

## Lao Zi over meditatie

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

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

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

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

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

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

---

### *Toelichting:*

*Dit is hoofdstuk 10 uit de Dao Deh Jing. Niet in de vertaling van Kristofer Schipper maar van Wuwen Zi (Ben Zondervan).*

*De onzichtbare spiegel is een metafoor voor het hart als zetel van de geest en het bewustzijn. Wuwei (niet-doen) is een vorm van handelen die alle vormen van fixatie heeft losgelaten. Iemand die het ‘niet-doen’ doet laat zich dan ook niet door enig winstoogmerk leiden, maar handelt volkomen open, ontspannen en alert.*

*“Als niet-doen wordt gedaan, blijft niets ongedaan.”*