

Eenvoud & Leegte

korte Dao en Chan teksten



Voorwoord

Deze teksten spreken weinig.

Zij proberen niet te overtuigen,
uit te leggen of te troosten;
zij wijzen slechts.

Zij bewegen in eenvoud, paradox en stilte;
niet alles laat zich onmiddellijk begrijpen.

Lees langzaam, laat de woorden rusten.
Wat helder is, wordt vaak pas later helder.

Persoonlijke noot:

net als mijn andere boeken is ook dit boek een bijproduct.
Ik heb deze oude teksten vertaald omdat ik geen Nederlandse
vertaling kon vinden.

Daarbij heb ik ze op mijn eigenzinnige manier bewerkt,
zodat ze ook verstaanbaar zijn voor lezers zonder enige
voorkennis van Dao of Chan.

Als dit boek iemand ertoe brengt even stil te staan en aandachtig
te kijken, dan was het voor mij de moeite waard om deze teksten
te bundelen en te publiceren.

Leef zacht,
ga met Dao.

Roland.



Dao:

Dao is het universele principe dat alle dingen doordringt en de natuurlijke orde van het bestaan bepaalt.

De eenheid:

Dao is een diepgaand, boven zintuiglijk concept.

Het is de alomvattende, uit zichzelf bestaande, oneindige en tijdloze eenheid.

Het is de bron en de bestemming van alles.

Het heeft geen begin en geen einde.

Dao is de fundamentele en werkelijke natuur van de wereld.

Het is onnoemelijk en bovenzinnelijk.

Het principe:

Dao is de oorsprong van alles en vertegenwoordigt de natuurlijke orde.

Het gaat over leven in harmonie met het ritme van het universum.

Het concept van niet-doen of loslaten (Wu Wei) is hier nauw mee verbonden.

De Weg of Het Pad:

Dao is ook een filosofie die aangeeft hoe je,
in eenheid met de natuur, Kunt leven en handelen.

Hoewel Dao onzichtbaar en ongrijpbaar is,
komt zij op verschillende manieren tot uitdrukking.

Als eerste is er Jing,
de essentie die aan alles ten grondslag ligt,
die vorm en potentie draagt en de oorsprong
van groei en ontwikkeling bevat.

Zij is geconcentreerd en verfijnd en vormt de bron waaruit
levensenergie voortkomt.

Zij verschijnt als aangeboren en verworven essentie
die de continuïteit en vitaliteit van het leven bewaart
en de mogelijkheid tot vernieuwing en voortzetting draagt.

Ten tweede is er Qi,
de levensenergie die alles doordringt,
vloeit en transformatie mogelijk maakt.

Zij verschijnt in de polariteiten van Yin en Yang,
die voortdurend in beweging zijn en de balans en interactie
van alle dingen reguleren.

Ten derde is er Dé, Deugd of Kracht.

Dit is de wijze waarop Dao zichtbaar wordt
in mensen en dingen,
het vermogen om spontaan en juist in harmonie met
de natuurlijke orde te handelen.

In de natuurlijke wereld zien we Dao werken via de Vijf Werkingen of Vijf Elementen:

Hout, vuur, aarde, metaal en water.

Deze patronen laten zien hoe alles verandert, groeit en elkaar wederzijds beïnvloedt.

Daarnaast ordent de Hemel (Tian) het universum, bepaalt zij de seizoenen en brengt regelmaat in de tijd, terwijl ethische principes zoals menselijkheid (ren) en rechtvaardigheid (yi) laten zien hoe Dao in menselijke relaties tot uitdrukking komt.

Dao zelf is het principe.

Jing is de grondstof.

Qi is de energie.

Dé is de werking.

Yin en Yang zijn de polariteit.

De Vijf Werkingen zijn de transformatie.

De Hemel is de kosmische orde.

Menselijkheid en rechtvaardigheid zijn de ethische expressie.

Samen vormen zij een samenhangend beeld van hoe het universum functioneert en hoe de mens daarin kan handelen.

Inhoud:

Huangdi Yinfujing	013
Xinyin jing	023
Zuowang Lun	031
Xisheng Jing	081
Huashu	167
Yongjia Dashi Zhengdao Ge	285
Taishang Laojun Neiguan Jing	295

Extra:

De keizerin en de wijze	329
-------------------------	-----

Met dank aan:

Ctext.org, Wikisource.org, Project Gutenberg, Wikipedia en wikisource voor het leveren van de copyrightvrije versies van de Chinese bronteksten.

Huangdi Yinfujing

Het Schrift van het Verborgen Zegel van de Gele Keizer.

01

Door de hemelse Dao te aanschouwen,
het handelen van de hemel te beheersen,
wordt alles voltooid.

02

De hemel heeft vijf rovers; wie ze doorziet, zal welvaren.
De vijf rovers bevinden zich in hart en geest;
hun werking wordt uitgevoerd volgens de hemel.

Het universum bevindt zich in handbereik;
de tienduizend dingen ontstaan in het lichaam.

03

De hemelse natuur manifesteert zich als mens;
de geest en het hart van de mens is de kantelplaats.
Het oprichten van de Weg van de hemel dient
om de mens te ordenen.

04

Wanneer de hemel het transformerende kantelpunt bereikt
draaien de sterrenbeelden en verschuiven de sterren.

Wanneer de aarde het transformerende kantelpunt bereikt
rijzen draken en slangen op uit het land.

Wanneer de mens het transformerende kantelpunt bereikt
keren hemel en aarde zich om.

Wanneer hemel en mens gezamenlijk
het transformerende kantelpunt bereiken
wordt de grondslag van alle transformaties gevestigd.

05

De aangeboren aard bevat het grove en subtiële;
zij kunnen verborgen en bedekt gehouden worden.

Het kwade van de negen openingen
hangt af van de drie wezenlijke punten;
zij kunnen in beweging of tot rust gebracht worden.

Vuur ontstaat uit hout;
wanneer onheil uitbreekt,
zal het rijk zeker instorten.

Bedrog ontstaat binnen een staat;
wanneer het juiste moment aangebroken is,
zal zij zeker instorten.

Wie dit begrijpt en cultiveert wordt een wijze genoemd.

Hemel en aarde nemen van de tienduizend dingen;
de tienduizend dingen nemen van de mens;
de mens neemt van de tienduizend dingen.

Wanneer de drie 'nemers' in juiste verhouding zijn,
zijn de drie krachten van hemel, aarde en mens
in rust en harmonie.

Daarom zegt men:

Wanneer men zijn tijd juist gebruikt
worden alle ledematen geordend;
wanneer men het mechanisme in beweging zet
komt alle transformatie tot rust."

Mensen kennen slechts het spirituele omdat het spiritueel lijkt,
maar verstaan niet hoe het spirituele uit het gewone ontspruit.

Zon en maan hebben hun getallen;
groot en klein hebben hun vaste ordening.

Daaruit ontstaat het werk van de wijze;
daaruit treedt spirituele helderheid voort.

Wat betreft dit mechanisme van wisselwerking;
iedereen onder de hemel kan het zien,
iedereen kan het kennen.

Wanneer de edele het verkrijgt
verstevigt hij zichzelf;
wanneer de kleine mens het verkrijgt
veracht hij het leven.

De blinde is goed in horen; de dove is goed in zien.

Snijdt men verleiding af en keert men terug tot de bron
dan wordt de concentratie vertienvoudigd.

Keert men regelmatig terug, dag en nacht,
dan wordt de concentratie vertienduizendvoudigd.

De geest ontstaat door dingen en sterft door dingen;
het mechanisme ligt in de zintuigen.

De hemel kent geen medelijden,
toch ontstaat mededogen eruit.

Donder en stormwind,
niets dat niet daardoor in beweging wordt gebracht.

Uiterste vreugde laat de natuur overlopen;
uiterste stilte maakt eenvoudig.
De hemel is uiterst onpersoonlijk,
in werking uiterst onpartijdig.

De beheersing van levende wezens ligt in qi.

Dood is de wortel van leven;
leven is de wortel van dood.

Weldaad ontstaat uit schade;
schade ontstaat uit weldaad.

Dwaze mensen achten iemand wijs vanwege
haar spreken over hemel en aarde;
ik acht iemand wijs vanwege
haar inzicht in tijd en omstandigheden.

Mensen beschouwen vooruitziende bezorgdheid als wijsheid;
ik beschouw niet-dwaze helderheid als wijsheid.

Mensen beschouwen het buitengewone als wijsheid;
ik beschouw het niet-buitengewone als wijsheid.

10

De Weg van het vanzelf-zijnde is stil;
daarom worden hemel, aarde en de tienduizend dingen geboren.

De Weg van hemel en aarde dringt geleidelijk door;
daarom wisselen yin en yang elkaar af in overwicht.

Yin en yang duwen elkaar wederzijds voort,
daardoor verlopen de transformaties ordelijk.

11

Daarom weet de wijze dat de Weg van het vanzelf-zijnde niet
kan worden weerstaan, daarom ordent hij zich ernaar.

De Weg van uiterste stilte kan niet worden omvat
door toonmaten of kalenders.
Daaruit bestaat het wonderlijke werktuig,
waaruit de tienduizend verschijnselen ontstaan.

De acht trigrammen en de cycli van hemel en tijd
tonen de verborgen mechanismen van het onzichtbare.

De kunst van de wederzijdse overheersing van yin en yang
treedt helder zichtbaar naar voren in beeld en vorm.

Duiding:

01

De mens moet de werking van de hemel begrijpen en zijn handelen daarop afstemmen.

02

De kosmische orde en de menselijke innerlijke wereld weerspiegelen elkaar;
wie dit doorziet verkrijgt macht of harmonie.

Vijf rovers = vijf zintuigen.
De tienduizend dingen ontstaan in het lichaam =
de structuur van het universum is reeds aanwezig in de mens.

03

De menselijke geest is het beslissende mechanisme waardoor de hemelse orde zich in de mens stabiliseert.

04

Vernietiging en omwenteling zijn noodzakelijke krachten van kosmische transformatie.

Alle wording bevat vernietiging;
transformatie gebeurt via crisis;
hemel, aarde en mens delen dezelfde dynamiek;
grote veranderingen ontstaan wanneer innerlijke
en kosmische krachten samenvallen.

05

Verborgen oorzaken groeien uit tot grote gevolgen;
de wijze herkent en beheerst ze voor ze uitbreken.

De “negen openingen” van het lichaam:
ogen, oren, neusgaten, mond, urineweg, anus.
Dit zijn poorten waardoor verlangens en verstrooiing
binnendringen.

De drie methoden van beheersing :
Het bewaren van Jing / essentie / levenssubstantie =
niet verspillen aan impulsieve prikkels.
Het reguleren van Qi / levenskracht / energie =
adem, emoties, interne circulatie.
Het zuiveren van Shen / geest =
aandacht / bewustzijn.

06

Alles leeft van wederzijdse uitwisseling en “ontneming”;
evenwicht daarin brengt harmonie.

07

Het wonderlijke ontstaat uit verborgen wetmatigheid;
inzicht daarin vereist morele rijpheid.

08

Door zintuiglijke verstrooiing te verminderen,
terug te keren naar eenheid,
versterkt men innerlijke werkzaamheid.

09

Ware wijsheid ligt in eenvoud,
natuurlijke helderheid,
inzicht in concrete verandering;
niet in het buitengewone.

10

Uit stilte ontstaan yin en yang,
uit hun wederzijdse beweging
ontstaan alle natuurlijke transformaties.

11

De wijze leeft in overeenstemming
met de verborgen mechanismen van Dao,
die zich uitdrukken in alle zichtbare vormen.

De trigrammen beschrijven hoe krachten ontstaan,
elkaar beïnvloeden, transformeren, en terugkeren.

Zij zijn dus geen vaste symbolen,
maar modellen van verandering.

☯ Hemel ☯ Aarde ☯ Donder ☯ Wind

☯ Water ☯ Vuur ☯ Berg ☯ Meer

Zie boek Dao Het Al.

Xinyin jing

Geschrift van het Hartzegel

01

Het hoogste elixir heeft drie ingrediënten;
geest, adem en essentie.

02

Vaag, schemerig en ongrijpbaar;
diep, donker en onkenbaar.

03

Het niet-zijnde vasthouden,
het zijnde bewaken;
in een oogwenk voltooid.

04

De terugkerende adem vermengt zich,
na honderd dagen ontstaat geestelijke werking.

05

In stilte eer bewijzen aan Dao,
na één cyclus transcenderen.

06

Wie inzicht heeft ontwaakt gemakkelijk;
Wie blind is kan moeilijk volgen.

07

Innerlijke verlichting betreden;
door ademhaling het zuivere verfijnen.

08

Uittreden uit het mysterieuze,
binnengaan in het vrouwelijke;
alsof afwezig, alsof aanwezig.

09

Ononderbroken en eindeloos;
de stam stevig, de wortel diep.

10

Ieder mens heeft levensessentie;
levensessentie verenigt zich met zijn geest.

11

De geest verenigt zich met de adem;
de adem verenigt zich met het ware.

12

Wie het ware niet verkrijgt,
gebruikt slechts opgelegde begrippen.

13

De geest kan steen doordringen;
de geest kan het lichaam optillen.

14

Het water ingaan zonder te verdrinken;
het vuur ingaan zonder te verbranden.

15

Steunend op vorm ontstaat de geest;
steunend op adem wordt de essentie vervuld.

16

Niet verwelkend, niet vergaand;
zoals dennen en sparren, eeuwig groen.

17

De drie schatten zijn één principe;
wonderlijk en niet waar te nemen.

18

Wanneer het zich verzamelt, is er zijn;
wanneer het zich verspreidt, is er leegte.

19

De zeven openingen staan met elkaar in verbinding;
iedere opening straalt licht.

20

Innerlijke zon en innerlijke maan
verlichten het gouden centrum.

21

Eénmaal verkregen, voor altijd verkregen;
vanzelf ontstaat innerlijke lichtheid.

22

De Grote Harmonie vult en stroomt over;
de lichamelijke essentie glanst als jade.

23

Wie het elixer verkrijgt, wordt verfijnd;
wie het niet verkrijgt, vervalt.

24

Het elixer bevindt zich in het lichaam;
noch wit, noch blauwgroen.

25

Herhaal het tienduizendmaal;
de verfijnde leer wordt vanzelf helder.

Duiding:

01

Geest, adem en essentie vormen samen het innerlijke elixer.

02

Het ware is niet scherp te grijpen of volledig te begrijpen.

03

Leegte en aanwezigheid bestaan samen,
worden beide vastgehouden.

04

Door het keren en laten stromen van de adem
ontstaat innerlijke werking.

05

Stil innerlijk richten leidt tot verheffing.

06

Wie inzicht heeft vindt gemakkelijk de weg;
wie dat niet heeft vindt hem moeilijk.

07

Het zuivere wordt gevoed door bewuste adem en oefening.

08

Men beweegt tussen mysterie en vorm,
tussen bestaan en niet-bestaan.

09

Wat diep geworteld is blijft standhouden.

10

Essentie en geest horen bij elkaar en zoeken vereniging.

11

Geest, adem en waarheid vormen één samenhangend geheel.

12

Zonder ervaring blijven woorden leeg en beperkt.

13

De geest kan voorbij gewone grenzen van vorm gaan.

14

Wie dit bereikt wordt niet meer snel aangetast
door uiterlijke krachten.

15

Vorm draagt geest; adem draagt essentie.

16

Wat innerlijk gezuiverd is blijft levend en onvergankelijk.

17

De drie aspecten zijn uiteindelijk één principe.

18

Wanneer iets samenkomt ontstaat het;
wanneer het uiteenvalt verdwijnt het.

19

Wanneer de zintuigen helder zijn ontstaat innerlijke helderheid.

20

Zon en maan verlichten het innerlijke centrum van bewustzijn.

21

Wat werkelijk verworven is, blijft;
het lichaam wordt licht en soepel.

22

Grote harmonie doordringt het hele lichaam tot in het diepste.

23

Wie het innerlijke elixer bereikt wordt verfijnd;
wie het mist vervalst.

24

Het elixer is niet stoffelijk, maar innerlijk van aard.

25

Herhaalde beoefening maakt de verborgen betekenis
vanzelf duidelijk.

Zuowang Lun

Zitten in Vergetelheid

Sima Chengzhen Ziwei schreef:

Datgene wat de mens waardevol acht is het leven;
datgene wat het leven waardevol maakt is Dao.

De mens heeft Dao,
zoals een vis water.

Een vis op het droge hoopt nog op een beetje regen,
maar de gebruiken van een verdwaalde wereld
kennen geen verlangen om Dao te bereiken.

Men verafschuwt het lijden van geboorte en dood
maar omarmt juist de bezigheden die leiden
tot geboorte en dood.

Men hecht zwaar aan de naam van Dao en deugd
maar hecht licht aan de beoefening van Dao en deugd.

Wanneer men dit aandachtig onderzoekt
hoe groot is deze tegenstelling dan wel niet?

Wanneer men in het nauw raakt verlangt men naar openheid;
wanneer men verdwaald is verlangt men naar terugkeer.

Een ogenblik tijd is kostbaar als jade.
Schaamte en verzuchting vermengen zich diep.

Daarom heb ik eerbiedig de betekenis van de geschriften
nagegaan, wat overeenstemt met de methode van het hart
samengevat in zeven punten om ze tot opeenvolgende stappen
voor het beoefenen van Dao te maken.

Eerste hoofdstuk

Eerbied en Vertrouwen.

Vertrouwen is de wortel van Dao;
eerbied is de grondslag van deugd.

Wanneer de wortel diep reikt kan Dao duurzaam groeien;
wanneer de grondslag stevig is kan de deugd rijkelijk bloeien.

Toch leidde de kostbare jade van Bian He tot het afhakken van
zijn voeten, de woorden van Wu Zixu tot zijn dood.

Dit komt doordat men gehecht raakt
aan uiterlijke vormen en dingen terwijl het hart verward blijft;
doordat inzicht en gebeurtenissen zich tonen
maar gevoelens en gedachten achteloos afdwalen.

Hoeveel te meer geldt dit dan voor de hoogste Dao,
die boven kleur en smaak uitgaat;
voor de ware natuur
die afgescheiden is van begeerte.

Wie kan dan het uiterst subtiele horen
en toch vertrouwen bewaren?
Wie kan het onzichtbare waarnemen
zonder in verwarring te raken?

Wanneer iemand de woorden over
"zitten in vergetelheid" hoort,
vertrouwt dat dit het wezenlijke van de beoefening van Dao is;
wanneer hij dit met eerbied bewondert en hoogacht,
zonder enige twijfel vastbesloten blijft en ijverig oefent;
zal het verkrijgen van Dao onvermijdelijk zijn.

Daarom zegt de Zhuangzi:

“Laat ledematen en lichaam los,
verdrijf scherpzinnigheid en verstand,
laat vorm achter en verwijder kennis,
word één met de Grote Doorgang;
dit noemt men zitten in vergetelheid.”

Wat vergeet men bij het zitten in vergetelheid?
Innerlijk merkt men het eigen lichaam niet meer op;
uiterlijk weet men niets meer van hemel en aarde.
Men versmelt in verborgen eenheid met Dao,
de tienduizend gedachten vallen weg.

Wanneer de Zhuangzi spreekt van

“één worden met de Grote Doorgang”.

Zijn de woorden eenvoudig maar de betekenis diep.
Wie verward is hoort dit en vertrouwt het niet.
Hij bezit een schat in zich en toch blijft hij zoeken.
Wat valt daaraan nog te doen?

De geschriften zeggen:

“Waar vertrouwen tekortschiet ontstaat wantrouwen.”

Dit betekent:

Wanneer het hart onvoldoende vertrouwt in Dao,
zal het onheil van ongeloof hem treffen.

Hoe zou zo iemand nog mogen hopen Dao te bereiken?