

Bettine Vriesekoop

Chinese wijsheid in een balletje

Het spel van Tao

Uitgeverij Brandt
Amsterdam 2024

I N H O U D

Inleiding	7
1. Groot denken, klein beginnen	15
2. Maak je hoofd leeg	23
3. Glimlach en visualiseer	33
4. Ken jezelf	43
5. Een tegenstander is niet je vijand	55
6. Inspiratie, intuïtie, grenzen bewaken	67
7. Zuinig met energie	75
8. Blijf bij jezelf	93
9. Het ware meesterschap	105
10. Souplesse en veerkracht	119
11. Nu eens dit, dan weer dat	129
12. Doe wat nodig is en wees tevreden	137
13. Minder is meer	147
14. De weg van de minste weerstand, de kracht van water	157
15. Een bescheiden ego	165
16. De weg terug	175
17. De drie schatten	185
Verantwoording en bronvermelding	197

INLEIDING

Toen ik in 1980 voor het eerst naar China ging, wilde ik leren hoe ik de Chinese tafeltennissers zou kunnen verslaan. Zij waren en zijn wereldwijd de sterksten in mijn sport. Van hun levenshouding en filosofie wist ik niets, laat staan dat ik vermoedde dat hun cultuur verband zou houden met die hegemonie. Ik wilde hun geheim ontdekken, en dus sloot ik me met steun van een aantal sponsors op in een spartaans sportinternaat in Peking. Een paar maanden zes uur per dag keihard trainen in barre omstandigheden, week in week uit. Geen geheim van die meiden ontdekt, wel van mezelf. Ik had mijn grenzen verlegd, wist en kon veel meer dan ik ooit had gedacht, kwam beresterk terug in de internationale competitie en werd Europees kampioen.

In de wintermaanden van 1992, elf jaar ouder en niet veel wijzer, stond ik opnieuw in het sportinstituut van Peking tegenover de toppers van mevrouw Liu, mijn vertrouwde Chinese coach. Weer focus-

te ik me op de techniek en de strategieën van het Chinese toptafeltennis.

Weer trainde ik me het snot voor de ogen. Maar nu deed ik nog iets. Ik kroop uit mijn schulp, keek vaker en beter om me heen, maakte contact. Daarbij hielp dat mijn belangstelling voor China inmiddels verder ging dan alleen de sport. In 1989 had ik kennisgemaakt met de gezondheidscultuur van China. Ik volgde toen een studie acupunctuur aan de Academie voor Natuurgeneeskunde in Hilversum, raakte vertrouwd met termen als *tai chi chuan*, *qigong*, *yin* en *yang*, meridianen, *wuxing*, *wuwei*, *shen*, *qi*, *jing* en *ziran*. En ik leerde de grondbeginselen van ‘prikken’, zoals acupuncturisten hun techniek noemen.

Met hulp van een tolk raakte ik in gesprek met mijn coach, de meiden van het Peking-team en de Chinezen in de stad. Ik wilde een beeld krijgen van wat voor mensen in China wonen en werken, hoe hun leven er uitziet, wat hun dromen en verwachtingen zijn, waar ze op hopen. Beetje bij beetje probeerde ik meer aan de weet te komen, op zoek naar hun manier van denken: de door de westerse koloniale uit vorige eeuwen voor ondoorgrondelijk en raadselachtig gehouden ‘Chinese mentaliteit’, die doordrenkt is van China’s oudste filosofie. Aandacht voor mijn eigen manier van denken was bijvangst. Ik begon beter te begrijpen hoe belangrijk het voor mij was, in en buiten mijn sport, om ongeacht de

omstandigheden stabiel en evenwichtig te blijven. En ik probeerde wat ik hoorde en zag van die Chinese mentaliteit toe te passen in mijn eigen leven: intuïtiever te werk gaan, evenwicht zoekend tussen hard en zacht, donker en licht, mannelijk en vrouwelijk, nu eens mijn grenzen te bewaken, dan die juist weer te overschrijden. Evenwicht vinden tussen actief en passief zijn, waken en slapen, trainen en rusten, warm en koud zijn, winnen zonder euforie, verliezen zonder me slecht te voelen.

Na het trainingskamp van 1992 volgden er nog twee in de jaren erna. Nu ik dit boek schrijf, dertig jaar later, heb ik Chinees gestudeerd, *tai chi chuan*-lessen gevolgd en tientallen boeken gelezen over de geschiedenis en cultuur van China, het Rijk van het Midden. In de jaren van mijn correspondentie voor *NRC* in Peking heb ik Chinezen uit alle lagen van de bevolking leren kennen. En – *last but not least* – heb ik eindeloos veel tegen Chinezen getafeltennist.

Met die kennis en ervaring schrijf ik over de Tao, een levenshouding die de Chinese samenleving meer dan tweeduizend jaar heeft gevormd en bijgehouden, en die onder een groot deel van de bevolking nog steeds gemeengoed is. Een westers mens, heb ik ondervonden, kan daar veel van leren.

*

Ik zit in mijn werkkamer. Voor het raam wiegt de grote eik naast het huis in windkracht 9. Op mijn bureau ligt de *Lao Zi, Het boek van de Tao en de innerlijke kracht*, van sinoloog, professor Chinese religie en Tao-kenner Kristofer (Rik) Schipper. Professor Schipper is in China bekend als ‘Shi Zhouren’, wat zoiets betekent als bootsmannetje, iemand die tussen twee culturen heen en weer vaart en een brug slaat. Schipper werd in 1968 op Taiwan als eerste westerling bevestigd als taoïstisch meester.

Het boek van Schipper heeft een harde kaft in zachtgele kleuren. Ik kijk naar een afbeelding van filosoof en meditatieleraar Laozi, de vermoedelijke auteur van de *Daodejing*. Vage contouren van een wijze man met een baard, gekleed in een lang gewaad, een stok in zijn hand.

De *Daodejing* bestaat uit 81 verzen en 5000 karakters. Naar verluidt is het op de bijbel na het meest vertaalde boek uit de geschiedenis van de mensheid. Laozi zou in dezelfde tijd hebben geleefd als die andere grote Chinese filosoof Confucius, in de vijfde eeuw voor Christus. Latere geschiedschrijvers betwijfelen of Laozi überhaupt heeft bestaan omdat ze aanwijzingen vonden dat de *Daodejing* pas honderd jaar later geschreven is. Zijn leven is hoe dan ook een legende.

Ik sla het boek open en lees de opdracht van Schipper, die mijn docent was toen ik in de jaren negentig

sinologie studeerde aan de Universiteit Leiden.

‘Voor Bettine, In allerlei verbondenheid’, staat er in sierlijke hanenpoten. Mijn vriend Rik Schipper overleed in 2021; ik had het geluk dat ik in zijn laatste levensjaren bij hem thuis in Amsterdam veel met hem heb kunnen praten over de filosofie van het taoïsme.

Ik lees een willekeurig vers en laat de tekst op me inwerken: wijze, diepe woorden over de mysterieuze werking van de onmetelijke Tao.

De Tao is ondefinieerbaar, niet in woorden te vangen. Het staat voor de stroom van het leven, de veranderingsprocessen van de natuur, het uiterlijk landschap, de manifestatie van ‘de tienduizend dingen’, in taoïsten-jargon.

De Tao is buigzaam, veerkrachtig en meedogenloos als je haar wetten niet respecteert. Een les die ook in onze tijd van klimaatverandering en natuurrampen nog altijd belangrijk is.

Handelen door niet te handelen, niet pakken als iets voor het grijpen ligt.

De waarheid is paradoxaal, zegt de *Daodejing*, en verschuilt zich achter grote woorden en daden. Alles is relatief, iets en niets tegelijk, mystiek en tegelijkertijd nuchter en helder. Je eigen natuur volgen, contact maken met de wereld in jezelf, wat taoïsten het ‘innerlijk landschap’ noemen. Het taoïsme is een holistische filosofie, zou je dus kunnen zeggen.

Kristofer Schipper, de grootste Tao-kenner in de westerse wereld, zegt het als volgt: 'In het taoïsme en in het Chinese denken in het algemeen, is er geen sprake van een scheiding tussen lichaam en geest. Tussen het individu en zijn milieu bestaat een voortdurende wisselwerking en er is een volstrekte overeenkomst tussen de manier waarop we ons lichaam zien en de samenleving waarin wij leven.'

Het taoïstische gedachtegoed vindt zijn oorsprong in de oorspronkelijke religie van China met zijn tradities, riten en liturgieën die daar deel van uitmaken en is voor ons moeilijk te doorgronden. Slechts een enkele wetenschapper heeft er onderzoek naar gedaan.

Het begrip Tao kennen wij in het Westen vooral door de gezondheidsleer van het taoïsme, waar *tai chi chuan* (zelfverdedigingskunst) en *qigong* (werken met levensenergie) deel van uitmaken.

Het *tai chi*-teken van yin en yang, een witte en een zwarte vis die elkaar in de staart lijken te bijten, wordt gebruikt om balans uit te drukken; je ziet ze zelfs in de supermarkt op verpakkingen van fairtrade-producten. Tao-boeken zijn er te over, van *De Tao van natuurkunde* van Fritjof Capra tot *De Tao van Poeh* van Benjamin Hoff.

In het huidige China zijn taoïsme, boeddhisme en confucianisme verweven tot volksgeloof. Wat het

verschil is tussen de drie legt schrijver en vertaler Thomas Cleary uit (vertaling Aleid C. Swierenga):

Confucianisme is reiken naar kennis. Boeddhisme is het bewust gadeslaan, het taoïsme is innerlijk observeren. Er is wel degelijk een gemene deler: kalme stabiliteit wordt door alle drie als heilzaam beschouwd. Is het menselijk bewustzijn sereen en stabiel en wordt het nergens door beïnvloed dan gaat het op 'in het hemel bestel'.

In dit boek beschrijf ik hoe het taoïstisch gedachtegoed zijn weerklank heeft gevonden in mijn visie op topsport en leefstijl.

Laat ik me dus houden bij het grote in het kleine, de kracht die schuilt in een tafeltennisballetje. Daar heb ik ervaring mee en ook daarin kan een mens de wetmatigheden van de Tao ervaren. Ook in het pingpongballetje moet je je eigen natuur volgen, kun je het cyclische karakter van de natuurkrachten ontdekken en de weg van de wijsheid volgen.

WERKWIJZE

Hierna volgen zeventien hoofdstukken. Elk hoofdstuk begint met een vers uit de *Daodejing*, al dan niet ingekort, in professor Schipper's vertaling. Als meest vooraanstaande taoïstische geleerde in Neder-



land kun je stellen dat zijn vertaling het meest accuraat is. De verzen heb ik als een leidraad gebruikt in mijn zoektocht naar begrip en inzicht, gerelateerd aan mijn ervaringen in China en het tafeltennisballetje dat ik jarenlang naar mijn tegenstanders sloeg. Eigenlijk hebben China en een pingpongballetje mij de werking van Tao geleerd.

Ik hoop – dat is de bedoeling van dit boek – dat je meer doet dan lezen. Heb je een hoofdstuk (bewust kort gehouden) uit, lees dan het inleidende vers nog eens. Laat de tekst op je inwerken en maak het persoonlijk door het vers te verbinden met je eigen ervaringen, plannen, wensen... Schrijf ze op, in bijvoorbeeld een notitieboekje of op je iPad. Zo kan de Tao ook voor jou gaan werken. Wees creatief en geduldig. Niets is blijvend, alles komt en gaat. De ene keer yin, terug naar het midden, dan weer yang. Relatieveer, glimlach en vervolg je weg. Je bent de Tao aan het spelen.

HOOFDSTUK I

Groot denken, klein beginnen



Een boom die je nauwelijks kunt omarmen komt voort uit een nietig zaadje.

Een toren van negen verdiepingen begint met een hoop zand.

Een tocht van duizend mijlen vangt aan met de eerste stap.

Lao Zi, *Het boek van de Tao en de innerlijke kracht*, fragment vers 64 (2010; vertaling Kristofer Schipper)

Laozi bracht de boom, de toren en de voetreis terug naar hun begin. Wij zeggen dat ieder begin moeilijk is. Laozi zegt iets anders: alles begint klein. Beginnen is niet moeilijk als je weet waaraan je begint. Dus: formuleer voor je begint een doel. Heb een doel voor ogen, een plan. Zonder doel geen begin. Zonder doel geen weg erheen. Tao betekent letterlijk de Weg.

*

Voor atleten die zich toelagen op Tao, die de weg naar het doel bewandelen, zijn mislukkingen, pijn en afzien, de harde lessen en de opofferingen evenzovele manieren om persoonlijke groei door te maken. Ze weten dat ze eerst zichzelf moeten overwinnen, dat ze eerst een kampioen moeten zijn om er een te kunnen worden.

Teleurstellingen verwerken, de pijn van blessures, omgaan met conflicten, eenzaamheid, ergernissen

aan de kant zetten, angsten bezweren, kalmte bewa-
ren, frustraties kanaliseren. De Weg bewandelen is
je oude zelf durven achterlaten en veranderingen in
je leven, hoe griezelig ook, aan te gaan.

Maar waar doen die atleten het allemaal voor?
Waar is hun afzien voor bedoeld? Ik neem jullie mee
terug naar mijn doel.

In 1973, mijn vader was net overleden, fietste ik op
een zondagochtend naar tafeltennisclub Avanti in
mijn woonplaats Hazerswoude. Ik klom op het zadel
van mijn fiets en drukte mijn neus tegen de ruit van
de gymzaal van de St. Michaël-school waar ik de
besten van de club zag trainen onder leiding van
coach Gerard Bakker. Daar en toen zette ik mijn
eerste stap op een reis van duizend mijl.

‘Kijk,’ zei Bakker later, terwijl hij een tekening
maakte in zijn schrift, ‘hier heb je een plein waar
allerlei wegen naar toe leiden. Jij loopt op de hoofd-
weg richting het plein maar in de zijstraatjes staan
mensen die jou van het pad af willen trekken. Ze
vragen je mee te gaan naar feestjes en zullen zeggen
dat je veel te hard traint. Zo zal je te laat aankomen
op het plein. Doorlopen naar het plein is een harde,
eenzame weg. Maar midden op het plein wacht een
beloning: de Europese titel. En dan zal iedereen die
je op weg naar je doel daarvan af wilde houden naar
het plein komen om je te feliciteren. Zie jezelf staan,

je beklimt het podium. Het Wilhelmus klinkt, de
voorzitter van de Europese bond stapt naar voren.
Op een kussen liggen drie medailles. Hij hangt de
gouden plak om jouw hals.’ Het tekeningetje is me
altijd bijgebleven.

Toen ik als Europees kampioen op het pleintje
van de tekening van mijn coach was aangekomen,
keek ik omhoog naar mijn volgende doel: wereld-
kampioen worden. Dat heb ik niet gehaald. En
waarom niet? Ik had er de kracht niet meer voor,
fysiek noch mentaal, om de laatste stapjes naar de
nummer-één-positie van de wereld af te leggen,
met evenveel geduld en volharding als naar mijn
Europese titels. Juist de Chinezen, vertrouwd met
de Tao, zijn hier zo goed in: zij kunnen over de tijd
heen kijken. Chinezen stellen zich vaak lange-ter-
mijndoelen. Op de korte termijn kunnen ze zich
met andere dingen bezighouden, maar ze houden
altijd in het oog wat ze uiteindelijk willen bereiken
en hun harde werk is altijd daarop gericht. Ze tonen
initiatief, leren door te doen en weten dat frustraties
en mislukkingen hun veerkracht vergroten. Tegelij-
kertijd weten ze dat sommige zaken zich niet laten
dwingen, dat je geduldig het moment moet afwach-
ten. Daarom leggen Chinezen – volgens een goede
Chinese zegswijze – hun eieren nooit in één mandje.
Ze gokken graag en spreiden hun risico. Vaak stel-
len ze zich meerdere doelen tegelijk, die ze eerst



- Wat is jouw mission statement? Misschien ben je jong en sta je aan het begin van een sportcarrière. Of ben je op latere leeftijd en wil je jezelf alsnog een doel stellen om je prestaties te verbeteren. Misschien wil je van baan veranderen, nog een studie of cursus volgen, de Vierdaagse of de Camino gaan lopen. Schrijf op wat je wilt doen en in een paar zinnen waarom.