

YinYang Harmony

Taiji De Dao

De taiji filosofie van de vechtkunst, qigong en meditatie

Frans van Heel



20

Contents

Inleiding	5
Wat betekent Taiji De Dao?	6
Spiritueel leven.....	7
Overzicht van de inhoud	8
Hoofdstuk 1 De weg van de krijger	Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.
Valbreken	Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.
Kung fu en pencak silat.....	Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.
Het belang van de juiste leraar	Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.
Ontmoeting met mijn bronleraar	Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.
De natuur van de geest	Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.
De geest van de natuur	Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.
Hoofdstuk 2 Het wezen van de oosterse vechtkunst.....	Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.
Geschiedenis van de oosterse vechtkunst in China	Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.
Oosterse vechtkunst als populaire cultuur	Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.
Het nut van gevechtstraining	Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.
Schoonheid en oosterse vechtkunst	Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.
Enkele woorden over vechtkunst en spiritualiteit	Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.
Hoofdstuk 3: Taiji in de breedte en in de diepte.....	Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.
Wat is taiji?.....	Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.
Een bijzonder korte geschiedenis van taiji.....	Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.
Taiji Quan.....	Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.
Taiji jin	Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.
Taiji Yang stijl.....	Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.
Taiji Saqi.....	Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.
Taiji Simingpai : een reconstructie	Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.
Taiji Gong.....	Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.
Wat heb je aan taiji als filosofie en bewegingskunst?	Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.

Hoofdstuk 4 Werken met Qi	Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.
Vitale en kosmische energie.....	Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.
Vitale energie in verschillende tijdperken en culturen	Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.
Centra, kanalen en circulaties	Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.
Qigong voor onsterfelijkheid of gezondheid?	Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.
Taijiwuxigong.....	Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.
WuQinXi daoyin.....	Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.
Longmenpai: qigong en meditatie van de drakenpoort.....	Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.
Hoofdstuk 5 Waarom zou je mediteren?.....	Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.
Mediteren in relatie tot gezondheid	Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.
Ontdekken wat mediteren werkelijk is	Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.
Hoe verhoudt mediteren zich tot religie?	Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.
De overdrachtslijn: studie en ontmoeting	Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.
Wat is meditatie eigenlijk?	Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.
Hoe begin je met leren mediteren?	Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.
Mediteren volgens de Tiantai school	Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.
Gouden Licht-meditatie.....	Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.
Mantra's en mudra's	Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.
Hoofdstuk 6 Jing-Dong-Jing: the way in is the way out	Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.
De eerste Jing: de geest stil laten zitten.....	Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.
Dong	Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.
De tweede Jing	Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.
Lesgeven en de leraar- leerlingrelatie	Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.
Hoofdstuk 7 De moraal van dit verhaal.....	Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.
Spiritualiteit in een cruciale tijd	Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.
Goed leven, goed sterven?.....	Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.
De kracht van de geest.....	Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.

Dankwoord	Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.
Bijlage 1 Oefeningen Taiji Saqi	Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.
Bijlage 2 Oefeningen Taiji Simingpai	Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.
Bijlage 3 Oefeningen Taijiwuxigong	Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.
Bijlage 4 Oefeningen WuQinXi	Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.
Bijlage 5 Oefeningen Longmenpai.....	Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.
Bijlage 6 Zhanzhuang en loopmeditatie	Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.
Bibliografie	Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.
Onderwerpenregister	Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.

Inleiding

It's like a finger pointing at the moon. Do not concentrate on the finger, or you will miss all of that heavenly glory. Bruce Lee

Bovenstaand citaat verwijst naar een les die de kung fu ster Bruce Lee een student geeft in een van zijn films. Hij wil daarmee zeggen dat als je alleen maar luistert naar de woorden van zijn instructies maar ze niet toepast in je oefening, je de essentie van zijn les mist. Hetzelfde geldt voor dit boek. Als je alleen de woorden leest zal het je veel minder opleveren, dan wanneer je bereid bent te investeren in beoefening.

Dit boek is tegelijkertijd naslagwerk, studie- en oefenboek. Het beschrijft een waaier aan kennis, inzichten en oefeningen gebaseerd op oosterse disciplines als vechtkunst, vitaliteitsleer, filosofie en spiritualiteit. De inzichten die ik gedurende mijn studie en beoefening van deze disciplines heb verworven spiegel ik aan de kennis die ik heb opgedaan bij de westerse filosofie, fysiologie, geschiedschrijving en kunstbeschouwing.

Ik ben er van overtuigd dat iedereen die is geïnteresseerd in één van deze oosterse disciplines door het lezen van dit boek nieuwe inzichten zal opdoen. Niet alle theorie laat zich direct doorgronden. Soms omdat het een complex onderwerp betreft dat herlezing en reflectie behoeft. Soms omdat het onderwerp voorkennis of beoefening vereist. Maar als je de moeite neemt de theorie te bestuderen en de oefeningen in de praktijk te brengen zul je je investering zeker beloond zien.

Het boek is tegelijkertijd een eerbetoon aan alle leraren die mij sinds mijn jeugd op enigerlei wijze bij mijn ontwikkeling hebben ondersteund. Dr. Shen neemt daarbij een bijzondere positie in, omdat hij mij heeft ingewijd in de geheime tradities van taiji quan, qigong, boeddhisme en daoïsme. Ik beschouw hem dan ook als mijn zogenaamde 'root master' of bronmeester; termen waar ik later nog op terugkom.

Ik heb ervoor gekozen mijn leraren niet zo precies mogelijk na te praten, maar hun kennisoverdracht op te schrijven zoals ik deze heb begrepen en verwerkt. Zoals dr. Shen het zei; je moet mijn lessen eerst verteren voordat je ze kunt toepassen en overdragen aan anderen. Door de lessen te 'verteren' heb ik mij de kennis die erin opgesloten zit eigen gemaakt. Mijn leraren zijn mijn voorbeeld en inspiratiebron en niet de autoriteiten die ik zo exact mogelijk moet kopiëren.

Sogyal Rinpoche is mijn tweede belangrijke inspiratiebron uit de 'eerste lijn'. Met eerste lijn doel ik op de meesters die hun kennis nog rechtstreeks vanuit de oorspronkelijke cultuur hebben verworven. Sogyal heeft me geleerd hoe belangrijk het is je meesters te eren, onder andere door hun kennis, kwaliteiten en inspiratie zo goed mogelijk over te dragen. Hij noemde dit Goeroe Yoga.

Tijdens het schrijven werd mij al snel duidelijk dat dit een lijvig boek zou worden. De vraag kwam in mij op of het wel zinvol was om zo'n omvangrijk boek over bijna vergeten martiale en spirituele disciplines te schrijven. Ik heb uiteindelijk doorgezet vanuit het besef dat het schrijven van dit boek voor mij tevens beoefening van Goeroe Yoga is. Het zou mooi zijn als het lezen (en toepassen) jou als lezer minstens zoveel gaat brengen als het schrijven mij heeft opgeleverd.

Verder heb ik dit boek geschreven omdat het volgens mij toegevoegde waarde heeft in

een tijd en wereld waar verwarring, onzekerheid en angst heersen. De kennis die ik wil overdragen heeft al veel mensen geholpen om rust, vertrouwen en inzicht te vinden. De een vindt dat in de martiale disciplines en de ander weer in de meditatieve disciplines.

Vanuit mijn huidige perspectief hebben alle disciplines die ik in dit boek beschrijf een spirituele dimensie. Spiritualiteit is een omvangrijk begrip en een van mijn doelen is om dit begrip 'grond' en concrete handvatten te geven. Voor mij betekent spiritualiteit dat je op een natuurlijke, ongedwongen manier een bijdrage kunt leveren aan het voortbestaan van deze wereld en dat je ernaar streeft alle levende wezens in je omgeving een beetje gelukkiger te maken.

Het spirituele besef dat ik wil overdragen, probeer ik zoveel mogelijk te verbinden met het wetenschappelijk denken. Daarom is mijn advies, zowel aan mijn studenten als aan de lezer, er altijd naar te streven verworven inzichten zo goed mogelijk te toetsen aan de rede. Controleer de kennis die je wordt overgedragen op feitelijkheid en gebruik betrouwbare bronnen.

Het is evident dat het spirituele en wetenschappelijke besef zich in verschillende domeinen van de geest bevinden en elkaar slechts beperkt kunnen overlappen. Ze zijn echter niet tegengesteld aan elkaar. Zoals bij alle kwaliteiten waar je met een taiji bril naar kijkt, staan spiritualiteit en wetenschappelijk besef niet tegenover elkaar. Ze kunnen ook samenwerken en elkaar versterken. Wat ik met dit boek wil overbrengen is dat we voor een leven in harmonie met onszelf en met de wereld spiritualiteit én wetenschap nodig hebben.

Wat betekent Taiji De Dao?

Taiji De Dao kun je afhankelijk van de keuze van de Chinese karakters op twee manieren interpreteren. De eerste interpretatie is 'Het zwaard van taiji'. Het concept 'zwaard' zie ik in de context van de taiji filosofie als een manier om richting te geven aan je leven. Door je geest te richten op een doel, bijvoorbeeld spirituele ontwikkeling, creëer je als het ware een zwaardbewustzijn. Dit zwaardbewustzijn helpt je om op het pad c.q. 'de weg' te blijven.

De tweede interpretatie is gebaseerd op een vertaling van de afzonderlijke karakters van Taiji De Dao. 'Taiji' representeert in deze context het 'natuurlijk streven' van alle yin en yang kwaliteiten om met elkaar in harmonie te komen. 'De' staat voor deugd. Deugd als bedoeld in deze context verwijst naar moreel karakter en 'kracht om te handelen'.

De derde term in de titel is 'Dao'. Het Chinese karakter voor Dao verwijst onder andere naar een persoon die een reis gaat beginnen. Hoewel de reis een doel heeft, is zowel dat doel als de weg er naartoe niet vastomlijnd. Of, zoals ook wel wordt gezegd; Dao is de weg die geen weg is. De termen 'De' en 'Dao' zijn net als bij het klassieke daoïstische geschrift Dao De Jing met elkaar verweven. De filosoof Yen Ling-feng legt dit als volgt uit: "De deugd is de manifestatie van de weg. Zonder de

weg zou deugd geen kracht hebben. Zonder de deugd zou de weg geen recht van bestaan hebben.”¹

Hierop voortbordurend interpreteer ik de samenvoeging van Taiji, De en Dao als volgt: de deugd is de manifestatie van de weg, op deze weg neem je de taiji filosofie als leidraad. Ik heb bewust niet gekozen voor de titel Dao De Taiji. Dit roept in navolging van de titel van het daoïstische orakelboek Dao De Jing te gemakkelijk associaties op met daoïstisch taiji. Deze associatie wil ik juist vermijden omdat bij de taiji methode die in dit boek wordt beschreven de boeddhistische aspecten net zo belangrijk zijn als de daoïstische.

Spiritueel leven

De disciplines die ik in dit boek beschrijf staan wat mij betreft alle in dienst van persoonlijke en spirituele ontwikkeling. Formeel staat taiji quan voor vechtkunst en qigong voor de bevordering van de gezondheid. Mijn belangrijkste leraar dr. Shen Hongxun was arts en daarom was voor hem de gezondheidstoepassing van zijn oefeningen het belangrijkste. Dat neemt niet weg dat hij bij tijd en wijle ook les gaf in de gevechtstoepassing van taiji krachten. In zijn laatste jaren kwam de spirituele inhoud van zijn lessen steeds meer naar de voorgrond.

Twee elementen verbinden wat mij betreft de genoemde disciplines met elkaar. Het eerste element is de taiji filosofie, oftewel de leer van de harmonie van yin en yang. Dat tegenstellingen als ontspanning en inspanning, beweging en rust, maar ook mannelijk en vrouwelijk eigenlijk niet bestaan was een van de eerste inzichten die ik verwierf door de taiji leer te bestuderen en vooral te beoefenen.

Wat wij geneigd zijn tegenstellingen te noemen, zijn vanuit taiji perspectief kwaliteiten die elkaar aanvullen en versterken. Het praktiseren en verdiepen van dit inzicht vind ik nog steeds zo belangrijk dat het de naam is geworden voor de stichting waarin al deze disciplines bij elkaar komen; YinYang Harmony. Hieruit is de website www.yinyangharmony.nl voortgekomen. Op deze website kun je meer informatie vinden over de oefeningen die in het boek worden beschreven.

Het tweede verbindende element is ‘zirandong’. Zirandong is een vorm van natuurlijk en holistisch bewegen die als vanzelf ontstaat vanuit bepaalde houdingen. Zirandong werkt door tot in de diepste vezels van het lichaam. Tegelijkertijd worden het zenuwstelsel, het brein en daarmee de geest door deze bijzondere manier van spontaan bewegen krachtig gestimuleerd. Tijdens en na de beoefening resulteert dat in een intense helderheid en diepe rust.

Zirandong blijkt mensen met zowel een contemplatieve, sportieve als creatieve achtergrond aan te spreken. Zij vertellen dat zirandong verdieping brengt in hun spirituele inzichten, een intenser contact met hun lichaam mogelijk maakt en dat het nieuwe inspiratie geeft. Eenmaal geraakt door de energie van deze oefening en de reikwijdte van de bijbehorende inzichten kunnen zij het niet meer loslaten.

Door deze combinatie van filosofie en spontane beweging is de drempel voor sommigen

¹ Lao-Tzu's DaoTeChing, translated by Red Pine (2009), p. XI en XIII.

mogelijk iets hoger om te beginnen met deze methode. Maar als je eenmaal over deze drempel heen bent, zul je merken hoeveel het je oplevert, zowel op korte als op lange termijn. Veel studenten beoefenen daarom al tientallen jaren deze methode.

Overzicht van de inhoud

Het eerste hoofdstuk is een biografisch verslag van mijn zoektocht naar zelfvertrouwen, zelfontplooiing en uiteindelijk spirituele vrijheid. Daarvoor ga ik terug naar mijn kindertijd, toen ik nog niet werkelijk beseftte dat ik zocht naar een gids en rolmodel. Via media als televisie, films en stripboeken ontdekte ik het bestaan van spiritueel-martiale meesters.

Ik zag hoe zij leerlingen opleidden en hielpen om zich staande te houden in een turbulente wereld. Mijn wens was geboren om in de leer te mogen gaan bij zo'n bijzondere leermeester. Dit hoofdstuk beschrijft het pad dat ik als leerling ben gegaan langs de verschillende martiale en spirituele disciplines die in de loop van de tijd mijn belangstelling hadden.

De oosterse martiale en spirituele traditie is rijk aan stijlen en scholen. In de tijd dat ik opgroeide kwamen er steeds meer leraren naar het westen. Iedere keer als ik hoorde van een nieuwe school of leraar ging ik er naartoe om kennis te maken. Ik kon het mij niet veroorloven om bij al die leraren daadwerkelijk lessen te volgen. Dus zocht ik contact met de studenten en ging met hen oefenen en kennis uitwisselen.

Hierdoor vallen er in dit eerste hoofdstuk veel namen van stijlen en methodes. Voor de ingewijden zal het een 'feest' van herkenning zijn. Voor wie minder goed ingevoerd is, kan het wat veel zijn. Ben je echt geïnteresseerd dan kun je vrijwel alle namen van stijlen en scholen op internet terugvinden en filmpjes bekijken om een indruk op te doen. Ligt hier je interesse niet, dan sla je dat gedeelte gewoon over.

Voor de volgorde van de volgende vier hoofdstukken heb ik mij laten leiden door de fasen in mijn leven dat ik met de diverse disciplines in aanraking kwam. Het tweede hoofdstuk beschrijft daarom de inzichten die ik heb opgedaan bij de beoefening van de vechtkunst. Ik besteed vooral aandacht aan die onderwerpen die voor iedereen van belang kunnen zijn die geïnteresseerd is in persoonlijke ontwikkeling met behulp van fysieke inspanning en contactoefeningen.

In een latere fase van mijn leven kwam ik in contact met taiji quan en verwante vechtkunsten met een 'diepere' filosofie. De filosofie van taiji en alle aspecten die samenhangen met de spirituele bewegingsleer taiji quan beschrijf ik specifiek in hoofdstuk 3. Sommige taiji principes zijn zo wezenlijk dat ze van toepassing zijn op de beoefening van alle beschreven disciplines en zijn dus ook terug te vinden in de andere hoofdstukken.

Enkele jaren nadat ik in contact kwam met taiji quan werd mij duidelijk dat er een sterke relatie was tussen taiji en qigong en begon ik met de beoefening van een qigong systeem dat was afgeleid van taiji quan. Ook in de literatuur over taiji quan las ik dat je taiji quan alleen goed kunt doorgronden door qigong te beoefenen. Qigong en taiji quan heb ik daarom gedurende een lange periode naast elkaar beoefend. In hoofdstuk 4 heb ik alles beschreven wat ik belangrijk vind om te weten over qi. In het bijzonder hoe je qi kunt gebruiken om in eerste instantie je vitaliteit te verbeteren en om vervolgens van daaruit de eerste stappen te zetten op het meditatieve pad.

In hoofdstuk 5 komen de diverse daoïstische en boeddhistische tradities en bijbehorende meditatieve oefenmethodes aan bod waarmee ik in contact ben gekomen. Meditatie hield me al bezig vanaf het moment dat ik begon de met oosterse vechtkunst. Het lukte mij echter niet om de juiste ingang te vinden. Geen enkel boek dat ik las en geen enkele leraar die op mijn pad kwam hielp mij op weg naar een meditatie die ik leerzaam vond.

Het gezegde dat de juiste leraar pas op je pad komt als je eraan toe bent is in mijn leven meerdere keren van toepassing geweest, maar zeker als het om meditatie gaat. Achteraf gezien was ik blijkbaar pas toe aan mediteren toen ik midden dertig was. Ik had toen al enkele jaren lessen gevolgd bij dr. Shen, die ik tot die tijd enkel als taiji en qigong leraar kende. Dr. Shen had wel al meditatielessen gegeven voordat ik hem kende, maar was daarmee gestopt.

Later vertelde hij dat zijn studenten er toen nog niet aan toe waren, omdat hun energie nog niet in balans was. Daarom was hij sindsdien meer nadruk gaan leggen op qigong lessen. Voor mij persoonlijk klopte deze uitleg in ieder geval, want nadat ik zo'n vijf jaar taiji en qigong had beoefend kwam zijn meditatiemethode direct goed aan. Het was alsof ik in de voorgaande jaren aan een landingsbaan had gewerkt, die er voor zorgde dat meditatie deze keer wel goed in mijn geest kon landen.

Hoofdstuk 6 bestaat uit een uiteenzetting over de methode die ik heb ontwikkeld op basis van de kennis en inzichten die ik door mijn leraren heb verworven. In deze methode komen oefeningen voor die ik nog niet in de eerdere hoofdstukken heb beschreven. Het boek eindigt met een hoofdstuk waarin ik mijn inzichten schets over het belang van een spiritueel besef in een onrustige tijd.

Om spiritueel besef op een veilige manier te ontwikkelen is een goede leraar belangrijk. Mijn advies is dan ook om je kennis en inzichten vooral te ontwikkelen bij een leraar die als het ware met zijn voeten in een traditionele overdrachtslijn staat en met zijn hoofd in de actualiteit van de samenleving.