

Inhoud

Voorwoord 9

Inleiding 15

1

De relevantie van het oosterse denken voor het leven van alledag 21

2

Het taoïsme en de 5 principes voor een lichter leven 33

3

Het 1e principe: Ieder wezen heeft zijn eigen Tao 47

4

Het 2e principe: Het herkennen van het Hemelse patroon 61

5

Het 3e principe: Voedend voor jezelf,
voedend voor de ander 77

6

Het 4e principe: Het legen van
de theekom 87

7

Het 5e principe: De weg van het
water volgen 101

8

Een gezonde geest in een
gezond lichaam 113

Geraadpleegde literatuur 123

Over de auteur 127



Inleiding

*De natuur heeft
geen haast,
en toch komt
alles voor elkaar*

Lao Zi

De moderne mens krijgt het steeds drukker. Bovendien wordt de wereld waarin we leven onzekerder en ingewikkelder. Onverwachte veranderingen, vervelende situaties in werk- en privéleven en lastige confrontaties doen voortdurend een beroep op onze flexibiliteit en ons aanpassingsvermogen.

In de hectiek van alledag gunnen we onszelf vaak te weinig tijd om even stil te staan. Tegelijkertijd is er bij velen een groeiend verlangen naar een leven waarin ruimte is voor bezinning, reflectie en rust. Waarin aandacht is voor de kwaliteit van leven en voor de kwaliteit van werken. Velen van ons zijn actief op zoek naar een manier om daar invulling aan te kunnen geven.

Dit boek biedt een handreiking om je leven anders te leven. Het slaat een brug tussen de oude taoïstische wijsheid uit het Oosten en de behoeften van de moderne mens aan reflectie en bezinning. Het boek nodigt je uit om jouw denken te verbreden en je blik te verruimen en anders te kijken naar jezelf en naar de wereld om je heen.

De kunst van het loslaten en meebewegen

Waarom dit boek? Soms maak je het leven voor jezelf zwaarder dan nodig is. Je maakt je druk over allerlei veranderingen die

ongewild en onverwachts op je pad komen. Of je stoort je aan een onsympathieke collega of een vervelende buurman. Dingen uit het verleden zitten je dwars of je maakt je zorgen over de toekomst. Het omgaan met gedoe en weerstand in je omgeving kost je veel energie.

Helaas doe je dan vaak datgene wat jou níet verder helpt. Je komt vast te zitten in oude patronen. Je klampt je vast aan schijnzekerheden of je gaat te veel de strijd aan met die lastige persoon. De 5 principes van Tao helpen je om gemakkelijker om te gaan met moeilijke omstandigheden en onverwachte veranderingen. Ze helpen je om je eigen valkuilen en stress beter te hanteren.

De weg van Tao gaat over vertrouwen en leren loslaten. Het gaat over handelen vanuit innerlijke rust en balans. Over vertrouwen op je eigen kracht én op de kracht van het leven. Het gaat over meer bereiken met minder inspanning. Een gelukkiger leven leiden in harmonie met je omgeving en meebewegen met wat zich aandient. Tao voor een lichter leven gaat over ruimte geven aan wat wezenlijk bij jou hoort. Over worden wie je bent. Los van wat anderen van jou vinden en los van alle oordelen over jezelf. Het gaat over geloven dat jouw dromen de moeite waard zijn om gedroomd te worden. Over het loslaten van oude belemmerende patronen en leren inzien dat het ook anders kan. Tao voor een lichter leven gaat over houvast vinden door los te laten.

Dit boek pretendeert geen kant-en-klare antwoorden te geven of wetenschappelijk onderbouwd te zijn. Het is een handreiking voor iedereen die geïnteresseerd is hoe inzichten uit het taoïsme het leven lichter én rijker kunnen maken. Het boek put



Hoofdstuk 1
**De relevantie van
het oosterse
denken voor het
leven van alledag**

*De tijd die je is gegeven,
is de tijd die je is gegeven*

*De vraag is,
wat ga je met die
tijd doen?*

Steeds meer mensen in de westerse wereld raken verstrikt in de drukte en hectiek van alledag. We moeten steeds meer. We moeten steeds beter. We moeten steeds sneller. Van anderen, maar meer nog van onszelf. De wereld om ons heen is bovendien continu in verandering, maar de veranderingen van vandaag blijken morgen alweer achterhaald.

We worden hierbij geconfronteerd met een paradoxaal verschijnsel. Enerzijds wordt het leven in de moderne westerse samenleving door razendsnelle technologische vernieuwingen steeds gemakkelijker gemaakt. Anderzijds nemen de last en de druk van dat leven zienderogen toe. Des te belangrijker is het om in deze context te zorgen voor houvast en grond onder onze voeten.

Waardoor ervaren we meer druk? Een greep uit de factoren die daarbij een rol spelen:

1. Toenemende complexiteit

Allereerst hangen zaken steeds meer met elkaar samen. Door ontwikkelingen als globalisering, groeiende diversiteit, nieuwe technologische mogelijkheden en digitalisering raken vraagstukken steeds meer met elkaar vervlochten. Dat maakt dat de problemen die we tegenkomen niet alleen een grotere invloed op ons leven hebben, maar dat ze ook lastiger op te lossen zijn.

Het maakt dat oude, vertrouwde manieren om problemen te lijf te gaan niet meer toereikend zijn. Duidelijke oorzaak-gevolgrelaties zijn steeds minder aan te wijzen. Dit alles botst met de menselijke behoefte aan duidelijke en simpele oplossingen.

Een probleem aan de andere kant van de wereld wordt binnen een mum van tijd ook ons probleem. Of het nu over milieuvervuiling en klimaatverandering gaat, over een ongekende vluchtelingstroom of over virussen die een wereldwijde pandemie veroorzaken.

2. Constante overprikkeling

In de moderne samenleving ligt het risico op overprikkeling voortdurend op de loer. Technologische ontwikkelingen brengen nieuwe mogelijkheden, maar zorgen er ook voor dat je gemakkelijk overspoeld raakt door prikkels. De menselijke hersenen zijn erop gebouwd om zoveel mogelijk nieuwe prikkels op te vangen. De oerhersen scannen de omgeving voortdurend op potentieel gevaar en vanuit overlevingsdrang blijf je open staan voor externe signalen. In de wereld van nu is dat echter niet handig meer. Waar voorheen prikkels van buitenaf beperkt bleven tot die ene leeuw op de savanne, komt in de huidige maatschappij een constante stroom van externe prikkels op je af.

De verleiding is groot om je energie te richten op die continue stroom van prikkels. Je bent niet alleen voortdurend bereikbaar voor familie en vrienden, ook de e-mails en appjes van je baas en collega's dienen zich buiten reguliere kantoortijden aan. Als mensen moeten kiezen tussen het checken van de laatste WhatsApp-berichtjes of gewoon stil zitten en niets doen, dan is de keuze vaak snel gemaakt. De aandacht gaat al snel uit naar

het appje dat binnenkomt of naar het laatste nieuwtje dat op het scherm verschijnt. De angst om iets te missen heeft zelfs een naam: *FOMO* ofwel de *Fear of Missing Out*.

Je kunt echter niet oneindig van je hersenen verlangen dat ze zich openstellen voor nieuwe impulsen. Op deze wijze raken je hersenen uiteindelijk uitgeput. Ook hersenen hebben rust nodig om te herstellen en zich op te laden. In de taoïstische praktijk is het belangrijk dat je de geest leegmaakt en tot rust brengt om je *qi*, jouw levensenergie, te bewaren.

3. Vermenging van privé en publiek domein: druk om jezelf te profileren

We leven steeds meer in een glazen huis. Waar voorheen het publieke en het private leven vaak gescheiden domeinen waren, brengen Facebook, Twitter en YouTube het private bij uitstek in het publieke domein. Voor sommigen speelt hun halve leven zich online af. We gunnen wildvreemden een kijkje in de manier waarop we onze vakanties vieren. Op Facebook delen we onze laatste hebbelingen en zelfs onze nieuwe liefde, met wie we 's avonds bij kaarslicht het glas heffen.

De intimiteit van het privé-domein onttrekt zich niet meer aan het publieke oog. Door het vervagen van de grenzen is het privé-domein publiek geworden en andersom. De druk om onszelf te profileren hijgt daardoor voortdurend in onze nek. Je bent immers pas interessant als jij je weet te onderscheiden van anderen, zo is de gedachte.

Maar juist in de intimiteit van je privéleven kun je jezelf laten zien zoals je werkelijk bent. Met jouw hebbelijk- en onhebbelijkheden. Zonder stropdas, strak pak of pumps. Je hoeft geen

weglekken. Pas als je met mededogen luistert naar wat jou diep van binnen beweegt, leer je jouw eigen Tao kennen.

Vier zaken om in gedachten te houden

Hoe kun je koers houden en je eigen Tao vinden? Hierna volgen vier inzichten die je daarbij kunnen helpen.

1. Je hebt maar één weg te gaan: die van jezelf

‘En... wat wil je later worden?’ Een vraag die we aan kinderen stellen als ze nog maar net twee turven hoog zijn. Een enkeling weet het misschien al van jongs af aan: ‘Dit is wat ik worden wil’ en hun leven loopt daar in een wonderbaarlijke rechte lijn naar toe. Brandweerman willen ze worden of dokter. Of journalist of advocaat. Ze worden het en ze blijven het, tot aan hun pensioen.

De meesten van ons is dit niet gegeven. Waarschijnlijker is het dat ‘weten wat je later wilt worden’ veel grilliger verloopt. Als kind hebben we grootse dromen en verlangens – we willen ontdekkingsreiziger worden of een gevierd uitvinder. En daar waar ooms en tantes ons aanvankelijk vriendelijk en bemoedigend toeknikken, sluipt gaandeweg de realiteit ons leven binnen. ‘Dat kun je echt niet gaan studeren hoor!’ ‘Daar valt toch geen droog brood mee te verdienen?’ ‘Je kunt beter dát kiezen, daar kun je later tenminste iets mee.’

Gaandeweg leren we dat onze dromen iets zijn van een andere wereld. Een wereld die gescheiden is van de werkelijkheid.

Een wereld ontdaan van realiteitszin. Leuk als je kind bent, maar eenmaal volwassen kunnen ze echt niet meer. We nemen afscheid van onze dromen en verlangens. In het beste geval krijgen ze in afgezwakte vorm nog een plek bij onze hobby's.

In het slechtste geval zijn het nog slechts de glimlachopwekkende herinneringen aan de kinderdromen uit onze jeugd en verdwijnen ze in de donkere diepten van ons geheugen. Vele jaren later doen we op ons werk allerlei drijfverentesten en kleurenanalyses. We hebben een groengeel profiel of zijn diepblauw getint.¹⁰ We proberen te achterhalen waarvoor we warm lopen en we zijn de dromen uit onze jeugd vergeten.

Maar juist je dromen en verlangens van vroeger vertellen je iets over je eigen Tao en over wie je ten diepste bent. De vraag is: gun je het jezelf te mogen zijn wie je bent?

Vergelijk jezelf niet met anderen. Maak de blik van de ander niet de jouwe. Het eerste principe leert ons dat ieder mens zijn eigen weg te gaan heeft. Jouw weg is niet die van een ander. In de loop van ons leven hebben we ons vaak de oordelen van anderen eigengemaakt. In het taoïsme spreken we van een *acquired mind*, een aangeleerde of verworven geest. Wil je in overeenstemming leven met je eigen Tao, dan moet je je losmaken van de blik van anderen. Ga terug naar je eigen 'oorspronkelijke geest' en geef je eigen weg de ruimte.

10. Verschillende persoonlijkheidstesten en drijfverenanalyses werken met zogenaamde kleurprofielen, waarbij elke kleur staat voor een bepaald karakter of enkele specifieke kenmerken.

2. Je energie is je kompas

Hoe weet je wat jouw Tao is? Waar herken je jouw Tao aan? Jouw eigen Tao herken je aan de energie en het plezier die sommige dingen je geven. Het is alsof die dingen vanzelf gaan. Je hoeft er geen moeite voor te doen. Als je ermee bezig bent, voel je je gefocust. Je aandacht wordt als vanzelf gevangen. Je voelt de energie en komt automatisch in een flow.

Leef je niet in lijn met jouw Tao, dan vraagt dat inspanning en kost het energie. Dat ervaar je op het moment dat je iets moet doen dat je niet ligt of dat tegen belangrijke waarden van jou indruist. De dingen lopen stroef, ze kosten moeite en je verliest je motivatie. Doe je dit voor langere tijd, dan gaat het uiteindelijk ten koste van je fysieke en mentale gezondheid.

Je Tao komt tot uitdrukking in je dromen en ongecensureerde ideeën. Als je echt helemaal je ideaalplaatje mag schetsen, hoe ziet dat plaatje er dan uit? Dat zijn niet de ideeën waar je liters water bij de wijn hebt gegoten. Uiteraard moet je ook rekening houden met de realiteit, maar vaak duwen we ons verlangen al de kop in voor het goed en wel het licht heeft gezien. Door allerlei mitsen en maren en de vele beren die we op de weg zien. Maak van die beren je vrienden. Jouw mitsen en maren helpen je om helder te krijgen waar je wellicht nog aandacht aan moet besteden. Laat de beren meelopen op jouw weg in plaats van ze jouw weg te laten versperren.

Wil je jouw Tao ontdekken, geef jezelf dan de ruimte om ongecensureerd na te denken over de dingen waar je écht blij van wordt. Niet de kortstondige blijdschap van een snelle behoeftebevrediging, maar de blijdschap die vanuit een dieperliggende laag komt. Die je de tijd doet vergeten als je ermee bezig bent.

Lof voor dit boek

“Op heldere wijze vertaalt Linda Ho de oude leer van de taoïstische wijsgeren naar actuele levenskunst. Zo komt zij tot een lichtheid die de ernst van het bestaan niet ontkent maar juist speels het hoofd biedt. Een onderneming die Lao Zi, denk ik, zou doen glimlachen.”

MICHEL DIJKSTRA

Docent en publicist op het gebied van oosterse filosofie

“In heldere taal en op systematische wijze legt Linda Ho de zienswijze van het taoïsme uit. Zij maakt de 5 principes van TAO praktisch toepasbaar voor persoonlijke ontwikkeling, professionele groei en team- en organisatieontwikkeling. Met dit boek heeft Linda Ho een handig naslagwerk geschreven dat menig professional kan inspireren om meer plezier, rust en ruimte te vinden in het dagelijkse werk.”

LILI DOKTER

Manager Kennis- en expertisecentrum, GGD regio Utrecht

“Perfecte timing voor de publicatie van dit boek. Een uitgelezen moment om naar onszelf te kijken en naar de veranderingen in onze wereld. Over de kunst van het meebewegen en loslaten in een wereld die morgen weer anders is. Een inspirerend boek voor eenieder die in de actiestand leeft en behoefte heeft aan innerlijke rust.”

HAICO EBBERS

Hoogleraar Internationale Economie, Nyenrode Business Universiteit