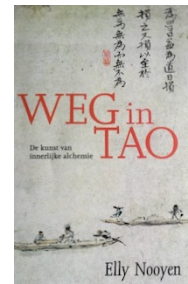


Elly Nooyen, Weg in Tao, de kunst van innerlijke alchemie



Hoofdstuk 1: Tao en Teh

Tao

Tao is een onvoorstelbare werkelijkheid. In het gewone Chinees betekent 'tao' 'een weg'; Lao Tse duidt er een tijdloze energie mee aan. Deze was er al voor het universum tot leven kwam en zal er nog zijn als dat ophoudt te bestaan. Tao is permanent. (17) Tao is geen object en valt daarom niet te 'kennen'. Het is leeg in de zin dat het geen vorm heeft, maar het is daarentegen vol aan inhoud, want Tao is de bron van alle tijdelijke dingen. Toch is Tao geen persoonlijk god of scheppend opperwezen, want deze zijn iets en Tao is niet-iets. Het paradoxale is dat we woorden nodig hebben om te zeggen dat woorden met betrekking tot Tao volkomen ontoereikend zijn. Met woorden maken we onderscheid terwijl Tao van niets of niemand is afgescheiden, het is alomtegenwoordig en werkzaam in al het bestaande.

Wie naar Tao verlangt staat voor een gesloten poort. De sleutel tot de toegangspoort blijkt te bestaan in het niet langer koesteren van welke begeerte dan ook. (18) Dat is gemakkelijker gezegd dan gedaan. We komen niet van de verlangens die we hebben af door ze uit alle macht te bestrijden, want ook geen begeerten willen hebben is een begeerte. De Daodejing (Laozi) gaat over hoe wij iets van de werking van Tao kunnen kennen, maar steeds wordt de lezer geplaatst voor de misvatting dat hij denkt iets te moeten doen. We moeten juist iets niet-doen. We zijn niet 'slecht', maar wanneer we te veel op ons zelf gericht zijn, isoleren we ons van de natuurlijke, spontane verbinding met Tao en lopen we vast in onszelf.

Laozi 19:

*Ziet uzelf in uw (oorspronkelijke) eenvoud
en behoud uw (oorspronkelijke) puurheid*

Lao Tse zegt niet: 'Concentreer je op je probleem', maar 'zie jezelf zoals je oorspronkelijk bent'. (19)

Het onvoorwaardelijk openstellen is in het taoïsme een centraal thema. Het wordt 'wu-wei' genoemd: het doen van het niet-doen. Het paradoxale van niet-doen is dat er een heleboel moeite gedaan moet worden om niet-doen te doen. Eerst moeten we onze menselijke begeerten zonder oordeel onder ogen durven komen, vervolgens de bewuste keuze om de begeerten niet te gaan bestrijden. We kunnen onszelf niet uit het moeras trekken. Het enige dat we kunnen doen is ons richten op de alomtegenwoordige Tao. Hierdoor gaat de poort van Tao ongemerkt stukje voor stukje open.

Libbrecht schrijft: Tao is geen bestrate weg die er ligt, maar een weg als van een vogel door de lucht: vogel weg, weg, weg weg. Samen met je weg verdwijnt jezelf.

Wie op zichzelf gericht is staat voor een gesloten poort, voor wie zijn ik kan vergeten blijkt dat de poort nooit gesloten was. (20)

Zhuang Zi (369 v Chr - 286 v Chr)

Dat je met een kikker niet over de zee kunt praten, komt omdat hij begrensd is door ruimte. Dat je met een zomerinsect niet over ijs kunt praten, komt omdat hij begrensd is door tijd. Dat je met bekrompen geleerden niet over Tao kunt praten, komt omdat ze gebonden zijn aan een leer. (21)

Teh

Tao en Teh zijn onlosmakelijk verbonden, maar terwijl Tao altijd in het verborgene blijft, is Teh soms heel even ervaarbaar. Teh manifesteert zich in alles dat bestaat. Steeds wanneer we niet op onszelf gericht zijn, ontstaat in hoofd en hart een open ruimte waarin tijd niet meer lijkt te bestaan en grenzen tussen ik en de omgeving wegvallen. (22) Teh is een stil-makend wonder.

Teh wordt wel als een symbolische moeder gezien, want de werking die van Teh uitgaat is als een voedende energie werkzaam in de tienduizend dingen.

Het Chinese karakter voor Teh betekent 'deugd', 'capaciteit', 'werking'. Teh is de verbindingsweg vanuit Tao tot al het bestaande. De kracht van Teh maakt leven mogelijk. (23)

Teh is de uitvoerende energie van Tao. (24)

De Teh als net

De Teh doordringt de hele kosmos, dus ook de tienduizend dingen met een zeer fijnmazig netwerk dat bestaat uit pulserende energiegolven. De tienduizend dingen zijn niet kant en klaar in het universum gekomen, maar maken een ontwikkelingsproces door. De Teh in diens hoedanigheid als onstoffelijk weefsel bevat dan ook een oneindige hoeveelheid informatie met betrekking tot de tienduizend dingen. Door dit weefsel, door deze energie zijn we niet alleen verbonden met andere mensen, maar ook met de aarde, de planten en de dieren, de bergen en de zeeën. We zijn erdoor verbonden met het zonnestelsel, sterrenhopen en nevels, ja met alles in het universum. (25)

Laozi 73

*Het net van de Hemel is onmetelijk groot.
Hoe wijd ook de mazen, ontglippen doet hem niets.*

De immense verbondenheid van alles begint ook door te dringen tot de moderne westerse wetenschap. De verbondenheid geldt de macrokosmos en de microkosmos. Wij mensen zijn een wereld in het klein; ook in ons verbindt het netwerk, de vibratie, de energie van Teh, alles met elkaar. Alles wat wij doen of laten, denken, voelen of willen brengt niet alleen verandering teweeg in de microkosmos, maar ook een (minieme) verandering in de macrokosmos

Celbioloog Lipton: Het is pure dwaasheid om de kracht van het veld te negeren, omdat we er geen verklaring voor hebben.

Het besef van onze verbondenheid met de tienduizend dingen is in ons nog in de groei. De Teh is zonder eigenbelang, zonder strijd en brengt niets of niemand schade toen. Het oordeelt niet, maar omvat als het bestaande. Deze energie wordt ook 'qi' genoemd, dat o.a. 'levensadem' (levensenergie) betekent. Qi is het meest fundamentele concept in de Chinese kosmologie. (27)

De Teh maakt een ontwikkeling tot volledige mens mogelijk. (28)

De Teh als verbinding

Binnen het grote netwerk waarmee Teh als in het universum met elkaar verbindt, kruisen energiebanen elkaar onophoudelijk. Op die punten ontstaan energieconcentraties. Dat is ook zo in onze microkosmos. In het midden vibreert een concentratie van tijdloze, niet gepolariseerde energie. Dit punt bevindt zich in het hart. We dragen een vonk van het tijdloos Tao in ons midden en de energie van Teh doorstraalt ons hele wezen tot de kleinste delen van de microkosmos. Wanneer ik me daarvan bewust word, sta ik symbolisch op een punt waar twee wegen elkaar kruisen, een horizontale en een verticale. De horizontale weg verbindt me met de tienduizend dingen, die allemaal zowel een plus- als een minpool hebben. De verticale weg verbindt me met Tao, dat niet gepolariseerd is. (29)

Een mens heeft niet al zijn energie nodig voor overleven en voortplanting. Er blijft vrije energie over. Langs de horizontale weg zijn er persoonlijke, maatschappelijke en filosofische ontwikkelingen. Wanneer ik me bewust word van het tijdloze kan ik vrije energie ook inzetten voor het tot bloei brengen van de spirituele mens die ik in wezen ben.

Taoïsme kent aan beide energiestromen gelijke waarde toe. Teh geeft kracht om tijdelijke dingen te ontwikkelen als ook de mogelijkheid om het tijdelijke met het tijdloze te verbinden. (30) In de verticale stroom worden we ons bewust van de spirituele potentie en in de horizontale stroom leren we deze waar te maken.

De Teh is de verbindingsweg tussen Tao en ons. (31)

De Teh als eenheid

De horizontale en verticale stromen van Teh concentreren zich in de mens tot twee bewustzijnskernen, ook wel zielen genoemd. De kern verbonden met de horizontale stroom wordt 'pò' genoemd (verbonden aan fysieke, tijdelijke bestaan). De kern met de verticale stroom verbonden heet 'ying'; deze is één met de tijdloze energie van Teh. We zijn geneigd om de tijdelijke wereld los te zien van de tijdloze wereld. Dat ligt anders: Kunnen we van beide één maken zodat ze niet uit elkaar gaan? (33) De Teh is van zichzelf niet gepolariseerd terwijl deze toch in onze wereld van dualiteit werkzaam is. De vraag verwijst naar het proces van 'innerlijke alchemie' in het taoïsme, wat inhoudt het één maken van twee. De Chinees noemt dit 'yi', één-maken, verenigen, herenigen.

We hebben de neiging om voortdurend scheiding aan te brengen en creëren zo de illusie dat er verschil zou zijn tussen de wereld en onszelf. We worden uitgenodigd om zodanig te leven dat ons bewustzijn ruim en openblijft, zodat er voortdurend besef is van de spirituele ziel. (34) De Teh verbindt ons met de eenheid.

Uit Huang Ching Li (§31):

De bron van alle ellende is het koppig vasthouden van het individu aan het zelf dat hem scheidt van zijn integrale natuur. De universele weg kiest niet voor de één en niet voor de (een) ander. (35)

De Teh als liefde

In het oude China ervoer men het hart als de plaats waar zowel het denken, het voelen als de daaruit voortkomende acties met elkaar verbonden zijn. De oude taoïsten zagen het hart niet als de puur stoffelijke motor van het lichaam. Het niet-stoffelijke hart wordt als de werkelijke heerser van het menselijk organisme beschouwd.

Laozi 70

De wijze trekt grove wollen klederen aan,

en verbergt zijn edelstenen in zijn boezem. (37)

Laozi 62

*Tao is zowel het juweel van goede mensen,
als de toevlucht van niet-goede mensen.*

De schat is er voor ieder mens. Wanneer we in verband met Teh spreken over liefde, wordt niet een warm gevoel bedoeld, maar de energie die alles en iedereen zonder oordeel omvat. De Teh is geen godheid of spiritueel wezen, maar werkzaamheid, de energie die van Tao uitgaat. De liefde van Teh is een tijdloze, niet-oordelende, ruimte scheppende vibratie. Liefde van Teh is onvoorwaardelijk. (38) Teh is neutrale liefde kracht.

Libbrecht: Ik moet mezelf ervaren als een golf in de universele stroom. Dat schenkt diepe vreugde als kosmische zinservaring en verdriet, omdat ze het offer van mijn ik-bewustzijn vraagt.

De liefde van Teh zuivert het hele wezen. (39)

Ney Ye (350 v Chr)

Wordt Teh vervolmaakt, komt de wijsheid naar buiten. En geen der tienduizend dingen blijft buiten je macht. De vorm van het hart is van nature daarmee gevuld en daarvan doordrongen. Wie zorgen, vreugde, blijheid, boosheid, begeerte en zoeken naar voordeel kan loslaten, diens hart zal weer terugkeren naar de natuurlijke staat van compleetheid. (40)

De Teh als transformator

De Teh stapt ons vanuit het tijdloze tegemoet. als een golf die uit zee op het strand uitvloeit. (41) Wanneer we ons bewust zijn van Tao, verbindt Teh ons met de teruggaande beweging. Wanneer wij daarin meegaan, wordt datgene wat onnodige ballast is op de weg van de tijdelijke ietsen naar het tijdloze niet-iets, opgelost. De teruggaande weg is een weg van liefde. Iedere stap die we teruggaan is niet één stap, maar twee omdat de Teh ons ook telkens een stap tegemoet komt. (42)

De vrije energie stelt me enerzijds in staat om aan de vloedgolf van het leven deel te nemen en aan de andere kant kan ik ook kiezen voor de teruggaande stroom. Dat laatste is mogelijk door de houding van 'wu wei': niets doen dat tegen de impuls van de Tao-energie ingaat. Wanneer we 'doen' door niet te doen zijn we als een tuinman die rondom het ontkiemende plantje alleen maar onkruid weghaalt zodat er ruimte ontstaat.

De Teh transformeert het tijdelijke tot het tijdloze. (43)

Hoofdstuk 2: Tao, kosmos, mens

Kosmologie samengevat

1 Tao

Omdat Tao alomtegenwoordig is, is het ook in de tienduizend dingen. Tao is leeg, zonder vorm of materie en kan niet worden waargenomen, niet benoemd of afgebeeld. Tao kent geen begin en geen einde en altijd aanwezig. (49)

2 De Teh

Van Tao gaat een werking uit, een energie. Teh wordt wel vertaald met 'deugd'. De Teh is immanent, werkzaam in de tienduizend dingen, onlosmakelijk verbonden met Tao en daarom niet gepolariseerd.

3 Het Ene

In Tao ligt alles dat bestaat, heeft bestaan en nog zal bestaan; niet als vorm, maar als energie die informatie bevat. De energie-informatie transformeert onophoudelijk. Door de werking van Teh vindt een eerste transformatie plaats:

*Laozi 42
Tao brengt het Ene tot leven*

Het Ene ligt volkomen in Tao. Het Ene heet ook wel 'wu ji', één zonder polariteit of grens. Het Ene is de eerste uitdrukking van de creativiteit van Tao en is vol aan beloften. Het Ene is één in zichzelf.

Tao, Teh en het Ene worden beschouwd als de 'oorspronkelijke natuur' of 'hemelse natuur'. (50)

4 De oer-chaos

Binnen het Ene wordt Oer-chaos tot leven gewekt. De oer-chaos is duister en vormloos, het is een energieveld waarbinnen ongeordende energie ligt: de oer-qi. Het is een oer-baarmoeder. In haar ligt de gehele schepping in een potentiële staat.

5. Monaden

De energieconcentraties binnen de oer-chaos zijn niet gepolariseerd, ze zijn ondeelbaar en één in zichzelf: monaden. De monaden worden afgebeeld als diffuse vormen met in het midden een stip. De stip symboliseert Tao die in het midden is, omdat Tao niet-iets is, is het midden leeg. Een leeg midden heet 'Yong'. (51)

6 Oer-beelden

De transformerende werking van Teh gaat verder binnen de oer-chaos. Hierdoor komen (1) beelden, (2) wezens en (3) essenties tot ontwikkeling. Ze zijn geladen met kiemkracht; ze bezitten wel potentie, maar nog geen vorm.

7 Yin en Yang

In samenwerking met het Ene gaat de transformerende werking van Teh verder

*Laozi 42
Het Ene brengt de Twee tot leven*

In de oer-chaos gaat de ene qi van Teh zich op twee manieren uitdrukken: als oer-vorm van yin en yang. De Twee zijn een pril begin van licht en donker, positief en negatief. De Twee zijn geen afzonderlijke eenheden, maar twee verschillende uitdrukkingen van één energie, van één qi. Het yang vertegenwoordigt licht en yin donker. (52) In het midden is de onzichtbare yong (zie p. 51 bij monaden).

De Twee verbinden zich met de monaden.

Thomas Merton over Zhuang Zi:

Alle dingen staan met elkaar in betrekking, als je het ene kent, ken je ook het andere. Als je één van de twee weigert, weiger je beide.

8. De Drie

De oer-qi van Teh transformeert opnieuw. Nu samen met het Ene en de Twee. Als eerste verbinden de Twee zich met elkaar en zij richten zich op het onbeweeglijke lege midden, tot Tao. En zo vormen zij de zogeheten Drie.

In verdere transformaties verbinden de Drie zich met de monaden (energieconcentraties binnen de oer-chaos). (53)

Door de werking van Teh (die van Tao uitgaat) vindt opnieuw een grote transformatie plaats, nu samen met het Ene en de Twee en de Drie:

Laozi 42

De Drie brengen de tienduizend dingen tot leven.

De tijdloze energie-informatie uit de monaden krijgt vorm in de tijdelijke wereld. In iedere monade zijn Tao, Teh en het Ene werkzaam als de oorspronkelijke natuur. (54)

Iedere monade bezit een eigen natuur, niet één is hetzelfde. De energieën van yin en yang werken met elkaar samen dankzij dat wat niet meebeweegt: de yong in het midden. (55)

De tijdloze qi

Teh is de werking die van Tao uitgaat (energie van Tao). Tao en Teh zijn niet te scheiden, maar hoewel Tao altijd in het verborgene blijft, is het vermogen ervan te ervaren. Het is als elektriciteit: we kunnen het niet zien, maar de uitwerking ervan is te kennen.

Het meest fundamentele aspect van Teh is transformatie. Teh transformeert de vormloze energie tot energie die zich in tijd, ruimte, vorm en materie uitdrukt. (56) In China werd materie al beschouwd als gecondenseerde energie. De transformatie is mogelijk omdat de energie van Teh vol informatie is, afkomstig van Tao.

Qi (spreek uit als 'tsjie') is een Chinese term voor energie. In het taoïsme is het de adem van de kosmos. Het karakter voor qi is opgebouwd uit de karakters voor stoom en rijst (hete stoom maakt een harde onverteerbare rijstkorrel zacht en eetbaar). (57)

Voor de Chinezen is de kosmos een levend organisme. Recent rees onder westerse kosmologen dat het universum uit informatie bestaat. Het universum is een energetische ruimte. Het Chinese denken is correlatief, het ziet verbanden (waar westerse wetenschappen juist analyseren) (58)

Zijn en niet-zijn zijn met elkaar verbonden. Woorden maken altijd onderscheid en daarom zijn woorden niet toereikend om er processen mee te beschrijven die zich voltrekken binnen een veld van volkomen eenheid. (59)

Het Ene

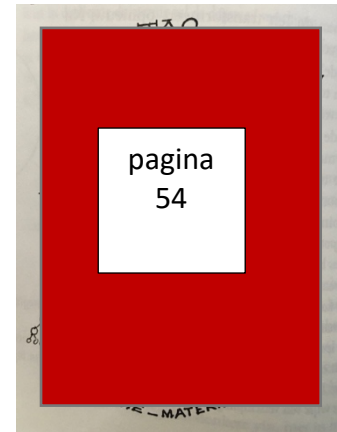
Laozi 42

*Dao brengt één voort, Eén brengt Twee voort, Twee brengt Drie voort
Drie brengt de tienduizend dingen voort.*

Door de transformerende werking van Teh brengt Tao het Ene tot leven. (61) Dan denken we misschien dat er drie zijn: Tao, Teh en het Ene, omdat we in het westen graag duidelijk onderscheid maken. We bakenen het dan zo af dat de onderlinge verbondenheid buiten beeld valt. (61) In Tao-Teh (die één zijn) ligt in potentie het Ene. Het Ene is vol aan energie en informatie, maar leeg aan vorm en materie. Het Ene wordt ook wel 'de volle Leegte' genoemd. of 'de voorafgaande hemel'. Het is zonder polariteit en toch zijn er ontwikkelingen door de inwerking van Teh. (62)

Laozi 14

*Het Ene: zijn opgang brengt geen licht, zijn ondergang geen duisternis (...)
Ga het achterna en je ziet zijn rug niet;
kom je er op af dan zie je zijn aangezicht niet.*



Dat Ene in zekere zin al 'iets' is blijkt uit het gegeven dat Lao Tse het een naam geeft. Het taoïstisch denken is correlatief; wij zouden het holistisch noemen.

Het universum is de macrokosmos en de mens een microkosmos. Wij zijn niet afgescheiden, we zijn één van de tienduizend dingen. (63)

In het Ene liggen de tienduizend dingen zonder vorm, ze maken deel uit van een monade. In iedere monade is Tao 'in het midden' en de kracht van Teh is alomtegenwoordig en werkzaam. (64)

Wang Chong Yang (12^e eeuw)

De oorspronkelijke natuur was er voor wij geboren werden; ze zal er zijn na ons sterven. We zien haar niet, omdat zij dikwijls verduisterd is door hunkering, begeerte en slechte gedachten. Als wij dat wat onze oorspronkelijke natuur verbergt niet opzij vegen, verliezen we de verbinding met de Vroegere Hemel en zijn we gedoemd tot ontelbare levens vol lijden. Vroegere Hemel en de oorspronkelijke natuur liggen vlak voor ons. We kunnen ze niet zien, omdat het ego een barrière heeft opgericht. Als we het ego opheffen, zal de oorspronkelijke natuur of het hart van Tao verschijnen en verschijnt de Vroegere Hemel. (65)

De oer-chaos

De oer-chaos wordt ook wel als de oer-baarmoeder gezien. De krachten van Teh en het Ene werken er samen. Chaos is niet iets dat geordend was en nu van zijn plaats is geraakt; chaos bij Lao Tse: juist omdat de oneindige hoeveelheid potenties niet geordend zijn, kan zich daarin het creativiteitsbeginsel van Tao uitdrukken. In die zin is alles volkomen in orde. (66) De oer-chaos maakt deel uit van een proces waarin de vormloze monaden geleidelijk aan vorm krijgen. De gehele schepping ligt in de oer-chaos als tijdloze energieconcentraties.

Het niet-bestaan (zonder vorm, materie, ruimte, tijd) draagt het bestaan in zich. Het wordt als logisch ervaren dat alle tienduizend dingen ooit hun vorm weer zullen loslaten en weer opgaan in het qi-veld binnen het Ene. Het niet-bestaan wordt door taoïstische leraren als fundamenteel gezien. (67)

Waarom uit Tao, het vormloze, de tienduizend vormen zijn voortgekomen is niet te bevatten. Het Chinese denken stelt zich geen waarom-vragen en is niet uit op daarom-antwoorden. (68)

Liezi (samen met Daodejing en Zhuang Zi de drie grote klassieken):

Als een vorm zich roert, brengt het geen vorm voort maar een schaduw

Als een geluid zich roert, brengt het geen geluid voort, maar een echo

Als het Niets zich roert, dan brengt het niet Niets voort maar iets.

Oer-beelden

Het voortbrengen van iets is een proces van geleidelijke ontwikkeling.

De monaden liggen niet alleen ingebed in de oorspronkelijke natuur (Tao, Teh, Ene), maar zijn er ook volkomen één mee. Het tijdloze Tao doordringt wel het tijdelijke, maar het tijdelijke doordringt niet in tijdloos Tao. Wij mensen, als deel van de tienduizend dingen, liggen volkomen ingebed binnen de oorspronkelijke natuur van Tao, maar zijn aan de andere kanten verbonden met een natuur waarin alles tijdelijk is. Zowel de tijdelijke natuur als de tienduizend dingen liggen als potentie binnen de oer-chaos (oer-chaos wordt tot leven gewekt binnen het Ene, ongeordend, ongepolariseerde oer-qi) (70) Door samenwerking van Tao, Teh en het Ene vindt in de oer-chaos een

proces plaats waarin 'niet-bestaan' voorbereid wordt om zich tot 'bestaan' te kunnen ontwikkelen. Het specifieke proces is vaag en ongewis. In de westerse cultuur kan bij deze woorden een negatieve bijklank klinken, in het taoïsme verwijzen ze naar het meest positieve aspect, Tao, het mysterie dat altijd in het verborgene blijft. (71)

Binnen de vormloze oer-chaos schuilen oer-beelden, het niets dat geleidelijk een vage vorm begint te krijgen. Het is prototype van alles wat ooit vorm zal aannemen in deze wereld of elders. Ze hebben nog geen vorm, maar bezitten de mogelijkheid van vorm (72)

Spirituele essenties

De oer-beelden of symbolen ontwikkelen zich tot 'wezens'. Wezens krijgen al iets meer duidelijkheid, maar hebben nog steeds geen vorm. Het zijn spirituele essenties, het zijn manifestaties van zeer hoge vibratie en vol informatie. Het zijn de oer-kiemen die rijpen binnen de oer-baarmoeder en uitdrukkingen van het creativiteitsbeginsel van Tao. (74)

Het is onmogelijk uit Tao te vallen. Al het bestaande blijft verbonden met een uiterst fijne, maar onverbreekbare draad verbonden met Tao. Toch kan ik mezelf ervaren dat Tao onbereikbaar ver van me afstaat. Dat is het geval wanneer ik mezelf als 'groot' voorstel en op de voorgrond plaats. Dan ervaar ik de wereld van de tienduizend dingen als enige werkelijkheid en alles wat niet waarneembaar is als niet-bestaand.

Alles wat wij 'zijn' noemen is tijdelijk; het Niet-zijn is tijdloos. (75) Wie innerlijk stil kan zijn, ervaart zich als 'klein' en staat open voor wat geen naam heeft, maar herkend wordt in het eigen hart.

Hua Hu Jing (22)

Tao is altijd onmiddellijk aanwezig.

Als woorden niet meer werken en de geest het opgeeft, dient het zich aan. Naarmate de helderheid en zuiverheid toenemen, treedt het steeds meer in de openbaarheid. Onvoorwaardelijke toewijding brengt het aan het licht.

Wie bereid is zich erdoor te laten leiden, zal het overal, zelfs in de meest gewone dingen ontdekken. (76)

Oer-zaad

De creatieve werking van Tao, die van Teh uitgaat binnen de oer-chaos gaat verder:

Laozi 21

O donkerte, o duisternis; in uw midden ontstond het zaad

Jing betekent naast essentie ook oer-element, zaad-essentie, essentiële generatieve kracht. Het is een concentratie van zeer hoge spirituele vibratie. Deze essentie is geslachtsloos; het wordt omschreven als zaad omdat het een energie is die grondslag is voor de vormen, die later in onze wereld tot leven komen. (77)

De bedoelingen van de processen binnen de oer-chaos blijven voor ons bewustzijn duister. (79)

Alles wat zich binnen de tijdloze oer-qi in het Ene ontwikkelt, is tijdloos, maar het drukt zich uit - in een latere fase van transformatie - in onze tijdelijke materie. We dragen in ons lichaam een spirituele essentie. In hem of haar die dit beseft, vindt een ingrijpende verandering plaats: het tijdelijke wordt omgezet in het tijdloze en de tijdelijke mens verandert in een tijdloos wezen. Dit veranderingsproces heet 'innerlijke alchemie'. De basis ligt in de oer-chaos.

Het fijnmazig netwerk van Teh vormt een verbinding tussen het tijdloze 'bestaan' en onze tijdelijke wereld. Wie zich openstelt voor Tao kan langs deze fijnmazige verbindingen de werking van het tijdloze mysterie aanschouwen, ook in zichzelf.

Hua Hu Jing (33)

Werelden en deeltjes, lichamen en wezens, tijd en ruimte, het zijn allemaal tijdelijke uitdrukkingsvormen van het Tao. Onzichtbaar en ongrijpbaar onttrekt het Tao zich aan elke vorm van analysering en rubricering. Tegelijk is er geen enkele plek waar het niet aanwezig is. (80)

Het oer-beeld van de mens

Transformatie is het sleutelbegrip in het taoïsme. Niet-bestaan en bestaan verschillen van elkaar: in het niet-bestaan is de tijdloze qi één in zichzelf, in het bestaan is deze gepolariseerd. Het niet-bestaan kent geen vorm, materie of afgescheidenheid. Het bestaan kenmerkt zich door zowel vorm en materie, die beide gepolariseerd zijn. Dat het niet-bestaan bestaan voortbrengt, is mogelijk door het creativiteitsbeginsel van Tao. Het is Teh, die dit beginsel tot uitdrukking brengt. (Tao, Teh en het Ene vormen samen de oorspronkelijke natuur, zie p. 70) (81)

Het Ene is de eerste transformatie vanuit Tao-Teh. Door een volgende transformatie ontstaat binnen het Ene de oer-chaos; daarin zijn ondeelbare energieconcentraties: de monaden. Door weer een transformatie maken de monaden een rijpingsproces door en daardoor komen achtereenvolgens beelden, spirituele essenties en oer-zaad tot ontwikkeling.

Laozi 21 eindigt met te zeggen dat uit de wazige en mistige oer-chaos alle manifestaties voortkomen zoals wij die in de wereld van materie en vorm kennen. (82) Dit weten we omdat Tao in onszelf aanwezig is en vandaar loopt een verbindingsweg naar het verleden.

Zhuang Zi: De poort des hemels is het niet-zijn, want de tienduizend dingen spruiten voort uit het niet-zijn. Het zijn kan niet uit iets anders voortkomen dan uit niet-zijn. En dit niet-zijn is het totale niet-zijn van het Ene. De heilige mens verschuilt zich hierin. (83)

De heilige mens is volkomen één met de oer-natuur: Tao, Teh en het Ene, die niet gepolariseerd is en daarom is deze mens mannelijk noch vrouwelijk. Deze heilige mens ligt als potentie in de monade, als het oer-beeld van de Mens, die wij in aanleg zijn.

Wij zijn nog volop in ontwikkeling. We zijn gecompliceerde wezens, die bestaan uit twee onderscheiden componenten: onze tijdelijke vorm en de tijdloze energie die onze vorm bezielt.

Het lijkt alsof het Ene en ons oer-beeld ver weg zijn als onze wereld als enige bestaande werkelijkheid wordt gezien. De andere wereld is te ervaren. Daarover is geschreven in alle tijden en culturen. Ieder geeft op eigen manier weer wat zij in de 'leegte' van het eigen wezen aan tijdloze 'volheid' mochten schouwen. (84)

Wij kunnen vrijwillig meewerken om de potentie van ons oer-beeld uit te werken. Dit kan alleen als we ons openstellen voor het mysterie. Dit doen we paradoxaal genoeg door 'niet te doen', door egoloos handelen.

Hua Hu Jing (strofe 44)

U dient eenvoudig niet te hechten aan hetgeen u ziet en denkt

U dient het idee dat u gescheiden bent van de alwetende geest van het universum te laten varen. Alleen dan zult u in staat zijn het stof van uw oorspronkelijke, onvertroebelde blik te verwijderen en door alle illusies heen te kijken. Door niets te weten zult u alles te weten komen. Onthoud dit: omdat helderheid en verlichting reeds in uw oorspronkelijke natuur besloten liggen, hoeft u geen stap te verzetten om ze te vinden. (85)

Het taoïstisch denken

Westerse denkers zijn analytisch ingesteld en willen Tao, dat onkenbaar is, onderscheiden van Teh, dat te ervaren is. Dat geeft het risico dat we Tao en Teh als verschillende dingen gaan zien. Het taoïstisch denken is sterk in het zien van onderlinge betrekkingen, maar zwak in theorievorming. Het gaat erom dat de mens een weg kan vinden; de weg is het doel. Er is geen Tao *an sich*, maar Tao is de alomtegenwoordige verbindingsweg tussen alles. Taoïstische teksten zijn een hulpmiddel. (86)

In het Chinese denken wordt eerst het grote geheel gezien.

Laozi 25

*Groot wil zeggen: voortgaan
Verder stromen wil zeggen: ver weg gaan.
Ver weg gaan wil zeggen: terugkeren*

Laozi 16

*De tienduizend wezens worden tezamen geboren en ik zie ze weder terugkeren.
Alle dingen bloeien overvloedig en keren tot hun oorsprong terug.*

Het taoïsme kent geen centraal gezag dat bepaalt welke beleving of interpretatie van de teksten de enige juiste is. (87)

Binnen het taoïsme wordt het ontstaan van het universum gezien als een proces waarin de oer-chaos transformeert in de kosmos.

Wunengzi (800 na Chr)

Toch is het zo dat er te midden van der Leegte iets is wat in eeuwigheid voort bestaat. Het komt en het gaat zonder sporen na te laten; het is de wortel van hemel en aarde. Wie dit begrijpt is verlicht, wie dit bevat is eerbiedwaardig. (89)

Twee

In Laozi 42 wordt een groot wordingsproces beschreven met slechts enkele karakters. (90)

Aan hemel en aarde (ons universum) ging iets vooraf: de oer-chaos. Door een verstoring (transformatie, wording, rijping) drukt de ene energie qi van Teh zich nu op twee manieren uit: in lichte qi's en donkere qi's. Dit zijn de zogeheten Twee.

Deze qi's zijn de oer-vorm van yin en yang. Beide zijn één in zichzelf, want het lichte yang heeft de donkere yin als kern en de donkere yin heeft de lichte yang als kern. Samen vormen de Twee hemel en aarde. Hemel heeft geen metafysische betekenis, maar is synoniem voor yang dat licht is. Aarde is niet onze aardbol, want die is er nog niet, maar is het yin dat donker en zwaar is. Yin en yang zijn geen dingen, maar drukken een wordingspatroon uit. Misschien denken we onwillekeurig dat omhoog stijgende lichte qi's beter zijn dan neerdalende, zware en dichte qi's, maar geen enkele qi is absoluut licht of donker: lichte qi heeft een donkere kern en donkere qi een lichte kern. (91)

Niets staat op zichzelf. De informatie in de oer-chaos wordt onder invloed van de energie van Teh en in samenwerking met het Ene op twee manieren werkzaam: naar buiten gericht (yang) of naar binnen gericht (yin). Omdat iedere monade een eenheid is binnen een groot geheel, vinden deze ontwikkelingen ook in de monaden plaats. Met het 'waarom' van al deze transformaties houdt taoïsme zich niet bezig. Men aanvaardt Tao en de werkingen van Tao. (92)

Hua Hu Jing

Het Tao schenkt leven aan het Ene,

het Ene brengt Yin en Yang voort.

Yin en Yang doen alle levende wezens geboren worden.

Vergeet dit verder.

Het Ene is en blijft het Ene.

Elk deeltje is het geheel.

Vergeet dit verder.

Blijdschap en smart zijn ervaringen van het ego.

Vergeet het ego.

Tijd en ruimte zijn relatief, veranderen voortdurend.

Ze bestaan alleen binnen een geconditioneerde geest.

Vereenzelvig u er niet mee. (93)

De drie

Ook de Twee, de oer-vorm van yin en yang neemt deel aan het transformatieproces, dat van Tao uitgaat.

Laozi 42

De Weg schonk het leven aan het Ene,

Het Ene schonk het leven aan de Twee;

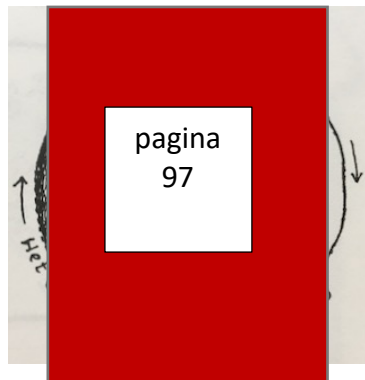
de Twee schonken het leven aan de Drie.

De tegengestelde energieën verstrengelden zich en verenigen zich in het Midden. Hierdoor wordt hun informatie dynamisch. (94) Ze richten zich op het midden. Dit Centrum vormt de derde modaliteit.

In de taoïstische wijsheid wordt gezegd dat de Drie Hemel (yang), Aarde (yin) en Centrum (Tao) elkaar vervolmaken. De Drie zijn een opeenvolgende fase waarin niets zich tot iets ontwikkelt.

Tussen hemel en aarde is de 'lege' ruimte van Tao. Deze is 'leeg' in de zin van niet gepolariseerd, maar precies hierdoor is deze leegte onuitputtelijk. Uit de gepolariseerde qi's putten de tienduizend dingen.

In Laozi 40 wordt gezegd dat de Tao niet alleen 'leeg' is, maar ook zwak. (95) Dat kan verwarring geven; zwak is niet iets dat niet in orde is, maar als gesteld wordt dat de werking van Tao zwak is, zegt men de werking onopvallend is. Tao is namelijk steeds, als in het verborgene, op de achtergrond werkzaam. Teh is de werking die van het lege midden uitgaat. (96)



De Drie worden symbolisch tot uitdrukking gebracht in het bekende tai 'chi of yin-yang symbool.

Ook in de monaden drukken zich de Drie uit. Alle informatie en energie die zij bevatten, is nu klaar om zich in een vorm te kunnen uitdrukken. Ze zijn voldoende gerijpt om de oerbaarmoeder te verlaten. Dit vindt plaats wanneer de drie:

Yin, Yang en Yong (= midden) tezamen de tienduizend dingen tot stand brengen. (97)

Hoofdstuk 3: Monade, kosmos, mens

De macrokosmos

Laozi 4 spreekt over de oervader van de tienduizend dingen. dat is Teh. Deze manifesteert zich als eerste in het Ene als één energie, die oer-qi heet. De oer-energie drukt zich vervolgens uit in twee polen, yin-qi en yang-qi. (103)

De Drie brengen de tienduizend dingen tot leven. Het is eerste daarvan is ons universum ofwel de macrokosmos: niet-materiële oer-qi, die tijdloos is, wordt in een proces omgezet in tijdelijke materie. Dit is mogelijk omdat de oer-qi informatie bevat. Fysicus Verlinde: Een fysiek ding bestaat altijd uit bits, uit informatie. (104) Alle monaden in de oer-chaos zijn uniek, ze bevatten een energetisch principe en een vormprincipe. Wanneer de Drie de tienduizend dingen tot leven wekken, gaat dit vormprincipe zich langzaam maar zeker uitdrukken in materie. Dat is mogelijk omdat het vormprincipe door energie gevoed wordt, door qi. Deze is in ons universum in getransformeerde vibratie werkzaam, aangepast aan de trage materie. Oer-qi transformeert tot een dusdanig lage vibratie dat het voor mensen waarneembaar is als materie:

*Laozi 51
De Weg (Tao) brengt hen voort,
de Kracht hoedt hen,
Materie vormt hen,
Omstandigheden vervolmaken hen. (105)*

In het taoïsme wordt de macrokosmos gezien als een gebeuren, als een dynamisch ordepatroon. Er worden geen kant en klare dingen geschapen, maar energie-informatie uit de monaden transformeert in een geleidelijk proces tot een stoffelijke vorm. Dat is mogelijk omdat Teh heel het universum van 'adem' voorziet, levensadem. Het universum is één groot ademveld.

Als wat vorm heeft, is tijdelijk, dit geldt ook voor de macrokosmos en voor de tienduizend dingen. Alles ademt in een eigen ritme, ontwikkelt zich, verandert en keert uiteindelijk terug tot het niet-iets. (106)

Yin Xi:

Tao overstijgt zijn en niet-zijn, het kan niet in woorden worden uitgedrukt. Het is onaannemelijk om te zeggen: 'Dit is conform Tao en dat is het niet'. Tao overstijgt krijgen en verliezen. (107)

Yin en Yang in de macrokosmos

Yin en yang zijn immense energieën die niet tot de tienduizend dingen behoren, ze bestonden al voor het universum. Ze horen bij de Twee, die een manifestatie is van het Ene. De Twee blijven voor ons bewustzijn in het verborgene, maar hun werkzaamheid herkennen we door yin en yang. Yin en yang zijn de twee manieren waarop de ene levenskracht zich uitdrukt in de tienduizend dingen.

De kern van het lichte yang is de donkere yin en de kern van het donkere yin is de lichte yang. Deze kernen zijn de motor waardoor yin voortdurend verandert in yang en yang in yin. (108) Zij zijn altijd in beweging vanuit het onzichtbare midden, de yong, en daarnaar keren zij steeds terug. Niets in ons universum is statisch. Yin en yang komen om beurten tot volle wasdom.

(In de lente neemt de yang-qi toe en krijgt energie vorm. In de zomer komt alles tot volle wasdom. De yang-qi is dan optimaal en de yin qi minimaal werkzaam. In de herfst neemt de yang-qi weer af en neemt de yin-qi geleidelijk toe.)

De qi van zowel yin als yang vindt zijn oorsprong in een onzichtbare bron, die in het midden is gelegen: in de yong. (109)

De qi in de kosmos blijft altijd gelijk: er komt geen energie bij en er gaat geen energie verloren. Transformatie is de kern van de werkingen van yin en yang. Het gaat om het omzetten van qi, van levenskracht, steeds weer in andere vormen. Bij vormen hoeven we niet alleen te denken aan 'vaste' vormen zoals een lichaam of aan voelbare warmte of koude, maar ook aan beweging, kleur, geluid en onzichtbare straling.

Alles, maar dan ook alles is uit Tao voortgekomen en keert uiteindelijk tot in Tao terug. (110)

Hua Hu Ching, uit strofe 24:

Uw aard en die van het universum zijn één en dezelfde: het wezen der dingen gaat woorden te boven en is altijd alom aanwezig. Een mens hoeft alleen maar een stap opzij te doen om het te ervaren. (111)

De microkosmos

De macrokosmos wordt gezien als een levend lichaam, als een krachtveld vol informatie-energie. Dat lichaam bestaat - net als het onze - uit meerdere delen. De getransformeerde qi van Teh voedt de macrokosmos met levenskracht. Ditzelfde geldt voor ons, wij zijn microkosmoi, universa in het klein.

De microkosmoi zijn verbonden met de monaden, die in de oer-chaos zijn.

Er zijn monaden van alle tienduizend dingen, ook van ons mensen. In de monade liggen de drie oer-kernen: (112)

- oer-beeld, prototype van alles dat bestaat, dus ook van de mens
- spirituele substantie, de essentie van ieder leven
- zaad-essentie, de onvermengde generatieve kracht

Ieder van deze oer-kernen bevat in iedere monade steeds iets andere informatie. Wanneer de Drie de tienduizend dingen tot leven brengen, wordt deze potentie in een stoffelijke vorm uitgedrukt

De monade is ondeelbare en onsterfelijke eenheid die in de oer-chaos (ongescheiden qi) verblijft. Monade en microkosmos zijn en blijven met elkaar verbonden. Ze 'bestaan' tegelijk, de één in de oerchaos en de ander hier in de materie.

De meest recente kosmologische visie van fysici veronderstelt dat de kosmos bestaat uit verstrengelde informatie. Quantuminformatie kan aan elkaar vastklitten en vastklinken tot kettingen van verstrengelde bits (bit: kleinste eenheid van informatie). Hierdoor blijft hun informatie op onverklaarbare wijze met elkaar verbonden, hoe ver ze ook van elkaar zijn verwijderd. Onder de ons bekende ruimte en tijd dimensies in de kosmos schuilt een diepere laag, stellen fysici. (113)

Het zijn kan volgens het taoïsme uit niets anders voortkomen dan uit het niet-zijn. Dit niet-zijn is het Ene, zegt Zhuang Zi.

In een langdurig proces zullen eens de drie kernen uit de monade zich met de microkosmos verbinden. Dit heet 'innerlijke alchemie', een verandering van het tijdelijke in het tijdloze. De energie van yin verbindt de spirituele essentie uit de monade met de microkosmos. De energie van het yang zal het oer-zaad uit de monade met de microkosmos verbinden. Tot slot wordt het oer-beeld uit de monade met de microkosmos verbonden, als een levende uitdrukking van Tao in de wereld van de materie.

In het lichaam bevinden zich drie energiecentra: dantiens, eentje in het hoofd, eentje in het hart en de derde in het buikgebied.

- De spirituele essentie wordt met het hoofd verbonden
- Het oer-beeld wordt met het hart verbonden
- Het spirituele zaad wordt met het bekken verbonden.

Er werken dus drie maal drie krachten in de microkosmos:

- Tao, Teh, het Ene
- Yin, yang, yong
- oer-beeld, spirituele essentie, oer-zaad (114)

Deze drie maal drie is negen krachten vormen tezamen het vermogen van de microkosmos. Negen is een heilig getal in het taoïsme; het drukt de meest grote volmaaktheid uit. (115)

De mens als belofte

Wij wonen in de microkosmos, of anders gezegd, de microkosmos, die niet aan tijd en ruimte is gebonden, biedt de tijdelijke mens onderdak. Wij kunnen niet los van de microkosmos gezien worden, zoals we ook niet los van de grote kosmos kunnen bestaan. Telkens wanneer een mens geboren wordt, ontvangt hij alle tijdloze qi die nodig is om de levensopdracht te vervullen. (117) Hoe ver een mens zich ook van Tao verwijderd, de Teh blijft altijd werkzaam. Teh omhult en voedt alle tienduizend dingen. Het taoïsme kent geen scheiding tussen lichaam en geest. In de monade drukt de geest zich uit als groeikracht. Deze vormt als het ware een brug van energie tussen de wereld zonder vormen en onze wereld. (118) In iedere incarnatie realiseert een mens een gedeelte van de energie-informatie uit de monade; niet alle informatie komt in één keer in vorm, maar het is een proces van miljoenen jaren.

De onderste dantien bevat fysieke energie, deze heet ying. De vibratie is traag en gericht op het functioneren van het stoffelijk lichaam. 'Laag' en 'traag' betekent niet 'van mindere kwaliteit'.

De middelste dantien bevat energie, die op onze emoties uitwerkt. Deze heet qi. De vibratie van qi is hoger dan die in het onderste dantien. (119)

De energie in het bovenste dantien werkt psychisch uit en wordt shen genoemd. Shen heeft de hoogste vibratie.

De drie kernen uit de monade verbinden zich met de drie dantiens. Het is de bedoeling van de 'compositie' dat alle instrumenten met elkaar gaan samenwerken in harmonie: de potentie die in de monade ligt gaat zich uitdrukken in de microkosmos. Door de samenwerking tussen de potentie uit de monade en de drie centra in ons ontstaat een 'nieuwe' mens. Dit proces heet innerlijke alchemie in het taoïsme. (120)

Hoofdstuk 4: inzicht en zelfkennis

Val of ontwikkeling

Het Chinese denken kent niet een begrip als 'zondeval'. (126) Zij ziet de oorzaak van het kwaad in de wereld dat de mens zich nog onbewust is van zowel zichzelf als zijn oorspronkelijke natuur.

Ieder mens die Tao zoekt, krijgt te maken met de eigen belemmeringen en die komen voort uit de gehechtheid aan de tijdelijke natuur.

Zhuang Zi

Zij die slonzig omgaan met hun ingeboren natuur, bij hen zal het kwaad dat voortkomt uit hun begeerten en hun haatgevoelens als onkruid en roetgewas hun ingeboren natuur overwoekeren.

Tao is alomtegenwoordig en niets kan uit Tao vallen. Wel kan de mens, die zich niet van zijn oorspronkelijke natuur bewust is, doldraaien in zijn persoonlijke natuur. Dan zoekt hij levensvervulling in de tijdelijke wereld en stelt eigen belang voorop, waardoor Tao buiten beeld raakt.

De mens die Tao wil volgen wordt in de teksten van Laozi wel 'koning' genoemd. (127) Deze gaat de weg waarop de Twee tot Een gemaakt worden. Hij kan de weg alleen gaan door zijn tijdloze, oorspronkelijke natuur 'in het midden' te erkennen.

Hua Hu Jing, uit vers 45

Als u uw geest zuivert, zal alles in uw leven op zijn plaats vallen. Dit komt omdat de geest de motor achter het menselijke bestaan is. Als het rivierwater schoon is en door de juiste bedding stroomt, heerst overal langs de oevers vrede en harmonie. De alomvattende Weg is er één van minder worden in plaats van meer, om uw geest te zuiveren is niet-doen genoeg. (128)

You wei, hebbende handelen, begeerten

Het taoïsme kent ook geen begrip als 'erfzonde' maar benoemt helder en duidelijk een belangrijke aangeboren menselijke neiging: you wei, letterlijk het 'hebbende handelen'. Het is handelen vanuit eigen belang waardoor Tao buiten het bewustzijn komt te liggen. Kenmerkend voor het hebbende handelen is dat we nooit genoeg hebben. 'You wei' is altijd verbonden met begeerte. We zijn verlaafd aan begeerte. (130) We zijn dan niet meer in harmonie met onze oorspronkelijke natuur.

Winnie de Poeh: Wie werkt vanuit ik-gerichte Begeerte, probeert met alle geweld vierkante dekseltjes op ronde doosjes te doen.

Laozi 46

*Er is geen groter schuld dan begeerten goed te keuren
Er is geen groter onheil dan niet weten van genoeg
Er is geen groter ramp dan begeerten te verkrijgen*

You wei is de mens aangeboren en komt overal voor. Wat vandaag prachtig is en prima voldoet is morgen verouderd en er blijven dingen bijkomen, die ons leven kunnen veraangenamen, maar het nadeel dat er aan kleeft is dat we - voor we het weten - gebonden zijn aan tienduizend 'hebbe'-dingen. (131) Er is een oorzaak voor deze mateloosheid: in deze tijdelijke wereld is niets volkomen perfect en zeker niet blijvend. Daarom is er niets dat ons volkomen kan vervullen. We handelen alsof meer bezitten wel de gewenste voldoening zal geven. Het haalt ons echter vooral weg uit het heden. Dit gaat nog voorbij aan het geven dat als iets ergens toeneemt er elders een afname is. In feite negeren we de natuurlijke verbondenheid van yin en yang.

Laozi 46

*Daarom de tevredenheid die iemand heeft
als hij weet dat hij genoeg heeft is waarlijk blijvende tevredenheid.*

Voor de 'waarlijk blijvende tevredenheid' gebruikt Lao Tse het karakter voor het tijdloze. De tijdloosheid omringt ons aan alle kanten. De wijze richt zijn focus op het non-duale in zijn eigen hart. (132) Diep in het hart is het stil, want daar is het permanente. (133)

You wei, ons zelf centraal stellen

You wei, het hebbende handelen komt altijd voort uit zelfzucht. Wanneer we iets doen vanuit you wei bevestigen we niet alleen ons zelf, maar identificeren we ons ook met wat we doen. Toch betekent you wei niet dat we opzettelijk iets verkeerd doen, het gebeurt zonder dat we ons ervan bewust zijn, het zit in het dna.

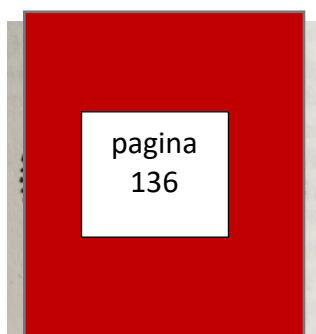
De kracht van Teh transformeert voortdurend. Een eerste verandering vindt plaats binnen het Ene, waar Teh zich als de ene qi manifesteert. Later drukt deze ene qi zich uit in twee stromen, een negatief gepolariseerde yin-stroom en een positief gepolariseerde yang-stroom. (134) De Twee drukken zich in ons universum als eerste uit in een dynamiek die naar beneden is gericht: yin-qi. Daarin komen de tienduizend dingen tot ontwikkeling, wij dus ook. Wanneer de 'dingen' rijp zijn, keren zij door de naar boven gerichte dynamiek, de yang-qi, weer terug tot de ene qi.

Het is ons mensen gegeven om bewust voor die terugkeer te kiezen. Iemand die dat doet wordt in de Daodejing 'koning' genoemd. De koning is de mens die op weg is om in harmonie met Tao te leven. Voor hij zover is, moet hij eerst een persoonlijkheid ontwikkelen.

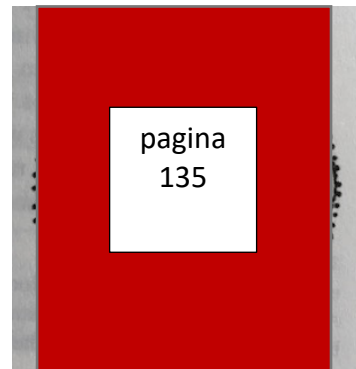
Zowel Laozi als Zhuang Zi spreken over de 'oorspronkelijke mens van weleer'. Dit blijkt een mens te zijn zonder begeerten. Of alle mensen ooit zo geweest zijn en zich pas later het afgescheiden bewustzijn heeft ontwikkeld, is het taoïsme niet bekend.

In de ideale verhouding heeft de mens voldoende ruimte om vrij te bewegen zonder dat de verbinding met Tao geblokkeerd raakt. (135)

Een mens is in staat om zich zover op te blazen en centraal te zetten dat Tao heel wordt bedekt en uit het bewustzijn verdwijnt. Tao blijft wel, maar we hebben er dan geen verbinding meer mee.



Het tegendeel van you wei is wu wei. Wanneer in de Daodejing over Tao wordt gesproken, gebeurt dit altijd in termen die een afwezigheid van iets aangeven. Tao is in feite niet-iets, naamloos, ego-loos, partij-loos, grenzen-loos, vorm-loos, tijd-loos. Daarom handelt Tao nooit vanuit eigen belang: wu wei.



Laozi 37

Tao is eeuwig wu wei en toch is er niets, wat Het niet doet.

*Als koningen en vorsten wu wei konden blijven,
zouden alle mensen hervormen. (...)*

*Het simpele wezen dat geen naam heeft
bevrijdt ons van begeerte, en,
vrij van begeerte, komen wij tot rust.*

En dan komt het Rijk vanzelf terecht. (136)

De wezenlijke aard van Tao is wu wei, niets. De menselijke aard is het tegenovergestelde, you wei. Wij zijn dan ook 'iets'. Daar komt bij dat we daarin te ver doorschieten waardoor Tao buiten beeld raakt. Toch hebben we de mogelijkheid om tot een passende verhouding met Tao te komen. (137)

You wei, polarisatie en strijd

Het eerste kenmerk van you wei was het hebben van begeerten, de tweede het zichzelf centraal zetten. Een derde kenmerk van you wei is om overal onverzoenlijke tegenstellingen te zien in plaats van met elkaar verbonden polariteiten.

Laozi 2

*Wanneer de hele wereld het mooie kent als 'mooi', ontstaat 'lelijk'.
Wanneer iedereen het goede kent als 'goed', ontstaat het 'niet-goed'. (139)*

Dat schijnbare tegenstellingen uit elkaar voortkomen heeft te maken met de aard van yin en yang. Beide zijn één in zichzelf: het donkere yin is niet honderd procent yin, want heeft het lichte yang als kern en het yang heeft het yin als kern. Niets is volkomen yin of volkomen yang. (140) vanuit mijn beperkte visie kan ik de strijd aan gaan tussen 'ja' en 'neen' en zie ik maar één kant. Het is geen probleem om een meningsverschil te hebben, maar dat wordt het wel als we de eigen visie niet meer kunnen relativiseren. Dan verwijdert men zich van Tao.

Zhuang Zi:

Dao wordt verhuld, wanneer men slechts één van de paren der tegenstellingen begrijpt, dan wel dat men zich op één onderdeel van het ganse zijn concentreert.... De één ontkent wat de ander bevestigt en omgekeerd. Wat heeft het voor zin een gevecht op te zetten tussen 'neen' en 'ja' en tussen 'ja' en 'neen'? Het is beter deze hopeloze poging te staken en het ware licht te gaan zoeken.

Om het licht te zoeken dat geen donker in zich heeft, hoeven we niet ver te zoeken, want dat licht is in ons midden, het is ons tijdloos hart. We merken het alleen niet op wanneer we onszelf in het middelpunt plaatsen. We hoeven 'alleen maar' een stapje terug te zetten.

Ik zou kunnen denken: Als egocentrisme, begeerten en neiging tot polarisatie Tao in de weg staat, moet ik daar gewoon mee ophouden. Er bestaan vast oefeningen om minder zelfzuchtig te zijn en ik kan het teveel aan bezit de deur uit doen. Echter, ergens in de Daodejing wordt aangeraden.

We zouden dan immers opnieuw een scheidslijn trekken met aan de ene kant goede dingen (wat ik doe ten gunste van Tao) en aan de andere kant slechte dingen (alles wat ik moet laten om Tao niet in de weg te staan). We noemen het geen scheidslijn, maar 'spiritueel leven'. (141) Het klinkt mooi, maar toch is er sprake van 'you wei' (het hebbende handelen), want ik ben het die wil handelen. Ik doe; ik wil iets bereiken, een beloning krijgen. Het is op subtiel niveau handelen vanuit you wei.

De moeilijkste strijd hebben we dan ook met onszelf te leveren. Van nature willen we iets doen, liefst wat goed is. We weten dat alleen door krachtdadig handelen iets bereikt kan worden...dat is zeker zo.... in de dualistische wereld. Wie zich tot tijdloos Tao wil wenden krijgt echter de boodschap om niet te doen, 'wu wei', egoloos handelen. Niet in actie komen, want met de actie bevestigen we onszelf. Het doen van niet-doen begint met te leren zonder oordeel naar onszelf te kijken. (142)

Loy Ching-Yuen, 1994:

*Als er geen verschil wordt waargenomen tussen vierkant en cirkel,
licht en donker in onze geest,
dan hebben we de waarheid gevonden van Tao.*

Alles in het hart hoort één te zijn: leegte'. (143)

(noot RW: 'hoort' is een oordeel, alles in het tijdloze hart is [al] één)

Handelen

Zelfs als ik alles wil verwijderen wat tussen mij en Tao in staat, komt dit voort uit you wei, het hebbende handelen. Toch is you wei niet slecht; het is een kracht die we nodig hebben om ons te ontwikkelen in de wereld van vorm en dualiteit.

Het karakter voor 'you' betekent naast 'hebben' ook 'bestaan', 'zijn'. (144)

Het is noodzakelijk een eigen instrument te ontwikkelen, een persoonlijkheid. Wanneer dit instrument niet in staat is om met andere samen te klinken, omdat het zichzelf zo belangrijk vindt, noemen we dat 'ego'. Dan ontstaat een disbalans tussen ons, tijdelijke mens, en de tijdloze energie uit de monade. We zijn mensen die vanuit tijdloze energie in een wereld leven die van tijdelijke aard is. Zowel het tijdloze als het tijdelijke vragen om een heel eigen manier van handelen.

Het karakter voor 'wei' (handelen) heeft verschillende betekenissen: 'iets voor iemand doen', 'iets om een bepaalde reden doen'. Het karakter 'wu' betekent 'geen', 'zonder', '-loos'. Wu wei wordt dan 'iets niet doen ter wille van...' of 'iets niet doen met het oog op...' Wu wei, niets doen uit zelfzucht of begeerte. (145)

Door het hebbende handelen wordt het evenwicht verstoord tussen ons en 'de oorspronkelijke natuur' in ons. Deze natuur is afkomstig uit de monade. De monade is een ondeelbare eenheid. Tao, Teh en het Ene vormen samen de oorspronkelijke, ware natuur. En deze natuur is als Tao.

De monade is met ons als tijdelijke mens verbonden. Egoloos handelen doet een mens door zich bewust te worden van de tijdloze natuur in zichzelf. (146) In deze oorspronkelijke natuur is niets waarmee we onszelf kunnen identificeren. Deze doet zich dan ook aan ons voor als 'leeg' en 'vaag', want zij heeft geen vorm. Persoonlijke dingen ontstaan wanneer we afgescheiden zijn van andere, iets dat onmogelijk is in de volkomen eenheid van Tao.

Het taoïsme is er niet op uit om ons heldere definities te geven van het onpeilbaar mysterie, maar gebruikt allerhande symbolen om ernaar te verwijzen. Als Tao wordt voorgesteld als 'onbewerkt hout', dan is onbewerkt hout nog geen Tao. Tao wordt ook wel geduid als water of als de maan die in een stil meer schijnt of als een vierkant zonder hoeken. We raken in de ware, maar er wordt voorkomen dat we ons aan een beeld vastgrijpen. (147)

Zongheji (ca. 1100)

Gebruik om te beginnen helderheid en kalmte als basis, beoefen kalmte en stabiliteit alsof je zelf abt bent van het klooster. Gebruik het centrum als deur, correctheid als bed en oprechtheid als pad en laat respect een schutting vormen. Wees eenvoudig, volgbaar en vriendelijk naar mensen, wees bescheiden en beleefd in het omgaan met zaken en gebruik het dagelijks leven als medicijn, dan kan niets je verstoren. Als je dit steeds doet, zonder het werk te onderbreken, kom je rechtstreeks in het niet-handelen terecht.

De wijze mens

De terugkeer tot Tao door middel van het doen van niet-doen is het centrale thema in de Daodejing.

De koning is de mens die deze weg gaat, symbool voor de mens die Tao zoekt. (149) De mens die zich openstelt voor Tao, probeert Tao in zichzelf te bewaren, of in acht te nemen.

Laozi 37

*Tao is eeuwig Wu Wei en toch is er niets wat Het niet doet.
Als koningen en vorsten Wu Wei konden blijven,
zouden alle mensen zich hervormen.*

Wu wei is het egoloos handelen. Juist omdat Tao niet-doet, ontstaat ruimte waarin zich veel kan ontwikkelen. Het is als met een zaadje: eenmaal geplant in de aarde, kun je het maar beter met rust laten, dan groeit het zonder dat je er iets voor hoeft te doen. Tao doet niet-doen, omdat het niet gepolariseerd is. (150) De wijze richt zich niet op de wereld van de polariteiten, maar op het verbonden zijn van de dingen in het Ene. De wijze is zo een voorbeeld voor de wereld, een ingrijpend proces van verandering voltrekt zich in zijn eigen lichaam.

Laozi 22

*Hij ziet niet uit zichzelf, daarom heeft hij een scherpe blik.
Hij vindt zichzelf niet goed, daarom glanst hij.
Hij gaat niet prat op zichzelf, daarom heeft hij welslagen.
Hij blaast zichzelf niet op, daarom is hij eeuwig.
Immers, het is alleen omdat hij nergens om strijdt,
daarom kan niemand in het aardrijk met hem strijden.*

De mens die zich tot het Ene keert, richt zich tot de niet gepolariseerde vonk van Tao in het eigen hart. Volmaakt wordt hij niet zolang hij leeft in een wereld waarin alles in zijn tegendeel verandert. Door zich volkomen tot het Ene te wenden, staat hij geleidelijk aan steeds meer open voor zijn oorspronkelijke natuur. (151) Hij leert om het yin en yang in het midden met elkaar in harmonie te brengen, d.i. in zichzelf. De heelheid verkrijgt je niet doordat je veel doet, denkt, handelt, voelt, want daardoor dwaal je juist af van het Ene. Het wordt juist met weinig verkregen. (152)

De verlatene en behoeffige

Yin en yang compenseren elkaar. Wanneer de persoonlijkheid toeneemt, neemt het bewustzijn van Tao af. De mens die Tao zoekt ervaart een kloof tussen hemzelf en Tao. Daarom weet hij zich eenzaam, iemand die behoeftig is. Alle tienduizend 'ietsen' draaien om de spil (naaf van een wiel) van niet-iets. De wagen heeft niets aan een wiel als er binnen de naaf niet een lege holte zou zijn waarin de as kan wentelen (Laozi 11).

Wanneer een mens zich ontplooit tot een zelfstandig wezen, plaatst hij zich in het midden en dan verdwijnt Tao naar de achtergrond (van het bewustzijn). (155)

Laozi 11

*Daarom, het Zijn (het materiële) heeft zijn voordeel,
maar van het niet-Zijn (het immateriële) hangt het eigenlijke nut af.*

Tao is de onbeweeglijke leegte in het midden waar omheen de tienduizend dingen bewegen.

Uit Wen-tzu

Heldere sereniteit is het toppunt van deugd. Buigzame inschikkelijkheid is de werking van de weg. Lege kalmte is de voorvader van alle wezens. Wanneer deze drie in praktijk worden gebracht, treed je de vormloosheid binnen. Vormloosheid is een term voor eenheid, eenheid betekent zorgeloos versmelten met de wereld. (157)

Zi Ran

'Zi Ran' is een sleutelbegrip binnen het taoïsme, letterlijk vertaald is het 'vanzelf zo zijn'. Alle dingen hebben gezien hun tijdelijke vorm een tijdelijke natuur, hun 'zi ran' is dan ook van tijdelijke aard. Ze hebben echter ook allemaal hun oorsprong in de vormloze oer-qi van voor het ontstaan van de macrokosmos en hebben daarom ook een oorspronkelijke natuur.

Wij leven doorgaans vanuit you wei, daarmee staan we de oorspronkelijke natuur in onszelf in de weg. De gehele duale wereld ligt natuurlijk in Tao en is doordrenkt met de tijdloze kracht van Teh. Tao en Teh zijn dan ook met alles en iedereen verbonden. Dit merken we niet wanneer we vanuit you wei handelen, maar als we vanuit egoloos handelen, wu wei, leven, dan ontdekken we de oorspronkelijke natuur in onszelf die er altijd al was. Om die reden zijn 'zi ran' en wu wei sterk met elkaar verbonden. (158)

Alle dingen vinden hun oorsprong in Tao en daarom is alles in de zin 'heilig'. nergens wordt negatief over dualiteit gesproken, toch is deze wereld duidelijk een 'gerei' een gereedschap, niet als een doel. De wereld van de dualiteit is een oefenschool, waarin wij ons op twee manieren leren ontwikkelen: gezien naar ons tijdelijke natuur die deel uitmaakt van de dualiteit én gezien naar onze tijdloze oorspronkelijke natuur, die in Tao is.

Wanneer het eigenbelang op de voorgrond treedt, wordt de tijdelijke natuur in ons versterkt en dan vervreemden we ons tegelijkertijd van de oorspronkelijke natuur. (159)

Als we lang al onze aandacht op de tijdelijke natuur richten, voelen we ons onvoldaan, er ontbreekt iets, al weten we niet wat. We zijn geneigd het gemis op te vullen met méér tijdelijke dingen. We worden echter juist meer onszelf wanneer we ons eigenbelang loslaten. door uit wu wei te leven. Dan komt als vanzelf datgene aan het licht waaraan we geen aandacht hebben geschonken: de tijdloze natuur van Tao in ons. Vanuit dat meer compleet zijn ervaren we de tijdelijke wereld op een heel andere manier, dan ontstaat meer ruimte waarin we kijken naar de dingen zoals ze zijn, in plaats van ze naar onze hand te willen zetten. Dan erkennen we het-vanzelf-zo-zijn van alles en iedereen.

Ieder mens die door wu wei iets mocht ervaren van de oorspronkelijke natuur straalt dit zonder opzet vanzelf weer uit. Het is niet zijn persoonlijkheid die dit doet, maar zijn oorspronkelijke natuur in hem.

Laozi 2

*Daarom is het dat de Wijze zijn zaak maakt van Wu Wei,
en hij begaat de leer zonder woorden. (160)*

Als hij opgedane wijsheid graag wil delen, loopt hij het risico dit vanuit you wei te doen. Daardoor blokkeert hij precies datgene dat hij wil uitstralen. Het geven van woordloos onderricht houdt in dat we keer op keer terugkeren naar het wu wei.

Zhongheij

Stille, dat is spreken. dat is het spreken dat oorspronkelijk stil is. Slechts de stille die spreekt is de geheime formule van het gouden elixer. Stille geeft zicht op het verborgene en onthult wat de grote essentie is, leerlingenschap en verlichting zijn beide lege vormen. (161)

Omkeren

Laozi 40 is het kortste met slechts vier zinnen

Laozi 40

*Omkeren is de beweging van Dao, zacht is de werking van Dao
de dingen onder de hemel ontstaan uit zijn, zijn ontstaat uit niet-zijn.*

Omdat Tao niet-iets is, kan het doordringen in alle tienduizend dingen. Van Tao gaat een zachte werking uit. (162)

In het Chinees wordt bij het woord 'zijn' in de derde regel hetzelfde karakter gebruikt als voor 'hebben', het heeft hier de betekenis van 'bestaan'. Door 'you' kan de tijdloze energie uit de oerchaos in ons universum vorm krijgen, 'iets' worden. Het iets ontstaat uit niets (Tao). En terugkeer is de beweging van Tao: alle ietsen keren terug tot Tao. In de uitgaande stroom komt onze tijdelijke persoonlijkheid tot ontwikkeling. In de teruggaande stroom komt het tijdloze aspect van ons mens-zijn tot ontwikkeling. In deze stroom leren we hoe we onze tijdelijke persoon in harmonie kunnen brengen met Tao. (163)

Omkeren is het begin van de innerlijke alchemie. Het omkeren is een essentieel begrip in de taoïstische canon.

We zijn al iemand die zijn schaduw voor zich ziet en zichzelf daarmee identificeert. Daardoor ziet hij niet zichzelf, maar alleen een projectie van zijn wezenlijke zelf. Wanneer we ons daarvan bewust worden, doorzien we de illusie. Keren we ons vervolgens om, dan laten we de schaduw achter ons en beschijnt de zon wie we werkelijk zijn.

De mens kan zich omkeren door zich niet op zichzelf te richten, maar op Tao. Midden tussen de tienduizend dingen is iets, dat er bovenuit stijgt. (164) Als we (een moment) loskomen van onszelf ontstaat er een ruimte in het hart, die 'leeg' is aan tienduizend ietsen. Het is echter 'vol', omdat Tao zich hierin ogenblikkelijk manifesteert. Wanneer dit herkend is, kunnen we ons op ieder moment tot de stille vonk van Tao in het eigen hart wenden, zelf te midden van groot rumoer.

De hele tijdelijke wereld ligt ingebed in Tao. Die kracht ervaren we als een straling, een werking, een roep, die resoneert in het hart. Vaak dient het zich aan als een diep verlangen naar iets dat we niet kunnen benoemen, of als een soort heimwee. Deze verlangens horen bij het beginstadium van het gaan van de omgekeerde weg. Deze is onmisbaar om de grote motor in beweging te zetten.

De wijze beseft dat alles per definitie al volkomen in Tao is. Naar iets dat er al is, hoeft niet verlangd te worden. Tao is ook geen iets. Op een niet-iets kan niets geprojecteerd worden. (165)

Hoofdstuk 5: Het gereedschap voor de innerlijke alchemie

Het lege midden

Als Lao Zi 'hemel en aarde' gebruikt, bedoelt hij daar ons universum mee, de macrokosmos. Ons universum is duaal, omdat alles twee polen heeft, maar daartussen bevindt zich een lege onuitputtelijke ruimte, want Tao is leeg aan vormen, materie, tijd en ruimte en vol aan tijdloze kracht en creatieve energie (= niet gepolariseerde qi). (171)

Woei-Lien Chong:

Deze ruimte is niet letterlijk 'leeg' of 'niets', maar het is de 'sfeer van de adem', letterlijk de atmo-sfeer, de zone waar leven mogelijk is.

Het lege midden is onuitputtelijk. Hoe meer eruit geput wordt, hoe meer eruit voortkomt.

De microkosmos is analoog aan de macrokosmos. Daarom is er ook in onszelf een leeg midden, leeg aan persoonlijke inhouden, vol van manifestatie van Tao, Teh en het Ene. In het midden straalt de oorspronkelijke natuur. Omdat deze niet één van de tienduizend dingen is, blijft zij altijd intact. De lege ruimte maakt geen deel uit van tijd, vorm en ruimte. (172)

De tijdloze natuur wordt als een parel die bedekt is met het stof van eeuwen. Bij de geboorte was de oorspronkelijke natuur nog niet helemaal bedekt met onze persoonlijkheid. Pas wanneer we ervaring hebben opgedaan met de twee polen van de duale wereld, zijn we in staat om te zien dat beide met elkaar verbonden zijn. (173) Eerst moet zich een sterke persoonlijkheid ontwikkelen, dan pas is het mogelijk dat deze zich bewust wordt van het egocentrisme.

Laozi 36

*Wil je het laten krimpen, dan moet je het beslist uitrekken
Wil je het verzwakken, dan moet je het beslist eerst versterken
Wil je het scheiden, dan moet je het beslist eerst samenvoegen
Wil je iets weghalen, dan moet je beslist eerst iets toevoegen*

Dit vers doelt op het besef van de werking van Tao. Het is als een 'ademhaling' die ruimte en tijd overstijgt. Tussen yin en yang vloeit een tijdloze bron (174)

Terugkeren kan alleen door omkeren en ons te wenden tot het lege midden en wel zonder enige verwachting. (175)

Het grote uitzicht

Wie in staat is om zich zonder enge verwachting open te stellen voor het lege midden, ook al is het maar voor heel even, ervaart de kracht van de eenheid die daarvan uitgaat. Het ervaren van de ene zonder twee grijpt diep aan. Het gewone bewustzijn wordt overstraald en het zet ons leven op z'n kop. Het ervaren van de ultieme eenheid kan op heel verschillende manieren beleefd worden: als een openbaring, een bevrijding, een verlichting. Telkens echter keren we terug midden in het gewone leven, want precies daar zal er handen en voeten gegeven moeten worden aan het veranderd bewustzijn. (176)

De mens die zich bewust wordt van de kracht die uit het lege midden stroomt, verandert langzaam maar zeker in een wijze mens, iemand die begint te beseffen dat de volkomen eenheid zijn oorspronkelijke natuur is. De wijze leert zichzelf op twee manieren kennen: als zijn tijdelijke persoon en als een mens die door de oorspronkelijke

tijdloze natuur meegedragen wordt. Het loopt niet met het inzicht te koop, want het is geen persoonlijke verdienste, dat hij tot dit besef kwam. Het enige wat hij hoefde te 'doen' was zijn eigen persoon een ogenblik vergeten.

Laozi 22

*Daarom klampt de Heilige zich vast aan het Ene
en maakt dit maatstaf voor Al-onder-de-hemel
Hij toont zichzelf niet, daarom schijnt hij.
Het bevestigt zichzelf niet, daarom blijkt hij.
Hij pocht niet op eigen kunde, daarom slaagt hij.
Hij gaat niet prat op eigen verdienste, daarom leidt hij. (177)*

De wijze leeft vanuit het niet-doen. Hij maakt ruimte in zichzelf zodat leegte in het midden zich kan manifesteren.

De wijze is zuinig op zichzelf en beseft dat hij met iedere begeerte het lege midden bedekt. Hij stelt zijn persoon niet centraal.

In Laozi 72 staat dat de wijze 'dat' opgeeft, d.w.z. dat hij bereid is om alle ego-manifestatie op te geven, omdat hij zich bewust is dat hij daarmee het lege midden bedekt. (178) Door zich op het midden te richten vermindert spontaan de focus op zichzelf. (179)

De poort

De mens die zich omkeert, verlaat het hem vertrouwde leven waarin alle dingen iets 'zijn' en al die ietsen zijn afgebakend van elkaar. Hij staat voor een poort die hem toegang biedt tot een hem onbekend leven. Wanneer hij door de poort gaat, verlaat hij het leven uit 'you wei'. (180)

Laozi 41

*Tao is verborgen en onnoembaar; als een geweldige stem zonder geluid.
Toch is Tao de gulheid zelf en brengt alles tot volmaaktheid.*

Wanneer de wijze door de poort gaat, leert hij zijn instrument af te stemmen op Tao, op de grote klank zonder geluid en begint een ingrijpend proces van innerlijke alchemie. Daarbij speelt de monade een grote rol. Daarin zijn drie kernen: oer-beeld, spirituele essentie en oer-zaad.

In ons zijn drie grote belemmeringen waarmee we Tao in de weg staan: zelfzucht, begeerte en strijd. Tijdens het proces van innerlijke alchemie worden deze getransformeerd zodat ze in harmonie komen met de drie kernen uit de monade. Dan wordt een heel nieuwe mens geboren. Dit proces is alleen mogelijk wanneer de leerling beried is om conditioneringen los te laten en niet op voorhand alles wil vullen vanuit voor hem of haar bekende kaders. Het gaat om ruimte scheppen zodat de kracht van Teh kan werken. (181)

Het is niet zo dat als ik de poort van wu wei doorga opeens vrij ben van persoonlijke behoeften en daden. In feite gaat de leerling-wijze steeds in en uit door de poort, want het oude leven blijft trekken, bewust, maar zeker ook onbewust.

Wie door de poort gaat van het wu wei leert door vallen en opstaan om yin en yang niet van elkaar te scheiden, maar ze met elkaar te verbinden. Dit is de weg van het midden.

Laozi 48 is een centrale tekst. (182)

Laozi 48

*Als men zich op kennis toelegt, is er dagelijks vermeerdering
als men zich op Dao toelegt, is er dagelijks vermindering,
vermindering en nog eens vermindering tot niet-doen wordt bereikt.
Wanneer niet-doen wordt gedaan, blijft niets ongedaan.*

'Leren' is hier handelen vanuit het hebbende handelen. Verminderen' houdt in: opruimen, zuiveren, schoonmaken, loslaten van alles wat niet in ons wezen thuishoort. Het proces van innerlijke alchemie staat onder leiding van Teh. 'Ja' zeggen tegen wu wei betekent bereid zijn om mee te werken door ons zonder verwachtingen over te geven aan Tao. Er wordt geen volmaaktheids-eis gesteld, alleen 'ja' zeggen tegen het proces zelf. (183)

De basis van de koning

De koning is in de Daodejing een mens die zich bewust is dat hij zichzelf ten onrechte in het midden plaatst, in plaats van Tao. (185)

Yin en yang vormen een kringloop om het onbeweeglijk midden. Ze drukken de kracht van het non-duale uit in een wereld van dualiteit. Wie koning wil worden in overeenstemming met Tao begint aan een proces waarbij zowel het yin als het yang zich toewenden tot het onbeweeglijke midden. Dit is een proces van voortdurende transformaties. Gaandeweg trekt de egocentrische mens zich geleidelijk aan terug uit het midden, zodat de Twee (yin en yang in zichzelf) zich in het midden tot één kunnen verbinden. Op deze manier maakt de koning de essentie van het mens-zijn tot werkelijkheid. (186)

Een mens is een energieveld, een kleine kosmos. Hij ontvangt energie en straalt die ook weer uit, zonder dat hij daar moeite voor hoeft te doen. Yin en yang zijn de uitvoerende werkingen van de ene qi of energie. (186)

De tienduizend dingen keren ieder op een eigen manier terug tot Tao, want alles heeft een eigen aard en beschikt over mogelijkheden die verschillen. (187)

Wie het 'hoge' wil bereiken is als iemand die een berg gaat beklimmen: hij start vanuit het dal. De wijze, de koning heeft inzicht in de nederige positie die hij inneemt. Laozi 39 benadrukt om daar altijd bewust van te blijven. (188)

Innerlijke alchemie

De kern van innerlijke alchemie is om yin en yang één te maken (transformatie van tijdelijke energie in tijdloze energie). Dit is geen wetenschappelijk te bewijzen proces. Innerlijke alchemie is gebaseerd op een werkelijkheid die onder, achter of dwars door de zichtbare werkelijkheid ligt. Deze is te ervaren voor wie de weg van het midden gaat.

Voor ons universum was er de primaire toestand van de oer-chaos. (190) Daarin was één energie werkzaam, afkomstig van Teh, de werking van Tao. Onder invloed van Tao drukt deze zich uit in twee stromen: een oervorm van yin en yang De energie van oer-yang is naar buiten gericht en de energie van oer-yin naar binnen. Yin en yang zijn één in zichzelf omdat beide de ander als kern hebben.

De werking van yin in de macrokosmos wordt 'aarde' genoemd. Aarde is dus een kind van yin. Met 'aarde' wordt het zware, het stoffelijke in de macrokosmos bedoeld. De werking van yang in ons universum heet 'hemel'. Hemel is geen toestand (na de dood), maar het lichte in de macrokosmos, het ijle.

Yin en yang transformeren opnieuw en worden werkzaam in de microkosmos. De werking van yin in de microkosmos wordt water genoemd. Water is het kind van de

aarde en aarde het kind van yin. De werking van yang in de microkosmos wordt vuur genoemd. Vuur is het kind van de hemel en de hemel van yang.

Met water en vuur worden niet de ons bekende elementen bedoeld, maar het zijn aanduidingen voor de werking van yin en yang in de microkosmos. (191)

Zoveel namen is even wennen. Het koppel yin en yang worden in de taoïstische traditie gezien als familie van elkaar. Oer-yin is de grootmoeder, de aarde haar dochter en het water haar kleindochter. Het oer-yang is de grootvader, de hemel is de zoon en het vuur de kleinzoon.

Yin en yang bijeenbrengen is taalkundig niet helemaal correct, want yin en yang zijn immers twee uitwerkingen van één energie. Wij ervaren ze echter alsof ze los van elkaar bestaan. Door onze bewuste medewerking verenigen yin en yang zich in het midden. Uit die vereniging ontstaat geleidelijk de nieuwe mens.

Het drietal yang-hemel-vuur hoort bij het hoofd.

Het drietal yin-aarde-water hoort bij de romp.

In het midden is de neutrale niet-gepolariseerde yong. (192)

In ons lichaam zijn drie energiecentra, drie dantiens, nl in het hoofd, in het hart en in de buik.

De energie van het dantien in het hoofd heet 'shen' of 'geest' (als zijnde ons denkvermogen).

De middelste dantien is in de eerste plaats centrum voor het neutrale midden, voor de getransformeerde kracht van Teh. Deze kracht wordt wel 'leegte' genoemd, omdat zij niet gepolariseerd is.

De onderste dantien bevindt zich in het bekken, de plaats van het koude water. De eigen energie van het onderste dantien heet ying, de vitaliteit van de automatisch verlopende processen.

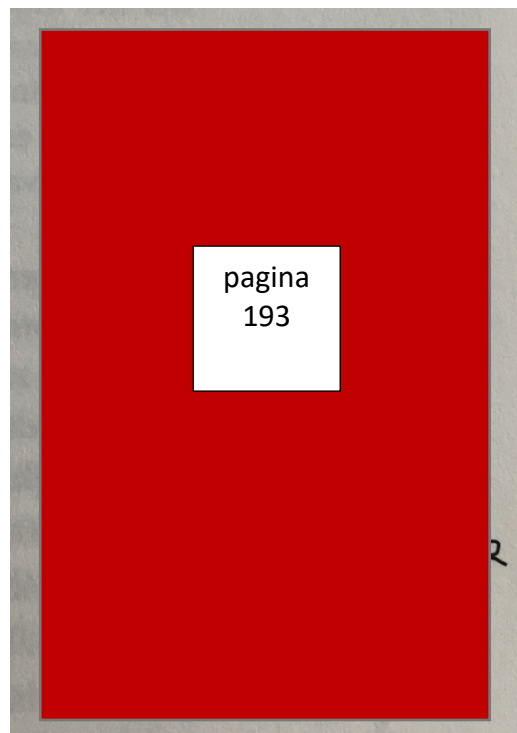
Omdat we op onszelf gericht zijn hebben wij het hete vuur en het koude water van elkaar afgescheiden.

Eerst wordt alle gescheidenheid in ons denken, voelen, willen, handelen zonder oordeel onder ogen gezien en daarna gezuiverd. Door de werking van het midden, yong, worden de twee tot één gemaakt (zie verderop). (193)

Er zijn dus drie werkplaatsen, dantiens. De bovenste, de plaats van het hete vuur, heet 'oven'. De onderste, de plaats van het koude water wordt 'ketel' genoemd. De middelste is het meest geheimzinnig, want daarin wordt het leven brengende elixer gemaakt, ofwel het medicijn dat ons van onszelf kan genezen. (194)

Drievoudigheid

Binnen het taoïsme bestaat groot inzicht in de samenhang van dingen. De tienduizend dingen zijn met elkaar verbonden, en deze zijn ook verbonden met yin en yang, die verbonden zijn in het lege midden, dat de kracht 'yong' heeft, die weer voortkomt uit Tao, Teh en het Ene. De mens van de omgekeerde weg gaat leren om vanuit de verbinding met zijn oorspronkelijke natuur te leven. Dit vindt niet in één leven plaats, er zijn verschillende incarnaties aan voorafgegaan en er zullen er nog volgen. (195)



In het oeroude begin was er leegte in de zin van volkomen eenheid, zonder afgescheiden vormen. Deze natuur heeft geen nam, want door hert geven van namen wordt onderscheid gemaakt.

Drievoudigheid is essentieel in het taoïsme en komt telkens terug:

Tao	yang	oer-beeld in monade	jing
Teh	yong	essentie in monade	qi
Ene	yin	oer-zaad in monade	shen

Drie maal drie energieën vormen samen het getal 9. Dit is het getal van de opperste volmaaktheid. Wanneer de negen krachten in volkonen eenheid met elkaar samenwerken wordt de 'onsterfelijke Mens' geboren. De Daodejing is een wegwijzer voor deze mens en bestaat dan ook uit 81 verzen, 9x9. (196)

Het getal negen is ook in onszelf van belang. Drie dantiens hebben ieder hun eigen energie: jing in de onderste, qi in het midden en shen in de bovenste. Deze drie dantiens horen bij yin (onderste), yang (bovenste) en yong (midden).

De drie dantiens staan in verbinding met de monade in de oer-chaos. Ook daar is de drievoudigheid: oer-beeld, spirituele zaad en essentie.

Het oer-beeld komt in het midden voort de werking van Tao, Teh. Het spirituele zaad is uitwerking van yang en de spirituele essentie van yin. Iedere drievoudigheid komt voort uit Tao, Teh, Ene. Hope ver de tienduizend dingen van Tao afstaan, Tao blijft in het midden als een tijdloze niet gepolariseerde kracht

yang,	bovenste dantien, oer-zaad, hete vuur, denkvermogen, oven, hemel, ijle, shen, kracht
yong,	middelste dantien, oer-beeld, qi, neutrale midden
yin,	onderste dantien, essentie, koude water, auto. processen, ketel, aarde, stoffelijke, ying, liefde (197)

Het midden fungeert in ons als een spiegel. Wanneer deze goed geslepen is en niet bedekt met 'stof' van de tijdelijke wereld, spiegelt zich daarin de oorspronkelijke natuur. Ons hart is met deze natuur verbonden door een onzichtbare (maar sterke) draad. Wanneer we deze draad volgen gaan we de omgekeerde weg., de weg van de transformatie van het vele naar het Ene. Omgekeerd gaan vindt paradoxaal genoeg plaats binnen de eenheid van Tao, want Tao is alomtegenwoordig. Zo gezien bestaat er geen dualiteit. We ervaren echter doorgaans juist de dualiteit. (198)

De drie tijdloze schatten

Bij het gaan van de weg terug zijn we verbonden met de voedende draad die van Teh uitgaat. Via deze draad gaan er drie krachten of werkingen of energieën uit die onmisbaar zijn om veilig de omgekeerde weg te kunnen gaan. Dit zijn tijdloze krachten, van permanente aard, want ze behoren niet tot de tienduizend dingen.

De energiecentra, of dantiens, worden in het taoïsme de drie schatten genoemd. (199) Het zijn de al eerder genoemde jing (onderste), qi in het midden en shen in het hoofd. Deze drie vormen de basis van ons bestaan. Het zijn drie tijdelijke schatten, die deel uit maken van de tijdelijke menselijke natuur. We ontvangen ze bij de conceptie en ze verlaten ons bij de dood.

Bij het gaan van de omgekeerde weg worden drie totaal andere schatten ter beschikking gesteld:

Laozi 71

*Ik heb drie schatten, houd ze vast en bewaar ze
De eerste is mededogen; de tweede is soberheid
en de derde is mij niet aan te matigen vooraan in de wereld te staan
(RW: andere vertaling geeft 'eenvoud', 'geduld', 'mededogen')*

Deze schatten zijn hulpmiddelen bij het gaan van de weg terug. De blauwdruk voor deze mens ligt als oerbeeld in de monade. Deze inhoud van het oerbeeld kan zich met de mens in de microkosmos verbinden, maar alleen wanneer hij daarvoor openstaat. hij staat open wanneer hij zichzelf niet in het midden plaatst. De drie schatten zijn onmisbaar voor ieder mens, die de weg terug gaat, ze geven hem de kracht zichzelf te 'verliezen'. De eerste schat is de centrale schat waarop de andere twee gebaseerd zijn. (200).

De tweede schat schenkt de mens de kracht om zuinig te zijn, om niet meer te nemen dan hem toekomt, terughoudend te zijn in zijn handelen (you wei), want anders zou hij Tao in zichzelf blokkeren.

Door de derde schat is hij in staat om minder te worden en dit vol te houden zonder zich aan te matigen dat hij meer zou zijn, omdat hij al zou goed is in het minder worden.

vervolg Laozi 67

*Welnu, omdat ik mededogend ben, daarom kan ik moedig zijn
En omdat ik sober ben, kan ik onbaatzuchtig zijn
En omdat ik me niet aanmatig vooraan in de wereld te staan,
kan ik aan het hoofd staan van hen die volmaakte begaafdheid bezitten*

De drie tijdloze schatten staan in nauw verband met de weg van de innerlijke alchemie. (201) De drie schatten zijn bedoeld als gereedschap. Wie denkt ze na te kunnen bootsen blijft op de gewone weg gaan, de weg van you wei. (202)

Ademen door de hielen

Wanneer we 'ademen door de hielen' eigen we ons de drie schatten niet stiekem toe. Er zijn twee soorten ademhalingen: één van de microkosmos waarin wij leven en één van het lichaam. De adem van het lichaam is aan tijd gebonden. Bij de dood blazen we letterlijk de laatste adem uit. De tijdelijke ademhaling hoort bij de gewone weg en stroomt van boven naar beneden. De stoffelijke ademhaling gebeurt grotendeels automatisch: het lichaam regelt het zelf.

De ademhaling van de microkosmos maakt geen deel uit van de tijdelijke wereld; zij is een afspiegeling van de ondeelbare eenheid, de monade. Wanneer we leven vanuit wu wei openen we ons als vanzelf voor de energie van Teh, die door de microkosmos stroomt. De energierichting is omgekeerd, van beneden naar boven. (204). Leven vanuit wu wei wordt 'ademen door de hielen' genoemd.

De naar beneden gerichte ademhaling voedt de tijdelijke 'ziel', de naar boven gerichte ademhaling voedt de onsterfelijke ziel.

Wanneer we leven vanuit 'you wei' sluiten we ons grotendeels af voor de ademhaling van de microkosmos. Dan ademen we 'gewone lucht' in. Leven we vanuit egeloos handelen dan 'ademen' we vanuit de hielen de kosmische qi van de Teh in. De heeft een veel hogere vibratie dan de gewone levensenergie.

De kosmische qi van Teh stroomt aan de onderkant de microkosmos binnen. Wanneer we door wu wei in staat zijn om door de hielen te ademen, circuleert deze qi ook door ons lichaam. De kosmische qi verlaat het hoofd en stroomt vanaf de bovenzijde van

de microkosmos aan weerszijden naar beneden en dan gaat de qi vanaf de hielen weer omhoog.

Ademen door de hielen is een energetische overdracht van energieën. Hierdoor komt er een verbinding tot stand tussen de ademhaling van de microkosmos en die van het stoffelijk lichaam. Daardoor vindt in de drie dantiens een grote verandering plaats: de dantiens worden in gereedheid gebracht om de drie kernen uit de monade te ontvangen (oer-beeld, spirituele essentie, spirituele zaad)

Innerlijke alchemie is zo de transformatie van tijdelijke energie in tijdloze energie, het één maken van de aardse ziel en de spirituele ziel. Beide typen ademhaling zijn nodig voor innerlijke alchemie. (205). Beide typen ademhaling worden samengevoegd als we ons in wu wei tot Tao richten terwijl we ons gewone leven hier en nu leven.

De microkosmos is een afspiegeling van de macrokosmos. De mens die kan ademen door de hielen is niet meer aan tijd, ruimte en materie gebonden. (206)

Hua Tsjing Ni:

...De relatie tussen het kosmisch lichaam en het individuele lichaam lijkt op de relatie tussen de maan en zijn weerspiegeling in het meer. Het ene lijkt werkelijk te zijn en het andere niet meer dan een spiegelbeeld, maar zelfs de maan weerspiegelt slechts het licht van de zon en ook de zon is niet de uiteindelijke bron. Niets substantieels is uiteindelijk. (207)

Drie schatten in ons lichaam.

Leven vanuit wu wei heet ook 'een stap terug doen'. Hierdoor ontstaat in het midden van de microkosmos, tussen yin en yang een open ruimte.

Laozi 71

*De wijze doet een stap terug, maar blijft vooraan staan
van binnen altijd de buitenstaander.
Het Zelf wordt gerealiseerd door zelfloos te zijn.*

De oorspronkelijke natuur manifesteert zich door het 'ademen door de hielen'. (208)

Leven vanuit wu wei, ademen door de hielen, betekent dat de drie kernen uit de monade met de drie dantiens in het lichaam worden verbonden. (209)

Terwijl de gewone ademhaling doorgaat stroomt ook de kosmische ademhaling het lichaam binnen. De kracht van Teh gaat nu langzaam maar zeker de potentie uit de monade met de microkosmos verbinden. In de monade is de matrix van de mens zoals deze bedoeld is. De paradox is dat het beeld van wie we wezenlijk zijn tot openbaring komt door het terugtrekken van ons als persoon.

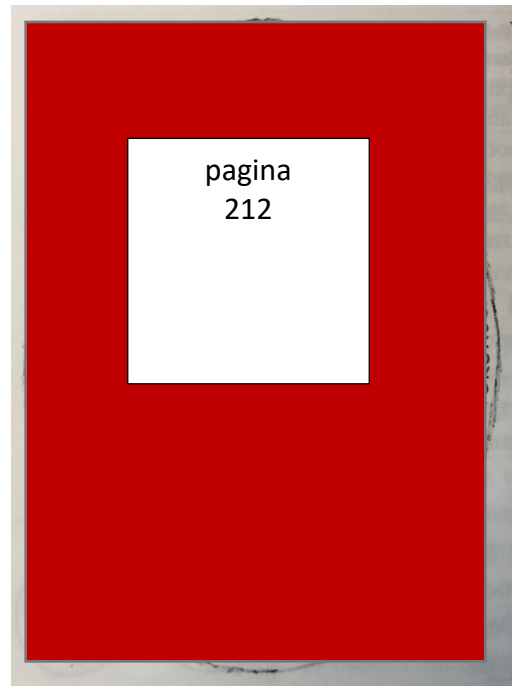
'Ik heb drie schatten.'

De eerste is mededogen, permanente liefde, stroomt naar het midden, naar het hartcentrum. Daar verbindt de eerste schat zich met het bloed. Het bloed verbindt alle organen en weefsels. Deze liefde vormt het fundament van de innerlijke alchemie. Hierop zijn de volgende twee schatten gebaseerd.

De tweede schat is soberheid of matiging en vraagt om zelfbeheersing. Deze verbindt zich met het vuur in het bovenste dantien. Door de ademhaling wordt het hele lichaam met de matiging doordrenkt. En dat is nodig, want wie bij de omgekeerde weg permanente liefde ervaart (1^e schat), kan hier zo door vervuld raken dat hij almaar méér wil. De energie van de bovenste dantien, shen, is de meest geestelijke. De tweede schat doet dan ook een beroep op ons bewustzijn. (210)

De derde schat is het vermogen je niet aan te matigen vooraan in de wereld te staan, dus 'laag' durven zin. Deze verbindt zich met het water van de onderste dantien, het domein van jing. Deze energie wordt in het proces van innerlijke alchemie gezuiverd en dat vindt plaats in het lymfestelsel. Door de minste te zijn leren we om de focus te verplaatsen van onszelf naar Tao in het midden.

Geen van de drie is een geschenk dat we vrijblijvend kunnen uitpakken. Alle drie vragen om bewuste medewerking. (211)



Iedere dantien vervult via bloedsomloop, ademhaling of lymfestroom het hele lichaam met de drie schatten. Het is een langdurig proces, maar in taoïsme is men niet zozeer uit om iets te bereiken dan wel om op weg te zijn.

De weg van het midden speelt zich af in de tijdelijke wereld, maar de krachten waarmee het gaan van de weg verbonden zijn, staan buiten ruimte en tijd.

Met deze drie schatten als gereedschap ontstaat een open ruimte. Daarin wordt de volgende fase van de innerlijke alchemie voltrokken en ontstaat een eerste verbinding tussen onze tijdelijke natuur met de tijdloze oorspronkelijke natuur. (212)

Hoofdstuk 6: Weg in Tao

Water en vuur

In het proces van innerlijke alchemie wordt de duale energie die laag van vibratie is verhoogd tot de oorspronkelijke éne energie. (217)

De mens die de omgekeerde weg gaat, wordt in de Daodejing ook 'wijze' genoemd, de mens die leeft vanuit wu wei. Wij zijn bezig te leren wat leven vanuit wu wei inhoudt, laten we daarom spreken van de leerling-wijze.

De ene qi was er al voor het bestaan van het universum en komt voort uit Teh, de werking van Tao. In ons lichaam concentreert het zich in het middelste dantien. De ene qi manifesteert zich op twee manieren als yin-qi in het onderste dantien en als yang-qi in de bovenste. De yin-qi wordt gesymboliseerd door het koude water, de yang-qi als het hete vuur.

Yin en yang werken in onze natuur in een lagere vibratie dan zij in de oorspronkelijke natuur hebben. (218) De vibratie is aangepast aan de trage stof. Als in het proces van innerlijke alchemie de tijdelijke natuur verbonden wordt met Tao-Teh en het Ene dan is het nodig dat de vibratie van yin en yang omhoog gaat. Dit gebeurt als de leerling-wijze verandert van op zichzelf gericht (you wei, hebbende handelen) tot egoloos handelen (wu wei).

Een mens incarneert keer op keer. Dit is nodig om zich als bewust levend persoon te ontwikkelen. Wanneer dit het geval is wordt de leerling-wijze zich bewust dat hij zowel deel is van tijdelijkheid als van de tijdloosheid. De leerling-wijze staat voor de poort, maar kan deze alleen passeren wanneer hij voortdurend vanuit wu wei leeft. In het gewone leven van alle dag met alle verlokkingen wordt hij keer op keer beproefd. (219) Hij wordt zich bewust dat hij verbonden is met een veel weidser beeld van bewustzijn dan dat van zijn eigen persoon.

Het proces van innerlijke alchemie gaat om het één worden van water en vuur, ofwel yin en yang. Toch is het niet de persoon die het proces tot stand brengt, maar het wordt mogelijk gemaakt door de kracht die van het tijdloze midden uitgaat. Deze wordt in de taoïstische symboliek de Gele Vrouwe genoemd.

Wanneer ons hart leeg is aan dualiteit, komt spontaan de éne natuur naar boven; dit wordt de Gouden Pil genoemd. (220)

Tao, de basis van innerlijke alchemie

De tijdelijkheid ligt binnen het tijdloze (tijdloze bestaan = voorafgaande hemel). Tao is alom tegenwoordig. Het is ons tijdelijke zelf dat op de weg van Tao 'verdwijnt'. Door middel van vele transformaties veranderen we van mensen die verbonden zijn met de stoffelijke vorm naar niet aan tijd en vorm gebonden energieconcentraties. (222)

Het Chinees heeft geen speciale naam voor het onkenbare. tao betekent gewoon 'een weg'. Maar het is geen via strata, een bestrate weg. Het is als de weg van een vogel: vogel weg, weg weg.

De kiem voor het niet aan tijd en vorm gebonden zijn ligt in de oerchaos. Wij zijn één met de tienduizend dingen en dragen zowel Tao, Teh als het Ene met ons mee als een afspiegeling van de oorspronkelijke natuur. Zowel afspiegelingen van de Twee als van de Drie zijn in ons werkzaam: de Twee als yin- en yang-qi en de Drie als de drie dantiens.

De monade existeert in de tijdloze oerchaos waarin volkomen eenheid is. De monade heeft geen persoonlijke inhoud. De microkosmos leeft in de wereld van tijd en ruimte waar dualiteit is. Wanneer een mens wordt geboren is de microkosmos aanvankelijk leeg aan afzonderlijk bewustzijn. (223) Zij is nog nauw verbonden met de wereld van de eenheid. We ontwikkelen ons tot een afzonderlijk individu met een persoonlijk bewustzijn. Het oorspronkelijk 'lege' bewustzijn verdwijnt naar de achtergrond en

Tao wekt het Ene tot leven, het is één in zichzelf en vibreert één qi, één energie-informatie-eenheid. Deze is werkzaam in een veld van ongedeelde energie, de oerchaos. In de oerchaos vibreren ondeelbare energie-concentraties, de monaden. In iedere monade bevinden zich drie kiemen: oer-beeld, spir. essentie, spir. zaad. Onder invloed van Tao transformeert de ene qi: Het Ene brengt de Twee tot leven, positief en negatief, oer-yin en oer-yang. De Twee verstrengelen zich met elkaar en verenigen zich in het Midden. Zo brengen de Twee de Drie tot leven. Yin, yang en yong (midden) vormen een drie-eenheid. Deze drie brengen de tienduizend dingen tot leven. Dit is de macrokosmos met daarin talloze microkosmoi.

wordt onbewust. We hebben echter een persoonlijkheid nodig om de potentie uit de monade in deze wereld te kunnen verwerkelijken zoals een instrument nodig is om de muziek die de componist voor ogen had in klanken uit te drukken. (224)

Het is niet verkeerd dat wij als persoon bestaan, maar we kunnen onszelf te veel centraal stellen en daardoor het licht blokkeren. Ruimte maken is hard werken, want het kost moeite om onszelf niet centraal te stellen. Daarom is het van belang onszelf niet als doel van het proces te zien, maar als middel. Wanneer we innerlijk stil worden, geven we onszelf ruimte. De weg terug tot Tao bestaat slechts uit minder en minder worden van onze persoonlijke behoeften en verlangens. In het bewustzijn van de

leerling-wijze ontstaat zo een 'lege' ruimte. (225) In deze ruimte openbaart zich als vanzelf de kracht die aan alle kanten uitstroomt, naar links en naar rechts, zoals Laozi dit noemt.

Hua Hu Ching

Ik openbaar u de Allesomvattende Weg van eenwording met het grote en mysterieuze Tao. Mijn leer is heel eenvoudig: wie er een religie of systeem van probeert te maken, zal de essentie missen. Op zeer diepzinnige, maar even simpele wijze wordt de grondslag van het universum erin geopenbaard. Wie de allesomvattende waarheid wil leren kennen, die al het werk dat op zijn weg komt blijmoedig te aanvaarden. Wie hiertoe nog niet in staat is, is nog niet rijp om aan zichzelf te werken. Wie zowel zichzelf als zijn medemensen belangeloos kan dienen is klaar voor de meester en zijn leringen. (226)

De draad van Tao

Hoewel Tao alomtegenwoordig is en altijd met ons verbonden, zijn we ons daarvan niet (altijd) van bewust. Tao is met ons verbonden via een draad van energie. Deze loopt via allerlei transformaties van Tao tot de tienduizend dingen en van de tienduizend dingen via vele transformaties weer terug tot Tao. De vibratie van deze energieweg verschilt van zeer hoog zoals in het Ene tot zeer laag, zoals in onze wereld. Wij zijn één van de tienduizend dingen, die zich bijna helemaal onderaan de rivierloop bevinden. We dragen de sporen van de lange ontwikkelingsweg vanuit Tao. (227) Door de draad kunnen we terugkeren naar de wortel. Het is niet zijn persoon die terugkeert; de leerling-wijze schept de voorwaarden waaronder terugkeer mogelijk is door zich in wu wei te richten tot de werking van Tao, de yong, in zijn midden. Dan wordt een nieuwe 'Mens' geboren, een energieconcentratie die één is zonder verdeeldheid. (230)

De verborgen verbinding

De originele voor Lao Zi geschreven tekst is nooit gevonden. Er bestaan alleen kopieën van kopieën. De oudst bekende was in het bezit van Wang Bi (226-249) IN 1973 zijn nog oudere gevonden. (231) De oudste is van ca 300 v Chr. Inhoudelijke verschillen zijn er nauwelijks, wel wat tekstverschillen. (231)

(Tekstverschillen kunnen ook ontstaan zijn vanwege het taboe om de familienaam van de keizer te gebruiken. Was deze naam bv 'lang', dan moest een synoniem gebruikt worden, bv 'uitgestrekt' of een woord dat qua klank op het taboewoord leek. De klank voor 'acht' lijkt op die voor 'rijkdom'. Acht is dan ook een Chinees geluksgetal.) (232)

Een meridiaan is een onzichtbare energiebaan, die het lichaam van energie voorziet. De oorspronkelijk ene energie drukt zich in ons lichaam uit in één grote energiebaan, exact over het midden van de romp. De Twee uit de voorafgaande hemel manifesteren zich in ons doordat deze energiebaan twee aspecten heeft: de uitgaande yang en de ontvangende yin. Het yang-aspect heet 'de gouverneur', en het yin-aspect de conceptiemeridiaan.

De gouverneur begint onderaan de romp en loopt die via het midden van de rug omhoog, over het midden van het hoofd tot aan de bovenlip. Het proces van innerlijke alchemie begint bij de gouverneur. Pas veel later zet dit zich door in de conceptiemeridiaan: vanaf de onderlip richter over het midden aan de voorkant naar beneden. (233)

Sluit de poorten

De mens die zich met zijn persoon identificeert, dus leeft vanuit you wei, voedt de yange energie van de gouverneur in zijn lichaam, denken, voelen en handelen. Hij ademt via de gouverneur de energie van de tijdelijke wereld in. IN feite is de gouverneur echter het verlengde van de draad van Tao. De mens op weg naar innerlijke alchemie leeft vanuit wu wei. Hierdoor ontstaat een andere manier van ademen: ademen door de hielen (236)

De microkosmos is een afspiegeling van de monade als een eeneiige tweeling. De monade verblijft in de ongedifferentieerde eenheid van de oerchaos en de microkosmos bevindt zich in de gepolariseerde wereld van vorm en materie.

De yin- en yang qi drukken twee speciale werkingen van de ene qi uit: liefde en kracht. De twee werken samen De yang-qi beschermt met zijn kracht de liefde die de kern is van de spirituele essentie uit de monade en de yin-qi omhult met haar liefde de kracht die de kern is van het spirituele zaad uit de monade. (237)



Zowel kracht als liefde zijn uitdrukkingen van een zeer hoge spirituele kwaliteit en staan los van wat wij onder deze termen verstaan. In de drie dantiens ligt specifieke energie opgeslagen. Het is aan de leerling-wijze waarvoor hij deze gebruikt: om zijn persoonlijk leven in stand te houden of om een nieuwe geboorte mogelijk te maken. De gouverneur is via 'kanalen' verbonden met de drie dantiens, daarin bevinden zich kleppen, ook wel poorten genoemd. Wanneer we druk bezig zijn met de tienduizend dingen staan de poorten wijd open richting buitenwereld. Hierdoor lekt er energie weg. Wanneer we ons in wu wei tot Tao in het midden wenden, sluiten de poorten zich in de richting van de buitenwereld. Ze openen zich dan om de liefde en kracht van yin en yang te ontvangen. (238)

Laozi 52

*Wie zijn uitgangen blokkeert en zijn poort sluit
zal zijn hele leven geen moeite hoeven doen.
Wie zijn uitgangen opent en hun taken steunt
die is zijn hele leven niet te redden. (239)*

De qi ondersteunen

'Wu' is niet-iets. In taoïstische kringen is dat het mest geschikt om Tao aan te duiden. Diep in ons hart dragen we 'iets' van dit 'niet-iets' mee, daarmee zijn we geboren (242)

Monade en microkosmos staan met elkaar in verbinding zoals een embryo in de baarmoeder verbonden is door de navelstreng. Door het ademen door de hielen stelt de leerling-wijze zich bewust open voor informatie die in het oerbeeld in de monade ligt. De informatie stroomt via de gouverneurmeridiaan in de microkosmos. Dit is alleen

mogelijk als we vanuit wu wei leven, wanneer we in staat zijn egoloos te handelen. Wu wei en ademen door de hielen versterken elkaar. Hoe minder we onze eigen persoon centraal stellen, hoe meer door de hielen tijdloze energie uit de monade 'inademen'. Het is hierbij noodzakelijk dat de leerling-wijze zich omkeert en zijn energie niet voor de eigen persoon gebruikt, maar zich richt op de tijdloze kiem in zijn hart. (243)

De qi verhogen

De leerling-wijze die zich volkomen heeft omgekeerd staat open voor een vel hogere energetische vibratie dan de qi in de microkosmos.

Qi is een complex begrip. Het is de wijze waarop Tao zich in al het bestaande manifesteert, zowel binnen het tijdloos Ene als binnen onze bestaande wereld

Qi is één ongepolariseerde energie met een onvoorstelbaar hoge vibratie. Deze transformeert voortdurend en drukt zich uit als yin-qi en yang-qi. Het wordt vaak vertaald met 'energie', maar het is meer, want qi is het fundament van de tienduizend dingen, het bezielt hen, het is hun levensadem. Qi is ook zowel geest als levenssappen van het lichaam. Het lichaam is verbonden met de geest en de geest is verbonden met het niets. Hoewel qi verschillend van vibratie is, is het net als Tao alomtegenwoordig. (246)

De draad van Tao bevat drie energieën: in het midden de ongepolariseerde qi van de Ene. Deze is omgeven door de energie van de Twee: yin-qi en yang-qi.

In ons lichaam bevinden zich drie fundamentele energiekanalen:

- de gouverneur, vervoert en slaat yang-qi op
- de conceptiemeridiaan, vervoert en slaat yin-qi op
- derde kanaal in aanleg, het bestaat uit de drie dantiens. Deze zijn alle drie met de twee meridianen verbonden maar nog niet met elkaar. (247)

Ons hele lichaam is toegerust voor een verblijf in de tijdelijkheid, maar ook om als instrument te functioneren in het proces van innerlijke alchemie.

- De energie van het onderste dantien heet Jing. Van de drie heeft deze de laagste vibratie. Het heeft te maken met vitaliteit en voedt driften en instincten.
- De energie van de middelste dantien heet Qi. Deze heeft een iets hogere vibratie en heeft te maken met alles waarmee we ons voeden, zowel stoffelijk, emotioneel en mentaal als spiritueel.
- De energie van de bovenste dantien in het hoofd heet Shen en heeft de hoogste vibratie van de drie. Het geeft voeding aan onze mentale processen. Ook ons bewustzijn valt onder Shen.

Wanneer de verschillen in vibratie geneutraliseerd worden, worden de drie dantiens onderling met elkaar verbonden. Zij vormen dan tezamen één energiebaan. Daar kan de Ene qi uit de draad van Tao doorheen stromen. Zo ver is het nog niet. Door zijn ademen door de hielen is bij de leerling-wijze de draad van Tao weliswaar in de microkosmos gekomen, maar reikt nog maar tot de onderste dantien. (248)

OM het verschil in vibratie te kunnen overbruggen is medewerking van de leerling-wijze noodzakelijk. Het is één van de grote paradoxen dat dit in actie komen juist bestaat uit niet-doen. Niet-doen in de zin van niets doen dat tegen Tao ingaat: wei wu wei. Het druipt in tegen ons 'gezond verstand' dat door niet-doen alles tot stand wordt gebracht. In het gewone leven komt niets tot stand zonder inspanning, maar dat is anders op de omgekeerde weg. Ons doen op de omgekeerde weg bestaat

uitsluitend uit het scheppen van voorwaarden die nodig zijn opdat het proces zich kan voltrekken. (249)

*Taoïstische canon:
 Transformeer Jing in Qi
 Transformeer Qi in Shen
 Transformeer Shen in Leegte
 Transformeer Leegte in Tao. (250)*

De hoge waarde van het lage.

De leerling-wijze heeft voor het verhogen een lage houding nodig. 'Laag' betekent niet zichzelf centraal zetten, maar het 'hoge', d.i. de vonk van Tao in het eigen hart. daardoor wordt de leerling-wijze een mens die meewerkt met de drie krachten die van de draad van Tao uitgaan. (251)

De spirituele weg wordt vaak voorgesteld als het beklimmen van een berg. In het proces van innerlijke alchemie gaat het niet alleen om het 'hoge' te bereiken, maar om het samenbrengen van boven en beneden, yang en yin.

Tao gaat altijd als eerste naar de meest lage plaatsen. Daar ligt rommel of het zijn aspecten die we liever niet van onszelf zien. Dat moet eerst worden opgeruimd. Daarbij gaat het niet om afdanken, maar om transformeren en veredelen.

Laozi 8

*De hoogste goedheid is als water
 de goedheid van water bestaat hierin dat het de tienduizend dingen
 bevoordeelt zonder te wedijveren.
 Het blijft op de laagste plaats die alle mensen haten.
 Daarom komt het dichtbij de Weg. (252)*

Water is krachtig, het kan een gat in een berg slijpen; in de Daodejing is het een metafoor voor Tao. We kunnen alleen water ontvangen als we laag durven zijn. Beneden wacht Tao op ons, dus we hoeven niet bang te zijn.

Via de draad van Tao stromen drie krachten in de leerling-wijze; het zijn a.h.w. drie gereedschappen, die hij nodig heeft bij het gaan van de weg van de innerlijke alchemie: mededogen, soberheid en niet aanmatigen (zie pagina 200). Deze drie schatten staan in verband met het verhogen van de vibratie in de drie dantiens. Ze zijn onlosmakelijk verbonden. (253)

- De eerste schat, de meedogende liefde verbindt zich speciaal met de kracht die van de vonk van Tao in het middelste dantien uitgaat. Deze liefde maakt het hele proces mogelijk en straalt uit naar de andere twee dantiens. Door de liefde kan de leerling-wijze met de andere twee schatten leren werken.
- De tweede schat, de soberheid, is meer verbonden met de bovenste dantien. Het vermogen spaarzaam te zijn wordt ons vanuit tijdloze liefde geschonken.
- De derde schat is meer specifiek met de onderste dantien verbonden. Niet de eerste willen zijn komt voort uit wu wei. (254)

Hoofdstuk 7: Blokkades tussen Tao en ons

Aannemen en verwerpen I

In de onderste dantien domineert het donkere, vrouwelijke yinne. De kern bestaat uit het licht, mannelijke, het yange. De werking van yin in de onderste dantien wordt

'water' genoemd; de werking van yang 'vuur'. De polariteiten blijven verbonden. (259)

Aan de onderste dantien waarin onze meest basale en vaak onbewuste drijfveren liggen is het tweetal 'aannemen en verwerpen' verbonden. Het is een erg menselijke neiging om het één aan te nemen en het ander af te wijzen. (260)

*Zhuang Zi
Sluit alle tienduizend dingen in je hart,
toon geen voorkeur, want ze zijn allemaal gelijk*

Zhuang Zi wil duidelijk maken dat er een diep gelegen verband is tussen elkaar aanvullende tegendelen. (261)

De weg van het midden, de weg van de innerlijke alchemie loopt a.h.w. precies tussen yin en yang door. Tao verbindt de polariteiten en wie alleen tegenstellingen ziet, ion plaats van verbonden polariteiten, werpt zelf een blokkade op tussen Tao en zichzelf. Als we yin en yang scheiden, verdwijnt Tao uit het bewustzijn.

*Zhuang Zi
Alles kan 'dit' zijn en alles kan 'dat' zijn
De ene mens ziet de dingen niet zoals de andere mens ze ziet.
We zeggen 'dit' komt van 'dat' en 'dat' komt van 'dit'.
Dat betekent dat 'dit' en 'dat' elkaar laten ontstaan. (262)
'Dat' heeft de elementen van goed en kwaad in zich.
'Dit' heeft de elementen van goed en kwaad in zich. (263)*

Aannemen en verwerpen II, samenbrengen

Onze hersenen kunnen verdeeld worden in drie evolutionair ontwikkelde lagen: het reptielenbrein, het zoogdierenbrein, de neocortex. Er is een verband tussen deze drie 'breinen' en de drie dantiens.

Het oudste deel, het reptielenbrein, is gericht op overleven, voeding en voortplanting en regelt automatisch verlopende processen. Vanuit dit reptielenbrein reageren we vaak onbewust en instinctief. (264)

Het zoogdierenbrein is het domein van de onbewuste emoties en staat in verband met de middelste dantien.

Het jongste deel, de neocortex is verantwoordelijk voor het bewust verwerken van informatie en komt overeen met de bovenste dantien waar ons bewustzijn zetelt. De meeste beslissingen van ons worden genomen vanuit emoties en zelfs vanuit onbewuste instincten. Ons verstand denkt er pas later een goed klinkende reden bij als we onbewust iets hebben aangenomen.

Ieder aannemen en verwerpen is een versperring tussen Tao en ons, stelt Zhuang Zi. We houden daarmee de dualiteit in stand. We kunnen moeilijk verantwoordelijk worden gehouden voor onbewuste neigingen. We zijn in ontwikkeling. De drie delen van de hersenen werken nog niet altijd goed samen. 'Aannemen en verwerpen' was in oeroude tijden van levensbelang; in het leven van vandaag zorgen beide eerder voor onnodige strijd. (265)

De leerling-wijze brengt alles waar hij tegenstellingen van maakt terug bij één geheel. Volgens Laozi 28 keer hij dan terug tot de staat van pasgeboren kind. Daarmee wordt geen regressie bedoeld, want het hart van een pasgeboren kind is pre-persoonlijk aangezien de persoonlijk zich nog moet ontwikkelen. De terugkeer waar Laozi over spreekt is transpersoonlijk van aard: hij kiest ervoor om het lege midden niet te bedekken met het één of het ander. Samenbrengen is de sleutel.

In het proces van innerlijke alchemie worden 'water' en 'vuur' samengebracht. (266) De leerling-wijze handelt niet vanuit 'aannemen en verwerpen', want beseft dat hij daarmee de dualiteit in stand houdt. Daarom doet hij 'niets', hij staat in wu wei. Het niet-doen is een langdurig proces van bewust worden. Daardoor ontstaat in zijn hart een open ruimte en daarin manifesteert zich de kracht van Tao, de Teh. Deze activeert de drie tijdloze schatten (liefde, spaarzaamheid, laag durven zijn). (267)

Aannemen en verwerpen III, Vasten van het hart.

De leerling-wijze maakt zijn hart leeg aan persoonlijk gekleurde inhouden. IN het taoïsme heet dit 'het vasten van het hart'. Eerst wordt de leerling-wijze zich bewust hoe alle 'aannemen en verwerpen'; de dualiteit in hemzelf versterkt. Vervolgens leert hij om zonder oordeel zichzelf waar te nemen.

Zhangzi

Als je niet in jezelf vastzit openbaren de dingen zich vanzelf aan je.

Als ons hart beweegt is het als stromend water.

Door stil te zijn wordt het een spiegel. Het weerkaatst alles als een echo.

Eerst is alles chaotisch en onzichtbaar, dan komt de stilte en wordt alles helder.

De oorspronkelijke natuur wordt hier vergeleken met water dat roerloos stil is. Stil worden is hard werken, want het vraagt voortdurend zelfonderzoek. (269) En daarmee geldt de kunst om niet over zichzelf te oordelen.

Laozi 16

Ledig uw hart en bewaar de rust.

Alles komt uit en gaat weder in tot leegte en rust.

Na wat bedrijvigheid, die ge het leven waant,

keert alles terug tot zijn oorsprong. De oorsprong is de leegte en de rust.

Leegte en rust zijn het ware leven. Dit is oneindig.

Ons duale natuur ligt ingebed in de non-duale, tijdloze natuur. We komen met deze natuur in contact wanneer we ons hart leeg maken. (270) Dit doen we door wat genoemd wordt 'zitten en vergeten'. 'Zitten' is een metafoor voor wu wei en met 'vergeten' richten we ons op Tao in het midden in plaats van op onze eigen persoon. Door 'zitten en vergeten' verliest de leerling-wijze zichzelf en ontstaat in hem ruimte waarin de oorspronkelijke natuur zich manifesteert. (271)

Zhang Zi

De wijze is stil. Niet omdat iemand zegt dat stil zijn goed is.

Maar omdat geen van de tienduizend dingen in staat is zijn hart te beroeren.

Daarom is hij stil.

Dat betekent geen afkeren van de wereld, integendeel. Hij neemt de tienduizend dingen waar zoals ze zijn, met hun positieve en negatieve kanten. Daarbij stellen zijn persoonlijke meningen een steeds kleinere rol. Hij leert om aan twee werelden deel te nemen, zodanig dat niet de ene ten gunste van de andere verworpen wordt. (272)

Kennis en kunnen I

'Kennis en kunnen' is een twee paar van polariteiten die fundamentele blokkades vormen tussen Tao en ons. Een zoekende geest is eigen aan de mens en daaruit komt de behoefte aan kennis en kunnen voort. Toch noemt Zhuang Zi het een blokkade.

De voornaamste reden daarvoor is dat ons kennen en kunnen vrijwel uitsluitend gericht is op de tienduizend dingen. (274)

Kennis en kunnen hoort bij de bovenste dantien van de neocortex. Deze heeft van de drie dantiens de hoogste vibratie. Shen is de energie daarbij; dat wordt wel vertaald met 'geest', maar dan is het wel 'geest' die vanaf de geboorte inwonend is. We zouden shen ook kunnen zien als ons persoonlijk bewustzijn.

De neocortex is de jongste van de hersenen en verbonden met intellect, waarneming, taal, redeneren, abstract denken. Shen is de brandstof die de neocortex voedt. Kennis is gerelateerd aan denken en soms komt opeens een diepzinnig inzicht in ons op. Dan identificeren we ons daarmee en kunnen ons er ook op laten voorstaan. ook dat is een reden waarom kennis en kunnen een blokkade tussen Tao en onszelf is. (275) Alles van de tienduizend dingen heeft een keerzijde. Het is niet het denken op zich dat een versperring vormt, maar wel dat we zelden inschatten wat de gevolgen kunnen zijn.

In de bovenste dantien liggen 'kennis en kunnen'. Shen is daarvan de energie, vuur de kwaliteit. Shen is manifest terwijl in de kern jing (jing hoort bij onderste dantien) vanuit de achtergrond shen aanvult. (Immers: de kern van yang is yin, zoals de kern van yin yang is). Wanneer jing en shen niet goed samenwerken is onze begeerte naar kennis stuurloos. We begeren zoveel omdat we ons bewustzijn niet onder controle hebben. We vullen ons hoofd met kennis, die weer begeerte opwekt naar nieuwe kennis etc. en zo vullen we ons hoofd en kan Tao er niet meer bij. (276)

De wijze ziet dat hij Tao in de weg staat wanneer hij zich vereenzelvigd met zijn kennis en de slaaf wordt van begeerten. De leerling-wijze beseft hoe onbewuste delen van het brein hem beïnvloeden. (277)

Zhuang Zi

Echt leren is leren wat je niet kunt leren

Echt beoefenen is beoefenen wat je niet kunt beoefenen

Echt discussiëren is discussiëren wat je niet kunt discussiëren

Want wie weet stil te staan bij wat hij niet weet, die heeft het allerhoogste bereikt maar als je dat niet bereikt, dan wordt het hemelse evenwicht verstoord. (278)

Kennis en kunnen II, Sluiers wegnemen

De leerling-wijze staat voor het gegeven dat er met zijn verstand of kennis niets over het onnoembare te weten valt, terwijl het zich toch in hem bevindt. Hij begon zijn weg vanuit een bepaald verlangen. De vonk in zijn hart wordt aangetrokken door de kracht die van Tao uitgaat. Er is echter gevaar dat de leerling-wijze zich met deze kracht identificeert en de aantrekking als een persoonlijk verlangen interpreteert. (279)

Gezien vanuit de dualiteit ligt alles in Tao, ook de dualiteit. Het denken staat in nauw verband met de begeerten. Het is menselijk om te verlangen naar volmaakte eenheid. Paradoxaal genoeg is het juist dit verlangen waarmee we de eenheid in ons hart bedekken. Zelfs verlangen naar eenheid is een vorm van begeerte. (280)

De bovenste dantien drukt zich uit in vuur en vuur heeft de neiging om te overheersen. Dan is water (kern van bovenste dantien) nodig om te voorkomen dat vuur schade aanricht. Concreet uit zich dit in de menselijke neiging om denken en verstand als superieur te beschouwen t.o.v. gevoel of intuïtie. Dan domineert vuur en dit leidt tot hoogmoed. Het medicijn is bescheidenheid en daarvoor zorgt het koelende water.

Wanneer we met ons persoonlijke wil proberen om denken en begeerten onder controle te krijgen, trekken we juist een dikke muur om de oorspronkelijke natuur die in de diepte van ons wezen rust. De leerling-wijze komt tot het besef dat hij zichzelf niet kan verbeteren, want het enige instrument waar hij als persoon over beschikt zijn

kwaliteiten van diezelfde persoon. Het enige wat hem te doen staat is zich openstellen voor het onnoembare in zichzelf. (281)

Doordat Tao niets is, kan het in alle ietsen doordringen. Wanneer de leerling-wijze het duale in hemzelf tot eenheid wil brengen, keert hij zich niet van het zgn. 'lage' af ten gunste van het zgn. 'hoge', maar aanvaardt beide. Daartoe is hij in staat omdat de kracht van Tao hem doordrenkt met de tweede schat, het vermogen tot vermindering. (282)

Kennis en kunnen III, Het is niet wat het lijkt

Laozi 19

*Wie breekt met de Heiligen en geleerdheid laat liggen,
diens volk zal honderdvoudig voordeel hebben.*

Het wil er bij ons niet in dat een volk erop vooruit zou gaan als intelligentie en wijsheid terzijde worden geschoven. Lao Zi bedoelt met 'volk' de microkosmos; daaronder valt onze tijdelijke persoon alsook onze oorspronkelijke tijdloze natuur. Lao Zi betoogt dat met name deze laatste er honderdvoudig op vooruit zou gaan wanneer we zouden breken met zowel wijsheid als kennis die uitsluitend betrekking heeft op de tijdelijke natuur. (283)

Als metafoor voor het loslaten van onze menselijke behoefte aan onderscheid maken gebruikt taoïstische literatuur wel het woord 'zwerven'.

Zhuang Zi

Fungeer niet als de verpersoonlijking van roem, als schatkamer vol plannen, als behartiger van zaken of als meester van kennis.

*Vereenzelvig je volledig met het oneindige en zwerf zonder sporen na te laten.
Benut volledig wat je van de hemel hebt ontvangen en tracht er niets bij te verwerven. Oftewel: wees leeg, meer niet. De volmaakte mensen benut zijn hart als een spiegel. (284)*

Wanneer we ons bewust worden hoe vaak we vanuit een persoonlijk gekleurde mening handelen, gaan we er honderdvoudig op vooruit. Wanneer we leeg zijn kan de kracht van Tao onbelemmerd door ons heen stromen en zwerven we in vrijheid, leeg aan oordelen, voorkeuren en begeerten. Hoe meer wij hart en hoofd vullen met winzucht en eigenbelang, hoe minder ruimte er is voor onze oorspronkelijke natuur. (285)

Er wordt geen volmaaktheidseis gesteld en het is niet zinvol onszelf te bestrijden. Wel kunnen we bij alles wat we doen onszelf de vraag stellen of dit een blokkade vormt tussen Tao en ons.

Xishengjing, 5^e eeuw

Wanneer de geest afwezig is, keren harmonieuze energieën terug.

De wijze vertrouwt zichzelf niet toe aan het rijk. (286)

*Hij vertrouwt zichzelf ook niet toe aan geesten en goden
en ook niet aan de tienduizend dingen.*

*Voortdurend maakte hij van de leegte zijn zelf
en van afwezigheid maakt hij zijn geest.*

Op die manier wordt de shen bewaard.

Door shen te bewaren communiceert men met het mysterie.

Dat noemen we: eenwording met de Dao. (287)

Geven en nemen I

De derde van de drie paren eigenschappen, die een blokkade vormen tussen Tao en onszelf is 'geven en nemen'.

'Geven en nemen' zijn meer speciaal verbonden met de middelste dantien. Dit is een heel speciaal energiecentrum, omdat daarin twee krachten werken. Als eerste is dat de yong; deze reflecteert de tijdloze kracht van Tao, de oorspronkelijke natuur en straalt deze uit in ons tijdelijke mens. Als tweede staan we zelf in het midden. Onze ik-centrale persoon vormt als het ware een muur om de yong heen. Hierdoor raakt de oorspronkelijke natuur buiten ons bewustzijn. De leerling-wijze gaat leren om tot een passende samenwerking te komen tussen de yong en zichzelf. (288)

De leerling-wijze stelt zich de vraag: Is mijn geven en ontvangen belangeloos? Of wil ik erkenning of bevestiging? Dan is het geven en nemen een 'voor wat hoort wat' en dat is een blokkade voor Tao.

De energie van de middelste dantien is qi en qi is verbonden met het zoogdierenbrein, verantwoordelijk voor emoties en emotioneel geheugen. Van jongs af aan krijgen we de boodschap dat er iets van ons verwacht wordt (geven) en dat er een beloning tegenover staat (nemen). Ook als de boodschap onbewust en non-verbaal overgedragen is, slaan de hersenen dit op. En geven en nemen wordt zo een patroon dat in het volwassen leven doorwerkt. (289)

kennis en kunnen	bovenste dantien	shen voedt denken en bewustzijn	hoogste vibratie
geven en nemen	middelste dantien	qi voedt emoties	lagere vibratie
aannemen/verwerpen	onderste dantien	jing voedt fysieke lichaam	laagste vibratie

Geven en nemen zijn zo verbonden met persoonlijk voordeel, vaak wordt er - bewust of onbewust - een emotionele boekhouding bijgehouden.

Laozi 18

*Waar de grote Weg vervallen is,
is er gepraat over humaniteit en recht,
war begrip en kennis zich vertonen
ontstaat grote onnatuur.*

Op welke manier kunnen ons geven en nemen dan niet door het zoogdierenbrein laten bepalen? Daarvoor bedenkt het verstand een prachtig idee: idealen. Uit idealiteit is veel goeds voortgekomen, maar omdat alles zijn tegendeel kent, komt er toch een keerzijde aan de oppervlakte. Onbewust wordt vaak toch op een beloning gehoopt. (290) Ook wanneer idealen goed uitpakken roept het vaak emoties op van vreugde en voldoening. Bij echt onbaatzuchtig geven laaien emoties niet hoog op.

Drie paren van eigenschappen staan in de weg tussen Tao en onszelf, alle drie zijn diep in het menselijk systeem verankerd. Het paradoxale is dat wie zich zonder verwachting overgeeft aan Tao, er wel degelijk veel voor terugkrijgt. (291)

Geven en nemen II, Het lege hart

Geven en nemen staat in relatie met het middelste dantien, die van ons hart. Hier staan niet water en vuur centraal, maar twee andere: de tijdelijke mens en de niet aan tijd gebonden werking van Tao en Teh in ons hart, de yong.

In het oude China werd het hart zowel als zetel van de emoties als van het denken gezien. Een mens zonder hart is geen gevoelloos mens in de Tao, maar een mens met een leeg hart en door de leegte kan het gevuld worden met de oorspronkelijke natuur. Wanneer de leerling-wijze zich tot dit hart wendt, ontvangt hij de onbaatzuchtige liefde terug. (293) Dat klinkt als een onhaalbare toekomstdroom. Het slimme brein houdt ons graag voor dat we nooit zo ver zullen komen en dan ligt moedeloosheid op de loer.

Ons probleem is dat we niet in processen denken, maar in doelen en daarvan willen we dat ze binnen ons bereik liggen. Weerstand tegen het gaan van de omgekeerde weg komen steeds uit onszelf. Vanuit de onderste dantien wordt ons ingefluisterd dat een leeg hart een bang hart is. Het lege hart van de leerling-wijze is leeg aan persoonlijke inhouden waardoor het zonlicht dóór hem straalt, zelfs als hij nog maar een wijze-in-woording is. (294)

In het taoïsme gaat het nooit om iets bereiken, want daar identificeert een persoon zich al snel mee en gaat vervolgens leven vanuit you wei, het hebbende handelen. De leerling-wijze gaat vanuit wu wei op weg, spontaan en zonder bijbedoelingen. Het hart raakt niet zomaar 'leeg'. Het wordt bereikt door niet-doen. Dat komt omdat het niet in een verre toekomst ligt, maar in het hier en nu. Het leeg worden van het hart is onmisbaar op de weg van innerlijke alchemie. (295)

De leerling-wijze leert om zichzelf en zijn oorspronkelijke natuur niet als twee los van elkaar staande grootheden te beschouwen, maar als twee die één gaan worden. We hebben you wei nodig om ons als mens te kunnen ontwikkelen en vervolgens wordt deze mens instrument in het proces van innerlijke alchemie. en daarin wordt you wei losgelaten door te leven vanuit wu wei. (296)

Geven en nemen III, Drie wegen

Door de werking van de weg van de hemel wordt water uit de onderste dantien omhoog gebracht om het hete vuur af te koelen en wordt vuur uit de bovenste dantien omlaag gebracht om het koude water te verwarmen. (298) Pas wanneer deze in balans zijn kunnen zij zich verbinden met Tao in het midden.

Laozi 77

*...daarom is de Weg van hemel het overdadige kleiner maken
en dat wat te weinig is groter maken.*

En de tweede weg is de weg van de mens

Laozi 77

*De weg van de mens is wat weinig is kleiner maken
en meer geven aan het overdadige*

Door handelen vanuit zelfzucht wordt geen gelijkheid bereikt. Door handelen vanuit you wei voeden wij de tijdelijke natuur en geven haar meer dan zij nodig heeft. Dat heeft tot gevolg dat de tijdloze natuur minder wordt. De weg van de mens leidt tot disbalans, maar:

Laozi 77

*De Weg van de hemel neemt af van wie te veel heeft
en vult aan bij wie niet genoeg heeft (299)*

Het geven en nemen vanuit Tao is dus totaal anders dan bij de weg van de mens. Bij een ingrijpende gebeurtenis kan alles bij ons op z'n kop komen te staan en komt boven drijven wat echt belangrijk is en verdwijnt wat er niet toe doet. Dan staan we voor de derde weg:

Laozi 77

*Welnu, wie is in staat om een overvloed te hebben
en deze te gebruiken om aan de Hemel te schenken?
Duidelijk, dat is alleen hij die de Weg bezit.*

Wanneer de leerling-wijze leeft vanuit onbaatzuchtigheid opent zich de oorspronkelijke en tijdloze natuur in zijn hart. Hij ontvangt overvloedig de kracht die daarvan uitgaat. En alles wat hij ontvangt, straalt hij ook weer uit. Doordat Tao alomtegenwoordig is, geldt dit ook voor de kracht die van Tao uitgaat. (300)

Lao Zi beseft dat een mens oplettend moet zijn, want hij komt steeds weer voor valkuilen in zichzelf te staan. Het grootste gevaar bestaat uit de (onbewuste) behoefte zich te identificeren met de spirituele processen die zich in hem voltrekken en er dan (stilletjes) mee te pronken, want dan staat de eigen persoon weer centraal. (301)

Het vierkant zonder hoeken

Wanneer de leerling-wijze zich bewust is van de drie blokkade-paren komt de volgende fase.

Zhuang Zi

*Handelen alleen wanneer het niet anders kan, dat mag handelen vanuit de
deugd genoemd worden. Handelen 'zonder ik', dat kan de wereld op orde
brengen worden genoemd*

Deze twee definities stemmen overeen. Handelen vanuit de deugd is handelen vanuit de kracht van de oorspronkelijke natuur. Daaruit vloeit vanzelf voort dat de leerling-wijze handelt 'zonder ik'.

Er is een risico verbonden aan woorden geven aan processen die voorbij woorden gaan, nl. dat we het onvoorstelbare als iets concreets gaan zien. (303)

Laozi 41

*Als een groot vierkant zonder hoeken,
als een grote vaas die nog lang niet afgewerkt is,
als een groot geluid waarvan men de klank zelden hoort,
als een beeld zonder vormen, zo is (voor ons) Tao verborgen
en heeft geen naam. Het helpt de wezens en de dingen en volmaakt ze*

Lao Zi beschrijft dat we met onze zintuigen niets over Tao te weten kunnen komen, terwijl Tao overal in het universum aanwezig is. In traditionele Chinese schilderijen wordt Tao wel afgebeeld als mistige luchten boven ijle bergen en een groot deel van het schilderij blijft leeg, waarmee ruimte wordt gegeven aan dat wat niet uitgebeeld kan worden. De weg tot Tao voert vanuit vorm tot niet-vorm. De mens is in dit soort schilderijen altijd heel klein afgebeeld. daarmee geeft de schilder het groot zijn van het mysterie van Tao weer. Het gaat niet om natuurgetrouwheid, maar om de werking van qi uit te drukken. De qi raakt zowel beoefenaar als toeschouwer. (304)

De tijdloze natuur deelt zich aan ons mee als vibratie en daar reageren we (vaak onbewust) op. We denken misschien dat het besluit om de weg tot Tao te gaan een persoonlijke beslissing is, maar op een ander niveau komt dit besluit voort uit de 'roep' van Tao zelf, die als grote klank zonder geluid resoneert in ons eigen hart. De reactie op die onhoorbare roep komt voort uit de monade, uit het oer-beeld daarin. En dan 'weten' we het zo maar: 'Ja, ik wil deze weg gaan.' (305) Het gaan van de omgekeerde weg houdt in dat ons ontvangstation wordt afgestemd op een hogere vibratie.

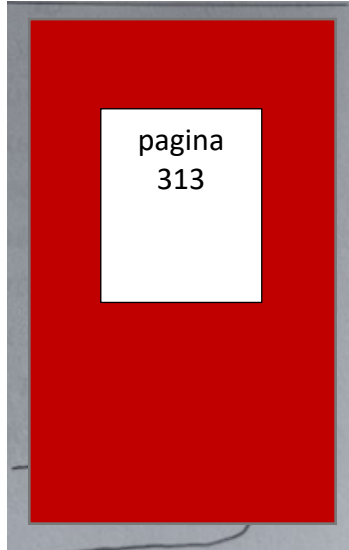
Ieder mens is met zijn monade verbonden en is daarom in staat om deze weg te gaan wanneer hij daaraan toe is. (306)

Hoofdstuk 8, De oorspronkelijke natuur

3^e stap, De qi in beweging brengen

Wanneer we ademen nemen we qi in ons op we ademen qi in veranderde vorm uit. De qi toont zich op twee manieren. (311) Tijdens de gewone ademhaling wordt qi met lage vibratie opgenomen. Wanneer de leerling-wijze ook 'ademt met de hielen' (zie p. 204) wordt ook qi met een hogere vibratie opgenomen. Deze verbindt zich met de shen van de bovenste dantien. Door het ademen door de hielen is de aandacht van de leerling-wijze op het midden gericht., terwijl de gewone ademhaling doorgaat.

Begeerten hebben een lage vibratie. Wanneer de leerling-wijze in wu wei verkeert, ademt door de hielen, neemt hij qi met een hogere vibratie op en daarom hebben myriaden verlangens geen houvast. Door de hogere vibratie wordt de verbinding hersteld tussen onszelf en de oorspronkelijke natuur. (312)



De wondermeridiaan

Aan de achterzijde stijgt yange-energie via de gouverneur omhoog en daalt aan de voorzijde af als yinne-energie. Terwijl de leerling-wijze in rust verkeert doordat hij vanuit wu wei qi met hoge vibratie inademt, verbindt de qi zich d.m.v. de twee meridianen met de drie dantiens. Deze worden hierdoor gezuiverd en hun vibratie wordt verhoogd.

(313)

Het koude water in de onderste dantien wordt door het vuur van de bovenste dantien verwarmd en stijgt op als damp en koelt daar het vuur van de bovenste dantien af.

(314)

De alomvattende code

Voor wie de weg teruggaat, is het van belang in grote lijnen te weten wat onze afkomst is. Deze is gelegen in een 'wereld' of 'bestaan' van voor het universum tot leven werd gebracht. Dit wordt in het taoïsme de 'voorafgaande hemel' genoemd. De bron is Tao, de weg zonder oorzaak, begin of einde.

De weg is van niet-iets tot iets en weer terug naar niet-iets. (315)

Uit Tao komen eindeloos veel energieconcentraties voort als de immense vonkenregen van een onzichtbaar vuur. Microkosmisch gezien zijn wij één van de vele

vonken. Wij leven in twee werelden, we zijn een tweevoudig wezen, deel van de tijdelijke wereld en tegelijk maken we deel uit van de oneindig vele ontwikkelingen die voortdurend van Tao uitgaan. Innerlijke alchemie houdt in dat een omzetting plaatsvindt van de sterfelijke mens die wij nu zijn in de onsterfelijke Mens die diep in ons verborgen ligt. Het is mogelijk deze weg te gaan doordat alle voorgaande ontwikkelingen in andere kosmoi hiervoor het zaad hebben geplant. (316)

Teh is d kracht die van Tao uitgaat en in een eerste golf brengt Teh het Ene tot leven. Tegelijk ontstaat een eerste kosmos, of liever het Ene is de eerste kosmos, want er is nog geen scheiding, geen object en subject, alleen het Ene. Het Ene is zo dicht bij Tao, dat de drie Tao, Teh, het Ene een drie-eenheid vormen. Alles wat bestaat en nog zal bestaan ligt als een belofte binnen het Ene. In alle volgende ontwikkelingen ligt deze drie-eenheid als een kern in het onveranderlijke midden: yong. Door yong zijn wij als sterfelijke mensen verbonden met de onsterfelijke oer-bron.

Vanuit het Ene gaat een werking uit, een energie, een straling, de oer-qi en deze vormt een volgende kosmos: de oer-chaos. (317) Deze oer-chaos is vol aan ondeelbare energieconcentraties. Het Ene drukt zich in de monaden uit als één energie die niet gepolariseerd is. Vanuit Tao blijven krachten in impulsen uitgaan en de ene oer-qi manifesteert zich op twee manieren: yin (ontvangende energie) en yang (uitstralende energie). Dit is geen dualiteit, geen afzonderlijke dingen, maar twee verschillende manieren waarop één energie werkzaam is.

Zoals Tao, Teh en het Ene een drie-eenheid vormen, zo geldt dat ook voor de oer-qi, de yang-qi en de yin-qi. Het zijn alle hoog verheven krachten met een onvoorstelbaar hoge vibratie: hoog verheven scheppende krachten.

Tao-Teh-het Ene drukt zich in de monade uit als oer-beeld. Als ondoorgrondelijk en wazig drukt het uitstralende yang-aspect van de oer-qi zich daarin uit als spiritueel zaad. Als duister en mistig drukt het ontvangende yin-aspect van de oer-qi zich in de monade uit als spirituele essentie. (318)

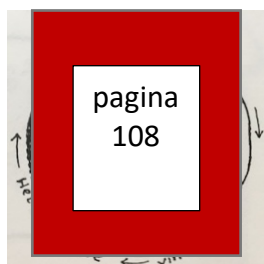
De eeuwige qi

Energetisch heeft iedere ontwikkeling vanuit Tao in ons sporen nagelaten, zoals stoffelijke gezien de genen van onze voorouders. We hoeven dan ook niet uit het raam te kijken om de weg van Tao te zien. Deze bevindt zich in ons.

De oorspronkelijke betekenis van qi, de energie vanuit het Ene, is 'niet-zijn. Qi is de ongedifferentieerde oer-toestand van energie in de voorafgaande hemel. Qi is leegte zonder vorm, maar vol aan potentie. (320)

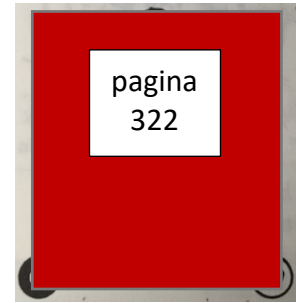
Door de werking die van Tao uitgaat ontstaat tussen yang-qi en yin-qi steeds opnieuw een spanningsveld. Dit brengt ze in beweging, brengt ze tot vereniging waardoor ze elkaar voortdurend opwekken.

Iedere nieuwe ontwikkeling vindt plaats door een haast rekenkundige vermenigvuldiging van qi: één wordt twee, twee wordt vier. Het enkelvoudige yang verdubbelt zich tot tweemaal yang. Het wordt nu puur-yang genoemd. Ook het enkelvoudige yin verdubbelt zich, het wordt nu puur-yin genoemd. Het pure yin en pure yang blijven verbonden met Tao-Teh en tegelijkertijd verbinden zij zich met elkaar door een deel van zichzelf af te staan aan de ander. Het lichte yang verbindt zich met het donkere yin. In yang zit een yin kern en in yin zit een yang kern en in het midden tussen yin en yang zit het midden: Tao. (321)



Zowel yin als yang vormen in zichzelf een driehoek tussen het Ene, yang-in-yin en yin-in-yang. In yin is zowel yang als het Ene werkzaam en in yang is zowel yin als het Ene werkzaam. (322)

In de monade vinden we de drievoudigheid terug in de spirituele essentie, het oer-beeld en het oer-zaad. In ons lichaam komt de drievoudigheid tot uitdrukking in de drie dantiens met de drie vormen van energie: jing in de onderste, qi in het midden en shen in de bovenste.



- Tao drukt zich via het pure yin uit als onbaatzuchtige liefde.
- Via het pure yang drukt Tao zich uit als onveranderlijke wijsheid
- Door yin in yang drukt liefde zich uit in wijsheid
- Door yang in yin is wijsheid doordrenkt met liefde (323)

Ieder mens en al het bestaande wordt vergezeld door de onbaatzuchtige en alomtegenwoordige liefde en wijsheid van Tao. In het proces van innerlijke alchemie zijn zij ons tot 'voorbeeld' om te leren vanuit wijsheid lief te hebben en vanuit deze liefde wijs te zijn.

Yin en yang hebben zo een viervoudige werking: pure wijsheid, pure liefde, wijsheid in liefde en liefde in wijsheid. (324) In ons lichaam vinden we het concreet terug:

Pure yang drukt zich uit in de gouverneurmeridiaan, het pure yin in de conceptiëmeridiaan. Wanneer in het proces van innerlijke alchemie de drie dantiens onderling met elkaar worden verbonden, manifesteren de tijdloze liefde en wijsheid zich in de microkosmos als één energiebaan.

De richting bij man en vrouw verschilt:

Man onveranderlijke wijsheid van Tao stroomt bovenaan de microkosmos binnen en vloeit via het lichaam naar beneden. Daar verbindt wijsheid zich met de onbaatzuchtige liefde van Tao en gezamenlijk stromen zij aan weerszijden van het lichaam omhoog

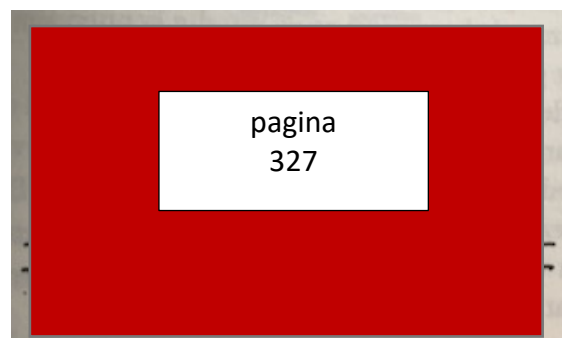
Vrouw De onbaatzuchtige liefde van Tao stroomt onderaan de microkosmos binnen en vloeit door het lichaam omhoog. Daar verbindt de liefde zich met de onveranderlijke wijsheid van Tao en dan stromen zij gezamenlijk aan weerszijden van de microkosmos omlaag. (325)

De oorspronkelijke natuur

Tao-Teh-het Ene vormen samen de oorspronkelijke natuur. Vanuit het Ene worden de Twee tot leven gebracht: oer-yang en oer-yin. Samen vormen zij de oerkrachten.

Ook de twee verdubbelen zich. (327) Zij vormen vier manifestaties van het oer-yin en oer-yang. Deze vier worden beelden genoemd.

Ook de vier beelden verdubbelen zich en dat worden de acht tekens genoemd. Deze tekens worden uitgedrukt door drie strepen, trigrammen genaamd. Deze tekens hebben namen met een symbolische betekenis.



De vier tekens uit yang:

Hemel, Meer, Vuur, Donder

de vier tekens uit yin:

Wind, water, Berg, Aarde.

(met hoofdletters, want niet letterlijk te nemen)

De namen geven ieder een bepaald aspect van qi weer. Ieder van de vier beelden vormt een drie-eenheid met de twee tekens die er uit voortkomen. (328)



puur yang (onveranderlijke wijsheid) → Hemel (scheppende) - Meer (blijmoedige)
 yin in yang (liefde drukt zich uit in wijsheid) → Vuur (liefde als wijsheid) - Donder (het opwekkende)

puur yin (onbaatzuchtige liefde) → Berg (leegte) - Aarde (ontvangende)
 yang in yin (drukt wijsheid in liefde uit) → Wind (zachtmoedige) - Water (stilhouden)
 (329,330)

Wanneer de acht tekens in een cirkel geplaatst worden, vormen zij vier assen. De trigrammen aan het einde van een as zijn elkaars complement. Hieruit blijkt de volmaaktheid van de kosmos

taoïstische wijsheid

Hemel en Aarde bepalen richting

de krachten van Meer en Berg staan met elkaar in verbinding

Donder en Wind wekken elkaar op

Vuur en Water bestrijden elkaar niet (331)

Tezamen drukken zij zich uit in een kosmos waarin alles op verschillende manieren met elkaar verbonden is en alles onbaatzuchtig met elkaar samenwerkt. Volmaakte harmonie is het kenmerk van deze kosmos. De aard ervan wordt genoemd: oorspronkelijke natuur (deze heet ook wel prenatale Jing; prenataal betekent hier 'voorafgaand aan de geboorte van dualiteit).

Wij zijn echter kinderen van de wereld van ruimte en tijd en leven in een kosmos die zich kenmerkt door disharmonie en strijd. In ons is de oorspronkelijke natuur niet manifest, maar zij ligt diep in ons hart verborgen.

De kosmos met de acht vormen waarop Liefde en Wijsheid harmonisch met elkaar samenwerken is de laatste ontwikkeling die zich in de voorafgaande hemel voltrekt. Hierna wordt onze kosmos tot leven gewekt, de wereld van tijd en ruimte.

Zhuang Zi

De mens die Tao aanschouwt speurt niet naar de plaats waar dingen verdwijnen, noch zal hij zoeken naar de oorsprong vanwaar ze komen, want dit is de plaats waar theorieën ophouden.

Of je nu zegt dat er een maker was of geen maker, je ontsnapt niet aan de limiet der dingen. Als iemand het deed, bestond er concrete materie, denk je dat er geen maker was, dan was alles leeg.

Met namen en concrete materie ben je in het rijk der dingen. Zonder namen en zonder materie zijn er geen dingen, maar is er leegte.

Je kunt erover praten en je kunt erover denken, maar hoe meer je erover praat, hoe verder je ervan af raakt.

De Tao staat boven de dingen en spreken zowel als zwijgen is ontoereikend om er uitdrukking aan te geven. Alleen noch door spreken noch door zwijgen kunnen we onze gedachten boven de dingen laten uitstijgen.

Twee soorten Jing

Hiervoor ging het over de voorafgaande hemel. Deze is 'leeg', omdat er geen vormen zijn. Er zijn dan ook geen dingen zoals bij ons. Tegelijk is de hemel vol, want het Al ligt erin besloten. Onze kosmos met alles wat daarin nog tot leven zal worden gewekt, ligt nog als een monade in de voorafgaande hemel. (334)

De complete kosmos met alle sterrenstelsels, nevels en sterrenhopen is aan het begin samengeperst in een korrel, kleiner dan een atoomkern, een kosmisch mosterdzaadje waarin de volledige toekomst van tijd en ruimte ligt besloten.

Hemel en Aardse zijn scheppende energieën die meewerken aan het tot leven brengen van ons universum. Daartoe beweegt de Hemel zich naar beneden en de Aarde rijst omhoog om de Hemel te ontvangen. Beide ontmoeten elkaar in het midden en verbinden zich met Tao in een drie-eenheid van, vol liefde en wijsheid. Daar, in het centrum van het Al, vindt een transmutatie plaats. Hierdoor kan de energie-informatie uit de monade zich in een vorm uitdrukken.

Hemel en Aarde brengen in onderlinge samenwerking twee 'kinderen' tot leven: Water en Vuur genoemd. Zij gaan namens yin en yang de nieuwe kosmos behoeden. (335)

Ook dat is weer verbonden:

Vader Hemel geeft aan Vuur zijn lichaam en Moeder Aarde schenkt Vuur haar aard. Moeder Aarde geeft aan Water haar lichaam en Vader Hemel schenkt Water zijn aard.

daarna trekken 'de ouders' zich terug in de voorafgaande hemel; hun 'kinderen' wat er en Vuur representeren de yin-qi en yang-qi in onze kosmos, alleen in een veel lagere vibratie dan in de kosmos.

De acht tekens van de prenatale Jing symboliseren de verschillende manieren waarop liefde en wijsheid in de voorafgaande hemel werkzaam zijn. Dezelfde acht tekens drukken zich ook in onze kosmos uit en worden daar postnatale jing genoemd, reflecties van de oorspronkelijke natuur. De rangschikking is wat anders dan in de voorafgaande hemel, ze zijn niet in harmonie, maar aangepast aan de tijd en ruimte zoals die op aarde gelden. (336)

De trigrammen van de postnatale jing hebben dezelfde namen als die van de prenatale jing. Dat is omdat hun kernwaarden dezelfde zijn. (337) Het zijn uitdrukkingen van de achtvoudige liefde en wijsheid van Tao. Postnatale jing is tijdelijke energie en we krijgen deze met de geboorte mee. Deze energie kan verbruikt worden. Prenatale Jing is tijdloze energie; deze raakt nooit op. Toch staan deze twee niet los van elkaar want in de postnatale jing straalt de prenatale jing door.

pagina
336

De mens die een 'gewoon' leven leidt volgt zijn tijdelijke natuur. De mens die de weg van de innerlijke alchemie gaat, volgt daarnaast ook zijn oorspronkelijke natuur. Dat betekent dus niet dat hij de tijdelijke wereld afwijst. De leerling-wijze leeft vanuit de liefde en deze wijst nooit iets of iemand af. Hij leert om beide naturen met elkaar in evenwicht te brengen. Hij wordt medeschepper, doordat hij deze natuur op basis van wijsheid gaat transmuteren. Bij dit proces van innerlijke alchemie wordt stukje bij beetje postnatale jing vervangen door prenatale Jing. Hierdoor 'sterft' onze oude natuur en maakt plaats voor onze oorspronkelijke natuur. (338)

De klopp op de poort

De acht basisenergieën, die in onze wereld niet in harmonie zijn, zijn wel in harmonie met de tijd-ruimte van onze planeet. Omdat Tao alomtegenwoordig is schijnt de prenatale Jing dwars door de postnatale jing. Om die reden is alles onder de hemel 'heilig'. (341)

Het eerste gereedschap van ons is ons bewustzijn, bewust dat we in twee werelden leven. Het tweede gereedschap is onze wil. De weg tot Tao kan alleen gegaan worden als daar bewust voor gekozen wordt. Bewustzijn, wil en toewijding zijn nodig.

De drie dantiens zijn energievaten die gevuld zijn met postnatale jing (dus van tijdelijke aard). Ze bevatten voldoende jing om ons hele leven uit te putten. Ons gewone leven verbruikt postnatale jing. Dat lekt als het ware weg naar de gouverneur- en conceptiemeridiaan. Via deze meridianen worden de dantiens enigszins aangevuld door voeding en ademhaling. Omdat er uiteindelijk meer verbruikt wordt dan aangevuld, sterven we een keer. De leerling-wijze moet zorgen dat er niet onnodig veel jing weglekt uit de dantiens. Gerichtheid op de oneindig grote hoeveelheid mooie en leuke dingen kost bijvoorbeeld veel energie. (342) Ook veel intellectuele begeerten kosten veel energie. De leerling-wijze mag wel genoegens smaken, maar hij zal zich bewust worden wanneer dit te veel is. Als hij dan vanuit zijn persoon besluit om dit te beheersen en met de wil te onderdrukken, kost dat juist extra veel energie: de begeerte zelf en de wil om deze te onderdrukken. Door op deze manier iets te willen raken we sterker op onszelf gericht en minder op Tao. Bij het gaan van de weg tot Tao gaat het om je bewust worden samen met gerichtheid op het midden. Dan verliest de leerling-wijze als het ware zichzelf in Tao. Geleidelijk aan ontstaat er een inzicht van betrekkelijkheid en hierdoor verdwijnt het 'teveel' vanzelf.

Laozi 29

*Als de mens het rijk wil volmaken met actie, zie ik dat hij niet slaagt.
Werkt een mens er aan, dan bederft men haar,
grijpt men er naar, dan verliest men haar.*

Het komt ons onnatuurlijk voor dat we alleen door niet-doen tot Tao kunnen komen. In het gewone leven moeten we ons vaak inspannen om iets te bereiken, maar deze houding gaat niet op met betrekking tot onze oorspronkelijke natuur. (343)

Wanneer de focus ligt op de tijdelijke wereld kan de prenatale Jing het lichaam niet binnengaan en blijft onderaan de onderste dantien wachten. Daar bevindt zich een poort. In het gewone leven is deze poort gesloten, want het grote verschil in vibratie tussen de prenatale Jing en postnatale jing zou schade in ons te weeg brengen.

de volgende fase van de weg van innerlijke alchemie is dus het verbinden van de harmonische prenatale Jing met de postnatale jing van deze wereld. Dan worden de drie dantiens heilige werkplaatsen. We kunnen de onderste poort niet openen, maar we kunnen wel bijdragen dat deze geopend kan worden.

Zhongheij

*Verhelder het hart en los verwickelingen op
kap overwegingen af en negeer emoties,
zie af van het persoonlijke en verminder begeerten,
zie het basale en omarm het eenvoudige.
Dat is het werk van de Weg van Transformatie.*

De Gele Vrouwe

Wanneer de prenatale Jing de onderste dantien nadert, klinkt de kloppende op de onderste poort. Deze weergalmt door de gehele microkosmos, resoneert in het hart en activeert een tot dan toe verborgen gebleven kracht, een specifieke werking van Teh. De kracht heet 'Gele Vrouwe'. Haar kwaliteit is door verbinden één maken. Van binnenuit zet zij heel voorzichtig de onderste poort een beetje open.

De Gele Vrouwe is geen kracht die tot de tienduizend dingen behoort. Zij wordt in Laozi 6 mysterieus genoemd, omdat zij als uitvoerende kracht van Tao-Teh in het verborgene werkt. Ze heet ook wel donkere of duistere Vrouwe. Donker of duister zijn metaforen voor Tao. Alles over Tao is 'bij wijze van spreken', want over Tao kan niets gezegd worden. In de Daodejing is steeds een omkering van waarden: (346)

Laozi 41

*De heldere weg is als donker, de voorwaartse weg is als achterwaarts,
de effen weg is hobbelig, de hoogste deugd (Teh) is als een dal*

De verbindende krachten van de Gele Vrouwe komen pas uit het duister als we ons dal voldoende 'leeg' gemaakt hebben (= leeg gemaakt van persoonlijke inhouden). Het is de taak van de Gele Vrouwe om iedere tweevoudigheid in de leerling-wijze tot één te maken. Onze taak is het om hiervoor ruimte te scheppen.

Wanneer zij de onderste poort geopend heeft, verbindt zij de Gele Scheut met ons. Dat is een alchemisch levenselixier waarvan de wortel in de voorafgaande hemel ligt. (347) De wortel van de Gele Scheut ligt in de pure yang; het is een soort van spirituele navelstreng. De microkosmos opent zich om de Gele Scheut te ontvangen door het ademen door de hielen. Deze stroomt door de benen naar de romp en komt in het bekken bij het heiligbeen. Puur lichamenlijk is dat een driehoekig been met acht openingen, alchemisch is het echt een heilig been. (348)

Het werkzaam worden van de Gele Scheut gaat gelijk op met de mate waarin wij in staat zijn om vanuit wu wei te leven. De Gele Scheut mag zich ook niet te snel ontvouwen, want de vibratie is dan nog veel te hoog (veel hoger dan onze eigen vibratie) en we zouden er door verbranden. Dit vraagt dus om te leren onderscheiden welke dingen nodig zijn om in deze wereld te kunnen functioneren en van welke zaken we kunnen afzien. Het gaat hierbij niet om kennis, maar om kennis praktiseren.

De dingen uit het dagelijks leven zijn onze leermeester op de eeuwige weg, de omgekeerde weg. In het gewone leven lopen processen van boven naar beneden, in het alchemische proces verlopen ze van onder naar boven. (349)

Het innerlijke land

Het eerste karakter van Laozi 40 geeft de kern aan: terugkeren.

Laozi 40

*De beweging van Tao is terugkeer, de weg van Tao is meegaand
alle dingen zijn geboren uit wat is,*

wat is, is geboren uit wat niet is (352)

De in vibratie verhoogde energie uit de onderste dantien stroomt vervolgens samen met de prenatale Jing in de middelste dantien en vermengt zich daar met de energie van de middelste dantien: qi of levensadem. Hierdoor wordt ook qi verhoogd. (353)
In de Chinese traditie bestaan allerlei kunstafbeeldingen van deze bewegingen. (355)

Twee worden tot één

Het proces van innerlijke alchemie houdt in de twee naturen in ons met elkaar worden verbonden en tot eenheid in het Ene wordt gebracht. De tweevoudigheid transformeert tot non-duale eenheid.

(Yin, yang en het Ene vormen een drie-eenheid) (357) De kernwaarde van het lichte yang is wu wei. Wu wei manifesteert zich als 'zi ran', het spontaan, als vanzelf, met Tao verbonden zijn. De kernwaarde van de donkere yin is 'zi ran' 'Zi ran' is het spontaan verbonden zijn met Tao zonder oorzaak. 'Zi ran' manifesteert zich als wu wei.

Alles wat uit het Ene voortkomt is 'zi ran'. Dit vormt de oorspronkelijke aard van de tienduizend dingen, dus ook van ons.

Willen wij één met het drievoudige Ene worden, dan bereiken we dat door zonder ego-bedoelingen, als vanzelf, het niet-doen in praktijk te brengen. (358)

Alle tienduizend dingen zijn met elkaar verbonden. Wanneer één ervan het Ene bereikt, raakt dit tegelijkertijd de oorspronkelijke aard van de andere.

Het hart wordt in de taoïstische wijsheid de Gele Hof genoemd. Geel is de kleur van het midden. De Gele Vrouwe is de verzorgster van deze hof. Zij brengt een verbinding tot stand tussen de prenatale Jing van de monade en de postnatale jing van de microkosmos. Daarbij is onze medewerking noodzakelijk: dit houdt in dat we leren om zonder bijbedoelingen, 'zi ran' vanuit wu wei te leven.

De monade uit de oer-chaos leeft vanuit de prenatale Jing. (359) De microkosmos leeft in onze wereld vanuit de postnatale jing. Yin en yang zijn de twee manieren waarop de Ene qi zich uitdrukt. De drie-eenheid van Ene-yin-yang blijft de kernwaarde van iedere jing, ook van de tijdelijke postnatale jing. Dat is ons geboortegeschenk. Door de innerlijke alchemie wordt de microkosmos met de monade verbonden. Om dit geschenk te kunnen benutten is onze medewerking noodzakelijk. Door onze levenshouding van wu wei stroomt via de hielen prenatale Jing uit de monade, via de poort van het heiligbeen in ons ruggenmerg, dat gevuld is met postnatale jing. (360)

Hua Hu Ching

Verfijn uw energie van grof en zwaar tot subtiel en licht

Breng de leringen van de Alles omvattende weg in praktijk om uw oppervlakkige persoonlijkheid in een goddelijke wezen te veranderen. (361)

Monade en microkosmos

De monade leeft in de voorafgaande hemel en de microkosmos hier op aarde en zijn onlosmakelijk verbonden. De één leeft dus in de eenheid, de ander in de dualiteit. Maar de dualiteit ligt natuurlijk binnen de eenheid (van Tao). Wat wij als dualiteit ervaren zijn complementaire manieren waarop de eenheid zich in onze wereld uitdrukt.

Ook tijd en ruimte zijn betrekkelijk, want zij liggen ook ingebed in de niet-tijd-ruimte. De monade ligt in de niet-tijd-ruimte, de microkosmos in de tijd-ruimte.

De monade is een ondeelbare eenheid, een energieconcentratie van zeer hoge vibratie, die als ongemanifesteerde geest in het Ene rust. Zij wordt gevoed door de achtvoudige energie van de prenatale Jing, de uitdrukking van yin, yang en het Ene. De monade heeft geen vorm. (362)

Monade en microkosmos zijn als ééneiïge tweeling met elkaar verbonden. Tijd noch ruimte, vorm noch materie scheiden hen van elkaar. (Het doet denken aan subatomaire deeltjes die met elkaar verboden zijn en communiceren ongeacht de afstand)

De drievoudigheid van het Ene met yin en yang drukt zich zowel in de monade als in de microkosmos uit. In de monade:

- als oer-beeld (afkomstig van Ene)
- als spirituele essentie (afkomstig van yin)
- als spiritueel zaad (afkomstig van yang)

Ze hebben geen vorm en Laozi 21 duidt ze aan 'vaag en mistig', als 'ondoorgrondelijk en duister'. In het proces van innerlijke alchemie gaat de drievoudigheid van de monade zich met de drie dantiens van de microkosmos verbinden:

oer-beeld met yong	middelste dantien (qi)
spirituele zaad met het vuur	bovenste dantien (shen)
spirituele essentie met het water	onderste dantien (jing)

Het oer-beeld dat in de monade ligt, kan geen vorm krijgen doordat de monade zich bevindt in de kosmos van de volstreckte harmonie. In de energie ligt informatie, maar energie die in volstreckte en volmaakte symmetrie is, kan zich niet uitdrukken; deze blijft immers altijd aan zichzelf gelijk. Een minieme verstoring van de symmetrie is noodzakelijk. (363)

De Teh die van Tao uitgaat, creëert zowel volmaakt evenwicht als de potentie om dit evenwicht te transformeren om plaats te maken voor nieuwe uitdrukkingen van Tao. daardoor kan het beeld zonder stoffelijkheid uit de monade zich na een langdurig proces in de microkosmos openbaren. De matrix van de monade barst als het ware open. De prenatale energie uit de monade wordt met de postnatale energie van de microkosmos verbonden. Het vormloze krijgt vorm en een nieuwe vereniging ontstaat. Dit heet 'het elixer doen ontwaken' (elixer = oorspronkelijke natuur). (364) Om het elixer in onze microkosmos vrij te maken is onze medewerking noodzakelijk. Wij zijn degenen die de voorwaarden moeten scheppen waaronder het elixer kan stromen. Wanneer het elixer ontwaakt, d.w.z. wanneer het in ons gaat circuleren worden door de bemiddeling van de Gele Vrouwe langzaam maar zeker de drie wezenskernen uit de monade verbonden met de drie dantiens van de microkosmos.

De Gele Vrouwe vertegenwoordigt de kracht die het proces van innerlijke alchemie in ons voltrekt. Daartoe brengt zij eerst een verbinding tot stand tussen de prenatale Jing waarin de monade verkeert en de postnatale jing waarin de microkosmos verkeert. Dat doet zij vanuit de hof van het hart. Monade en microkosmos worden één. (365)

Weerstand ontmoeten

De verbinding tussen monade en microkosmos en prenatale Jing met postnatale jing gaat gelijk op met de levenshouding van wu wei. Daar bestaan vele vormen van. Wanneer we Tao als leidraad nemen, ontstaat spontaan een diepe innerlijke stilte. Vanuit deze stilte is het mogelijk om met aandacht en diepgang mee te werken aan dat wat zich in ons voltrekt.

Tijdens het proces van innerlijke alchemie verandert ons tijdelijke ik, het kind van de postnatale natuur, en muteert in ons wezenlijke 'ik', het oer-beeld uit de monade die in de eenheid is. Wij zijn ten diepste kinderen van de Ene en daarom onsterfelijk. Om het onsterfelijke oer-beeld in hem geboren te laten worden, moet de mens zich ontdoen van iedere vorm van op zichzelf gericht zijn. (367) Zhuang Zi vertelt een verhaal waarin het 'zelf' het 'ik' ten grave draagt. Dan kan ook niet anders, want wanneer we zouden proberen om ons 'ik' te doen sterven, dan doen we dat met ons 'ik', waardoor we het juist niet ten grave dragen. Telkens als wij spontaan, 'zi ran' in

wu wei verkeren, sterft ons 'ik' een klein beetje, net zo lang tot er geen sprake meer is van een afgescheiden ego-bewustzijn. (368)

Zhuang Zi de drie koppels van elkaar tegengestelde emoties die de werking van Teh in ons belemmeren: afkeer en begeerte; vreugde en woede; verdriet en genot. Zij maken deel uit van de oudste hersenen, het reptielenbrein, specifiek verbonden met de onderste dantien.

We keren tijdens het proces van innerlijke alchemie in een kwetsbare situatie. Een klein beetje prenatale Jing kan in ons systeem al een sterke reactie teweegbrengen. Met name de monsters die zich bij de onderste poort schuilhouden zetten ons aan tot overtrokken emoties. Omdat we daar doorgaans geen erg in hebben, bestaat het gevaar dat te sterke emoties ons gaan overheersen. Dan komt een moment dat we dat in de gaten krijgen en denken: 'daar moet ik iets aan doen'. Vanuit de tijdelijke natuur ligt het voor de hand om scheiding te maken tussen zgn. 'slechte' en 'goede' emoties. (369) Al snel komt de neocortex erbij om legitieme redenen te zoeken om de 'slechte' te bestrijden en de 'goede' aan te nemen. Dat kan werken op de 'gewone weg', maar niet op de omgekeerde weg, want 'aannemen en verwerpen' versterkt alleen maar dualiteit. Het is echter ook geen optie om ons dan maar te laten beheersen door ongetemde emoties. Zoals steeds bij de weg van het midden moeten we ons eerst bewust worden van de emoties en dan het doen van niet-doen beoefenen. De basis van iedere wu wei bestaat uit zonder oordeel waarnemen en aanvaarden. Van Tao uitgaan betekent niet strijden, maar je in vertrouwen richten op het midden.

De wens om ergens enthousiast mee aan de slag te gaan, is één van de vormen van innerlijk verzet tegen de eenvoud van het pad van Tao. De behoefte aan een steeds nieuwe impuls vormt een struikelblok op de weg tot Tao, want op die weg gaat het altijd om 'minder' en niet om 'méér'. (370)

Zhuang Zi

Ik beschouw het niet-doen als het werkelijke geluk, maar dat is nu juist iets dat gewone mensen erg vervelend vinden. Daarom zeg ik: het volmaakte geluk is geen geluk, de hoogste waardering geen waardering ... (371)

Hoofdstuk 9: Transfiguraties

Wie Tao kan vergeten, zal het bereiken.

De ketel verwarmen

Laozi 16 noemt de voorwaarden waaronder het proces van innerlijke alchemie zich kan voltrekken.

Laozi 16

*Tot de Oorsprong terugkeren heet in rust zijn
In rust zijn heet terugkeren tot het (eeuwige, reële) Leven
Terugkerend tot het Leven heet ik eeuwigdurend zijn*

Tao is niet alleen de wortel van alles, maar ook het altijddurende principe en dit is 'leeg' in de betekenis van niet-iets.

Vanuit de monade ontvangen wij het mandaat om de 'Mens zoals wij ten diepste bedoeld zijn' in onze microkosmos werkelijkheid te doen worden. (375) Leegte houdt in 'stil zijn'.

De stilte blijft in de wijze, zelfs te midden van drukte en het beweeg van alledag. Tijdloze stilte is de basisvoorwaarde voor het proces van innerlijke alchemie. Onze bestemming ligt in het één worden van monade en microkosmos.

Er komt dan een verbinding tot stand tussen de onderste dantien en de spirituele essentie van de monade.

Het koude water van de onderste dantien heeft weliswaar (postnataal) vuur in de kern, maar omdat het tot de tijdelijke natuur behoort waarin alles in zijn tegendeel verkeert, is de verwarming daarmee niet voldoende. Daarom brengt de Gele Vrouwe een verbinding tot stand met het prenatale Vuur en het postnatale water. Prenataal Vuur gaat in de onderste dantien geleidelijk aan de plaats innemen van postnataal vuur. Zo wordt het postnatale water blijvend verwarmd. Dit is de eerste fase van een wonderlijke gedaanteverandering, een transfiguratie waarbij tijdelijke energieën verwisseld worden voor tijdloze energieën. Hiermee wordt de naam van onderste dantien veranderd in 'cinnaberveld'. (Stoffelijk gezien is cinnaber een mineraal dat gevormd wordt bij een verbinding tussen kwik en zwavel, de kleur is oranje-rood). Het postnatale water in de onderste dantien heet nu 'kwik'. (377) Ook het prenatale Vuur krijgt een andere naam: 'authentiek Lood'. Lood heeft als eigenschap dat het soepel is en van kleur verandert als het heet wordt. Kwik is heel vluchtig; het springt alle kanten op en staat voor deze natuur.

Authentiek Lood en kwik worden samengesmolten. De dantien fungeert als vat. Dit vat, of deze ketel, is van aarde gemaakt, want aarde hoort bij de onderste dantien. De leerling-wijze maakt in zichzelf ruimte voor dit proces door diepgaande reiniging. (378) Hij zal zich steeds beter realiseren dat alle tienduizend dingen gelijk zijn, omdat aan alles twee kanten zitten, waardoor hij beter kan relativeren. (379)

Druk op de ketel

De leerling-wijze draagt met liefde zorg voor de tienduizend dingen en blijft toch in wu wei. Vanuit de wu wei stroomt de Teh door hem heen en straalt uit naar alles en iedereen. De leerling-wijze zorgt dus door niet-te-doen. Doordat de spirituele essentie uit de monade in de microkosmos is gebracht wordt de energie verhoogd. Prenatale Jing (wiens aard wu wei is) en postnatale jing (wiens aard you wei is) werken allebei in hem. (380)

Wil het prenatale Vuur het postnatale water in de onderste dantien blijvend kunnen verwarmen dan is het zaak dat de er weinig invloeden van buitenaf komen. Tussen de onderste dantien en de gouverneurmeridiaan is een poort en wanneer we vanuit you wei leven, staat deze wijd open. Deze sluit zich naarmate we meer in staat zijn vanuit wu wei te leven. Als de poort gesloten is, komt er steeds meer druk op de ketel. Dat geeft een verbinding tussen de onderste en middelste dantien. In de middelste is de vonk van Tao waar een hoge straling van uit gaat en deze is daarom beveiligd met een poort. De poort naar de middelste dantien opent zich langzaam als de druk in de ketel groter wordt. Dus als de poort naar de onderste dantien zich sluit door wu wei, dan opent zich juist de poort naar de middelste dantien. (En de poort van het hart sluit juist als de onderste poort zich opent wanneer de leerling-wijze te veel vanuit you wei leeft.)

De kracht die in het midden vrijkomt is als zuurstof voor het prenatale Vuur dat in de ketel brandt. Hierdoor 'brandt' als het ware iets van de oude natuur weg. Dat kan angst en weerstand oproepen, bv 'ik ben niet goed genoeg', 'ik heb te veel begeerten'. (381) Of het verstand bemoeit zich er mee: 'ik begrijp het nog niet helemaal.' Het brein is slim in het bedenken van legitiem klinkende redenen om af te zien van het proces van wu wei. Alle vormen van angst komen in feite voort uit het

paar 'aannemen en verwerpen'. Er wordt echter nergens een volmaaktheidseis gesteld.

De innerlijke alchemist overwint niet door te strijden, maar door niet-te-doen. (382) We kunnen leren om te gaan met weerstanden. De taoïstische wijsheid oppert diverse mogelijkheden. Je kunt bijvoorbeeld naar de buik toe ademen. Hierdoor stroomt levensenergie vrij door het lichaam. Dat vermindert verkramping en daarmee ook angst. Mediteren wordt als belangrijk gezien, met name de vormen die op het tijdloze midden zijn gericht. Maar ook in de natuur verblijven, met kunst bezig zijn, met aandacht lichamelijke arbeid beoefenen worden genoemd. Het zijn allemaal vormen van zuivering waardoor weerstand minder wordt. (383)

Het hart van de leerling-wijze

Wie zichzelf niet centraal stelt, maakt zijn hart leeg van persoonlijk gekleurde inhouden die Tao in hem blokkeren. Paradoxaal genoeg wordt hij hierdoor juist een hartelijk mens. Doordat hij zichzelf niet als maatstaf neemt, staat hij open voor ieder mens in heel diens zijn. (385)

Laozi 49

Nooit heeft de wijze een eigen hart.

Hij maakt het hart van alle stammen tot zijn eigen hart.

Wie goed is, vindt hij goed, wie niet goed is, vindt hij net zo goed.

Zo verkrijgt hij het goede.

Het hart werd in het oude China gezien als zowel de plaats van de emotie als van het denken. Een mens met een zuiver hart is niet alleen losgekomen van zelfzucht, maar oordeelt ook niet. Strijd polariseert altijd en het 'ik' plaatst door strijd zichzelf boven de ander.

Er breekt een nieuwe fase aan in het proces van innerlijke alchemie. De leerling-wijze betreedt het meest centrale deel van de microkosmos: het hart in het hart, daar waar de vonk van Tao existeert. Dit hart heet in het taoïsme 'de Gele Hof' en is dienaar van de Gele Vrouwe. Er vindt opnieuw verwisseling plaats tussen prenatale Jing en postnatale jing, die bij de aarde hoort. De prenatale Jing is op de achtergrond werkzaam. (386)

Wanneer we bereid zijn om samen te werken met de Gele Vrouwe door zonder hart te worden, verbindt zij de energie van de prenatale Hemel met de energie van de tijdelijke aarde. Hierdoor wordt de invloed van de tijdelijke natuur in het hart minder en die van de tijdloze natuur wordt méér. De hemelse natuur kan zich alleen met de aardse natuur verbinden in de leerling-wijze door het doen van niet-doen. (387) Door de hoge vibratie die van de yong uitgaat, transformeert zijn aardse natuur. Als begeerten de leerling-wijze overvallen, moet hij zich weer op Tao richten. De leerling-wijze staat voor het gegeven dat hij steeds denkt dat hij zijn begeerten moet overwinnen. Dit komt voort uit zijn aardse natuur. Het gaat om niet-doen. Door niet-doen blijft niets ongedaan. Tao is de naamloze eenvoud, die werkt (door niet-doen). (388)

Sluit de poorten

Ook de energie van de bovenste dantien wordt verhoogd nadat de jing-qi energie circuleert. Hierdoor zal uiteindelijk één grote energie-zuil ontstaan waarin de drie afzonderlijke energieën jing, qi en shen in elkaar zijn opgegaan en een gelijke vibratie hebben gekregen. De medewerking waarbij we onze centrale positie opgeven is noodzakelijk. Zo maken we ruimte voor de oorspronkelijke natuur. (390)

De oorspronkelijke natuur neemt geleidelijk aan de plaats in van de tijdelijke natuur: op de weg van de innerlijke alchemie verschuift het accent van onszelf in het midden naar de yong in het midden. Deze natuur is als vanzelf wu wei ('zi ran'). (391)

In de tijdelijke natuur komen via de openingen, de poorten, in de gouverneurmeridiaan allerlei zintuigelijke indrukken binnen, die de begeerten aanwakkeren. Ascetisch leven is niet de oplossing, want verlangens zijn krachtige energieën, die zich niet blijvend laten onderdrukken. Het is niet mogelijk om door middel van de menselijke wil de openingen te dichten en de poorten te sluiten. Wat de leerling-wijze wel kan doen is zich toevertrouwen aan de kracht die van het midden uitgaat. Daar stelt hij zich voor open door in het wu wei te volharden. De Gele Vrouwe reikt dan de leerling-wijze een onmisbare schat aan. Dat betreft één van de drie tijdloze schatten: spaarzaamheid. (392) Dan krijgt de leerling-wijze de mogelijkheid om zich op ongeforceerde wijze te matigen en worden begeerten geleidelijk geneutraliseerd.

In de middelste dantien heerst een serene stilte en de energie wordt verhoogd. Dat heet 'het ontsteken van het Hemelse Vuur'. Daardoor stijgt de druk in de middelste dantien en door die druk opent zich de poort in de richting van de bovenste dantien. De leerling-wijze schouwt hoe dit alles zich voltrekt en weerstaat de verleiding om zich er mee te identificeren. (393)

Sprekken

Wanneer de poort naar de bovenste dantien wordt geopend, gaat de leerling-wijze nog niet meteen naar binnen. Hij komt eerst in een tussengebied, anatomisch gezien, dat van de hals en de nek.

De stembanden zijn een onderdeel van het strottenhoofd. We beginnen geluid te maken zodra we geboren zijn. We verbinden ons met anderen via de stembanden. We drukken een heel scala aan emoties en gedachten met de stembanden uit. (395) Hoe meer we ons identificeren met de geuite emoties en gedachten, hoe krachtiger de geheel eigen energie van de stembanden.

Laozi 5

*Een veelheid van woorden is spoedig uitgeput,
beter is het om het midden te behouden.*

Wanneer de leerling-wijze in het halsgebied is aangekomen staat hij voor de vraag of hij zich bewust is van de bron van zijn spreken: zijn persoon of zijn oorspronkelijke natuur? Wanneer het eerste het geval is wordt postnataal vuur in de bovenste dantien aangewakkerd. Dit zien we letterlijk bij een persoon die zich door grote emotie laat meeslepen: hij loopt rood aan. Door te veel vuur verliezen we onze zelfbeheersing en kunnen niet goed meewerken met het proces. Omdat dit hel menselijk is, schiet de Gele Vrouwe te hulp. (396) De leerling-wijze ziet in dat onnodig praten zijn identificatie aan denken en voelen versterkt en staat voor de opgave om zuinig te zijn met woorden. Dat is niet eenvoudig. De Gele Vrouwe legt een energiebaan aan langs de zeven nekwervels. Wanneer de Gele Vrouwe de onderste (eerste) nekwervel, is dat het 'punt van alle moeite'. Omdat de Gele Vrouwe dit activeert, komt onze oorspronkelijke natuur helder voor ons bewustzijn. De hitte van de identificatie met emoties en gedachten koelt af. Het tweede punt waar de Gele Vrouw langs komt, ligt hoger, het is 'de poort van het zwijgen'. Als eerste wordt hierdoor de tijdelijke natuur in ons tot zwijgen gebracht. (397)

Het derde energiepunt dat de Gele Vrouwe op weg naar boven activeert is de bovenste nekwervel en deze heet 'windhal'. Door dit te activeren blaast de Gele

Vrouw prenatal Wind in ons: wijsheid in liefde. Deze maakt het mogelijk het hoofd koel te houden.

De mond vormt de breuk tussen de gouverneurmeridiaan die op de rug omhoogloopt tot over het hoofd en dan weer naar beneden tot de mond en die alle yange-energie controleert ('zee van Yang') en de conceptiemeridiaan, die van onder de mond naar beneden loopt en die alle yinne-energie controleert ('zee van Yin') (398) Woorden zorgen voor onderscheid en daarmee houden we dus de duale wereld in stand. De wijze is zuinig met woorden en daardoor 'vanzelf' natuurlijk.

Uit Ming-dynastie (1368-1644)

Zodra energie en adem met elkaar in harmonie zijn, is er geen uitgang of ingang, geen komen en gaan, boven, in het midden, beneden.

Dit is de ware blaasbalg, de ware ketel en het ware fornuis. Dit is de terugkeer naar het begin en het leven vernieuwen. (399)

Zelfkennis

In de bovenste dantien vinden gecompliceerde processen plaats, zowel lichamelijk, persoonlijk als in alchemisch opzicht. In de innerlijke alchemie vervult het hoofd de functie van kookvat. Alles in ons dat dit proces in de weg staat, wordt daarin schoongebrand. Shen voorziet alles in het hoofd van energie. Voor de leerling-wijze fungeert shen als een spiegel. Deze reflecteert de naakte waarheid over hemzelf, maar altijd zonder oordeel. Hij wordt geconfronteerd met zijn gedachtenspinsels, zijn angsten en mentale constructies. Zoals bij iedere dantiens verschuilen zich ook hier tegenwerkende krachten. Deze manifesteren zich vaak als diepe twijfels over het proces van innerlijke alchemie: hij is een hele tijd op weg en amper iets bereikt. Hij wil graag minder worden, maar ondanks zijn inzet lukt het niet. (401)

Het cruciale waar de leerling-wijze voor staat in de bovenste dantien is zijn wil. De wil is een krachtige energie. De hele opvoeding is hem (ook) impliciet duidelijk gemaakt dat hij samenvalt met wat hij wil, voelt, denkt en doet. Maar dit gaat niet op waar het de weg van innerlijke alchemie betreft. We kunnen wel denken dat we onze wil moeten inzetten om het begeerde object te bereiken, maar dat werkt niet. De oorspronkelijke natuur is niet dualistisch en daarom ook geen object. We kunnen haar niet met een wilsbesluit najagen, want ze is. (402) Als Laozi het heeft over zelfkennis, bedoelt hij de mogelijkheid om te onderzoeken of we gericht zijn op onszelf, op iets of op niet-iets (Tao)

Uit ieder verlangen met betrekking tot deze wereld komt een 'willen' voort en dat leidt doorgaans tot 'doen'. Het willen op de weg van innerlijke alchemie is willen meewerken aan het proces en dat houdt in: 'niet-doen'.

In de bovenste dantien overheerst postnataal vuur. Als we onze persoonlijke wil inzetten, vlamt het postnatale vuur stevig op. Het Hemelse Vuur uit de middelste dantien zou zich hierdoor terugtrekken. (403)

De hitte koelen

Wanneer de leerling-wijze gerichtheid op eigenbelang en willen, en verlangen zuivert, koelt postnataal water het postnatale vuur in de bovenste dantien af. Het moet echter blijvend gekoeld worden en postnataal water is daar niet toe in staat. Opnieuw schiet de energie van de Gele Vrouw te hulp waardoor water uit de tijdelijke natuur geleidelijk wordt vervangen door Water uit de oorspronkelijke natuur. De leerling-wijze leert om de geest zoveel mogelijk leeg te maken. (405)

water en vuur moeten in evenwicht zijn, zowel prenataal water en Vuur als postnataal water en vuur. Prenataal water wordt in deze fase authentiek Kwikzilver genoemd. Als het prenatale Water het postnatale vuur in de bovenste dantien blijvend heeft gekoeld wordt er een verbinding gelegd tussen de bovenste dantien en het spirituele zaad uit de monade. Door de draad van Tao komt het spirituele zaad in de microkosmos en via de gouverneur wordt deze spirituele energie naar een gevoelig punt op de gouverneur gevoerd. (406) Dat punt ligt precies bovenop het hoofd en wordt 'gouverneur 20' genoemd. Wanneer dit punt is geactiveerd ontstaat, astraal gezien, een kleine opening in de schedel. Hierdoor kunnen allerlei energieën naar binnen en naar buiten en het punt heet dan ook 'punt van de honderd ontmoetingen'. Als onbewuste inhouden naar buiten vliegen omdat de leerling-wijze niet stil en leeg is, vlamt het postnatale vuur op. (407)

Prenataal Water en Vuur maken een verbinding met elkaar: authentiek Lood stijgt op uit de onderste dantien en authentiek Kwikzilver daalt af vanaf de bovenste dantien. De stijgende energie heet 'Hun' en wordt voorgesteld door een draak. De dalende energie heet 'Po' en wordt afgebeeld als een witte tijger. Hun en Po werken samen; ze worden daarom altijd in een yin-yang symbool afgebeeld. Er wordt wel gezegd dat ze elkaar verslinden, dat wil zeggen dat door hun vereniging iedere vorm van tweeheid verdwijnt. Hun en Po circuleren voortdurend door de drie dantien. Als Hun tot aan de uiterste grens omhoog gaat, transformeert deze in Po en wanneer Po tot de uiterste grens afdaald, transformeert deze in Hun.

Door dit proces van Hun en Po worden verdere onzuiverheden in de leerling-wijze geslepen. Ook krijgt hij hulp van één van de drie schatten, nl het vermogen om niet de eerste in de wereld te zijn. Deze helpt bij het leger maken aan persoonlijke inhouden. (408)

Het gouden elixer

Door het proces van innerlijke alchemie komt er dus een totaal andere energie in de leerling-wijze. Hij gaat als het ware uit twee naturen leven, die met elkaar verbonden worden.

De drie kernen uit de monade, die in de oorspronkelijke natuur leven en dus geen vorm kunnen hebben vinden een goede bedding in de drie dantiens in de microkosmos, die zich wel in de wereld van vorm bevindt. (410) Wanneer de vibratie in de dantiens voldoende hoog is, verlaat de spirituele essentie de monade en neemt plaats in de onderste dantien, het spirituele zaad uit monade wordt in de bovenste dantien opgenomen. Tegelijk vindt in de middelste dantien een verandering plaats doordat de leerling-wijze zich terugtrekt uit het centrum en deze plaats gunt aan de yong, de vonk van Tao. (411)

Authentiek Lood stijgt door de werking van Hun en authentiek Kwikzilver daalt door de werking van Po. Halverwege ontmoeten zij elkaar. (412) Dat is het tijdloze midden waar zonder ophouden het Hemelse Vuur brandt dat door de Gele Vrouwe is aangestoken. Met dit vuur verbinden zowel Lood als Kwik zich. Daaruit ontstaat een kracht, een energie en deze heet 'het gouden elixer' ofwel 'de drank der onsterfelijkheid'. Dit elixer is transfigurerende energie die zich vanuit de oorspronkelijke natuur geleidelijk aan met de microkosmos.



In taoïstische wijsheid wordt verteld dat het proces van innerlijke alchemie zich in negen rondes voltrekt, steeds op een hogere vibratie. Dit boek handelt over de eerste van deze negen fasen: de eenwording van Water en Vuur.

De drie dantiens zijn verbonden en vormen nu één zuil van gelijke en hoge vibratie. In het gouden elixer stroomt tijdloze liefde en wijsheid van de Teh vanuit het midden zowel naar boven als naar beneden. De tienduizend dingen brengen het hoofd van de leerling-wijze steeds minder in beroering. Langzaamaan gaat hij de rust herkennen als zijn de kern van zijn werkelijke natuur en deze gaat hem verlichten. (413) Het enige dat de wijze hoeft te doen is niet-te-doen. En terwijl hij zich midden in de dualiteit bevindt, openbaart zich in hem het volkomen Ene. (414)

De gouden pil

Volgens Laozi zijn alle dingen doortrokken van de energie van yin en yang. 'Door in het midden uit te stromen, komen zij in harmonie.' Dat wil zeggen dat er nog niet zomaar harmonie is. Ze komen pas in harmonie wanneer zij in het tijdloos en onveranderlijk midden uitstromen. Maar er is een breuk tussen de yange gouverneur en de yinne conceptiemeridiaan. Deze breuk moet eerst geheeld zijn voordat het oer-beeld uit de monade zich met de middelste dantien kan verbinden en pas als dat gebeurd is kunnen het spirituele zaad van de bovenste dantien en de spirituele essentie van de onderste dantien naar elkaar toestromen in het midden (415)

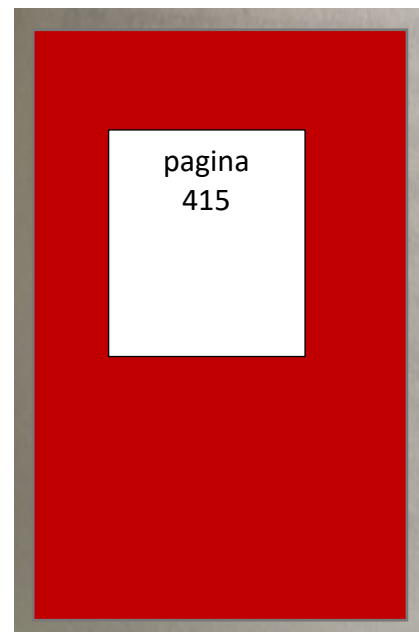
Beide meridianen horen tot de postnatale tijdelijke natuur waarin alles 'twee' is. Om die reden kan de breuk niet geheeld worden door iets wat tot de tijdelijke natuur behoort. Het 'iets' uit de tijdelijke natuur moet vervangen worden door een niet-iets van de tijdloze natuur. Dat vond al eerder plaats met Water in de bovenste dantien en Vuur in de onderste dantien.

In het midden bevinden zich zowel de leerling-wijze als de vonk van Tao. Dit is het meest cruciale punt van het proces van innerlijke alchemie: is de leerling-wijze bereid om vrijwillig de kern van zijn persoonlijkheid te laten vervangen door het oerbeeld uit de monade? Oftewel: is hij bereid te sterven opdat het 'eeuwige' in hem geboren kan worden?

Het antwoord komt vanuit zijn diepste innerlijk, uit zijn oorspronkelijke natuur. Daaruit klinkt een stil en onvoorwaardelijk 'ja' en dit antwoord resoneert in hem. Het is de oorspronkelijke natuur die antwoordt, omdat alleen door zich open te stellen voor de oorspronkelijke natuur de leerling-wijze de vraag kon horen. Dan is het onderscheid tussen zijn persoon en zijn wezenlijke natuur weggevallen. Dit is niet een eenmalige romantische heldendaad. Het is één keer fundamenteel 'ja' zeggen en daarna keer op keer in het leven van alle dag bevestigen. Het 'ja' heeft lange tijd en veel ervaringen nodig om werkelijkheid te worden. Het helpt dat het 'ja' gepaard gaat met een diepe hunkering, één die niet gekleurd is door persoonlijke emoties, maar dat een gezuiverd en puur hart-verlangen is. (416)

Het sterven (zie hierboven) houdt in dat het eigenbelang van de leerling-wijze minder wordt waardoor zijn oorspronkelijke natuur geboren kan worden.

Wanneer de leerling-wijze in egoloos handelen blijft verkeren, circuleert het Gouden Elixer in de drie dantiens. Hierdoor intensiveert hierin de vibratie. De verbinding tussen



de drie wordt tot een zuil van licht. Dit is noodzakelijk als voorbereiding op het helen van de breuk.

Door de verhoogde vibratie kunnen de vier krachten uit de oorspronkelijke natuur zich verbinden met het lichaam van de leerling-wijze. Deze vier krachten zijn twee paren:

- scheppende Hemel en ontvangende Aarde, kinderen van yin en yang
- onpeilbare Water en het zich hechtende Vuur, de kinderen van Hemel en Aarde.

Deze twee paren zijn zowel met elkaar verbonden als met Tao in het midden. (417)

Deze vier energieën verbinden zich vervolgens met het hoofd van de leerling-wijze. Rondom gouverneur 20 bevinden zich vier gevoelige punten. De vier basiskrachten van de oorspronkelijke natuur verbinden zich met het Gouden Elixer dat daardoor verandert van vloeibaar naar vast: het vormt een gouden vierkant. Het daalt in de bovenste dantiën en door de circulatie van Lood en Kwik wordt het vuur daarin opgestookt tot een zo grote hoogte dat het gouden vierkant smelt en transformeert in een zuiver ronde vorm: De Gouden Pil. Deze Pil heeft krachtige genezende en verbindende werkingen. (418)

De vier hoge geestelijke, werkzame krachten in de Gouden Pil staan voortdurend in verbinding met Tao in het midden. Daarom staat de Gouden Pil voor onsterfelijkheid. Uit haar zal in een volgende fase het embryo 'geboren' worden, het oer-beeld uit de monade. Dat is alleen mogelijk als de leerling-wijze volhardt in zijn 'ja' en zijn zelfverlorenheid. (419)

De verborgen verbinding

Wanneer het Gouden Elixer door de drie dantiën circuleert wordt het bewustzijn van de leerling-wijze steeds leger aan persoonlijke inhouden. Het bewustzijn heeft een connectie met de geest. Het taoïsme kent een onderscheid tussen de oorspronkelijke geest, die universeel is en de bewuste geest die met de tijdelijke persoon verbonden is. De oorspronkelijke geest is een vormloze essentie van gewaarzijn, die niet geconditioneerd is. De bewuste of persoonlijke geest daarentegen is gekleurd door wie wij zijn.

Het doel van de innerlijke alchemie is om de bewuste, persoonlijke geest zodanig te verfijnen dat deze zich met de oorspronkelijke geest kan verbinden. Wanneer de leerling-wijze niet zichzelf in het midden plaatst, maar de oorspronkelijke geest in het licht stelt, heet dit 'het omkeren van het licht'. Dat draait de rollen om: eerste speelde het 'ik' gastheer en beseft de leerling-wijze dat hij slechts gast is. Hij herkent en erkent 'de ander in hem', de oorspronkelijker geest. (421) De leerling-wijze verbindt zich steeds meer met de bron van het ultieme bewustzijn, de oorspronkelijke geest, afkomstig van Tao. Hierdoor is trasfiguratie van zijn hele wezen mogelijk. De oorspronkelijke geest moet in de microkosmos zijn plaats als gastheer gaan innemen en moet overal vrij kunnen stromen. De breuk tussen de yange gouverneur en de yinne conceptiëmeridiaan verhindert dit.

In de oorspronkelijke natuur bestaat de breuk niet en vormen de twee meridianen één doorlopende energiebaan. Er wordt wel gedacht dat het helen van de breuk mogelijk is door specifieke oefeningen en visualisaties, maar dit gaat voorbij aan de kernwaarde van de taoïstische levensweg:

Laozi 48

Wanneer niet-doen wordt gedaan, blijft niets ongedaan. (422)

De oorzaak van de onderbrekingen in de grote energiebaan is gelegen in de disharmonische rangschikking van de postnatale jing. Wij houden deze jing in stand

doordat we onszelf in het midden plaatsen en leven alsof wij de gastheer zijn in plaats van de gast.

Het helen van de beide breuken wordt mogelijk gemaakt door een samenwerking tussen ons en de vier fundamentele krachten uit de oorspronkelijke natuur. Wanneer de leerling-wijze keer op keer het licht in zichzelf omkeert (de focus niet op zichzelf richt maar op het midden) wordt in hem de postnatale en tijdelijke jing, vervangen door de prenatale en tijdloze Jing doordat de vier basiskrachten vanuit het hoofd afdalen naar het hart. (423)

Wanneer de leerling-wijze voortdurend het licht in hem blijft omkeren, worden in hem geleidelijk de yange gouverneur en de yinne conceptiemeridiaan met elkaar verbonden. Hierdoor wordt ook de tweeheid in de organen, weefsels en cellen tot één gebracht. Dat laatste gebeurt via de 6 yang- en 6 yin meridianen die door het lichaam lopen: de gouverneur voorziet alle yang-meridianen van energie en de conceptiemeridiaan alle yin-meridianen en zo stroomt er langzaam prenatale energie in alle weefsels. (424)

Verbonden met het ene

Wanneer de drie dantiens onderling verbonden zijn, stroomt het oer-beeld uit de monade een wordt met de microkosmos verbonden. Het oer-beeld is van zeer verheven spirituele aard, want het is een afspiegeling van het Ene, dat zeer dicht bij Tao is. In dit oer-beeld ligt de blauwdruk van de Mens, die wij ten diepste zijn. (426)

Het middelste deel van de conceptiemeridiaan loopt over het borstbeen, ook wel sternum genoemd, dat 'stralen' betekent. Daarachter bevindt zich anatomisch het hart. Het hart is in de innerlijke alchemie de plaats van de middelste dantien, daarin ligt de kern van Tao, die een stille, maar krachtige energie uitstraalt.

Het tijdloze hart heet in de Tao-traditie 'het purperen paleis'. Purper is de kleur die door het één worden van Water en Vuur ontstaan is. Het hart van Tao is ultieme eenheid en de kleur is purper. Het hart heeft nooit dualiteit gekend, hoewel het zich temidden van tweeheid bevindt. Zoals de maan die zich in een donkere spiegelt in een stille vijver; niet twee maar één. (429)

In het purperen paleis bevindt zich een geheime kamer: de jade-kamer. Jade was in het oude China heel kostbaar, te vergelijken met ons goud. In deze geheime kamer vindt de verbinding plaats tussen spirituele essentie en spirituele zaad: een spiritueel embryo wordt tot leven gewekt. Wanneer de leerling-wijze nog steeds in opperste wu wei blijft verkeren, verbindt de kracht van Teh het oer-beeld uit de monade met het embryo.

Nu ook monade en microkosmos volledig zijn verbonden wordt in het diepste van het hart een alchemische bruiloft gevierd. (430)

De nieuwe mens

Eenheid kent geen afgescheidenheid en dus kan het niet anders dan dat de dualiteit die wij ervaren ingebed ligt in de eenheid. De bron van de processen die zich bij de innerlijke alchemie voltrekken bevindt zich in de Eenheid, maar het proces zelf vindt plaats in de wereld van ruimte en tijd. Woorden zijn volkomen ontoereikend, want woorden scheiden.

Innerlijke alchemie is een proces waarin alle twee tot één worden gemaakt, of anders gezegd: waarin alle 'ietsen' tot 'niet-ietsen' worden. (432)

In onze wereld verenigen twee mensen zich en daar komt een derde uit voort, een kind. De monade vormt met de drie kernen een onlosmakelijke eenheid. Wanneer uit hun vereniging het spirituele embryo geboren wordt is in feite ieder van de drie tegelijk zowel de vader, de moeder als het kind. (432)

De 'vader' is het positieve aspect van het spirituele embryo. Hij wordt 'Meester van het Licht' genoemd en vertegenwoordigt de oer-yang; zijn werking is wu wei. De 'moeder' is het 'negatieve' aspect en zij wordt 'het jade meisje' genoemd; zij vertegenwoordigt de oer-yin en haar werking is 'zi ran', het vanzelf zo zijn. Het drievoudige embryo is ons meest wezenlijke 'ik'. (433)

In de microkosmos bewonen de vader en de moeder beurtelings zowel de Scharlaken Kamer in het hoofd als de Gele Hof in het hart. Hun 'kind' woont in de onderste dantien, het cinnaberveld.

Het proces van innerlijke alchemie bestaat uit negen stadia. Het eerste daarvan is hier in grote lijnen besproken. Hierin staat het afbreken van hoge muren centraal. In de volgende stadia wordt een nieuw bouwwerk opgericht.

Wanneer we ook maar één kleine steen uit onze dikke muur hebben weggehaald schijnt door de opening ervan het licht van de absolute eenheid. Daarin bestaat geen méér licht, want het kleinste partikeltje ervan is het volledige licht. In de wereld van de volkomen eenheid bestaan geen fasen. (435) Fasen zijn herkenbaar vanuit onze wereld.

Mens worden wordt steeds meer ballast afwerpen. Die ballast is energie die we nodig hebben om ons in de tijdelijke wereld te kunnen handhaven. De 'zwaarte' daarvan staat ons in de weg bij het 'opstijgen' tot lichtmens. Hoe hoger we stijgen in het alchemisch proces hoe 'lichter' en 'leger' we worden. Uiteindelijk kunnen we pas werkelijk zijn wanneer we niet-zijn. (436)