

Theo Fischer

De kunst van het nietsdoen in de praktijk

BBNC uitgevers
Rotterdam, 2011

Inhoud

Brief aan de lezer	7
Het nieuwe leren	9
De kunst van het nietsdoen	15
Bevrijd je van alle banden	23
Het fenomeen aandacht	33
De gedachten en de denker	43
De levenswijze van de tao	51
Tao versus positief denken	69
De innerlijke dialoog en de <i>I Tjing</i>	79
Onze maatschappij en het verloochende 'zelf'	87
Liefde en relaties	103
De kunst van het loslaten	115
Wat is de tao?	123
De spiritualiteit in de tao	135
Oefeningen voor iedere dag	143
Samenvatting	165
Epiloog	189
Bibliografie	191

Brief aan de lezer

Beste lezer,

In de eerste jaren na het verschijnen van mijn boek *De kunst van het nietsdoen* heb ik regelmatig brieven van lezers ontvangen. Ik heb ze trouw beantwoord en beschikte al snel over een uitpuilende correspondentiemap. Naast de talrijke getuigenissen van instemming met de taoïstische levenswijze werden er allerhande vragen gesteld, die ik onder andere in mijn cursussen probeerde te beantwoorden. Terugkijkend op de duizenden brieven en e-mails die ik kreeg, en de discussies die ik tijdens de cursussen voerde, blijkt dat de problemen die in de vragen aan de orde worden gesteld, steeds onderwerpen betreffen die in hoofdstukken bijeen kunnen worden gebracht. Dit maakte dat de antwoorden op deze vragen de kern van dit boek zijn gaan vormen.

Bovendien doken er in de afgelopen jaren herhaaldelijk vragen op over onderwerpen die ik in *De kunst van het nietsdoen* destijds niet ter sprake heb gebracht. Dat verzuim zal ik hier proberen goed te maken. (Zo werd bijvoorbeeld alles wat onder het belangrijke begrip gezondheid valt, in *De kunst van het nietsdoen* slechts terloops in het hoofdstuk 'De levenswijze van de tao' aangesneden.)

De problematiek van specifieke vragen over de tao zit hem in het feit dat ik daarbij eigenlijk steeds weer de volledige, buitengewoon complexe filosofie zou moeten behandelen. Dit omdat ieder element altijd met alle andere verweven is – en omdat een uit het geheel gelicht onderwerp, zonder dat het in de context van het totaal wordt verklaard, al snel tot misverstanden leidt. Desalniettemin zal ik in het spoor van de lineaire mogelijkheden van onze taal chronologisch te werk moeten gaan. Ik heb me zoveel mogelijk aan de volgorde gehouden waarin de onderwerpen in het oorspronkelijke boek aan de orde kwamen. Daarbij heb ik ruim aan-

dacht besteed aan het positieve denken en aan de *I Tjing*, want tot mijn verbazing bleek dat juist over deze beide zaken onder de lezers nog veel vragen leefden.

Ik heb getracht mijn betoog, voor zover de materie dat toeliet, steeds zo helder en begrijpelijk mogelijk te houden. Het complexe geheel, inclusief de deels cryptische wijsheden van Lao Tse en Chuang Tze, zal zich tot in de diepste kern voor je ontsluiten zodra je in jezelf speurend op de waarheid stuit die toch al in je sluimert. In dit boek geef ik een opzet waarmee je zelf aan het werk kunt gaan, in die zin dat mijn teksten bepaalde dingen bevestigen waar iedereen diep in zijn hart toch al een voorgevoel van heeft. Het is de bedoeling dat je met wat ik hier schrijf de kennis die je al in je hebt, naar boven haalt. Het vinden van de waarheid komt nooit van buitenaf. Zij zal van binnenuit komen wanneer je alle vooroordelen uit de kamer van je gemoed hebt weggeveegd en de ramen van je geest zonder enige vorm van verlangen open kunt laten staan. Dan zal het inzicht je toewaaien en je leven veranderen.

Theo Fischer

Het nieuwe leren

Er is een leer die ons een inzicht verschaft in wat wij in wezen zijn. Uit dit begrip ontstaat een volkomen nieuwe manier van handelen: *wu wei*. Dit wil zeggen, handelen door niet in te grijpen, door het gebeuren op zijn beloop te laten. Dit vermogen om het stuur van het leven aan die macht over te laten, is een dimensie van onszelf, datgene wat Lao Tse ooit de tao heeft genoemd.

Verschilt deze leer van de manier van leren die wij gewend zijn?

Het nieuwe leren, dat ons de waarheid over onze positie in het universum en over onze werkelijke identiteit doet inzien en dat tot een volkomen andere wijze van handelen leidt, verschilt fundamenteel van alle andere leermethodes: omdat het er bij deze manier van leren niet om gaat dat je je de leerstof inprint. Je weet nog hoe je vroeger op school gedichten uit je hoofd moest leren. Je herhaalde de tekst net zo lang tot je ze kon dromen en zelfs in je slaap kon opdreunen. Vandaar dat ik tot op de dag van vandaag ‘De klok’ van Schiller kan opzeggen, maar ik kan niet beweren dat ik er toen ook maar iets van begreep. En juist om dat begrijpen, inzicht in en kennis van de materie, gaat het bij deze nieuwe manier van leren. Het is in het kader van de taoïstische filosofie een proces dat uit aandacht voortkomt. Daarom speelt in de oefeningen naar aanleiding van de besproken onderwerpen, het waarnemen van de dingen steeds een fundamentele rol. De levenskunst van de tao is gebaseerd op het feit dat we alle dingen intensief waarnemen. En dat dan ook dermate intensief, vol hartstocht en levensvreugde dat de gedachten, die normaal gesproken alle zintuiglijke waarnemingen van commentaar voorzien, verbleken en uiteindelijk tot achtergrondruis vervagen. Het geheim dat in de volgende hoofdstuk-

ken moet worden ontraadseld, komt er kort gezegd op neer dat we ons in het bewustzijn van het rondom pulserende leven tegelijkertijd ook zelf waarnemen. Want volgens de oude wijze leer van de tao zijn we niet van de ons omringende wereld gescheiden op de manier zoals we dat ervaren, maar maakt die buitenwereld deel uit van onze identiteit. Ons 'zelf', ons bewustzijn, is niet tot het sterfelijk lichaam beperkt. Daarom wordt dit besef voor ons toekomstige doen en laten ook steeds belangrijker, want ik ga met iets wat ik zelf ben anders om dan wanneer het een vreemd iets is. De leer van Lao Tse behoedt ons voor de illusie dat we onszelf uitsluitend zien als wezens van dat bovenzinnelijke fundament, dat hij tao noemde. Dat fundament heeft zich opgesplitst en het deel dat de Chinezen *chi* hebben genoemd, heeft zich tot de mensheid, tot het universum, ontwikkeld.

Ondeelbaar en uit één stuk. We kennen de theorie van de samenhang van de wereld op het allerkleinste natuurkundige vlak. Maar vrijwel geen mens beseft, hoe bizar dat ook lijkt, welke consequenties dat voor zijn dagelijkse doen en laten heeft. Men blijft doen alsof de dingen van elkaar gescheiden zijn. En dat is niet per se fout: het hoort bij het grote kosmische spel dat de spelers doen alsof het gescheiden zijn van de dingen realiteit is. Het is natuurlijk een geweldig verschil of ik me in mijn gedrag conformeer aan de voor het spel noodzakelijke voorschriften, dus aan de spelregels van de maatschappij, of dat ik ook daadwerkelijk in de ideologie van het gescheiden zijn geloof. Zodra ik me van de overtuigingen en voorwaarden van mijn maatschappij bevrijd, zonder dat ik tegen de regels en wetten ervan heb hoeven zondigen, heb ik me van de door die maatschappij opgelegde banden losgemaakt. Ik handel in het vervolg niet meer alsof ik van het grotere deel van mijn identiteit gescheiden ben. Ik heb mijn identiteit tot een gebied van een oneindige omvang uitgebreid. En dat alles werd mogelijk door het eerder genoemde andere leren. Door mijn onvooringenomen, niet door vooroordelen of overtuigingen vertroebelde waarneming besef ik dat mijn leven en mijn uitdagingen net zo tot mijn 'zelf' behoren als mijn ik-gevoel en de kennis die ik in mijn leven heb vergaard.

Met het nieuwe leren wordt de richting bepaald die je leven op zal gaan. Het leerproces vordert van dag tot dag zonder dat je daar bepaalde aanzetten voor nodig hebt. Je houdt er simpelweg mee op steeds weer alle dingen, gebeurtenissen en ontmoetingen die jou belangrijk lijken, zoals je gewend bent, van commentaar te voorzien. Het oude programma in onze hersenen is zo geconditioneerd dat ze vrijwel voortdurend iets willen: we willen iets niet hebben, we willen iets veranderen, we willen iets sneller laten gebeuren, we willen iets uitstellen, we willen iets onder de knie krijgen, we willen iets ongedaan maken, we willen vergeten, we willen wraak, we willen verzoening, we willen aardig worden gevonden, we willen met rust worden gelaten, we willen afwisseling, avontuur, van alles beleven, we willen ons niet vervelen, we willen genieten – kortom, een lijst die je eindeloos kunt uitbreiden. En als je me nu vraagt hoe we ons van die constante bedrijvigheid van onze wil kunnen bevrijden, moet ik je vragen nog even geduld te hebben. In het verloop van onze excursie in het land van het nietsdoen, ofwel niet-handelen, zou die vraag naar het hoe eigenlijk niet meer gesteld hoeven worden. Laat ik het nu zo zeggen: niet-handelen houdt in eerste instantie in dat je de dingen los van je zintuigen zelf aan het woord laat, in plaats van ze gestuurd door je wil onophoudelijk te corrigeren, te benoemen, te accepteren of af te wijzen. En die eerst stap komt tot uiting in het feit dat je jezelf waarneemt, dat je van jezelf leert zonder dat je hetgeen je daarbij opmerkt bewust in je hoofd hoeft op te slaan. Maar in het vervolg zul je het je steeds onmiddellijk bewust zijn wanneer je weer in je oude ondeugden vervalt. En dat behoort tegelijkertijd tot het genezingsproces. Je gaat je in toenemende mate storen aan die ondertussen ronduit komisch aandoende kuren van jezelf.

De hier beschreven manier van leren vervangt, laat dat duidelijk zijn, geenszins de klassieke vorm van leren wanneer er specifieke kennis is vereist. Ik heb moeten leren hoe je een auto bestuurt, een chirurg moet nauwkeurig weten hoe hij een hart-transplantatie uitvoert en een loodgieter moet verstand van leidingen en afdichtingen hebben. Deze vorm van kennis mag echter niet met intelligentie worden verwisseld. De door ervaring en ijver

verworven kennis is en blijft mechanisch – en zal nooit volledig zijn. Want hoeveel je ook weet, er is altijd onnoemelijk meer informatie waarover je niet beschikt, dan het bescheiden deel dat je je eigen kunt maken. Vrij algemeen en ook in de wetenschap wordt intelligentie als het resultaat van denken gezien, als het eindproduct van intellectuele logica en verstand. Het niveau van deze intelligentiecategorie is met testen meetbaar en wordt als IQ in een numerieke schaal weergegeven met kwalificaties die van ‘zwakzinnig’ tot ‘hoogbegaafd’ variëren. Het gaat hierbij om een op kennis gebaseerd vermogen: wie veel weet, wordt als intelligenter beschouwd dan een onwetende. Het vermogen om ervaringen consequent en foutloos in een handeling om te zetten, is een van de parameters aan de hand waarvan de intelligentie wordt gemeten. Constructief denken, waarmee in de intelligentietesten uit een fragment van een patroon het hele patroon moet worden gevonden, levert bij de beoordeling van de testen de meeste punten op.

Sinds Descartes met zijn beroemde uitspraak ‘Ik denk dus ik ben’ het denken een buitenproportionele betekenis toedichtte, heeft men het denkvermogen met intelligentie gelijkgesteld. Inderdaad ontspruit denken uit dezelfde kosmische bron als de transpersonale intelligentie die van jou noch van mij is. Uiteraard met het doorslaggevende verschil dat denken, wil het functioneren, van kennis en dus van het verleden afhankelijk is, terwijl intelligentie in de taoïstische betekenis niets met tijd te maken heeft. Ons denken speelt zich af in een omgeving die voortdurend naar zekerheid zoekt. Intelligentie heeft geen enkele voorstelling van zekerheid, ze zoekt er niet naar en heeft die ook niet nodig, omdat intelligentie zekerheid *is!* Wij staan nu voor de vraag hoe we tot een levenswijze moeten zien te komen die niet voortkomt uit wat bekend is, uit wat we weten. Of er een opbouwende manier van doen bestaat die niet met het tumult van het leven en een dominante sociale en maatschappelijke druk is belast. Of er een manier van doen rechtstreeks uit de geest bestaat die zich van alle kennis heeft bevrijd.

Er bestaat een creativiteit die niet van de mens stamt. Wij allemaal kunnen deel van die bijzondere geest zijn, die waarlijk vrij

van alle lasten is waarmee men hem heeft opgezadeld. Ten tijde van de oude taoïsten waren begrippen als intelligentie of creativiteit slechts loze kreten en in hun geschriften is sprake van de wezenlijke mens, de wijze mens. Met deze begrippen wordt de mens omschreven die de beperkingen van ervaringen en kennis heeft leren inzien, en van wie de geest dientengevolge helder en zonder de schaduwen van tegenstrijdigheden is. De wijze heeft begrepen dat zijn subjectieve kennis als een emmer water is waaruit hij de levensenergie heeft onttrokken. Het water mag daarvoor dan hebben gestroomd, maar opgesloten in het vat beweegt het niet meer. Wie in de geest van de tao leeft, begrijpt de nutteloosheid van zijn beperkte subjectieve kennis en gebruikt het niet meer bij zijn handelen. Hij laat de emmer met stilstaand water achter zich – en creëert zo een oceaan. Voor wie dit inzicht heeft, ontsluit zich het potentieel van de evolutie, de totale kennis van de mensheid, het permanente scheppingsproces. Intelligentie sorteert effect zodra we geen oplossingen meer met behulp van onze kennis zoeken. Pas dan bevrucht ze ons verstand en zet ons denken de ontvangen impulsen in handelingen om. Het principe van het niet-handelen komt tot stand wanneer denken en intelligentie in harmonie met elkaar verkeren.