

Wandelen met meester Li

over de Tao van het landschap

ERIC BRINCKMANN

KNNV uitgeverij

Inhoud

Inleiding 7

Proloog: Taoïstisch wandelen 17

Wandeling: Amersfoortse berg, Amersfoort, voorzomer

Hoofdstuk 1: Het waarnemen van de wereld 35

Wandeling: landgoed Het Lankheet, Haaksbergen,
Overijssel; voorzomer

Hoofdstuk 2: Toeschouwer zijn in een wonderlijk theater 65

Wandeling: rond De Appelhof, Berkelland, Gelderland;
voorzomer

Hoofdstuk 3: De relatie tussen lichaam en landschap 103

Hoofdstuk 4: Een korte kunstpelgrimage 121

Wandeling: van Almere naar De Groene Kathedraal,
Almere en buitengebied, Flevopolder; herfst

Hoofdstuk 5: Als je aan het landschap deelneemt 143

Wandeling: van Zeegse naar Oudemolen, langs het
Oudemolense Diep en het Anlooër Diepje, Drenthe; lente

Hoofdstuk 6: Intreden in een verbrede wereld 175

Wandeling: naar de Friezenberg, tussen Rijssen en Markelo,
de Borkeld, Overijssel; late lente

Epiloog: Een begin 209

Wandeling: van het bos Birkhoven naar de Korte Duinen,
Amersfoort, Soest, Utrecht; nazomer

Belangrijkste Chinese begrippen uit het boek 217

Belangrijke begrippen uit het boek 219

Literatuur om verder te lezen 221

Inleiding

Meester Li is op leeftijd. Krom loopt hij niet, maar als hij naar het pad kijkt, wel iets gebogen. Zo nu en dan raapt hij een steentje op. Bekijkt het, mompelt wat en steekt het in z'n zak. Naar boven kijkt hij ook, naar de toppen van de bomen en dan weer naar de grond. Of naar een horizon boven weilanden of een bolle akker, waar hem altijd iets opvalt. Iets, wat ik eerder niet zag. Ik loop naast hem, probeer zijn blik te volgen. Met een wandelstok wijst hij naar de open ruimte tussen twee bomen, die sprekend op een zittende vos lijkt en naar een gele lijn van bloeiende beenbreek, planten die zojuist helemaal niet in het gelid stonden. De lijn eindigt bij een goudvink in de bosrand, die als een kolibrie bessen plukt van een krentenboom. Zolang meester Li naar hem staart, blijft de vogel in dezelfde trillende pose hangen. Lijkt het.

De klei onderweg is niet zomaar klei, voel de fijne fractie maar tussen je vingers, kijk goed naar de kleur, ruik en proef maar eens. Klei is de grondstof van het leven. Bossen blijken een ordening te hebben die er niet door bosbouwers in is gelegd. Bomen rangschikken zich in opmerkelijke vormen, aantallen, en laten zo de kwaliteit van de bodem aflezen. Logisch, bomen en planten liegen immers niet, maar wat ze vertellen is lang niet altijd eenvoudig te duiden. Totdat Li nauwkeuriger oplet en ziet wat mij niet was opgevallen: een aantal gevorkte bomen op een bepaalde plek, of verschillende boomsoorten in duo's, of in typische aantallen bij elkaar.

Wandelen met meester Li brengt je in een andere wereld, of liever gezegd, de wereld om je heen wordt er anders door. Meester Li staat in dit wandelboek voor Joost Quakernaat, tao-kenner, goede vriend en een half leven ouder dan ik. Li is een naam die in de oosterse literatuur vaak wordt gebruikt voor mijmerende, dichtende meesters die in een prieel zitten, midden in een overweldigend, maar vriendelijk landschap. Of voor wandelende filosofen, die met een leerling door de mistige bergen trekken. Bekende iconen geschilderd op rijstpapier. De wandelaar Quakernaat is als geen ander de literaire Li: hij loopt letterlijk rond in de verhalen, de kennis en de oefeningen van oude Chinese denkers.

Door zijn werk voor het onderzoeksinstituut TNO raakte hij zo'n veertig jaar geleden meer en meer thuis in de oosterse filosofie. Door contacten met Chinezen, Koreanen en Japanners leerde hij op een andere manier denken. Gaandeweg heeft hij zich dit denken eigen gemaakt. Zozeer zelfs, dat hij in Japan toegelaten werd tot een aantal heilige tuinen.

Niet de strenge zen, maar vooral het luchtiger taoïsme spreekt hem aan. Luchtiger in de vorm misschien, maar voor het beoefenen ervan wordt uiteindelijk net zoveel doorzettingsvermogen gevraagd. Het gaat om het klassieke taoïsme dat van een verbazingwekkende eenvoud is, en met boeddhistische en confucianistische samensmeltingen aanleiding gaf voor de meditatieve caodong-praktijk, de voorloper van de Chinese chán, later de Japanse zen. Hieraan ontleent Quakernaat op zijn beurt zijn mijmerteknik, waarop het moderne Chinese woord chensi het beste past.

Het uitgangspunt van een taoïst, benadrukt Quakernaat, luidt simpelweg: de werkelijkheid of wat we hier in het westen 'de waarheid' noemen, is niet in woorden, berekeningen of formules te vatten. Daaruit volgt de conclusie: waarom zou-

den wij er dan zoveel aandacht, moeite en energie in steken om die te ontdekken? Dat wil niet zeggen dat er niet 'meer' is, maar daar moeten we niet over gaan speculeren. We kunnen er toch niet bij. Het enige wat rest – en dat is ruim voldoende – is de ervaring, het waarnemen met al onze zintuigen en wat dat innerlijk in ons losmaakt. Als we dat doen, raken we vanzelf aan dat 'meer'. Kortom, in de Tao staat de ervaring centraal, terwijl in het westen de verklaring centraal staat.

Vanuit die ervaringsgerichtheid is men in China al vroeg tot de conclusie gekomen dat er geen scheiding is tussen ons als geest, als denkend mens, als subject, en de wereld om ons heen, de objecten. Geest en materie, de mens en de wereld waarin hij leeft, zijn manifestaties van één en dezelfde innerlijke kracht, de levenskracht, de chi. Daardoor staat de mens niet tegenover de dingen of de natuur, maar behoort ertoe. Door de stad, het drukke leven en de snelheid die daarbij hoort, verliezen we onze balans. Taoïsten noteerden dat al een paar duizend jaar geleden. Optimale aansluiting of afstemming op die kracht als manifestatie van de Tao, de onkenbare bron waaruit de hele werkelijkheid voortkomt, is van groot belang. Van levensbelang. Daarom is het goed om in en met de natuur te verkeren. Daar vinden we weer de juiste balans, de aansluiting op de natuurlijke processen.

Quakernaat gaat het erom dat deze benadering veel meer aan onze intuïtie raakt, aan de combinatie van onbewuste en bewuste kennis van het geheel. Die (waarnemings)kennis van het geheel hebben we hard nodig om de enorme vraagstukken waar we voor staan wereldwijd aan te gaan: het klimaatvraagstuk, de biodiversiteit, een gezond landschap en eerlijke verhoudingen. Daar heb je oosters en westers denken samen bij nodig. Wandelen op een taoïstische manier, zoals we dat in dit boek oefenen, is een manier om onze relatie met natuur

en landschap met andere ogen te bezien. Het is weliswaar een bescheiden praktijk, maar een belangrijke oefening om een nieuwe verhouding met de wereld te vinden.

Hoe heb ik die praktijk leren kennen? Quakernaat was een keer uitgenodigd door vrienden om mee te komen wandelen op landgoed Het Lankheet in Overijssel, waarvan ik medebeheerder ben. Tijdens die wandeling werden oude watersystemen van boeren uit de middeleeuwen bekeken en besproken we op welke manieren de mensen vroeger de kwaliteiten van het landschap leerden kennen. Voor hem was het duidelijk dat hier overeenkomsten waren met een taoïstische manier van omgaan met de aarde: meebewegen en denken in samenhangen – wat we nu systeemdenken noemen – en zo de potentie van het landschap begrijpen. Nu worden die historische systemen voor moderne functies ingezet: waterberging, waterzuivering, emissiereductie, CO₂-vastlegging, natuurontwikkeling en duurzame productie van ruwvoer. Eigenlijk een praktische menging van verschillende wereldbeelden. Vanaf dat moment zijn we in gesprek gebleven, aan de wandel geslagen en zijn samen cursussen gaan geven, waarbij verschillen en overeenkomsten tussen westers en oosters denken een belangrijk thema is.

Oosterse filosofie heeft me altijd al geïnteresseerd, omdat die op een bepaalde manier over de grenzen van de westerse filosofie heen denkt en vooral 'doet'. In tegenstelling tot de westerse filosofie is de oosterse veel lichamelijker. Sterker nog, het lichaam, dat fysiek beweegt, dus bijvoorbeeld wandelt, intensief waarneemt en voelt, is een vanzelfsprekend onderdeel van filosoferen, terwijl de westerse traditie zich vooral beperkt tot het denken zelf. Bij de oosterse filosofie ligt het accent niet op het kenvermogen van de mens, maar op een lichaamspraktijk, waartoe weliswaar het denken behoort maar bijvoorbeeld ook

meditatie. Praktijken die het kenvermogen overstijgen en zich openstellen voor datgene wat voorbij de grens van de taal ligt. Het hele lichaam is instrument om de wereld waar te nemen, ermee te corresponderen. Geneeskunde, maar ook muziek en schilderkunst zijn verweven met wijsgerige vraagstukken. De rol van organen en de onderlinge samenhang als filosofische thema's, zijn weer terug te vinden in lichaamsbeweging als in chi kung en tai chi. Voor sommigen is het daarmee geen filosofie meer, althans geen westerse systematische filosofie, geen systeem dat toetsbaar is binnen de grenzen van de formele logica. Maar ook in de strak begrensde westerse traditie zijn thema's als het lichamelijke, het onberekenbare, onvoorspelbare en irrationele meer en meer een rol gaan spelen. Ondanks dat het accent op het denken zelf ligt, zijn de grenzen tussen aan de ene kant beeldende kunst, theater, dans, muziek, literatuur en aan de andere kant filosofie daardoor vervaagd. Westerse en oosterse filosofie zijn op die manier dichter bij elkaar gekomen.

Naast meester Li, de geheimzinnige Lao Zi (6e eeuw v. Chr.), de tegendraadse Zhuangi Zi (369 v. Chr.-286 v. Chr.) en de mijmermeester Hongzhi Zhengjue (1091-1157) krijgen westerse filosofen die de grenzen van onze talige werkelijkheid hebben verkend, of er op balanceren, in dit boek ook aandacht, zoals Spinoza, Goethe, Kant, Nietzsche, Heidegger, Wittgenstein. Allen, maar zeker de baldadige Nietzsche – want hij is bij uitstek de wandelaar van het gezelschap – zal ik vragen om mee te lopen wanneer we naar buiten gaan. Als hij spreekt over de vitaliteit van het leven, of over de levenskracht die het lichaam of de cultuur doortrekt, er doorheen stroomt, spreekt hij, op zijn taoïstisch gesteld, over chi. Niet voor niets noemt Heidegger hem 'de laatste grote metafysicus'. Hoewel Nietzsche niets met religie opheeft – die misleidt volgens hem de mens immers met waarheden waarvan we vergeten zijn dat

het leugens waren – verwijst hij voortdurend naar iets overstijgends: de (wils)kracht die het overleven, maar ook de kunst en literatuur stuwt, dwingt, tot vorm aanzet. Het jezelf onderdompelen in de veelvormige natuur is daarbij noodzakelijk om die kracht te ervaren en op waarde te schatten. Alleen daar kun je volgens Nietzsche optimaal vrijheid oefenen en jezelf leren bevrijden van religieuze en industriële dwangmatigheid. Feitelijk verwijst hij naar iets dat voorbij het kennen ligt, voorbij de taal, buiten het materiële, het meetbare; metafysica dus. De denk-wandelpraktijk die Nietzsche propageert, overstijgt het kenvermogen en biedt een opening naar wat eraan vooraf gaat, zonder dat hij erover speculeert. Ervaren zonder te verklaren. Typisch taoïstisch: bespaar je de moeite om er op in te gaan, maar hou de zaak open en kijk wat zich aandient.

De wandelingen die we in komende hoofdstukken maken zijn bedoeld om de veelvormigheid van landschap te ondergaan, of, om met Nietzsche te spreken, vrijheid te oefenen. Dit gebeurt, letterlijk en figuurlijk, stapsgewijs.

In de proloog starten we met een buurtwandeling om de grootte van de wereld te ervaren. Het wandelen in onze eigen traditie komt aan bod in vergelijking met taoïstisch wandelen. Dit tegen de achtergrond van landschapsbeleving in een voorchristelijke tijd en de relatie die we nu met natuur en landschap hebben.

Op de eerste wandeling met Li in het eerste hoofdstuk, zijn we in Twente op Het Lankheet en proberen we als aanschouwer de eerste taoïstische waarnemingsoefeningen uit om de manier waarop we gewend zijn naar het landschap te kijken los te laten en het op een andere manier te proberen. Het gaat erom niet alles te benoemen, proberen te herkennen, maar

om het ervaren van vormen, kleuren, beweging en daarmee vooral de continue verandering van de dingen te ondergaan.

Tijdens de tweede wandeling in hoofdstuk twee, op de grens van Overijssel en Gelderland, is het de bedoeling om die aanhoudende verandering in de omgeving zo betekenisloos mogelijk waar te nemen. Dit keer in de rol van toeschouwer. De ruimte tussen de dingen, de leegte, speelt daarbij een rol en via de Chinese schilderkunst proberen we daar letterlijk meer zicht op te krijgen. Ook het werken met de bodem, in dit geval met klei, kan een andere relatie met landschap opleveren.

In het derde hoofdstuk wordt bij het haardvuur met Li gesproken over de natuurvisie van Goethe en de beeldende kunst van Armando, als representatief kunstenaar voor onze ingewikkelde relatie met landschap. We proberen erachter te komen waarom die relatie zo anders is dan die van taoïsten, die er veel lichamelijker in staan. Kunst is een mooie ingang om dat bespreekbaar te krijgen: in het ene geval is het een zoektocht naar verbinding, in het andere geval is er geen scheiding en is kunst een uiting van de natuur zelf.

Hierna, in het vierde hoofdstuk, probeer ik zonder meester Li uit wat in de eerste twee wandelingen is geoefend. Dat doe ik tijdens een wandeling in de Flevopolder op weg naar De Groene Kathedraal van landschapskunstenaar Marinus Boezem. Dit kunstwerk is een levende metafoor van natuur, verandering en vergankelijkheid en drukt op een eigen, taoïstische wijze uit hoe we de scherpe grens tussen binnen en buiten kunnen verzachten. Tijdens de derde wandeling, in hoofdstuk vijf, langs de Drentsche Aa, wordt het al moeilijker, daar proberen we namelijk om deelgenoot te worden van het landschap. Dit gaat over het spelen met de ruimte, leren je de ruimte ongegeneerd 'toe te eigenen' en er als het ware als een

kind weer mee om te gaan: verwondering over de werking van water, licht en schaduw. Aan de hand van het energiekop-pel yang-chi en yin-chi bewegen we mee met het landschap.

In het laatste hoofdstuk, tijdens de vierde wandeling, in Overijssel naar de Friezenberg, oefenen we de rol van intredeur. Het is de moeilijkste rol en waarschijnlijk niet iets dat je na vier keer taoïstisch wandelen onder de knie hebt. Het gaat dan over het vinden van bijzondere plekken, het komen tot aan de grens van het denken en het toelaten van wat er voorbij ligt, oftewel het oefenen van je intuïtie door te mijmeren. De aanhouder wint.

De epiloog tenslotte, gaat over een wandeling zonder Li: taoïstisch wandelen oefenen in een typisch windlandschap, het stuifzand van de Korte Duinen in Utrecht. Hoe werken de rollen van de afgelopen wandelingen nu door, lukt het om je op een dagelijkse wandeling zonder veel inspanning mijmerend te verwonderen over de werking van licht en schaduw, gekke objecten te bewonderen, bijzondere stenen te vinden, met je voeten te kijken en je knieën te volgen?

Nog iets over de spelling. Omdat het in Nederlands gebruikelijk is om 'taoïsme' te schrijven, doen we dat in dit boek ook met 'Tao', in plaats van het wereldwijd gebruikte pinyin, dat 'Dao' hanteert. Dit geldt hier ook voor 'chi' in plaats van 'qi', 'te' in plaats van 'de'. De basisbegrippen en denkbeelden van het taoïsme komen wandelenderwijs aan de orde, zo veel mogelijk in praktische zin of naar aanleiding van landschapselementen.



PROLOOG

Taoïstisch wandelen

WANDELING *Amersfoortse berg, Amersfoort, voorzomer*

Verzet tegen de haast; het natuurlijke ritme van de wereld; imaginaire wegen; de wereld helpen bewegen; de jongens van de klassieke Tao; techniek is gevolg van het ongeduld met de natuur; bevrijdend: je kunt niet veel anders dan lopen als je loopt; levende beelden creëren.

Wandelen is verzet tegen de alomvattende snelheid. Je kunt er ter geruststelling bijzeggen: beschaafd verzet, zodat iedereen er zonder enig moreel bezwaar aan mee kan doen. Het is een verzet tegen de cultuur van de haast. Als je wandelt ga je noodgedwongen in de vertraging. Dat realiseer je je pas echt als je de dagelijkse dingen die je normaal gesproken doet op de fiets, met de auto of met het openbaar vervoer, lopend doet. Boodschappen doen bijvoorbeeld. Daarvoor moet ik in mijn woonplaats Amersfoort over 'de bult', naar de winkelstraat aan de andere kant. Die 'bult' is een stuwwal uit de voorlaatste ijstijd. Hoewel ik door het hele land van alles en nog wat heb afgewandeld, ben ik gek genoeg niet eerder op het idee gekomen om functioneel over die stuwwal heen te lopen, die ik door en door ken van de vele buurtrondjes met de hond.

Op deze buurtwandeling ga ik in deze proloog wat uitgebreider in, omdat zoiets bescheiden al een taoïstische daad is. Namelijk een simpele manier om aan te sluiten op een natuur-

lijk ritme dat bij ons lichaam past, op zoek naar kalmte, de mysterieuze wereld van de balanstoestand van de Tao, de weg van het leven, waar de dingen als vanzelf met de minste inspanning hun gang gaan. Dat is in het taoïsme nastrevenswaardig en dus een reden om de ins en outs ervan met alle zintuigen te onderzoeken. Maar deze bescheiden wandeling is ook als opmaat bedoeld om eens na te denken over de wijze waarop dat wandelen in de westerse en oosterse traditie van elkaar verschilt. In het taoïsme is het wandelen een handeling die niet alleen betekenis heeft voor onszelf, maar ook voor de wereld. Als wij het natuurlijke ritme onderhouden met de wereld, met de natuur die we ook zelf zijn, begrijpen we die beter en gaan we er eerder voorzichtig mee om. Dit is natuurlijk geen oosterse gedachte, die ligt ook vervat in onze eigen cultuur. De praktijk is er echter niet naar. Want het oefenen van dat menselijk tempo is ons wezensvreemder dan we vaak denken.

OVER DE BULT HEEN, DE WERELD IS GROOT

Dit deel van de stuwwal is in de afgelopen honderd jaar flink bebouwd, maar heeft ook nog mooie bospercelen uit de eerste helft van de vorige eeuw. Met moeite zijn die in de afgelopen decennia door buurtverenigingen en actiegroepen open gehouden. Anders waren ze ook met villa's en sociale woningbouw ingevuld. Als ik met mijn rugzak naar de winkels ga, besluit ik wandelend die stukken aan elkaar te weven. Er is van alles te horen en te zien, waar ik anders fietsend aan voorbij ga, laat staan snel met de auto als het hondenweer is. Nu is het prachtig weer, vroege zomer, zon en een briesje.

Twee straten verder loop ik zo'n bosrelict in. Al snel hoor ik een gek lachend geluid. Het zijn niet de burens die me bespotten vanwege mijn overdreven uitrusting in het buurtbos, waarschijnlijk is het een groene specht. Even later zie ik hem weg-

vliegen. Roffelen op dood hout doet deze soort zelden, meestal is hij tussen de bomen op zoek naar bosmieren. Ik kijk of ik hem ergens zie scharrelen. Nergens te bekennen. Her en der op de bosbodem zie ik wel de witte mest van de bosuilen die ik 's nachts regelmatig hoor, met luide uithalen in de tuinen tussen de huizen. Ik zie ze soms zitten in het tegenlicht als een klein bolletje op een tak. Nu is er niet een te ontdekken. Als ik omhoog blijf kijken zie ik dat de boomkruinen wonderlijk in elkaar grijpen of juist heel precies afstand houden. Bij zuidelijke pijnbomen is dat heel mooi zien, alsof ze elkaar nauwkeurig met hun naalden kunnen voelen, aftasten en dan eerbiedig een paar centimeter afstand houden. Hierdoor krijg je prachtige contouren in het tegenlicht. Dennen van het noorden zijn iets grover in de omgang met elkaar, maar als je goed kijkt kun je het ook wel zien.

Het bos is divers. Uitgelopen eiken hakhoutstoven, tal van bejaarde vliegdenen in grillige vormen, wintereik, tamme kastanjes, beuken en lindes wisselen elkaar af op de hellingen. Ook experimentele mengingen van weleer zijn nog herkenbaar, met exoten als Amerikaanse eik en Corsicaanse den. Wilde lijsterbessen kleuren het beeld verder in.

Ik kom in de buurt van het hoogste punt, en loop voorbij huizen uit het begin van de vorige eeuw. Enkele met fraaie houten torentjes er op, van waaruit je toen schepen kon zien varen op de Zuiderzee en het zeewater kon zien flikkeren in de zon. Erachter ligt weer een groot bosperceel, dat tevens waterwingebied is en dat heeft een rem gezet op de alsmaar voortkruipende bebouwing. Het bos filtert het zonlicht en ruist in verschillende toonaarden als de wind er zo nu en dan doorheen waait. Hoog erboven hoor ik de langgerekte schreeuw van een buizerd en kijk omhoog. Een moeder leert haar jongen jagen. Ik denk met vrees aan onze kippen die nu loslopen in de tuin. Nou ja, beschutting genoeg, denk ik maar. Het is opvallend stil, en er zijn

maar weinig wandelaars. Zo nu en dan zie ik iemand die een hond uitlaat. Aan de salomonszegel en her en der de adelaarsvaren in de ondergroei kun je zien dat het om redelijk oud bos gaat.

In een klein halfuur heb ik 'de bult' overgestoken en loop nagenoeg vanuit het groen de winkelstraat in. Tijd genoeg, nu ik geen strakke planning heb. Normaal gesproken prop ik het boodschappen doen in een halfuur, de tijd die ik nu nodig heb om überhaupt bij de winkels te komen. Ik geef toe, het is een middag waarop ik als zelfstandig ondernemer mijn financiële administratie moet doen. Maar daar heb ik helemaal geen zin in. Bovendien is het ook nog eens mooi weer. Hoe dan ook, het is een andere ervaring, het tempo van winkelen is anders en er gebeuren andere dingen. De tijd dringt immers minder, ik moet nog teruglopen en ik heb mezelf geen strikte tijdslijm gesteld. Op het stoepterras van de trattoria ontmoet ik een bekende en krijg een espresso aangeboden, ik raak in de boekhandel in een lang gesprek over een bekroonde schrijver en kies bij de groenteboer paddenstoelen en verse kruiden. Op de weg terug heb ik mijn rugzak niet alleen gevuld met het eten voor vanavond, een leesboek voor de komende week, maar ook met prettige ontmoetingen. De tijd vertraagt en de ruimte opent zich. Het vraagt een wat andere instelling, op z'n zachtst gezegd. Naar vrienden lopen die aan de andere kant van de stad wonen, duurt minstens een uur, naar die in een andere stad, een dag. De wereld is groot.

OP DE WEGEN VAN DE KELTEN

Het is nog niet zo lang geleden dat lopen de enige manier was om ergens te komen. De paar procent uitverkorenen daargelaten, die zich een rijpaard, een kar met trekdier of zelfs een koets met een meerspan konden veroorloven. In een interessant Duits boek met de typische cultuureigen titel *Zu Fuss! Eine*

Belangrijkste Chinese begrippen uit het boek

Caodong: adem- en visualisatietechnieken om je van conventies te bevrijden

Chan (zen): Chinees/boeddhistische meditatie om inzicht te krijgen in de eigen ware aard

Chi: de met Te verbonden werking die het zo-zijn der dingen doet veranderen

Chi: het spectrum aan vitale energieën waar het de levende stof betreft (yuanchi)

Chi Kung: oefening om je lichamelijke chi op een natuurlijke wijze zijn werk te laten doen

Ciensi: mijmer, waarbij de geest de vrije loop heeft en zich kan bevrijden van conventies

Jing (stoffelijke chi): de levenskracht die zich in de materiële aard van de dingen toont

Ming: helderheid door een vrij bewustzijn dat tegenstellingen overstijgt

Shen (mentale of geest-chi): de levenskracht die zich in de afstraling van de dingen toont

Tai Chi: de oefening om je lichamelijke en mentale chi te verenigen

Tao: de oorsprong van al het bestaande, die daarin als bestaansgrond, als (levens)beginsel permanent aanwezig blijft

Tao: de veranderlijkheid in de natuur en de kosmos die er voor zorgt dat alles is zoals het is

Tao (als levenshouding): wees als de natuur, die brengt alles voort, behoudt echter niets

Te: de met Tao verbonden kracht om dingen te doen veranderen

Tiandi: door je over te geven aan rustig zitten ruimte voor je chi creëren

Tzu-jan: het spontane karakter van de natuurlijkheid, het vanzelf-zo

(wei) Wuwei: doen door niet-doen, houding om niet tegen de aard van de dingen in te gaan

Xiouyaoyou: zwerfend vrij bewustzijn, niet ingeperkt door regels en zekerheden

Yang-Chi: de verandering die verbonden is met de initiërend / aangevende werking

Yin-Chi: de verandering die verbonden is met de aannemend / volgende werking

Youwei: de door de mens gemotiveerde vorm van ingrijpen

Ziran: het uit-zichzelf-zo-zijn van de dingen

Belangrijke begrippen uit het boek

Aanschouwen: bewuste aandacht voor de uiterlijke, fysieke aspecten van landschap(selementen)

Deelnemen: het landschap als een samenhangend geheel en als innerlijk beeld ervaren

Imagine: innerlijk beeld van een landschap met eigen sensitieve aanwezigheid

Intreden: onbewust deel uitmaken van het patroonmatige karakter van het landschap

Intuïtie: de onbewuste kennis die op het geheel betrokken is

Kalmte: toestand van mentale balans, gelijkmoedigheid en vervulling

Klaarte: samengaan van stemming en sfeer bij het waarnemen van een landschapsdeel

Landschap: geheel aan bewegende beelden van de buitenruimte, als gevolg van de ervaring van kracht en vorm

Leegte: behuizing van het potente karakter van Tao, dat aan de manifeste vorm vooraf gaat

Natuur: fysieke omgeving die zonder (veel) toedoen van de mens tot stand komt

Numineus: een effect dat onafhankelijk van de bewuste wil optreedt

Spatium: de lege ruimte tussen de waar te nemen dingen als leesteken in een landschap

Spiritualiteit: het overstijgend gevoel van zich opgenomen weten in de natuur

Toeschouwen: het meebelevan van de beweging en de diversiteit van de buitenruimte

Tao-wandelen: het ondergaan van de levens- en veranderingskracht in een landschap

Toedekking: de constatering dat dingen en zaken bekleed zijn met taal, begrippen en oordelen

Verandering: de blijvende onvoltooidheid der dingen

Zelfcultivatie: het persoonlijke ontwikkelingsproces in de omgang met Tao