

WHAT'S IN A NAME



FOTO PATRICIA STEUR

Liesbeth Steur is schrijver van verhalen over mensen. Alles wat zij schrijft, is non-fictie. Het leven is zonder ook maar iets te verzinnen voor haar al fantastisch genoeg. Liesbeth woont in het natuurgebied van de Serra de São Mamede aan de voet van Marvão in Portugal. Naast het schrijven heeft ze een yoga- en meditatiestudio en organiseert drie keer per jaar *retreats* voor hen die op zoek zijn naar een tevreden leven. Meer lezen: liesbethsteur.com en yogastudiomarvao.com.

DISCIPLINE

Het is 1989. Om precies te zijn 10 januari. Ik weet het nog als de dag van gisteren. Het is half zeven in de ochtend als ik bij het zwembad aankom. Er is niemand. Het is vochtig en warm en de zon is nog niet eens vol op. Het schemert. De straatgeluiden van Jakarta stijgen omhoog tussen de wolkenkrabbers. Ik haal adem, duik in het lauwe water en begin aan mijn baantjes. Alle gedachten aan de spannende dag die voor me ligt, ebben weg en ik kom in mijn ritme van adem en bewegen. Vele baantjes later stop ik, hang tevreden met mezelf aan de zwembadrand en kijk om me heen. De zon is op. In de schaduw van het terras staan twee oude mannen. Ze bewegen synchroon en traag. Ik houd mijn adem in, durf niet eens uit het zwembad te stappen omdat het misschien lawaai maakt. Ik wacht. Wanneer ze klaar zijn, klim ik uit het bad, droog me af en ga naar hen toe voor een praatje. Ik vertel hun dat ik dat ook wil leren, *Tai Chi Chuan* of moderner gespeld: *taijiquan*. Ze glimlachen beleefd en de oudste

zegt dat ik dat pas hoeft te leren als ik te oud ben om te zwemmen. Ongeveer dertig jaar later is het zover. Ik kan nog steeds zwemmen gelukkig en toch ben ik begonnen met Tai Chi. Volgens mij kun je daar niet jong genoeg een start mee maken.

Inmiddels, na een jaar studeren, weet ik dat Tai Chi niet is wat het lijkt te zijn. De zachtheid van de zichtbare bewegingen vormen een contrast met wat er in het onzichtbare veld gebeurt. Met dat laatste bedoel ik de voorwaarden die ervoor zorgen dat ik die bewegingen kan uitvoeren: een sterk lichaam en een leeg hoofd. Die twee voorwaarden kan ik alleen bereiken door discipline en training. Dat betekent 'hard' zijn voor mezelf. Voor mij zijn dat ook de voorwaarden voor een lang en gezond leven. Want een sterk en gezond lijf komt niet alleen voort uit veel bewegen en gezond eten. Nee, een leeg hoofd is de basis van dat alles. Hoe leger hoe beter. Het doet de haast verdwijnen, keuzes maken wordt eenvoudiger en alles dat

afleidt, vervaagt naar de achtergrond. Soms wordt mij wel verweten dat ik geen gevoel heb en altijd zijn het de mensen die beheerst worden door valse emoties. Trouwens, een leeg hoofd maakt ook dat je als mens oordeellozer kunt leven, dus vriendelijker bent voor je omgeving. Ik denk dat 'hard van binnen, zacht van buiten' een mens tevreden en succesvol maakt en kleine (huiselijke) en grote (wereld)oorlogen kan voorkomen.