

Innerlijk oefenen

Wim Weel

'Dé-polen-boksen' *Tàijíquán* 太极拳 behoort tot de meest innerlijke vormen van Chinese martiale kunsten. De oefenmethode beoogt niet alleen een effectieve zelfverdediging, maar ook een innerlijke lichaamsbeheersing. Daarom is het tegelijkertijd ook een 'energetische oefening' *qìgōng* 气功 en is het 'innerlijk oefenen' *nèigōng* 内功 een essentieel onderdeel.

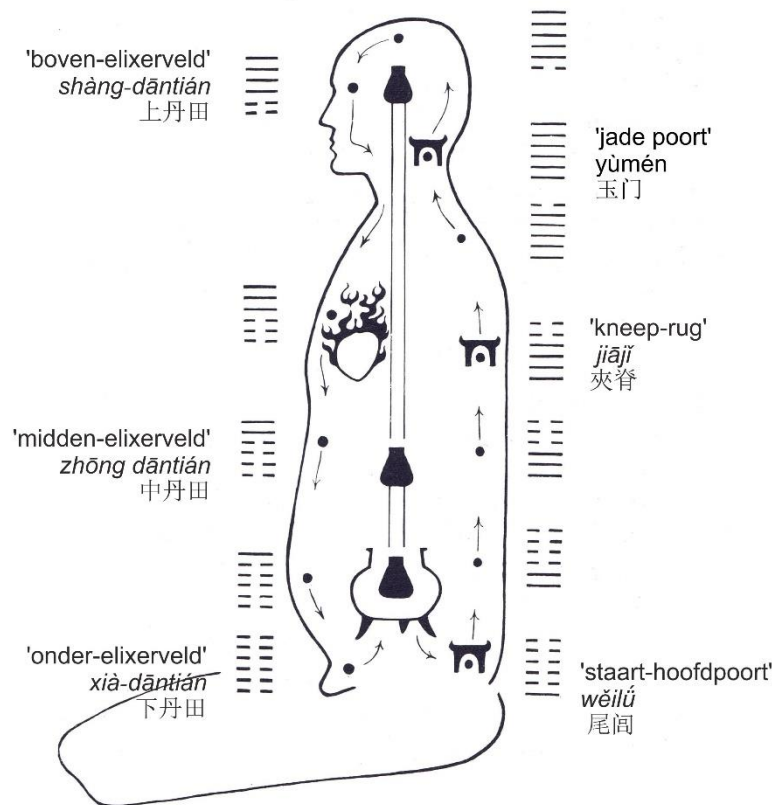
Een modern Chinees-Engels dictionaire geeft deze uitleg over 'innerlijk oefenen' *nèigōng* 内功: "Het oefenen ter versterking van de inwendige organen (in tegenstelling tot die voor de ontwikkeling van spieren, beenderen en vlees, 'uiterlijk oefenen' *wàigōng* 外功)".¹

Het gaat hier echter over veel meer dan alleen maar je innerlijke organen versterken. We hebben het namelijk over het beoefenen van 'innerlijke alchemie' *nèidān* 内丹. Dit wordt duidelijk als we kijken naar de omschrijving die het *Groot woordenboek van het daoïsme* geeft over het Innerlijk oefenen:

"Innerlijk oefenen betreft de vaardigheid ontwikkelen in het cultiveren van het innerlijk om het leven te voeden. Meester 'Oersprong Duister-totaal' schrijft in *De juiste instructies van de ware onsterfelijken*, deel 1: "De geschriften zeggen dat als mensen altijd helder en innerlijk stil kunnen zijn, dat dan de algehele kennis van hemel en aarde terug zal komen. Als je helder en innerlijk stil bent, dan zul je een goede levensenergie hebben, en als je een goede levensenergie hebt, dan zul je een goede band met je geestelijke afkomst hebben, en als je een goede band met je geestelijke afkomst hebt, is dat de bron voor het cultiveren van onsterfelijkheid. Dit heet het 'innerlijke oefenen'." Het gaat hier ook over een goede moraal waarmee mensen begiftigd zijn".²

Als men het binnen het daoïsme heeft over oefenen in 'het cultiveren van het innerlijk om het leven te voeden', dan heeft men het over een totale oefening. Hoewel je met het 'innerlijk oefenen' natuurlijk ook je organen versterkt, en je kunt het daar ook voor gebruiken als je een of meer verzwakte organen hebt, maar dat is niet zozeer het doel ervan. Bedoeld is hier een daoïstische manier van oefenen. *Dào* 道 is 'de weg van de natuur' zoals die zich aan ons manifesteert. Het is de wijze waarop alles in het heelal – vanzelf – zijn bestaan heeft. De weg die *de vanzelf gaande creatie* gaat. Het is de spontane weg, die niet helemaal rationeel te verklaren is. Een deel ervan blijft mysterieus en onbegrijpelijk. De daoïstische levensbeschouwing kent ook niet zo'n scherpe scheiding tussen het fysiek waarneembare en het onzichtbare zoals dat in de westerse natuurwetenschappen is ontwikkeld. De scheidingen die men is gaan maken tussen lichaam en geest, en tussen subject en object, zijn daarvan een gevolg. Dit soort scheidingen zijn kunstmatig en zijn er eigenlijk niet volgens de daoïstische visie. De begrippen 'geest(kracht)' *shén* 神, 'levensenergie' *qi* 气, 'essence' *jīng* 精 zijn energetische duidingen en hebben dan ook geen direct verband met westerse indeling van lichaam en geest. Binnen de oefenmethode hebben deze drie begrippen evenwel een belangrijke betekenis en wij werken er dan ook dagelijks mee. Maar vooraleer er mee te kunnen werken en deze energieën te kunnen onderscheiden, is het van belang dat je je innerlijk lichaam kunt voelen.

Innerlijk oefenen.



Het innerlijke lichaam voelen

Hoe doe je dat? Ik ben een mooie omschrijving hiervan tegengekomen in een westers levensbeschouwelijk boek, dat als basis gebruikt zou kunnen worden voor de beoefening van energie-oefeningen *qìgōng* 气功. Hierbij gaat het dus over het loslaten van je identificatie met je fysieke lichaam als gevolg van de scheiding tussen lichaam en geest en het kunstmatig gevormde ego.

“De identificatie met het lichaam is weliswaar een van de meest elementaire uitingsvormen van het ego, maar het is gelukkig ook de vorm die je het gemakkelijkst af kunt schudden. Dat bereik je niet door te proberen jezelf ervan te overtuigen dat je niet je lichaam bent, maar door je aandacht te verplaatsen van de buitenkant van je lichaam en van je gedachten over je lichaam - mooi, lelijk, sterk, zwak, te dik, te dun - naar het voelen van het leven aan de binnenkant. Ongeacht hoe je lichaam er vanbuiten uitziet, afgezien van die uiterlijke vorm is het *een intens levend energieveld*.

Als je niet vertrouwd bent met het je bewust zijn van je innerlijke lichaam, doe je ogen dan even dicht en onderzoek of er leven in je handen zit. Vraag het niet aan je verstand. Dat zal zeggen: ‘Ik voel niets.’ Waarschijnlijk zegt het ook: ‘Geef me eens iets interessanter om over na te denken.’ In plaats van het aan je verstand te vragen moet je dus direct naar je handen gaan. Daarmee bedoel ik dat je je bewust wordt van het subtiele gevoel van leven erin. Het is er. Je hoeft er alleen maar met je aandacht heen te gaan om het op te merken. In het begin voel je misschien alleen een zwak tintelen, later *een gevoel van energie of leven*. Als je je aandacht een tijdje in je handen houdt,

Innerlijk oefenen.

wordt het gevoel van leven sterker. Sommige mensen hoeven hun ogen niet eens dicht te doen. Ze kunnen ‘het binnenste van hun handen’ voelen terwijl ze dit lezen. Ga vervolgens naar je voeten, blijf daar ongeveer een minuut met je aandacht en begin dan met het voelen van je handen én voeten. Voeg dan andere delen van je lichaam toe - benen, armen, onderbuik, borstkas enzovoort - aan dat gevoel tot je je bewust bent van je hele innerlijke lichaam, als een overkoepelend besef van levendigheid.

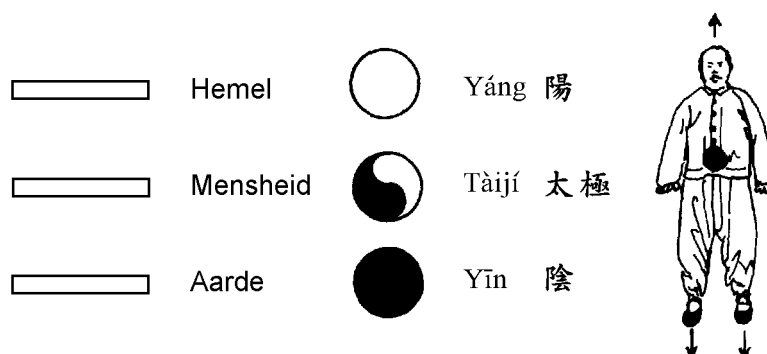
Wat ik het ‘innerlijke lichaam’ noem is eigenlijk niet meer het lichaam maar *levensenergie*, de brug tussen vorm en vormloosheid. Maak er een gewoonte van het innerlijke lichaam zo vaak te voelen als je kunt. Na een tijdje hoef je je ogen niet meer dicht te doen om het te voelen. Probeer bijvoorbeeld eens je innerlijke lichaam te voelen als je naar iemand zit te luisteren. Het klinkt bijna als een paradox: als je je innerlijke lichaam voelt, ben je niet meer geïdentificeerd met je lichaam en ook niet meer met je verstand. Dit wil zeggen dat je niet meer geïdentificeerd bent met vorm, maar dat je van identificatie met vorm gaat naar het vormloze, wat we ook Zijn kunnen noemen. Dat is je diepste identiteit. Lichaamsbewustzijn verankert je niet alleen in het huidige moment, het is ook een poort uit de gevangenis die het ego is. Het versterkt bovendien het immuunsysteem en het zelfgenezend vermogen van het lichaam.”³

Staan innerlijk oefenen

Voortbouwend op de hierboven beschreven oefening voor het voelen van je innerlijk lichaam, kun je dit verder uitbreiden met de ‘Zonder-polen-meditatie-staan-oefeningen’, *wújí zhàn zhuāng gōng* 无及站桩功. In het boek van Féng Zhìqiáng 冯志强 ‘Dé-polen hart-intentie oersprong-oefenmethode’ *Tàijí xīnyì hùnyuán gōng* 太极心意混元功 staat het volgende hierover geschreven:

“De stilte-stand in ‘zonder-polen-staan’ daarmee bereikt men in het menselijk lichaam dat het onderscheid tussen boven (*yáng*) en beneden (*yīn*) duidelijk wordt. Zorgt dat vervuilde levensenergie neerzakt, heldere levensenergie opstijgt, innerlijk de vijf vitale organen gevoed worden, uiterlijk versterkt het spieren en botten, bevordert het de doorstroming in je levensenergiekanalen, vergroot het je algehele lichamelijke vitaliteit, daarbij cultiveer je het primaire (één en eerst) *yuán* 元 en versterk je de basis.

Stilte bij het staan zónder polariteit is het koesteren van de levenselixer-bron, innerlijk cultiveer je daarmee de Drie Schatten: essence *jīng* 精, levensenergie *qì* 气, geest *shén* 神. Het voeden van levensenergie brengt essence, verfijning van essence transformeert in levensenergie, verfijning van levensenergie transformeert in geest, verfijning van geest en ook leegte, dat is ‘oercreatie/oersprong’ *hùnyuán* 混元 in heel je lichaam.



Innerlijk oefenen.

Zoals de ouden zeiden: "Stilte voedt je 'zielenbasis' *línggēn* 灵根 en transformeert je levensenergie in geest, voedt je ziel en voedt je ware natuur en het zien van 'onschuld' *tiānzhēn* 天真. Oefen en verfijn juist je 'levenselixer-kweekveld' *dāntián* 丹田, de schat voor een langdurige levensvervulling, het onschatbare gele goud dat je niet aan anderen kunt geven." De ware idee van het zonder polariteit-staan is juist te vinden in de stilte. Je denken stil, juist dan kun je je denken leeg krijgen. Is je denken leeg, dan kun je stilte voeden (rusten en herstellen). Kun je stilte voeden dan kun je ervoor zorgen dat je intentie, levensenergie en geest harmonisch samengaan en terugkeren naar je levenselixerbron, en daarmee je basis, je 'oorsprong' *yuánběn* 元本, cultiveren. Intentie, levensenergie en geest gaan samen om te zorgen dat je met je denken ('grote hersenen' *dànnǎo* 大脑) bewust concentreert in het 'midden-elixerveld' *zhōng-dāntián* 中丹田 en naar binnen toe geest-verbindingpunten bereikt. Intentie bereikt levensenergie direct en vanzelf. Aandacht richten op je 'midden-elixerveld' is als het zaad in de aarde stoppen, waarna het geleidelijk ontspruit en wortelschiet, tot bloei komt en vruchten draagt. Door zonder polariteit te zijn verkrijgt je een reine ziel, je drie natuurlijke disposities worden terug één. Dat is je ware natuur. Je ware natuur zorgt voor (reine) stilte en eenheid.

'Zonder polen-staan' *wújízhūāng* 无极桩 wordt ook wel 'oercreatie-staan' *hùnyuán-zhūāng* 混元桩 genoemd. Het bovenlichaam is *yáng* en onderlichaam is *yīn*. Enkel *yīn* geeft geen leven, enkel *yáng* is er niet lang. Aandacht en levensenergie gaan samen zoals *yīn* en *yáng*. Dit zorgt ervoor, dat je geest neergaat en je essence-energie omhoog gaat. Je conceptie- en gouverneur-meridiaan zijn onderling verbonden, geest en levensenergie gaan samen, voeden en verrijken je levensenergie, bloed en essence, versterken je 'ware creatie' *zhēnyuán* 真元, door heel je lichaam heen, tot 'één oercreatie levensenergie' *hùnyuán yīqì* 混元一氣."⁴

Zonder-polen-staan

Dit is een staan-oefening in de basisstand waarmee je een oefensessie kunt beginnen, de zogenaamde 'open-rechtop-stand' *kāilìbù* 开立步. Deze beginstand maak je steeds tot 'zonder-polen-staan' *wújízhūāng* 无极桩 en het bijgaand oefendevies is: 'Koester je hart, zoek stilte, het heldere stijgt en het vervuilde daalt, *shōuxīn qiú jìng*、*qīng shēng zhuó jiàng* 收心求静、清升浊降'. Hieronder volgt de instructie voor de uitvoering en bijbehorende 'intentiegedachten' *yìniàn* 意念.

Uitvoering

Sta natuurlijk, met de voeten recht vooruit, plaats beide voeten uit elkaar op schouderbreedte, hoofd op, nek recht en kin zacht in, leegte leidt de levensenergie naar de kruin, je centrale as verbonden (dit is de verbinding tussen 'honderd samenkomend' *bǎihuì* 百会, dat is je kruin, en 'samenkomend-*yīn* *huīyīn* 会阴 in je kruis), zink schouders, laat ellenbogen hangen, ontspan je tien vingers, ontspan je borstkas, haal je rug op, de billen lichtjes inhouden, het puntje van je tong tegen het verhemelte achter de boventanden, trek lichtjes de anus samen en til je kruis. De anus lichtjes samentrekken en je kruis tillen is om de 'kleine kringloop-hemel' *xiǎo zhōutiān* 小週天 te realiseren, door beide centrale meridianen je conceptie-meridiaan *rénmài* 任脉 en gouverneur-meridiaan *dūmài* 督脉 aaneen te schakelen, zodat ook je levensenergie kan opstromen via je rug. Verder: open je heupen, maak je kruis rond en houd je buik ietsje in.

*Innerlijk oefenen.***Intentiegedachten**

Kijk recht voor je naar de horizon, concentreer op één punt, op bomen of iets dergelijks, of stel je een prettig landschap voor. Houd deze blik een moment vast verenigd op deze manier je denken en zoek stilte.

Deze aanblik haal je langzaam geleidelijk terug naar het punt tussen je wenkbrauwen, dat is je 'afkomst-opening' *zǔqiào* 祖窍, zie dit als een straal. Vervolgens doe je beide ogen ietsje dicht, tegelijkertijd sluit je met je wil beide oren, dit is horen maar niet luisteren, hierbij houd je je aandacht enkel geconcentreerd op de 'afkomst-opening', na dit sluiten van je ogen kijk je naar binnen en wordt één, op deze manier is je zien verenigd en je horen omgekeerd.

Ik geef hierbij een extra omschrijving van het kijken naar binnen en het innerlijke beeld dat zich daarbij kan vormen, zoals die is gegeven door wijlen professor Kristofer Schipper:

“Dit is het innerlijke beeld dat kan worden verkregen door je blik 'om te wenden': de pupillen worden naar binnen gekeerd, de oogleden half gesloten om het licht van buiten toe te laten. De ogen relayeren niet alleen het licht van de hemellichamen, maar voegen daar hun eigen lichtgevende energie aan toe en worden zo zelf de zon en de maan van de innerlijke wereld. Deze twee lichtbronnen moeten nu op het midden worden gericht, dat zich in het hoofd tussen de wenkbrauwen bevindt. Hier is een derde lichtbron, die met de poolster wordt geïdentificeerd (het derde oog *huimù* 慧目) en als een spiegel het licht uit de beide ogen weerkaatst en naar binnen richt.”⁵ En verder over de 'magie van de spiegel' hierbij, waardoor de waarheid, de ware vorm van de dingen wordt onthuld. “Deze innerlijke visie van het daoïsme heet 'de omgekeerde blik' *fǎnguāng* 反光, waarmee het licht uit de ogen zich moet bundelen in een punt tussen de wenkbrauwen en dat daar dan een spiegel is die dit licht weerkaatst en naar beneden richt, zodat het 'oude kind' *lǎozi* 老子 in je, ofwel je waarachtige gedaante, zichtbaar wordt”.⁶

We volgen verder *Féng Zhìqiáng* in zijn uitleg over het 'zonder-polen-staan':

“Hierna breng je de geëxtraheerde levensenergie langzaam neer van de 'afkomst-opening' via je 'midden-elixerfeld' *zhōng-dāntián* 中丹田 en 'onder-elixerfeld' *xià-dāntián* 下丹田, gescheiden door beide benen neer totdat je de centra van beide voeten bereikt, de 'borrelende bronnen' *yǒngquán* 涌泉. Tegelijkertijd verbind je geheel je lichaam van top tot teen en open je - een voor een - ontspannen alle passages in het netwerk. Richt je ook op de geleidelijke ontspanning van beide voetzolen, tenen en je vingertoppen. Op dat moment kun je 'stilte binnengaan' (daoïstisch: in een trance toestand raken) en houd die ongeveer tien minuten aan. Het denken stil en lichaam leeg, leeg alsof er niets is, overal schoon en helder”.⁷

Voor het behoud van innerlijke stilte blijf je steeds centreren in je 'midden-elixerfeld', dat bevordert tegelijk de ontspanning en de eenheid in je lichaam.

*Innerlijk oefenen.***Oefendicht**

Het 'oefendicht' *gōngjué* 功诀 dat hierbij is gegeven gaat als volgt:

Beide ogen kijken geconcentreerd recht vooruit naar een vergezicht,

liǎng mù píngshì zhù yuǎnfāng,

两目平视注远方，

in een moment met aandacht haal je dit geestelijk natuurbeeld naar binnen,

níngshén piànkè fǎn shén guāng,

凝神片刻返神光，

met intentie leidt je de levensenergie via de afkomst-opening neer,

yì líng qì cóng zǔ qiào jiàng,

意领气从祖窍降，

in eenheid neer naar beide borrelende-bronnen en vloeiend naar alle kanten.

yī xià yǒngquán sì shāo chàng。

一下涌泉四梢畅。⁸

Noten:

-
- ¹ Exercises to strengthen the internal organs (in contrast to ones develop muscles, bones and flesh *wàigōng* 外功, KEY 5.1 (2009) Asia Communications Quebec Inc.
 - ² *Dàojiào dàcí diǎn, biānwěi huì* 1933 道教大辞典, 编委会 1933 *Huáxià chūbǎnshè* 华夏出版社 p. 278.
 - ³ Eckhart Tolle *Een nieuwe aarde. De uitdaging van deze tijd* p. 48-49
 - ⁴ 'Dé-polen hart-intentie oersprong-oefenmethode' *Tàijí xīnyì hùnyuán gōng* 太极心意混元功, Féng Zhìqiáng 冯志强, p. 23-24
 - ⁵ Kristofer Schipper, *Tao, de levende religie van China* p. 142
 - ⁶ Idem p. 215-216
 - ⁷ Zie noot 4 p. 24-25
 - ⁸ Zie noot 4 p. 24