

De Deugdelijke Weg volgens de Oude Wijze

Lǎozǐ zhī Dé Dào 老子之德道

Dit is een gedichtenbundel uit het oude China en hier volgt de vertaling van het eerste gedicht.¹ Deze vertaling is gedaan per strofe – voor behoud van de poëtische ervaring bij het oplezen – en, zoals in de oorspronkelijke tekst, opeenvolgend zonder enig leesteken:

dé hoge deugd is als geen deugd

shàngdé bù dé

上德不德

juist daarom is het deugdelijk

shìyǐ yǒu dé

是以有德

lage deugd laat deugd niet los

xià dé bù shīdé

下德不失德

daarom is het niet deugdelijk

shìyǐ wú dé

是以无德

hoge deugdelijkheid is niet ingrijpen

shàngdé wúwéi

上德无为

en er is niet mee in te grijpen

'ér wú yǐwéi yě

而无以为也

hoge menslievendheid doet ingrijpen

shàng rén wéi zhī

上仁为之

maar er is niet mee in te grijpen

'ér wú yǐwéi yě

而无以为也

hoge rechtschapenheid is ingrijpen

shàng yì wéi zhī

上义为之

en er is mee in te grijpen

'ér yǒu yǐwéi yě

而有以为也

hoge vormelijkheid is ingrijpen

shàng lǐ wéi zhī

上礼为之

maar vanwege de verplichting

'ér mò zhī yìng yě

而莫之应也

vervolgens worden de armen ontbloot

zé rǎngbì

则攘臂

om te verwerpen

'ér rēng zhī

而扔之

aldus verliest men Dào

gù shī dào

故失道

want na het loslaten van Dào is er deugd

shī dào 'érhòu dé

失道而后德

na het loslaten van deugd is er menslievendheid

shī dé 'érhòu rén

失德而后仁

na het loslaten van menslievendheid is er

rechtschapenheid

shī rén 'érhòu yì

失仁而后义

na het loslaten van rechtschapenheid is er

vormelijkheid

shī yì 'érhòu lǐ

失义而后礼

welnu het vormelijke is een schil van trouw en geloof

fū lǐ zhě zhōngxìn zhī báo yě

夫礼者忠信之薄也

en het begin van verwarring

'ér luàn zhī shǒu yě

而乱之首也

vooropgestelde kennis is de bloem van Dào

qián shízhě dào zhī huá yě

前识者道之华也

en het begin van veinzen

'ér yú zhī shǒu yě

而愚之首也

juist daarom een grote echte meester houdt zich

hierbij aan de vulling

shìyǐ dàzhàngfu jū qí hòu

是以大丈夫居其厚

niet aan de schil

bù jū qí báo

不居其薄

houdt zich hierbij aan het zaad

jū qíshí

居其实

en niet aan de bloem

'ér bù jū qí huá

而不居其华

dus laat dat daar

gùqù bǐ

故去彼

en neemt dit eigen lichaam hier

'ér qǔ cǐ

而取此

Dit is oeroude poëzie met *levenswijsheid* uit het oude China. Met Levenswijsheid wordt hier bedoeld, een bepaald soort weten. Het herkennen van dingen in het dagelijks leven, vanuit je eigen lichamelijke bestaan. Het is géén puur verstandelijke kennis. Het is het weten, wat je kunt herkennen. Wat aanwezig is op de momenten, waarin lichaam en geest met elkaar in overeenstemming zijn en waarin ze samen een eenheid vormen. Een soort wijsheid, die vanuit jezelf komt, maar die voor iedereen geldig is. Het is tegelijk ook een soort tijdloos weten, een levensvisie, die meer dan tweeduizend jaar geleden in China op schrift werd gesteld en die door de eeuwen heen zijn waarde heeft behouden. Het is een natuurlijk weten, wat voortkomt uit de bron van het bestaan. Die bron van het bestaan noemt men in deze teksten *Dào* 道. Dat is iets, wat eigenlijk onnoembaar is. We kunnen er géén definitie voor geven. Toch is het steeds een kernbegrip geweest in de Chinese cultuur, met name in de volkscultuur, in het dagelijks leven van de plaatselijke bevolking.

Het geschrift 'De Deugdelijke Weg volgens de Oude Wijze' *Lǎozi zhī Dé Dào Jīng* 老子之德道经 is een vertaling van twee manuscripten, met dezelfde inhoud, die zo'n 2200 jaar geleden in een graf in China zijn bijgelegd (168 v.C. om precies te zijn).² Bovenstaande titel is gekozen voor deze Nederlandse weergave van de oude Chinese tekst, die zelf geen titel heeft.

Wat wordt bedoeld met de Deugdelijke Weg?

Beide woorden zijn een speelse vertaling van de Chinese woorden: *Dé Dào* 德道. In deze combinatie zegt *Dé* 德 iets over *Dào* 道. *Dé* kan het volgende betekenen: deugd, deugen, deugdelijk, deugdelijk zijn, de deugdelijk werkzame kracht, deugdzaam. Bij *Dé* ligt het accent op deugdelijk. Dat is de oude oorspronkelijke betekenis van het Nederlandse woord. *Dé* is hier de deugdelijk werkzame kracht van *Dào*. Een kracht, die in alles van nature reeds aanwezig is. Heel eenvoudig gezegd, wanneer een zaadje in goede aarde valt en er voldoende vocht aanwezig is, gaat het geleidelijk ontkiemen. Dat is een uiting van deugdelijkheid. Als alles is, zoals het is, en je beseft dat daar niets aan toegevoegd hoeft te worden. Dat doet je deugd. Toch rep je daar niet over. Dat is dan zozegd vanzelfsprekend. Alles is dan *in harmonie*, in evenwicht, in overeenstemming met elkaar. Dit is de hogere vorm van deugd, wat zich voordoet als geen deugd. Het is onopvallend natuurlijk. Al hetgeen wat van deze natuurlijke, van-zelf-gaande gang van zaken afwijkt, is in mindere mate deugdelijk. Zo kun je je afvragen bij wat zich op het eerste gezicht voordoet als deugdzaam gedrag, of dit ook werkelijk ten opzichte van de omgeving en de medemens wel zo deugdelijk is. Zoals in het eerste gedicht reeds uitgelegd wordt, is het het *Dào*, wat aan deze kracht voorafgaat.

Dào 道 is hier een oud kernbegrip uit de Chinese cultuur, dat niet te vertalen is. Het geeft iets aan wat eigenlijk niet onder woorden gebracht kan worden. In mijn ogen kun je het dan ook maar beter niet vertalen. Als je het toch probeert, en er een woord voor zoekt met de juiste betekenis, dan schiet je altijd tekort. Daarom heb ik bij het vertalen van deze poëtische tekst steeds *Dào* onvertaald gelaten. Zo ook bij bovenstaand eerste gedicht uit deze gedichtenbundel.

In de titel is wel gekozen voor een vertaling ervan en daarbij is de meest gangbare vertaling gebruikt voor dit *Dào* 道, en dat is 'Weg', de Weg van het heelal, de natuurlijke Weg, de wijze waarop het universum beweegt, het spontane proces, de onderstroming in de verandering van alle dingen. Dat is de Weg, waar je je één mee kunt voelen. De Weg, die je in het dagelijks leven kunt volgen. De wijze waarop je de dingen doet in je leven, kun je richten naar deze Weg. *Dào*, als de Weg, is niet een nauwkeurig omschreven route, die je kunt volgen. Het is ook geen filosofisch beginsel, aan de hand waarvan je een nauwkeurige omschrijving kunt geven van de werkelijkheid. Nee, *Dào* gaat alles te boven. Het woord *Dào* is enkel gekozen bij gebrek aan beter. In een poging een aanduiding te vinden voor het onnoembare, om er toch over te kunnen praten, heeft men gekozen voor dit *Dào*. De betekenis ervan kun je gaandeweg herkennen.

Door wie is het geschreven

De titel: *De Deugdelijke Weg volgens de Oude Wijze* is afgeleid van de Chinese benamingen, waarmee men de tekst van de oude manuscripten aanduidt: *Lǎo Zǐ zhī Dé Dào Jīng* 老子之德道经. Het laatste woord *Jīng* 经 betekent boek, klassiek geschrift, canon. In combinatie met *Dé* 德 betekent dit 'Het boek over *Dé* en *Dào*.'

Het derde karakterteken *zhī* 之 is een soort functiewoord en geeft een relatie aan. Hier is het voorzetsel 'van', en dus staat er dan: Het Boek over *Dé* en *Dào* van *Lǎo Zǐ* 老子.

De eerste twee karakters geven de naam van de vermeende legendarische auteur *Lǎo Zǐ* 老子. Maar de karakters van deze naam kunnen verschillend geïnterpreteerd worden. *Lǎo* 老 betekent oud, oude(n), ouder. *Zǐ* 子 betekent hier 'meester', maar kan ook 'kind' betekenen. Dat is dus een naam met een tegenstelling in zich. Enerzijds een jeugdig, opgroeiend mens, met een soepel en zacht lichaam, aan het begin van zijn leven. Anderzijds is het tegelijkertijd oud, volleerd, wijs, met een hele levenservaring al achter zich. Hetgeen een *Qigōng*- en *Tàijǐ*-speler ook nastreeft.

Er zijn meerdere geschriften uit het oude China, die worden toegeschreven aan auteurs met het achtervoegsel *zǐ* 子 in hun naam, zoals bij Confucius *Kǒngzǐ* 孔子, *Měngzǐ* 孟子, *Mòzǐ* 墨子. Het is echter niet zeker, dat zij ook daadwerkelijk de schrijvers zijn. Er is geen enkel geschrift direct van hun eigen hand gekomen. De teksten zijn veelal opgetekend door hun volgelingen, of door klerken in dienst van een rijke volgeling. Je zou *zǐ* 子 dus ook kunnen lezen als: "volgelingen van."

Lǎo 老 kunnen er ook meer zijn geweest, of het kan duiden op een geheel van ideeën, aangeduid met dit *Lǎo* als 'de Ouden'. Het zouden optekeningen of korte notities kunnen zijn geweest van gesprekken tussen een lid van de groep van de Ouden en een plaatselijke heerser. De belangrijkste uitspraken daarbij opgeschreven door een schrijver. Deze belangrijke woorden werden dan in de loop der tijd verzameld en bij elkaar geplaatst en keer op keer met de hand gekopieerd door schrijvers. Uit andere teksten uit die tijd blijkt dat er een groep is geweest, die werd aangeduid als de school van '*Huánglǎo zhī Dào* 黄老之道' te vertalen als 'De Weg van de Gele Keizer en de Oude Wijze'. Huang betekent Geel en komt van *Huángdì* 黄帝 de Gele Keizer, de legendarische voorvader van de Chinese beschaving, die volgens de legende in het derde millennium vóór onze jaartelling geleefd zou hebben. Hij is de schepper van de menselijke beschaving en beschermgod van vele ambachten. Zijn leermeester is een Oude Wijze, die gezien wordt als een van de vele incarnaties van *Lǎo Zǐ* 老子. De heerser en zijn wijze raadgever vormen samen een elkaar aanvullend paar. De school van het *Dào* van de Gele Keizer en de Oude Wijze had in de jaren vóór de stichting van het eerste keizerrijk (in 221 v.C.) een soort kosmologische visie ontwikkeld. Ze genoot veel aanzien en heeft veel denkers uit die tijd beïnvloed. Waarschijnlijk dus ook de makers van onze tekst hier.³

Relatie met de gezondheidsoefeningen

Er is een duidelijk verband aan te wijzen van het geschrift waaruit bovenstaand gedicht over *deugd* komt en de andere geschriften en artefacten die in hetzelfde graf gevonden zijn met onze huidige Chinese gezondheidsoefeningen zoals *qigōng* 气功 en *tàijíquán* 太极拳. In dit graf zijn ook geschriften over geneeskunde gevonden, naast geneesmaterialen zoals kruiden. Maar ook het zogenaamde *Dǎoyǐn tú* 导引图 een afbeelding met mensfiguren die een bepaalde lichamelijke oefening doen met daarbij een korte instructie.



Dǎoyīn 导引 is de benaming voor een reeks meditatieve oefeningen om lichaam en geest op elkaar af te stemmen. Dit zijn Daoïstische innerlijke oefeningen *nèigōng* 内功. Ze zijn gericht op het 'sturend' *dǎo* 导 'afleiden' *yīn* 引 van de lichaamsenergieën, om de 'essence' *jīng* 精, 'levensenergie' *qì* 气, en *shén* 神 te verfijnen en te harmoniseren voor een heilzaam effect. Tegenwoordig kennen we de oefenmethode *Dǎoyīn yǎngshēng gōng* 导引养生功 [sturend-afleiden voeden-leven-oefening], ontwikkeld tot oefentherapie door professor *Zhāng Guǎngdé* 张广德, van de sportuniversiteit van Beijing, die deze methode heeft ontwikkeld op basis van een eeuwenoude traditie die teruggaat tot in tijd van de Chinese Oudheid, zoals blijkt uit genoemde grafvondsten. Deze oefeningen in het afleiden en sturen van de levensenergieën om het leven te voeden zijn dus een vorm van *qìgōng* 气功.

Wat is nu het belang van deze levensbeschouwelijke poëzie uit 'De Deugdelijke Weg volgens de Oude Wijze' *Lǎozǐ zhī Dé Dào* 老子之德道 voor de beoefenaar van *qìgōng* 气功 en *tàijíquán* 太极拳? Dat is de levenswijsheid die hierin vervat ligt. Voor een goed inzicht in het juist beoefenen ervan. De werkzaamheid reikt dan zoveel verder en is veel diepgaander dan bij pure lichamelijke beoefening. Dit heeft alles te maken met de mate van bewustzijn. De slotopmerking in bovenstaand gedicht is dan ook van cruciaal belang. Je leeft namelijk *dit leven hier en nu vanuit dit eigen lichaam hier*, in het Chinees *cǐ* 此

Zouden we *cǐ* alleen vertalen met: dit, zonder verdere toevoeging, dan is dat niet voldoende. De betekenis van *cǐ* is 'dit', van de spreker uit gezien, met daarbij tegelijkertijd wijzend op zijn/haar eigen lichaam. Daar tegenover staat 'dat, dat daar, dat andere daar, al het andere' *bǐ* 彼. Dat verwijst naar het tegengestelde van dit *cǐ*. Vanuit de spreker gedacht verwijst het naar iets buiten zichzelf. Of, zoals in het gedicht wordt gesteld, 'een grote echte meester houdt zich hierbij aan de vulling, niet aan de schil, houdt zich hierbij aan het zaad en niet aan de bloem, dus laat dat daar *gùqù bǐ* 故去彼 en neemt dit eigen lichaam hier *ér qǔ cǐ* 而取此.

Bergrijp me goed, dit is geen scheiding tussen het fysieke lichaam en de wereld er omheen. Hier gaat het om de tegenstelling tussen het kunstmatig gevormde wereldbeeld, met een overwaardering voor uiterlijkheden, tegenover een oorspronkelijk, authentiek, autonoom en natuurlijk menselijk zijn.

Daarom begin je ook elke oefensessie het best in de basisstand met 'zonder-polen-staan' *wújīzhuāng* 无机桩, om alle zorgen, excessieve spanningen en angsten los te laten. Hoofd leeg en buik vol, d.w.z. gezonken en gecentreerd in eenheid staan, met de aandacht achter je navel in je 'elixerveld' *dāntián* 丹田, zonder storende gedachten. Pas dan kun je daadwerkelijk ontspannen, in eenheid en vloeiend bewegen, om de levensenergieën optimaal te laten stromen.⁴

¹ De Deugdelijke Weg volgens de Oude Wijze, Is een vertaling van het oude manuscript: *Dé Dào Jīng* van *Lǎozǐ*. Het is gebaseerd op het oudste manuscript afkomstig uit de Han tombe nr. 3, het graf van de zoon van *Lì Cāng* markies van *Tài* eerste minister van *Changsha*, begraven op 4 april 168 v.C. Vertaling: Wim Weel, Uitgave: Albeweging Loon op Zand ISBN: 90-74579-02-7

² Zie *Lao-Tzu: Te-Tao Ching, een nieuwe vertaling gebaseerd op de recent ontdekte Ma-wang-tui-teksten*, door Robert G. Henricks, Kosmos Utrecht 1991, p. 14

³ Zie *De vier geschriften van de Gele Keizer* van B.J. Mansvelt Beck, Kosmos Utrecht, 1995 p. 55-58

⁴ Zie ook <https://www.albeweging.nl/> de artikelen onder INZICHT

'Beginsel, begin en bewustzijn',

'Energie lichaam tussen hemel en aarde',

'Meditatief meer mens'

'Druppel en oceaan'.