

Druppel en oceaan

Wim Weel

Elk mens is als een druppel in de kosmische oceaan van oneindig bewustzijn. Jij en ik, wij zijn ieder een ondeelbare eenheid: een individuele druppel, een punt van concentratie in een eindeloos universum. En daarmee tegelijk ook de oneindige oceaan van bewustzijn geconcentreerd in deze druppel.

Dit is, zolang wij hier op aarde leven, een samengaan van bewustzijn, geest (yáng), uitgebreid en verbonden met heel het al, geconcentreerd en uitgedrukt in materie, in een lichaam (yīn), hier en nu. Durend besef hiervan houdt je heel.

Bewust zijn

Wij mensen zijn het meest bekend met drie bewustzijnstoestanden: waken, slapen en dromen. Ze maken deel uit van ons dagelijks levensritme. Overdag zijn we wakker en actief met denken en doen, 's nachts rusten we uit door te slapen en hebben we dromen voor herstel. In de waaktoestand zijn we steeds op twee manieren tegelijk actief, innerlijk – geestelijk – hebben we gevoelens en creëren we gedachten, uiterlijk – lichamenlijk – hebben we allerlei lichaamsfuncties zoals die van onze organen en de bewegingen van ons lichaam in zijn geheel. Onze *zintuigen* vormen daarbij steeds de verbinding tussen deze twee en we maken er contact mee met de omgeving waarin we leven. Een zintuig wordt wel omschreven als een gespecialiseerd orgaansysteem dat een mens (of dier) in staat stelt om een deel van de omgeving waar te nemen. *Zin* komt van het latijnse *sentire*, dat bemerken betekent en *tuig* duidt op het betreffend orgaansysteem. De vijf bekendste zijn die waarmee we *zien, horen, ruiken, proeven* en *voelen*. Dit laatste zintuig betreft vooral het fysieke contact met de omgeving en kun je nog onderverdelen in de warmte- en koude-zintuigen, drukzintuigen die reageren als iets op je huid drukt, en tastzintuigen waarmee je kunt waarnemen hoe voorwerpen aanvoelen. Daarnaast zijn er nog een paar minder bekende gespecialiseerde orgaansystemen. Zoals het evenwichtsorgaan, dat informatie doorgeeft over snelheid en richting van bewegen en balans. De proprioceptie, dat gaat over de houding- en bewegingszin van gewrichten en spieren, wordt ook wel bewegingszintuig genoemd. De interoceptie reguleert het gevoel vanuit de weefsels in je lichaam.

Voelen is echter een activiteit die meer in zich heeft dan deze genoemde functies van orgaansystemen en betreft veel uitgebreidere gewaarwordingen. Zo kan bijvoorbeeld eenzelfde contact met een plant, dier of medemens, op verschillende momenten totaal anders aanvoelen. Dit is afhankelijk van de lading, de intentie die er op het moment aan gegeven wordt, zowel van de zender als de ontvanger. Het waarnemen en reageren op bepaalde prikkels, onder- of overprikkeld zijn, is voor iedereen verschillend en kan dus zelfs per moment anders zijn doordat er meerdere factoren op van invloed zijn. Een goede harmonieuze omgang met alle prikkels uit de omgeving wordt gekenmerkt door een zekere balans.¹

Nu is het zo, dat wij met al onze zintuigen veel meer prikkels opvangen en verwerken dan we beseffen. Veel blijft onderbewust en maar een deel dringt door tot ons persoonlijk waakbewustzijn. De mate waarin iets doordringt tot dit waakbewustzijn is per individu verschillend en is afhankelijk van de wijze waarop je persoonlijk daarmee omgaat. Aanleg, opvoeding en milieu zijn hierin bepalende factoren in de groei naar

Druppel en oceaan

volwassenheid. Als een van deze drie niet in harmonie is met de ander ontstaan er problemen. Zo kun je door de cultuur van je omgeving of de invloed van je opvoeders zowel gestimuleerd worden tot ontwikkeling van je talenten, als daarin geremd en gefrustreerd raken. Hoe ouder je wordt des te meer je je daarvan bewust kunt worden. Als je er tenminste voor open staat.²

Juist die openheid kan er ook voor zorgen dat je een uitgebreidere ervaring van je bewustzijn kunt ontwikkelen en dat je meer inzicht krijgt in hoe zich dat bij jezelf af speelt. Dit kan door te mediteren en – zoals beschreven in een eerder gepubliceerd artikel ‘Meditatief meer mens’ – door je oefeningen meditatief te doen.³ Het innerlijk stil worden, dat je hierbij oefent, geeft gelegenheid om meer gericht te zijn op het bewustzijn zelf. Het is in waaktoestand geestelijk stil worden. Uiteindelijk wordt met dit stil-wakker-zijn de kenner, het kennen en het gekende verenigd in zichzelf. Je dringt geleidelijk aan door tot steeds fijnere lagen van de werkelijkheid en je komt dicht en dicht bij de ervaring van bewustzijn-op-zich. Op deze diepere, fijnere lagen van de werkelijkheid treffen we een grotere energie aan. Dit geldt zowel voor de materie (atoomkracht), als voor de fijnere aspecten van de innerlijke werkelijkheid. De allerfijnste gedachten zijn het krachtigst, de fijnzinnigste emoties komen van diep en beroeren de diepte in anderen. Het bewustzijn zelf is oneindig, is allesdoordringend en concentreert zich bij ieder levend wezen in een punt. Omgekeerd is er een verbinding van elk individueel punt met het oneindig bewustzijn. Het is een stromend bewustzijn tegelijk in twee richtingen van oneindig groot (*yáng*) naar oneindig klein (*yīn*). Elk punt is geladen met de totaliteit en de totaliteit ontvangt de prikkel van elk punt. Deze oneindige onderlinge verbondenheid is de oersprong van alle schepping en daarin vind de ‘oercreatie’ (*hùnyuán* 混元) plaats. Dit wordt zeer treffend weergegeven in de vorm van een spiraal en het *tàijí*-symbool.⁴

Chinese oefenmethode

Tàijíquán 太极拳 [dé polen-boksen] en *qìgōng* 气功 [levensenergie-oefening] zijn namen voor Chinese oefenmethoden en komen uit een compleet andere cultuur dan de onze hier in het Nederlandse taalgebied. Hun oorsprong ligt in de traditie van het Chinese Daoïsme. Eenvoudig gezegd is *Dào* 道 de weg van de natuur en het is de levensvisie die deze spontane van-zelf-gaande weg volgt. Alles en iedereen neemt er aan deel. In de oefenleer van beide Chinese oefenmethoden kunnen we daarom andere begrippen tegen komen dan die wij kennen in onze cultuur. Begrippen die in eerste instantie kunnen overkomen als ideologische verzinsels of slechts geloofsovertuigingen, maar die bij nadere beschouwing en vooral na intensievere beleving tijdens het oefenen meer waarheid in zich blijken te hebben. Woorden die door daadwerkelijke ervaring een bepaalde betekenis krijgen.

Tàijí húnyuán 太极混元 [dé polen oer-creatie] is zo’n begrip. Dit is een samenstel van *tàijí* 太极, dat letterlijk ‘dé polen’ betekent, maar waarmee steeds het levensbeschouwelijk principe van de op alle verschijnselen toepasbare complementaire polen *yīn* 阴/陰 en *yáng* 阳/陽 bedoeld wordt, en *húnyuán* 混元, dat uiteen valt in *hún* 混 van *hùnhùndùndùn* 混混沌沌 de oersoep en *yuán* 元 dat duidt op de primordiale schepping van een wereld in wording. Kortom: ‘Dé polen oercreatie’.

Een ander belangrijk kernbegrip is het ‘levenselixer-kweekveld’ *dāntián* 丹田, kortweg: ‘elixerveld’. Die heb je meerdere in je lichaam, maar als deze term zonder meer gebruikt wordt, dan wordt daarmee het energiecentrum achter je navel bedoeld. Dit is het ‘midden-elixerveld’ *zhōng dāntián* 中丹田, het centrum van je oorspronkelijke

Druppel en oceaan

levensenergie en dit is meteen ook het fysieke bewegingscentrum, dat je gebruikt om in eenheid te kunnen bewegen. Dit is het centrum, waarop je je durend concentreert en dat je met intentie bewaakt en koestert (*yìshǒu dāntián* 意守丹田).

Binnen de ‘Dé polen hartintentie oercreatie oefenmethode’ *Tàijí xīnyì húnyuán gōng* 太极心意混元功 werken we met vijf ‘elixervelden’. Rondom het ‘midden-elixerveld’ *zhōng dāntián* 中丹田 zijn er nog vier andere ‘elixervelden’. In je hoofd, achter het punt tussen je wenkbrauwen, bevindt zich het ‘boven-elixerveld’ *shàng-dāntián* 上丹田. In je kruis, boven je perineum, bevindt zich het ‘onder-elixerveld’ *xià-dāntián* 下丹田. Bij je navel bevindt zich het ‘voor-elixerveld’ *qián-dāntián* 前丹田 en in je rug, recht tegenover je navel, bevindt het ‘achter-elixerveld’ *hòu-dāntián* 后丹田. Deze vijf ‘elixervelden’ staan in directe verbinding met elkaar en onderling vindt er energetisch voortdurend uitwisseling plaats. Elk centrum heeft een specifieke functie in de uitwisseling van levensenergie en samen vormen ze één geheel.⁵

Je ‘midden-elixerveld’ *zhōng-dāntián* is hét centrum van je **levensenergie qi** 气, die door je lichaam stroomt, die komt vanuit hemel en aarde, en die je hebt ontvangen via je vader en moeder. Deze van hemel en aarde ontvangen levensenergie heet ‘ware levensenergie’ (*zhēnqi* 真气). De via je vader en moeder verkregen levensenergie is oorspronkelijke levensenergie, ofwel ‘voorhemelse levensenergie’. Bij geboorte op aarde, wanneer de navelstreng wordt doorgesneden, gaat een beetje van de oorspronkelijke levensenergie terug naar de navel, verspreidt zich van daaruit over het lichaam en concentreert zich in dit ‘midden-elixerveld’. De levensenergie van heel het lichaam komt hier vandaan. En de fundamentele innerlijke oefening is juist een bewerking van deze – vanuit het ‘voorhemelse’ verkregen – levensenergie.

Je ‘onder-elixerveld’ *xià-dāntián* is het centrum van je **essence jīng** 精. Deze essence komt vanuit de aarde en voedt je lichaam. Het is een vloeistof in het menselijk lichaam voor omzetting naar bloed, het bloed zet om in essence, essence zet om in merg; bijvoorbeeld, de brei van drinken en eten komt in je maag, gaat naar de milt die dit omzet in vloeistof, die produceert bloed en vult de essence aan.

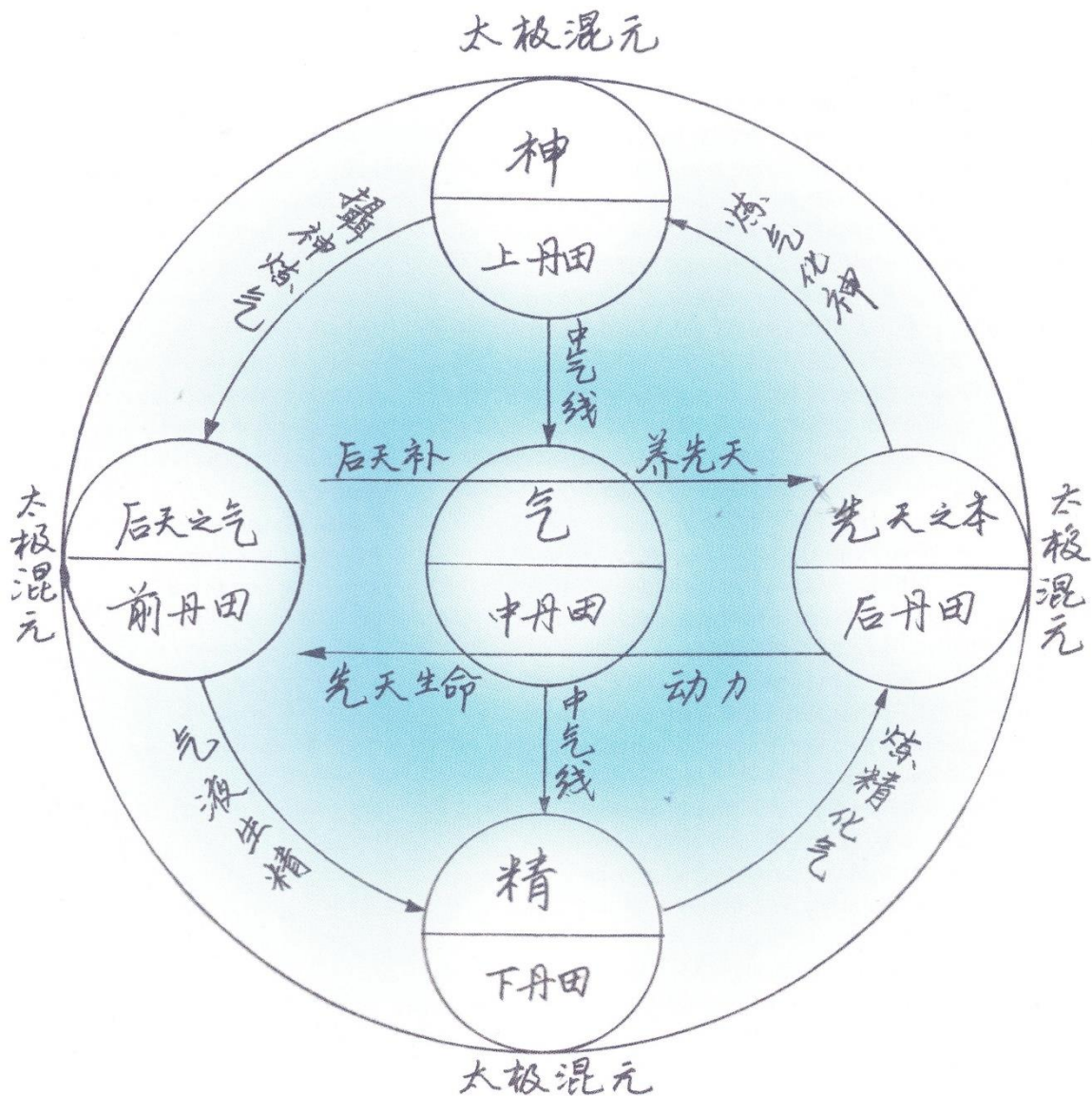
Je ‘boven-elixerveld’ is het centrum van je **geest shén** 神.⁶ Dit beheerst het gehele lichaam, en wel in de vorm van het oorspronkelijke denken vanuit je hart (*xīnshén zhī shén* 心神之神). Voorafgaand aan de conceptie, vormt de geslachtsgemeenschap van je vader en je moeder de vonk, die het beginpunt is, de aanvang van je manifestatie. Dit begin is een punt dat vorm aanneemt en die aanvang van je manifestatie brengt ook je geest. Deze fundamentele oefenmethode oefent je geest en is juist doorheen je drie ‘disposities’⁷ – levensenergie, essence en geest – samen één, zorgt dat de geest neerdaalt, zich concentreert in het ‘elixerveld’, geest en levensenergie harmoniseren samen.

“Zoals de ouden zeiden: de hemel heeft ‘drie schatten’ (*sānbǎo* 三宝), de zon, de maan, de sterren; de aarde heeft drie schatten, water, vuur en aarde; de mens heeft drie schatten, ‘essence’ *jīng*, ‘levensenergie’ *qi*, ‘geest’ *shén*. Onderwaardering van deze drie schatten van het menselijk lichaam, geeft meer ziektes, put uit en geeft verlies. Is de essence overvloedig aanwezig, dan ook de levensenergie, en bij overvloed aan levensenergie zal je geest niet verzwakken. De geest zorgt voor het vestigen van levensenergie, die op zijn beurt de geest aanvult, geest en levensenergie brengen elkaar voort. Essence, levensenergie en geest zijn van elkaar afhankelijk en vullen elkaar aan, maken het lichaam feitelijk tot een eenheid.”⁸

De natuurlijke weg volgen

“Het (daoïstisch) cultiveren van de innerlijke beoefening, is een manier om vanuit je hart je disposities te voeden en daarmee ‘de drie schatten’ van je zelf te cultiveren (door meditatie en meditatief te oefenen). Je geest gaat neer, je essence stijgt op, verfijn je essence tot levensenergie en zet levensenergie om in geest, op die manier voedt de essence je brein en dat geeft één lang leven zonder oud te worden.”⁹

Bij dit verfijningsproces door het omzetten van de verschillende soorten energie zijn ook de twee andere ‘elixervelden’ betrokken: je ‘voor-elixerveld’ *qián-dāntián* bij je navel, centrum voor ‘nahemelse levensenergie’ *hòutiān zhī qì* 后天之气 en je ‘achter-elixerveld’ *hòu-dāntián* in je rug, centrum voor de ‘voorhemelse basis’ *xiāntiān zhī běn* 先天之本. In deel een van ‘*Tàijí húnyuán-gōng*’ 太极混元功 geeft *Féng Zhì qiáng* 冯志强 een ‘Geïllustreerde uitleg van de transformatie van essence, levensenergie en geestkracht’ (*Jīng qì shén zhuǎnhuà tújiě* 精气神转化图解).¹⁰



Op bijgevoegde afbeelding, de stroming tegen-de-klok-in volgend, zien we tussen de verschillende ‘elixervelden’, het raffineren van essence en omzetten in levensenergie *liàn jīng huà qì*, 炼精化气, het raffineren van levensenergie en omzetten in geestkracht

Druppel en oceaan

liàn qì huà shén, 炼气化神, het absorberen/assimileren van geestkracht en het raffineren van levensenergie *shè shén liàn qì*, 摄神炼气, de levensenergie bevoorwaarden en het produceren van essentie *qì yè shēng jīng*, 气液生精. Daarbij is er een neerwaartse verticale verbinding langs een centrale as, ofwel de 'centrale levensenergie-lijn' *zhōngqìxiàn* 中气线.

In de traditionele Chinese geneeskunde wordt met de term 'centrale levensenergie' de vitale krachten voor vertering en voeding aangeduid.

Verder zien we twee horizontale verbindingen. Dat is van links naar rechts (van voor naar achter) het 'nahemelse herstellen van vitale energie' *hòutiān bǔqì* 后天补气 en het 'voeden van het voorhemelse' *yǎng xiāntiān* 养先天. En andersom is dat van rechts naar links (van achter naar voor) de drijvende kracht *dònglì* 动力 die vanuit 'het voorhemels leven geeft' *xiāntiān shēngmìng* 先天生命.

Dit is een schematische weergave van een meditatief scheppingsproces, waarbij je met hart-intentie energieën 'afleid en stuurt om het leven te voeden' (*dǎoyǐn yǎngshēng* 导引养生). Dit creatieproces vindt plaats en krijgt vorm tussen hemel (*yáng*) en aarde (*yīn*) middels de 'Dé polen oercreatie' *tàijí hùnyuán* 太极混元, zoals staat aangegeven rondom de buitencirkel bij vier 'elixervelden'. Dit verwijst naar het *kwantumveld* waarin wij leven, waarin materie en energie één en ondeelbaar zijn. Dit wordt ook wel 'veld van nulpuntenergie' genoemd – een oceaan van microscopische trillingen in de ruimte tussen dingen, een pulserende oceaan van energie, een gigantisch kwantumveld dat de grondslag vormt van heel het universum. Daarin zijn wij zelf – de druppel – die is opgebouwd uit dezelfde materie. Op het meest fundamentele niveau zijn alle levende wezens, mensen inclusief, een samenballing van kwantumenergie, die onophoudelijk informatie uitwisselt met deze onuitputtelijke energie-oceaan. Wanneer je met dit inzicht oefent, wordt je een 'scheppende waarnemer' en creëer je tegelijk met jouw levend bewustzijn het zogenaamde 'waarnemerseffect', je scheidt een werkelijkheid die voortkomt uit de oersoep (zoals het nulpuntenergieveld)."¹¹ *Want je bent zowel de druppel in die oceaan, als die oceaan in een druppel.*

Noten

- ¹ Over onbalans bij kinderen zie: <https://7zintuigen.nl/7-zintuigen-en-hun-prikkels/>
- ² Openheid zoals bijvoorbeeld Peter Wohlleben beschrijft in zijn boek: 'De geheime band tussen mens en natuur', 'Over de hartslag van bomen, onze zeventintuigen en de vraag of planten bewustzijn hebben'. Of lees Rupert Sheldrake 'A New Science of Life' (revised edition 2009); zie ook <https://www.sheldrake.org/>
- ³ Zie 'Meditatief meer mens' in YinYang nr. 31 p. 30-33; of <https://www.albeweging.nl/> onder INZICHT
- ⁴ Zie artikel 'Beginsel, begin en bewustzijn', YinYang nr. 29 p. 11-15; of <https://www.albeweging.nl/> Dezelfde visie is terug te vinden in de Indische Veda's.
- ⁵ Over de relatie van de 'elixervelden' en het energienetwerk van meridianen zie het artikel 'Energie lichaam tussen hemel en aarde' YinYang nr. 30 p. 28-35, of <https://www.albeweging.nl/>
- ⁶ Ik vertaal shén 神 met 'geest', niet met 'ziel', want daarvoor worden in het Chinees andere woorden gebruikt, zoals línghún 灵魂 [ziel-wolkenziel], of de combinatie jīngshén 精神 [essence-geest] om de aardse beperking ervan aan te geven. Shén 神 blijft verbonden met het 'voor-hemelse' eindeloze bewustzijn.
- ⁷ Xìng 性, hier vertaald met dispositie, heeft de connotaties: je natuur, karakter, temperament; eigenschap, kwaliteit; seks, seksuele drift; geslacht; -type (toevoeging aspect); {Boeddhistisch} essentie; leven. In deze context gaat het om je natuurlijk verkregen levensenergie, essence en geest.
- ⁸ Féng Zhì qiáng 冯志强 'Tàijí húnyuán-gōng' 太极混元功 shàng 上, p. 6-7. In dit verband spreekt men ook wel van 'De drie levenskrachten' Sāncái 三才, die staan voor hemel, aarde en mens.
- ⁹ Idem p. 7
- ¹⁰ Féng Zhì qiáng 冯志强 'Tàijí húnyuán-gōng' 太极混元功 xià 下, p. 138
- ¹¹ Vrij naar Lynne McTaggart 'Het Veld', 'De zoektocht naar de geheime kracht van het universum' Proloog p. 16-17 en 6 De scheppende waarnemer p. 122, Ankh-Hermes Deventer 2004. Zie ook Fritjof Capra 'De Tao van Fysica', 'Een onderzoek naar de parallellen tussen de moderne fysica en oosterse mystiek', vooral 4 De nieuwe fysica p. 53-82 en De Chinese gedachtewereld p.100-109, Uitgeverij Contact Amsterdam 1988. Of bezoek: <https://quantumantigravity.wordpress.com/tao/>