



Beginsel, begin en bewustzijn

Over Tàijí xīnyì hùnyuán-gōng 太极心意混元功

door Wim Weel

Eenvoud¹ siert de mens.

Eenheidsbewustzijn nog meer.

Dat is nog volop aanwezig bij de geboorte en ook nog een korte tijd daarna.

Maar nu, als je dit leest, in hoeverre is dat nog aanwezig bij jou?

Als jonge pasgeborene ben jij alles en alles is jou. Liefde is dan alomtegenwoordig. De band met je omgeving en je medemensen is onvoorwaardelijk. Daar zit niets tussen. Er is (nog) geen scheidend denken gevormd en je maakt (nog) geen onderscheid tussen ik (subject) en jij, de ander (object), tussen dit (lichaam hier) en dat (al het andere).

Dit bewustzijn is begin- en eindeloos, is in én buiten de tijd-ruimte ervaring, *cháng dào* 常道², maakt het allemaal mogelijk, is creatiepotentie, brengt deugd (*dé* 德). Daardoor kun je leren en de dingen samen met anderen organiseren.

Het scheidend denken

Het begin is pril en primordiaal (*yuán* 元)³, maar de fysieke deelname aan het creatieproces hier op aarde is al wel begonnen. Je bent lief en geliefd, je wordt gekoesterd en gevoed, je groeit en je wordt met liefde benaderd. Liefde maakt dat je naar buiten gekeerd bent en kunt leren. Vanuit dit oorspronkelijke zelf begint het lange leerproces naar volwassenheid. Alle klanknabootsing krijgt geleidelijk aan betekenis en bepaalde klanken en klanksamenstellingen ga je steeds meer koppelen aan dingen. Je leert de dingen benoemen (*míng* 名)⁴, verbaal communiceren. Langzaam komt er in dat leren van een taal een scheiding tussen de directe werkelijkheid en de daaruit geabstraheerde benoemde dingen. Je ontwikkelt een scheidend denken, er komt een scheiding tussen subject en object. De dialoog met je ouders en opvoeders gaat eerst vooral uiterlijk, pratend, hardop en geleidelijk aan ook innerlijk in stilte met jezelf. Deze innerlijke dialoog wordt op den duur als natuurlijk ervaren, maar is volkomen kunstmatig gevormd. Gedachtes formuleren, in stilte voor jezelf, is een abstracte vormgeving van de ongerepte realiteit.

Daarbij komt ook de koppeling van dingen uit de werkelijke omgeving en de weergave daarvan in beelden (twee en drie dimensionaal). Beelden, pictogrammen, woorden, muzieknoten, etc., allemaal zijn het abstracte weergaven. Verschillend ook, afhankelijk van de cultuur waarin je opgroeit. Chinees karakterschrift of lineair alfabet, het principe is hetzelfde.

Velen gaan die abstracte weergave en vormgeving belangrijker vinden dan de eigenlijke oorspronkelijke natuurlijke werkelijkheid (*dào* 道). Om je leven in de huidige wereld te organiseren en daarin goed te gedijen is dit scheidend denken ook van belang, maar dat niet alleen. Het kan echter hele extreme vormen aannemen, veelal onder invloed van de geldeconomie met zijn anti-leven verdienmodel, waarbij men rijkdom vergaart ten koste van milieu, natuur en medemens. Waarbij men het idee kan krijgen, dat deze manier van overleven en deze kijk op de werkelijkheid de enige is. Het is echter een eenzijdige ingeperkte vorm van zelfbewustzijn met een scheiding ook

tussen subject en object; alleen het met de vijf zintuigen waarneembare is bewijsbaar en dus echt waar. Datgene wat het allemaal mogelijk maakt, hoewel dan alleen nog maar onbewust aanwezig, is echter wel voorwaarde. Door meditatieve oefening kun je er weer bewust van worden.

Het Chinese woord voor natuur is 'het grote vanzelf gaande' *dàzìrán* 大自然. Die natuur is spontaan, functioneert vanzelf, deugd, en de wijze waarop dat gebeurt wordt binnen de Chinese traditie ook wel aangeduid met *Dào* 道.

Tàijíquán beoefenen

Tàijíquán 太极拳 is de dans van de eeuwigdurende beweging *Yi* 易, ofwel *de durende vanzelf gaande verandering* en is gebaseerd op het Boek van Verandering *Yijing* 易经. Als het goed is, is je *tàijíquán*-beoefening hiervan een weerspiegeling.

Je kunt *tàijíquán* beoefenen als gymnastiek (*tàijícāo* 太极操), in de ochtend met het doel de rest van de dag fit te zijn, of op een ander moment van de dag als je vrije tijd hebt. Dat kan heel waardevol zijn voor je. Dagelijks een half uur trainen met de juiste toepassing van de oefenprincipes, kan op zich je conditie al aardig verbeteren. Voor velen is het ook de enige mogelijkheid. De zorg voor je levensbehoeften (inkomsten, voeding, woning en sociale contacten) kunnen behoorlijk wat tijd en investering vragen, zoveel zelfs, dat het er wel eens bij inschiet. Zorg is dan ook om voor je zelf te kiezen, voor je lichamenlijk en geestelijk welzijn.

Het kan ook wat fanatieker, waarbij je *tàijíquán* beoefent als sport en gevechtscunst *wǔshù* 武术, gericht op deelname aan competities in vormuitvoering en/of handduwen *tuīshǒu* 推手. De kwaliteit ervan zal dan vooral afhangen van in hoeverre je werkt aan je lichamenlijke soepelheid en de mate waarin je de op de vorm- en handduwen gerichte oefenprincipes kunt integreren. Hierbij ben je gericht op presteren, jezelf meten met anderen en (mogelijk) winnen. Ook dit kan bijdragen aan een goede lichamenlijke conditie en een gezond leven, maar je moet er wel voor oppassen, dat je niet te veel gaat eisen van jezelf.

Tàijíquán kun je ook beoefenen als een totale oefening, als een onderdeel van je levenswijze. Dan doe je er meer mee. Dan is het niet alleen een lichamenlijke oefening om je conditie te verbeteren en/of te presteren. Het wordt ook meer een energetische innerlijke beoefening *qìgōng* 气功. Je oefenmethode ga je funderen en integreren met de speciale innerlijke levensenergie-oefeningen. Je zou *tàijíquán* dan een soort van martiale *qìgōng* kunnen noemen. Hoewel niet alle funderende innerlijke levensenergie-oefeningen daarbij direct op de kunst van het vechten gericht hoeven te zijn.

De beoefening van *tàijíquán* als totale oefening komt voort uit de Chinese daoïstische traditie en daarbij speelt de innerlijke alchemie uit die traditie een belangrijke rol. De literatuur hierover is doorspekt met daoïstische termen. Voor een goed begrip en juiste beoefening is daarom ook de nodige kennis van en inzicht in die termen van essentieel belang.

Tàijí xīnyì hùnyuán gōng

Bij Albeweging beoefenen we *Chén*-stijl en *Yáng*-stijl *tàijíquán* en onderrichten we die ook als totale oefening. De lessen zijn zo veel mogelijk op maat en gericht op ondersteuning van de persoonlijke ontwikkeling. Dat wil zeggen het lesaanbod is uitgebreid, deelname is in overleg en een cursist kan zelf de diepgang bepalen. Wijzelf

hebben een lange scholing gehad, eerst in de 1980er jaren in Nederland vooral *Yáng*-stijl en daarna in de U.S.A. ook *Chén*-stijl bij *Zhōu Zōnghuà* 周宗桦, later vanaf 1993 ook in China, zowel in de academische benadering aan de sportuniversiteit in *Běijīng* 北京 door prof. *Kàn Guìxiāng* 阚桂香 en prof. *Mén Huìfēng* 门惠丰 (hoofd *Wúshù*-faculteit), als in de daoïstische traditionele totale beoefening door *Féng Zhìqiáng* 冯志强 en zijn docentengroep in het *Tiāntán*-park. Veel hebben wij daarbij te danken aan alle inspanningen van Kristanto *Chén Liánshēng* 陈联生 om deze uitstekende leraren ook naar Nederland te halen en hier workshops te geven (eerst prof. *Mén Huìfēng* 门惠丰, in 1993 *Féng Xiùfāng* 冯秀芳 (zie foto's) en weer later in 1999 en 2004 samen met haar vader *Féng Zhìqiáng*). Nu beoefenen we vooral *Tàijí xīnyì hùnyuán gōng* 太极心意混元功, ontwikkeld door reeds genoemde *Féng Zhìqiáng* en waarvan de *Tàijíquán* behoort tot de *Chén*-stijl.⁵ Maar wat is de betekenis van die uitgebreide naam voor deze oefenmethode?



Oefenen met meester *Féng Zhìqiáng* 冯志强 in het *Tiāntán*-park in Peking, China, zomer 1993



Het begrip **Hùnyuán** 混元 valt uiteen in **hùn** 混 van **hùndùn** 混沌 de ‘oersoep’, ongedifferentieerd, maar zeer energierijk.⁶ **Yuán** 元 kan betekenen: eerst, origineel, voornaamste, fundamenteel, primair, primordiaal. In combinatie met **hùn** duidt het op de scheppingsoorsprong en is de betekenis primordiaal, het primordiale stadium van creatie, onze leefwereld-in-wording, de durende oersprong van creatie. In het karakter beeldend weergegeven als een soort van breukvlak tussen ervoor en erna (in tijd-ruimte termen). Het oude karakter (pictogram) hiervoor was een spiraal, omdat men dacht dat alle creatie zich energetisch uit in spiraalvorm, van micro tot macro-cosmos, van subquantum, dna, watervortex, Fibonacci herkenbaar in plantengroei, noord- en zuidpool, tot melkweg, en verder. Deze daoïstische visie is anders dan die van de ‘Big Bang’, hierbij is er geen begin van ons heelal en ook geen eind, maar het durend creatieproces, dat wij in ons ruimte-tijd-besef ervaren als een constante verandering (**yì** 易). De idee hierbij is, dat ons bewustzijn ruimer is dan het beperkte ruimte-tijd-besef.



Féng Zhiqiáng schrijft hierover het volgende: ‘**Hùnyuán qìgōng** 混元气功 verwijst naar een wijze van oefenen, waarbij men oefent met een soort oorspronkelijke levensenergie (**hùnyuán qì** 混元气), waarmee de beoefenaar over het hele lichaam innerlijk en uiterlijk een energetische lading (gloed) creëert, en is daarmee in oorsprong een lichaam beschermende oefening. De oorspronkelijke levensenergie heeft niet alleen een genezende, lichaam versterkende en levensverlengende werking, maar geeft ook bij martiaal gebruik meer kracht. In de ‘Encyclopedie van het Innerlijk’ (**Lèi Jīng** 类经)⁷ staat: “Aan het begin van het ultieme lege, open en stil zonder vorm, zijn hemel en aarde ongescheiden, de oersoep (**hùndùn** 混沌) ongedifferentieerd, **yīn** en **yáng** niet te ontwaren. Beweging en stilte hebben geen aanvang, het primordiale de levensenergie en de oersoep zijn samen in éénheid.”⁸

Er staat ook: “Er is geen hemel-aarde-aanvang, eigenlijk is er aanvankelijk enkel dit bewustzijn (**cǐ lǐ** 此理). Onder de hemel is er geen energie buiten bewustzijn en ook geen bewustzijn zonder energie. Bewustzijn kan niet zonder energie en energie kan niet buiten bewustzijn. Is er bewustzijn, dan is er ook energie. Energie en bewustzijn zijn impliciet aan elkaar. **Hùnyuán qìgōng** is hierop gebaseerd.”⁹

Boek van Verandering

Van belang voor een goed begrip zijn hierbij ook de daoïstische termen met betrekking tot het woord ‘hemel’ **tiān** 天. Dit karakter is opgebouwd uit het deel-karakter met de betekenis ‘mens’ **rén** 人, wat uitgebreider het pictogram van een mens met uitgestrekte armen **dà** 大, dat ‘groot’ betekent, daar is dan de hemellijn erboven geplaatst en vormt zo het woord **tiān** 天 ‘hemel’. Door die hemellijn gaan de uitgestrekte armen bij **dà** ‘groot’, in dit beeld ook de horizon vertegenwoordigen en daarbij is dan de aarde voor de stellen onder de voeten, die niet getekend staat, want het gaat immers om het beeld van de hemel boven je¹⁰

De filosofische idee van **tàijí**, is de twee-eenheid van ‘dé polen’ **yīn-yáng**, die complementair zijn aan elkaar, niet zonder elkaar kunnen en aldus samen een éénheid vormen. Dit is verder uitgewerkt in het **Boek van Verandering**, de **Yì Jīng** 易经, de basis van **Tàijíquán**. De **Yì Jīng** is een systematische uitwerking van het durend scheppingsproces, van de vanzelf gaande verandering. Eerst van een **yīn-yáng**-

eenheid veranderend via verdubbeling naar twee dimensies met vier variabelen, de 'vier vormen' *sìxiàng* 四象. Daarna in drie dimensies in verandering met acht variabelen, de 'acht trigrammen' *bāguà* 八卦. Zij worden in een cirkel rondom het *yīn-yáng*-symbool geplaatst als een grafische weergave van hun onderlinge complementaire verhouding. *Tàijíquán* heeft acht basisbewegingssets, die hierop zijn gebaseerd.¹¹

In de oefenpraktijk van *Tàijíquán* oefen je solo om innerlijk en uiterlijk in éénheid en in harmonie met je omgeving te bewegen. De tweepersoons oefeningen, het duelleren, genaamd 'Duwende handen' *Tuīshǒu* 推手, is de oefening om in evenwicht om te gaan met je medemens. De *yīn-yáng*-relatie van jou met jouw omgeving wordt weergegeven door verdubbeling van de trigrammen waarmee dan acht maal acht is vierenzestig mogelijkheden zijn gegeven, die eindeloos vanzelf gaand in verandering zijn. Het eerste hexagram in de *Yijing* heet *Qián* 乾, is het dubbel trigram 'hemel' en wordt vertaald als 'het scheppende, de hemel'. "Dit hexagram is samengesteld uit zes ongebroken *yáng*-lijnen. Deze *yáng*-lijnen symboliseren de lichte, sterke, geestelijke, actieve oerkracht."¹² In het commentaar bij 'het beeld' van de hemel staat, dat de verdubbeling van het trigram 'hemel' wijst op de beweging van de hemel. "Een complete omwenteling van de hemel is een dag."¹³ In het dagelijks gesproken taalgebruik betekent *tiān* 天 dan ook dag. De eindeloze herhaling hiervan wekt het beeld van de tijd. Het is de beweging van de hemel, die nooit stilstaat, onafgebroken verandert, in en boven de tijd.

Tiānxià 天下 [hemel-onder] onze wereld, die zich bevindt onder de hemel. Dit is de wereld waarin wij leven, hier op aarde met de hemel boven ons. Toch is dit niet alleen de met onze vijf zintuigen waarneembare werkelijkheid, daartoe behoort ook alle energetische omzetting in dit leven hier en nu, alsmede ons geestelijk functioneren daarbij. In deze visie is er alleen het *nu*, verleden en toekomst kunnen alleen beschouwd en benaderd worden vanuit dit leven hier en nu. Alle ervaring vindt plaats in dit nu (onder de hemel). Dientengevolge is het 'verleden', eigenlijk ons beeld (construct) van dat verleden, alleen maar aanwezig in het heden. Dat geldt ook voor de toekomst. Beiden, verleden en toekomst, zijn in feite een construct van ons bewustzijn. Dit betekent ook, dat we beiden vanuit dit *nu* kunnen beïnvloeden en veranderen. Dit gaat verder dan alleen maar ons beeld ervan veranderen. Het betekent ook, dat je via het zich nu manifesterende, de in het *nu* plaats vindende creatie, waar je deel van bent, nu kunt beïnvloeden. En je kunt dan dus ook invloed hebben op jouw verhouding met datgene wat hieraan voorafgaat.

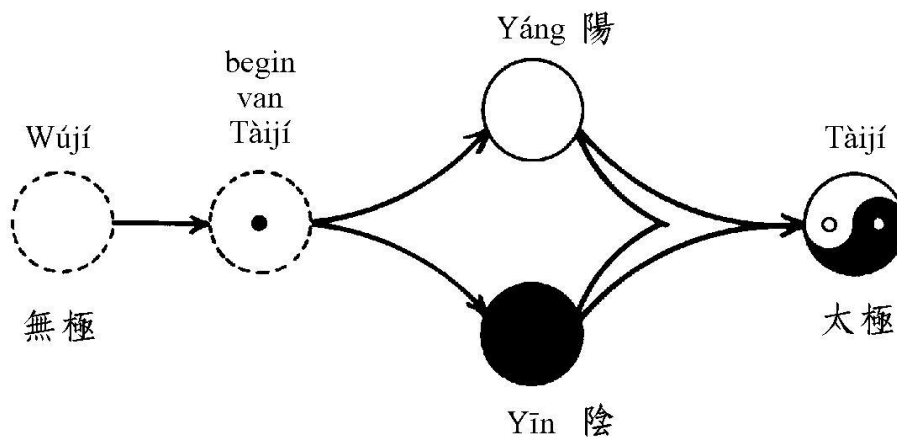
Xiāntiān 先天 [voorafgaand-hemel] voor-hemels, het voorafgaande-hemelse, is hetgeen voorafgaat aan de manifestatie in onze wereld. In het dagelijks gebruik heeft *xiāntiān* als eerste betekenis 'aangeboren', maar wordt daarnaast ook gebruikt in de betekenis van 'apriori', wat van tevoren gegeven is.¹⁴ Dit laatste heeft nog het meest van het gebruik van dit begrip in daoïstische innerlijke alchemie in zich. Met de *tàijǐ* funderende *qìgōng*-oefeningen kun je ook dit voorhemelse *xiāntiān* bij jezelf, door middel van de oefening heilzaam beïnvloeden. Dat kan, omdat je dan werkt met de scheppende oorspronkelijke energie (*yuánqì* 元气), werkzaam vanuit het voor-hemelse in je.¹⁵

Hòutiān 后天 [na-hemel] het na-hemelse, is de materiele manifestatie van het creatieproces, de wereld waarin we leven en zoals we die met onze zintuigen waarnemen. Er is een oude daoïstische visie, die de groei van de foetus vanaf de

vierde maand rekt tot het nahemelse. Het leven van een mens is dus vanaf die tijd nahemels, maar blijft in het durende creatieproces een band met het voorhemelse behouden. In deze nahemelse huidige existentie wordt ons bewustzijn in verband gebracht met het functioneren van de innerlijke organen. Zijn zij in balans, dan gaat het leven goed.¹⁶

Xīnyì 心意 [hart-intentie] geeft de manier aan waarop je de oefeningen doet. Traditioneel wordt het hart *xīn* 心 gezien als de zetel van het oorspronkelijke denken. Dat is niet het door de cultuur bepaalde scheidende denken (met een scheiding tussen subject en object). Dit is het pure spontane denken, vanaf het begin aanwezig. Mediteren, innerlijk stil worden, geeft daar weer opnieuw inzicht in. *Yì* 意 is de gerichte aandacht die je gebruikt met een speciale bedoeling, een voornemen tot actie. De mate van je geestelijke inzet bepaalt je concentratievermogen hierbij. Is die zuiver vanuit een kalm en stil hart, zit er niks tussen aan bij-gedachtes en afleidingen, dan is je intentie heel sterk. Een handeling wordt dus heel krachtig als er geen afleidende of zelfs storende gedachtes bijkomen. *Féng Zhìqiáng* schrijft hierover: 'Tàijí 太极 en Xīnyì 心意 behoren beide tot de interne school. Tàijí verwijst naar de zijdencocondraad-wikkeling met het hele lichaam, door middel van de methode 'zijdencocondraad-wikkeling-energie' *chánsījìn* 缠丝劲,¹⁷ innerlijk opwickelen en uiterlijk afwickelen, het gehele lichaam als één familie, de innerlijke energie in beweging brengend, en daarmee het nahemelse cultiveren om het voorhemelse te voeden. 'Hart-intentie' Xīnyì werkt met de 'zes harmonieën' (liùhé 六合) van het hele lichaam. Met Xīnyì ontwikkel je een gedegen vaardigheid in gebruik van deze zes harmonieën, doorheen de drie secties, de vier richtingen en de vijf veranderingsfasen harmonieus samenvoegend tot één levensenergie, en daarmee het voorhemelse te cultiveren om het nahemelse te voeden.'¹⁸

Elke oefensessie *tàijí* en *qigōng* begin je met bovenstaand beginsel toe te passen. Je gaat staan in 'zonder-polen-stand' *wújī zhuāng* 无极桩 en je zoekt stilte. Dan, zodra je in beweging komt ga je van *wújī* naar *tàijí*, maar met je bewustzijn probeer je de innerlijke stilte te behouden.



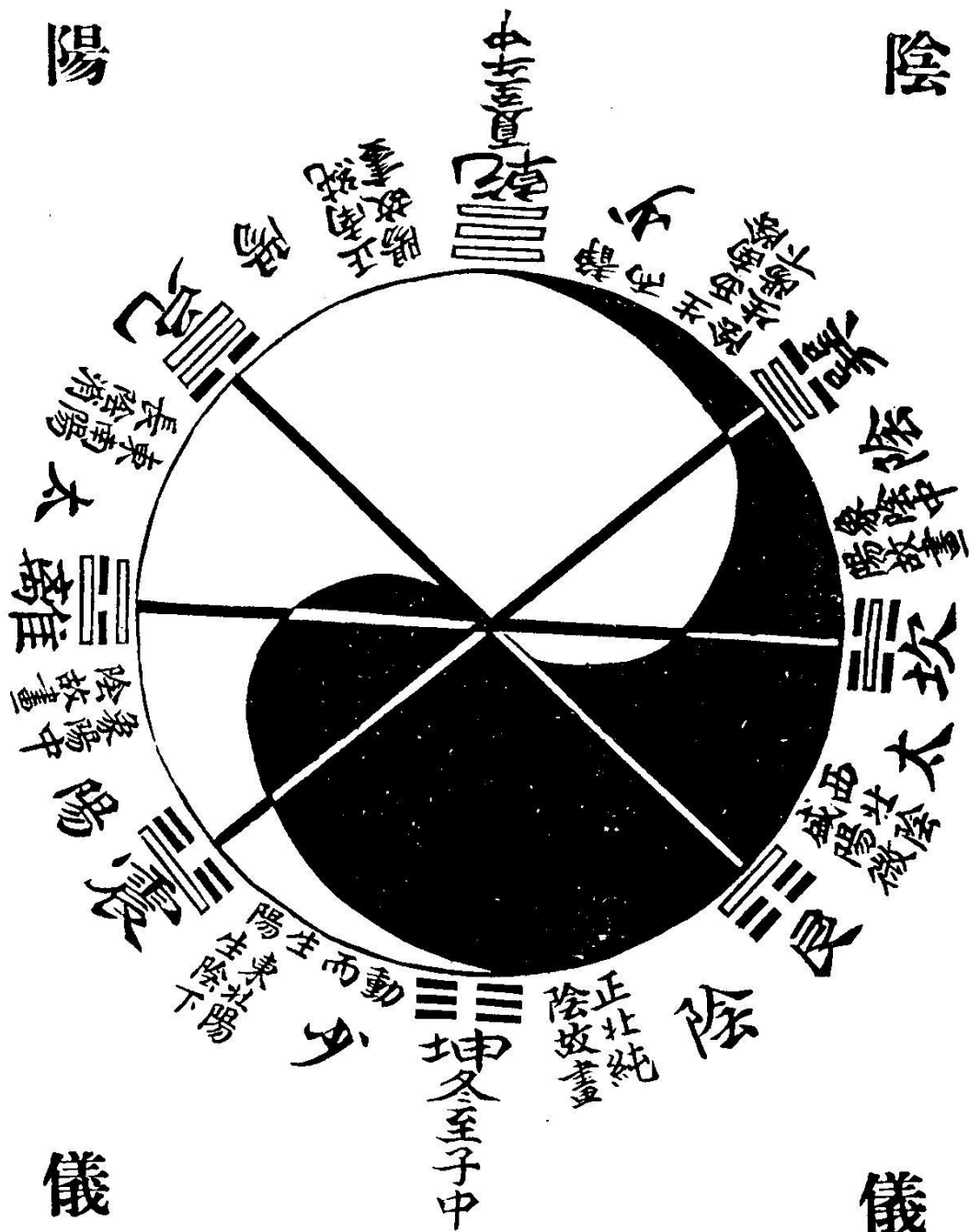
De voorhemelse acht trigrammen *Xiāntiān bāguà* 先天八卦

圖 靜 動 卦 八 天 先

儀 極 而 動

陽

陰



動 復 極 靜

Noten:

¹ Volgens de legende leefde in het gebergte Gé Hóng Shān 葛洪山 een minister uit de regeringsperiode van Keizer Yuan (290-370 na Chr.) Gé Hóng 葛洪, die terugtrok in de bergen, leefde in eenvoud en middels innerlijke alchemie *nèidān* 内丹 onsterfelijk was geworden en daarbij de daoïstische naam kreeg *Bàopǔ Zǐ* 抱朴子 'Meester die de eenvoud omhelst' (zie DWvT p.19 en 20 fig. 1.1a).

² Verwijzend naar het 'altijd durende dao' de zin uit *De Deugdelijke Weg volgens de Oude Wijze* gedicht 45 "dao het gebruikelijke dao is niet het altijd durende dao" 'Dào kě dào fēi cháng dào' '道可道非常道', betekent weliswaar permanent, maar is eigenlijk tijdloos, zonder begin en dus ook zonder eind.

³ *yuán* 元 primordiaal: behorend bij een stadium van wording; grondig, fundamenteel; voornaamste (van Dale, Groot Woordenboek der Nederlandse Taal p. 2385); Pictogram van een **spiraal**, is de energetische vorm waarin creatie zich uit, Zie ook: TQT, Taijiquan en Qigong Tijdschrift, jaargang 4, nr.16, p.3-4 voor het pictogram met spiraal zie: <https://hanziyuan.net/#%E5%85%83>

⁴ Verwijzend naar het vervolg op de in noot 2 genoemde begin van gedicht 45 uit *De Deugdelijke Weg volgens de Oude Wijze*: "benoemen het gangbare benoemen is niet het altijd durende benoemen" 'Míng kě míng fēi cháng míng' '名可名非常名', niet in een taal te vangen dus.

⁵ Zie artikel YinYang nr. 28 p. 12-14

⁶ Dit is te vergelijken met het zogenaamde nulpuntenergieveld, het 'vacuum' van waaruit je op verschillende manieren **vrije energie** kunt tappen, zie het recent verschenen boek: *Vrije energie*, van Jeane Manning & Joel Garbon, <https://www.obeliskboeken.nl/vrije-energie-jeane-manning>, of lees van Tom Bearden *Energy from the vacuum*, Cheniere Press USA 2002, of *Free Energy Generation, Circuits & Schematics*, Cheniere Press USA 2^{ed.} 2006), ofwel het 'veld', zie Lynne McTaggart *Het Veld, de zoektocht naar de geheime kracht van het universum*, Ankh-Hermes 2004.

⁷ 类经 Encyclopedie van het Innerlijk van 张景岳, Zhang jing yue, (1563-1640) beroemd arts in de Ming Dynastie gebaseerd op het Boek van het Innerlijk van de Gele Keizer *Huángdì nèijīng* 皇帝内经

⁸ Oersoep *Hùn* 混 en oorsprong *yuán* 元 soms samengevoegd tot 'oersprong'

⁹ *Féng Zhìqiáng* 冯志强 *Tàijǐ Hùnyuán qìgōng* 太极混元气功 p. 17

¹⁰ zie ook Cecilia Lindqvist *Het karakter van China* p. 25-28

¹¹ Zie voor uitgebreide uitleg *De Weg van Taijiquan* Hoofdstuk 2.3 De Acht Trigrammen p.150-160 en 2.4 Inleiding tot 'Het Boek van Verandering' p.160-166 en voor de acht basisbewegingensets Hoofdstuk 6.1 De Acht Poorten p.335-355

¹² *I Tjing*, Ankh-Hermes Deventer 1975 p. 3

¹³ idem p.5

¹⁴ 汉英词典 (修订版) *A Chinese-English Dictionary (Revised Edition)* Foreign Language Teaching and Research Press, Beijing 1996, p. 1092-1093

¹⁵ Zie voor 先天 - 道教大辞典 p. 457

¹⁶ Zie voor 后天 - 道教大辞典 p. 475

¹⁷ Zie *De Weg van Taijiquan* p. 215-229

¹⁸ liùhé 六合 de zes richtingen oost, west, noord, zuid, hemel (boven), aarde (onder), als oriëntatie in de ruimte bij het oefenen: voor en achter, links en rechts, boven en onder.