Groeien in weerbaarheid. Omgaan met negativiteit.
(2) In je eigen kracht blijven staan

Lezing

Jullie hebben gehoord dat gezegd werd: “Een oog voor een oog en een tand voor een tand.” Dit zeg Ik daarover: verzet je niet tegen wie kwaad doet, maar keer degene die je op de rechterwang slaat, ook de linkerwang toe. Als iemand een proces tegen je wil voeren en je onderkleed van je wil afnemen, sta hem dan ook je bovenkleed af. En als iemand je dwingt één mijl met hem mee te gaan, loop er dan twee met hem op. Als iemand iets van je vraagt, geef het hem, en keer je niet af van wie geld van je wil lenen.

Mt 5,38-42 (NBV21)

Overweging

“”Handel met de gerichte kracht van het Mannelijke
en behoud de zorgzame zachtheid van het Vrouwelijke.
Verwelkom de harmonieuze dans van deze tegenstellingen.
Geniet van deze dynamische mengeling in je wezen.””

“”Van de zachtste dingen op aarde,
is niets zachter dan water.
Alle harde voorwerpen in de weg,
worden verslagen door water.
Water verandert nooit.
Daarom verslaat zacht hard,
zwak verslaat sterk.
Iedereen weet dit,
Maar weinigen brengen het in praktijk.””

(Tao Te Ching)

Tai Chi en ons leven : het samengaan van zacht en hard (de Tao van zacht en hard).

Tai Chi is een kunst met een lange geschiedenis, die op een zachte manier het lichaam, de geest en de energiestroom traint. Die training kan aangewend worden voor de gezondheid en zelfverdediging maar ook voor geestelijke helderheid en emotionele en spirituele ontwikkeling, ongeacht ras, cultuur of godsdienst. Het is wijsheid in beweging.

De vier karakteristieken van Tai Chi zouden als volgt kunnen samengevat worden :

- de eerste is balans en harmonie of anders gezegd de weg van het ‘gouden midden’, de kunst om niet in extremen te vallen
- de tweede is het samengaan van hard en zacht
- de derde is het samengaan van rust en beweging
- de vierde het samengaan van leegte en volheid

Binnen de context van deze viering zal ik het hebben over de tweede karakteristiek, die van het samengaan van hard en zacht, van ontvangen en geven, van de gekende begrippen van yin en yang.

Tai Chi draagt de gedachte van water in zich. De grootste zachtheid is zoals water. Eén van de belangrijkste verwezenlijkingen in de Taoïstische filosofie (en trouwens ook in vele andere) is het bereiken van de grootst mogelijke zachtheid, minzaamheid en goedheid. Zachtheid en minzaamheid is zoals het stromen van water. We leren van het water. Water is meegaand en buigzaam. Wanneer het van de bergen naar beneden stroomt dan vloeit het mee met de geografie van zijn bedding en altijd in één richting: neerwaarts naar de zee toe. Het vloeit altijd omheen de hindernissen, het is nooit agressief of koppig. Door overal rond te gaan, geraakt het overal doorheen.

De Tai Chi bewegingen moeten dan ook zijn als water: zacht en vloeiend. De Tao en Tai Chi volgen de natuur van het universum. Ze bewegen beide in overeenstemming met de stroom van de natuur, stroom die het beste kan worden begrepen door te kijken naar de dynamiek van water.
Zo ook moeten ons lichaam en onze geest bij het beoefenen van Tai Chi de stroom van de natuur volgen en spanning vermijden. Onze geest moet op elk ogenblik de beste kwaliteit van ontspanning nastreven en bewaren: van het hoofd tot in de voeten en van de hielen tot in de handen. Elke beweging gaat zacht en vloeiend over in de volgende, zonder spanning of stress. Tai Chi heeft in die zin raakpunten met poëzie, muziek en meditatie.

Zachtheid wordt in onze Westerse wereld vaak ten onrechte vereenzelvigd met zwakheid. Maar die uitwendige zachtheid is slechts een deel van Tai Chi, onder die zachtheid zit een verborgen kern van felheid en hardheid. Immers in een lichaam zonder spanningen zijn de energie meridianen, die de bloedbanen volgen, volledig open waardoor er een sterke innerlijke vibratie ontstaat die Chi genoemd wordt. Daardoor worden de bewegingen van het lichaam niet meer door de spieren veroorzaakt, maar door stromende energie, die op haar beurt door de geest wordt gestuurd.
Die Chi is de innerlijke kracht, de innerlijke ‘felheid” die leeft onder de uiterlijke zachtheid van onze bewegingen. Het is zoals de sterke onderstroom van het water in een rivier.

Diezelfde Chi kracht ontstaat eveneens wanneer we ons in ons dagelijks leven medelevend, vergevend en liefdevol opstellen. Van die kracht wordt gezegd dat ze van zo’n grote kwaliteit is dat ze het hart van de hardste mensen kan doen smelten, ja zelfs de duivel zou kunnen bekeren.
De intentionele zachtheid en vloeiendheid waarmee ons fysiek lichaam onze Tai Chi bewegingen uitvoert heeft na verloop van tijd, vermits lichaam en geest één zijn, onvermijdelijk invloed op onze geest. Daardoor gaat ook onze geest steeds beter zijn natuur van zachtheid ontdekken en vinden we de kracht (= chi ofwel determinatie, felheid, volhardendheid) om steeds meedogender en vergevingsgezinder te worden en groeit onze liefde in haar onvoorwaardelijkheid. Die levenshouding bezorgt ons dan weer een zinvol, vreugdevol en gelukkig leven.
Dit laatste is niet zomaar een gedachte als we bedenken hoeveel spanning, stress en negativiteit een agressief iemand oproept, met het onvermijdelijke gevolg van verlies van relaties, vrienden, werk enzomeer. Zachtheid en minzaamheid daarentegen trekken dan weer juist vriendschap, liefde, geluk en een goed leven aan.

Daarom adviseert de Tao ons om een voorbeeld te nemen aan water.

Water stroomt: door mee te geven kan je de starre kanten van het leven overwinnen, door overgave vermindert de weerstand.
Water is flexibel: het zwakke overwint het sterke, flexibiliteit en de bereidheid om zwak te lijken sterkt de sereniteit en verhindert dat het negatieve het hart binnenkomt.
Water is zacht en keert terug naar zijn bron: wanneer je zacht blijft en zo het harde overwint, word je onverwoestbaar.
Wanneer je overal waar een opening is stroomt als water, word je vanzelf zachter en toleranter voor anderen.

Tai Chi is leren bewegen met wind en water, niet alleen in de beoefening ervan maar ook in de loop van ons dagelijks leven. De Tao van het water is bovenaan, met al zijn bellen en bubbels, zo fris als een bergstroom en helemaal beneden zo diep en krachtig als een machtige rivier.

De kracht van een zachte, meedogende en liefdevolle opstelling wordt mooi verwoord in volgend Chinees verhaal dat de situatie van Hemel en Hel als totaal gelijk beschrijft en vergelijkt met een enorm feestmaal. Een feestmaal met verrukkelijke schotels op grote, ronde tafels. Iedereen is daarbij in het bezit van eetstokken van anderhalve meter lang. Bij het feestmaal in de Hel zwoegen de mensen om met deze lastige grote hulpmiddelen om te gaan, geven het uiteindelijk uit frustratie op en verhongeren. In de Hemel bedient iedereen de persoon aan de andere kant van de tafel en genieten ze allemaal van de overvloed.

Tai Chi leert ons ons als water te gedragen – mild, zacht en onopvallend – waar we maar nodig zijn…

De iconische woorden van Bruce Lee : “Be water my friend” …

Marc Lammens
De Lier, Brugge, 4 februari 2024