

## Laozi over meditatie – commentaar

De beeldspraak en metaforen die gebruikt worden in het Taoïsme zijn anders dan in het Zenboeddhisme. Het taoïsme is in het taalgebruik voor mij lyrischer, bloemrijker terwijl het zenboeddhisme voor mij in het taalgebruik juist nuchter maar soms ook mystieker is. Er is ook verschil tussen de westerse en oosterse koppeling van woorden aan begrippen en hun daadwerkelijke inhoud. In het westen zeggen wij geest, in het oosten hart maar duiden het zelfde aan. In het westen denken wij in objecten, abstracties, waarheden en tegenstellingen. Voor ons is analyseren, zakelijk redeneren en logica van vanzelfsprekend. In het oosten kent men meer een vorm van proces denken, het denken vanuit de waarneming en gewaarwording. Zo is bijv. een weg voor ons een object gekenmerkt door een vaste locatie, asfalt, klinkers e.d. In het oosten wordt een weg bepaald doordat er mensen over lopen of rijden. De activiteit, het proces bepaalt de betekenis, de inhoud en de waarde. Vandaar dat de metafoor “Weg” zo veel gebruikt wordt voor het beoefenen en praktiseren van het boeddhisme.

Zo betekent de weg kwijtraken dus twijfelen, gaan beredeneren, verklaringen zoeken en de aanwijzing en raad is dus blijf beoefenen, blijf zitten en mediteren. Een voorbeeld:

*De grote weg is niet moeilijk, je moet alleen niet keuren en kiezen. Zonder voorkeur en afkeur, toont zich hij zich helder en smetteloos. Maar bij het minste onderscheid, vallen hemel en aarde uit elkaar. Als je het nu wilt inzien, wees dan niet voor of tegen iets.”*  
Huineng 6<sup>de</sup> patriarch Chan/Zen

## Over de tekst van hoofdstuk 10

De tekst van Lao Zi over het mediteren is sterk omdat de vraag die steeds na elke metafoor staat een direct appél is aan de lezer. Hierdoor wordt je gedwongen om stil te staan en daadwerkelijk bij jezelf je houding en beoefening te controleren en te evalueren, “Hoe ver ben ik?”, “kan ik dit?”

Uitleg en verklaring van de metaforen maakt de tekst wel duidelijker. Het boek van Kristofer Schipper (Lao Zi – het boek van de Tao en de innerlijke kracht) geeft meer toelichting en gebruik ik daarom als hulp bij de verdere verklaringen.

*Je hemelse en aardse zielen vasthouden en één maken  
zodat ze niet uit elkaar gaan: Kun je dat?*

Volgens de Chinese opvatting heeft de mens drie hemelse en zeven aardse zielen die, willen wij niet sterven, bij elkaar moeten blijven.

Voor mij kan dit als volgt toepasbaar zijn op:

De fysieke, zakelijke wereld van geven en nemen, waar alles middels winst en verlies werkt. De fysieke wereld van begeren en hebben. En de metafysische wereld waar geven winst voor gever én ontvanger kan zijn. De wereld waar mystiek en religie kunnen bestaan en samen gaan.

De mogelijke vraag is dus kun je een evenwicht realiseren, tevreden zijn met wat je hebt, kun belangeloos ontvangen en ook geven, begeren en schenken. Denk aan de oorzaak van het lijden zie de vier edele waarheden.

*Je op je adem concentreren en hem zacht maken  
als die van een klein kind: Kun je dat?*

Het bewaren van het Ene gaat gepaard met ademhalingsoefeningen en meditatie om ons terug te brengen tot de staat van het ongeboren kind.

Voor mij roept deze verwijzing naar de vrijwel ongeschonden geest en begin van zelfbewustzijn een tekst op uit “Zen in de kunst van het boogschieten” van Eugen Herrigel.

*‘U moet’, antwoordde de Meester, “de gespannen pees ongeveer zo vast houden als een klein kind de vinger, die je hem toesteekt. Het houdt hem zo stevig vast, dat men zich over de kracht van het kleine vuistje telkens weer verbaast. En als het de vinger loslaat, gebeurt dat zonder de geringste schok. Weet u waarom? Omdat het kind niet zoiets denkt als: nu laat ik de vinger los om iets anders te pakken. Zonder enig overleg of bedoeling*

*wendt het zich van de een naar de ander en men zou moeten zeggen, dat het met de dingen speelde, als het niet evenzeer opging, dat de dingen met het kind spelen.”*

De adem zacht maken is voor mij niet het tellen van de ademhaling. Hooguit als ik onrustig ben en te veel zaken mijn aandacht opeisen begin ik kort met tellen, maar dan stoort het mij, de aandacht hoort daar niet te blijven. Ik kies voor het volgen van de ademhaling en het natuurlijke rustpunt op het einde van de uitademing even vasthouden, dan wordt alles zacht.

*Je onzichtbare spiegel polijsten en rein houden,  
zodat er geen enkele smet op blijft: Kun je dat?*

Het woord onzichtbare geeft al aan dat dit geen echte spiegel kan zijn. De spiegel is de metafoor voor het hart, in China de zetel van de geest en het bewustzijn. Het hart rein houden en reinigen is dus de vertekening en vertroebeling door begeerten vermijden. Dit kan dus weer verwijzen naar de oorzaak van het lijden.

*Met liefde voor je lijf “je innerlijke land” verkennen  
en je houden aan het “nietsdoen” (wuwei): Kun je dat?*

Door de toevoeging “innerlijke” is het in deze vertaling meteen duidelijk dat “land” de metafoor voor het menselijk lichaam is. Het innerlijke land verkennen is aanduiding van een oude vorm van mediteren. “Nietsdoen” verwijst naar de natuurlijke balans van lichaam en geest en die bewaren en in standhouden. Het begrip *wei wu wei*, "doen niet doen" of "handelen door niet te handelen", kan men interpreteren als het "niet handelen tegen de aard der dingen in" of "het handelen zonder gehechtheid aan het resultaat". Maar dit heeft dus niets te maken met een fatalistische of afwachtende houding. Het kost oefening, maar het is zeer positief zijn om voor de natuurlijke middenweg te kunnen kiezen.

*Je hemelse poort openen in vrouwelijke overgave:  
Kun je dat?*

De hemelse poort is de metafoor voor de creatieve werking van yin en yang op de kosmos die zich onder invloed van yin en yang opent en sluit.

Het universum, dat wil zeggen alles wat er is en niet is, wordt de Tao (of Dao) genoemd. De Tao is niet te kennen, te begrijpen of te duiden. De Tao manifesteert zich in 2 tegengestelde waarden: yin en yang. Dit zijn geen absolute polen. Net zoals goed en kwaad bestaan beide waarden slechts in relatie tot elkaar.

Yin wordt in verband gebracht met de donkere maan (die afgekeerd is van de zon) en staat zonder oordeel voor de vrouwelijke natuur. Yang wordt in verband gebracht met de heldere zon en komt zonder oordeel overeen met de mannelijke natuur.

Het kiezen van de vrouwelijke kant vanuit mijn westerse achtergrond betekent het kiezen voor de zachtere en beschermende manier van denken en werken. De wereld zo benaderen heeft duidelijk mijn voorkeur. En dat is wel steeds duidelijker geworden door mijn boeddhistische training en wijze van leven. Mijn antwoord, Ja dat kan ik, maar het is geen eindig proces, je blijft hieraan werken.

*Wanneer de alomvattende Verlichting bereikt is  
deze toch niet tot een object van kennis of geleerdheid maken:  
Kun je dat?*

Deze vraag is voor mij de grote waarschuwing, Let op! De verleiding weerstaan om dit inzicht tot een object van ‘kennis’ te maken blijft de moeilijkste opgave.

En deze fout herken ik toch regelmatig in de commerciële activiteiten en publicaties die ik onder de noemer van zen, mindfulness en therapie zie verschijnen. Bescheidenheid is denk ik toch een voorwaarde om eerlijk op deze vraag te kunnen antwoorden.