

## **Zitten en vergeten.**

Mijn verbinding met lijf en  
ledematen verdwijnt, mijn  
zintuigen en intellect vallen weg.  
Los van mijn tastbare vorm, en  
vrij van kennis, wordt ik verenigd  
met de Grote Doorstroom. Dat  
bedoel ik me “zitten en vergeten”.

(Zhuangzi hfdst 6)

De meditatieoefening waarbij het construct van ego-en-wereld wordt ontmanteld  
wordt zo omschreven. Dankzij de meditatie wordt hij (Zhuangzi of wij als beoefenaar) als het ware  
geestelijk en lichamelijk volledig doordringbaar, zodat hij deel wordt van de Grote Doorstroom  
oftewel Dao, waarin alles met elkaar is verbonden.