijn, eenvoudigweg Zijn, hier, nu. Dat is de hele weg.

Eerw. Baldwin Schreurs

* * * * *