



## Meditatief meer mens

Wim Weel

Tàijíquán 太极拳 en qìgōng 气功 kun je meditatief noemen. Althans je kunt het beoefenen als meditatie in beweging. Dusdanig blijkt het ook de meest heilzame manier van oefenen. Dan heeft het een heilzame werking en die werkt zelfs door tot in de genen.

### Ontspannen in eenheid en vloeiend

Wanneer je begint met het oefenen van tàijíquán en/of qìgōng probeer je innerlijk stil te worden en lichamelijk te *ontspannen*, los te laten (*fàngsōng* 放松). Je centreert en richt je aandacht op het gebied achter je navel, dat is je 'midden levenselixier kweekveld' zhōng dāntián 中丹田. Je denkt aan dit 'elixerveld' dāntián, je kijkt ernaar en je luistert ernaar, dat wil zeggen je sluit je zintuigen af en concentreert ook daarmee op het centrum van je fysieke lichaam. Door dit concentreren op het fysieke centrum van je lichaam breng je tegelijkertijd ook *eenheid* in je lichaam. Dit is ook het centrum van waaruit je alle bewegingen stuurt. Je laat alle gedachtes los, die geen verband hebben met de oefening en richt je met al je aandacht op de oefening zelf. Hoe meer je daarbij de eindeloze stroom van afleidende gedachtes van je kunstmatig gevormde ego los kunt laten, des te groter is je concentratie. Er komt een evenwichtige verhouding tussen lichaam en geest. Doordat je tijdens de oefening met je geest gericht bent op je lichaam, breng je beiden met elkaar in harmonie en dat komt ten goede aan je totale functioneren.

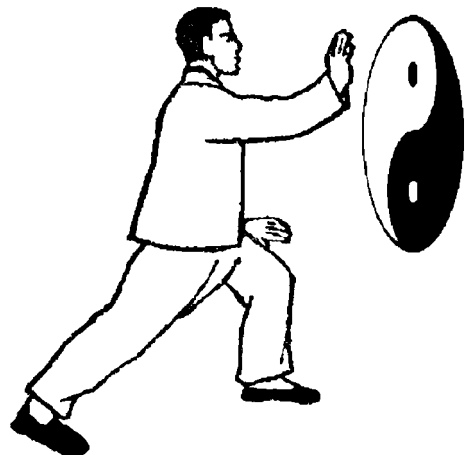
Dit meditatief aspect is bij de 'Dé polen hart-intentie oersprong-creatie methode' Tàijí xīnyì hùnyuán gōng 太极心意混元功 een integraal onderdeel. Daarom hechten we ook veel belang aan de innerlijke stilte, die ruimte maakt voor je 'hart-intentie' xīnyì. Dat is ook de reden waarom we veel aandacht schenken aan de funderende 'innerlijk gerichte oefeningen' de nèigōng 内功. Deze oefeningen doe je zittend, staand en in beweging.

Een verdere opbouw vanuit dit innerlijk fundament is de omzetting van je energie qì 气. De qì die stroomt door je energienetwerk van meridianen (jīngluò 经络), kun je transformeren in 'kinetische energie' jìn 劲. Dit doen we met de 'zijdencocondraad vloeiende bewegingsoefeningen' de chán-sī-gōng 缠丝功, die je dan innerlijk stil, lichamelijk en geestelijk ontspannen in eenheid vloeiend doet.

太極旨在周身纏絲

Tàijí zhǐ zài zhōu shēn chán sī.

Taiji gaat over de zijdecocondraad door heel je lichaam



### Meditatief meer mens

Ook het 'stil-zitten' *jìngzuò* 静坐 behoort tot dit fundament voor een goede *tàijíquán* en/of *qìgōng* beoefening. Dit is in feite een vorm van meditatie, ook wel genoemd 'stilte energie-oefening' *jìng qìgōng* 静气功. En het is de meditatie die zo heilzaam is. Het is dit meditatieve aspect van de oefeningen dat gezondheid bevordert en regenererend werkt. In 1993 kocht ik in het boekenwinkeltje van de 'Tempel van de witte wolken' (*Báiyún guān* 白云观) in Peking (Běijīng 北京), China, het boek met de titel: '*Jìngzuò xiūdào yǔ chángshēng bùlǎo*' 静坐修道与长生不老, dat zoiets betekent als 'Stilzitten Dào-cultiveren aldus lang leven en niet verouderen'. Dat geeft het goed weer. Met het cultiveren van 'De weg van de natuur' *Dào* 道 wordt hier bedoeld het 'niet ingrijpen in het natuurlijk verloop' *wúwéi* 无为. Krijg je dit voor elkaar, dan kun je lang en gezond leven. Het handboek voor *tàijíquán*, ooit door mij vertaald en gepubliceerd 'De Weg van Taijiquan', heeft als ondertitel 'Weg naar verjonging' en dat is het ook. Dit zit hem in de meditatieve werking ervan. Hoe is dit mogelijk? Wat is de feitelijke werkzaamheid?



*Jìngzuò xiūdào yǔ chángshēng bùlǎo*  
静坐修道与长生不老  
Stilzitten en Dao-cultiveren  
aldus lang leven en niet verouderen

### Daadwerkelijke verjonging

In zijn boek 'Het emotionele DNA' geeft Prof. Dr. Pierre Capel een biochemische en neurowetenschappelijke verklaring voor de werking van meditatie. Meditatie kan omschreven worden als een universele concentratieoefening om het lichaam te ontspannen en gedachten en emoties tot rust te brengen door te focussen op het hier en nu. Mediteren geeft een hele reeks lichamelijke reacties. De hersenen worden anders doorbloed en veranderen ook, door de aanmaak van nieuwe zenuwcellen en het aanleggen van nieuwe verbindingen. In de grote hormoonfabriek, de hypofyse gebeurt ook van alles. Vanuit de hersenen worden via zenuwbanen allerlei signalen gegeven en tegelijk met de hormonen die worden uitgescheiden, verandert er zeer veel in de rest van het lichaam. "Bij deze reeks veranderingen horen ook de activiteiten van een aantal belangrijke transcriptiefactoren, waardoor zelfs tot op het niveau van genexpressie op het DNA de effecten nagalmen." Om het maar eens populair te zeggen: "Mediteren is niet een vaag zweverig gebeuren zittend in de lotushouding, maar is een zeer sterk biochemisch proces waarmee je direct aan de knoppen van het DNA regelmechanisme kunt draaien en zo genen aan en uit kunt zetten. Op zeer veel niveaus beïnvloedt mediteren allerlei lichaamsprocessen. Zo verandert de doorbloeding in de hersenen binnen een paar minuten met grote lichamelijke gevolgen."<sup>1</sup>

Emoties en gevoelens spelen hierbij een cruciale rol. In onze cultuur denken we dat we voornamelijk rationele wezens zijn, doordat het kunstmatig gevormde ego een hoofdrol is gaan spelen. Maar dat blijkt een grove misleiding. "Positieve en negatieve gevoelens hebben een onvoorstelbaar sterke werking op het ontstaan en verloop van allerlei ziekten, zoals onvruchtbaarheid, aderverkalking, depressie, tumoren, diabetes etc., maar ook bij symptomen als pijn en angst. Sport, yoga en meditatie kunnen hierbij een enorme positieve verandering teweeg brengen"<sup>2</sup> en *Tàijíquán* is alle drie in één!

### ***Meditatief meer mens***

Niet alleen op de doorbloeding en de elektrische en chemische activiteit van de hersenen heeft meditatie een sterke invloed, maar ook op de *neuroplasticiteit*. Dit houdt in, dat er in de hersenen ook op latere leeftijd nog nieuwe zenuwcellen en nieuwe verbindingen in het netwerk gevormd worden. Verschillende hersengebieden vertonen structurele veranderingen bij meditatie over een langere periode. Mediteren geeft het tegenovergestelde van een stressrespons in je lichaam. Meditatie heeft zelfs een gunstig effect op het wegnemen van epi genetische gen blokkades, die door stress waren veroorzaakt. Niet alleen op DNA-niveau is meditatie de tegenhanger van stress, dit is ook zo bij het herstelproces na stress, aangezien stresshormonen en ontstekingsprofielen dan actief worden verminderd.<sup>3</sup> Kortom, mediteren geeft blijvende gunstige veranderingen.

Meditatie kan gezien worden als een antistressrespons, waarmee het op zeer veel niveaus ons leven beïnvloedt. Het versterkt het immuunsysteem en werkt direct op veroudering en levensverwachting. Dit is terug te zien op celniveau. Een belangrijke component van veroudering is de lengte van de telomeren in de cellen. Telomeren zijn de uiteinden van chromosomen. Bij celdeling worden ze korter. Het enzym, dat bij de celdeling dit verkorten tegengaat heet *telomerase*. De activiteit van dit enzym wordt geremd door stress. Maar nu komt het. Dagelijks mediteren over een langere periode geeft significant langere telomeren en we mogen zelfs spreken van een *verjongingsproces*.<sup>4</sup>

Meditatie heeft ook een gunstig effect op de darmfuncties en het *microbioom*. Ook hier is het zo, dat stress een ongunstige invloed heeft op de darmflora. Emoties, stemmingen en gedrag beïnvloeden de samenstelling van de microflora en andersom kan een verkeerde darmflora angsten en depressie veroorzaken. Meditatief bewegen is heilzaam, ook omdat je hiermee het bewegingsapparaat stimuleert, je ingewanden masseert en je spieren op een goede manier gebruikt. Het activeren van je spieren is op zich al gezond, maar je spieren doen nog meer, dan alleen maar je bewegingen sturen. Het zijn evengoed endocriene organen die hormonen produceren en uitscheiden. Ze produceren daarbij een voor de zenuwen zeer belangrijke stof (BDNF) die belangrijk is voor het functioneren en overleven van zenuwcellen. Deze stof verzorgt het onderhoud en de vernieuwing van zenuwen.<sup>5</sup>

### **Minder mens**

In het artikel '*Beginsel, begin en bewustzijn*' heb ik uitgelegd, dat je als mens wordt geboren met een onvoorwaardelijke liefde. Dat dit maakt, dat je kunt leren. In interactie met je ouders/opvoeders leer je een taal en daarmee ook het abstraheren van de werkelijkheid. De uiterlijke dialoog wordt een innerlijke, waarin je a.h.w. praat tegen jezelf, in stilte met jezelf. Je ontwikkelt, naast je innerlijk immer aanwezige eindeloos bewustzijn, een eenzijdig zelfbewustzijn, een ego. Dit ego komt dus naast je authentieke zelf, maar eist bijna alle aandacht op. Dit ego is echter volkomen kunstmatig gevormd. Het is gericht op structureren, ordenen, analyseren en dingen organiseren. Dit heb je ook nodig om te kunnen functioneren in de cultuur waarin je leeft. Maar daarmee is er een scheiding gekomen in de oorspronkelijke eenheid. Een kunstmatig gevormde scheiding tussen jou en je omgeving, tussen subject en object, die je zienderogen verabsoluteert en gaat denken dat deze kijk op de werkelijkheid de enige is. Een gevolg van de ontwikkeling van dit kunstmatig gevormde ego bij de mens, is het apart plaatsen van de materiële wereld en het overwaarderen en verabsoluteren van de zogenaamde objectieve werkelijkheid. Dit proces in de menselijke psyche is al

### ***Meditatief meer mens***

heel lang geleden begonnen en wordt door ook wel 'de Val' genoemd. Sommigen zien de oorzaak in de klimaatverandering met het ontstaan van de woestijnen op aarde, waardoor er voedselschaarste kwam. Voorheen deden mensen alles samen en dat maakte ze sterk. Deze paradijselijke voortijd wordt in veel culturen beschreven.<sup>6</sup> Maar toen werd de medemens een concurrent in het voedsel vergaren en werden mensen zelfs vijanden van elkaar. Lokaal moesten mensen zich gaan verdedigen voor behoud van hun voedselvoorraad. Sindsdien zou er hierdoor een sociale hiërarchie zijn ontstaan met leiders en onderdanen.<sup>7</sup>

Cru gezegd, het lijkt erop, dat wij nu leven in een soort van collectieve psychose, een waanzinnige toestand die zich over een langere periode geleidelijk aan heeft gevormd. Wie heeft er nog het besef, dat je als mens met een onvoorwaardelijke liefde geboren wordt? Dat het de cultuur is, waarin je opgroeit, die je daarvan af brengt. In hoeverre is die cultuur nog menselijk? Als de wereld waarin je leeft je leert om je medemens te zien als een mechanisch organisme, helemaal los van jou, een bio-machine met een bepaalde intelligentie. Als het normaal is geworden voor 'mensen' om de natuur te misbruiken en te vernietigen, vervreemd te raken van het eigen lichaam en zich schuldig te voelen bij de ervaringen van gewone natuurlijke begeertes. Als je het normaal vindt dat 'mensen' ongeremd rijkdom vergaren, dat altijd ten koste gaat van medemens, natuur en milieu. Als deze beschaving erop gericht is om eindeloos succes, roem en macht, bezit en status na te jagen en er nooit genoeg van te hebben. Een samenleving gebaseerd op het *anti-leven verdienmodel*, waarin mensen concurrent zijn van elkaar, tegen elkaar opgezet kunnen worden en makkelijk manipuleerbaar. Het is niet natuurlijk voor mensen om elkaar om het leven te brengen, voor mannen om vrouwen te onderdrukken (of andersom), voor kleine groepen 'mensen' om zo gigantisch veel macht te hebben over anderen, dat ze daarbij compleet kunnen bepalen hoe die moeten leven.<sup>8</sup>

En dan worden, wat dat laatste betreft, nu zaken op de spits gedreven, zijn we in een semipermanente 'noodtoestand' terechtgekomen, waarin onmenselijke en ongrondwettelijke maatregelen van bovenaf worden opgelegd. Het lijkt erop, dat de weinige miljardairs met hun *filantropisch toezicht-kapitalisme*, via de door hen gefinancierde instituten en volgzaamere regeringen, proberen een complete controle te krijgen op de wereldbevolking.<sup>9</sup> Maatregelen, die je volgens de omschrijving van Amnesty International tot het psychisch folteren kunt rekenen.<sup>10</sup> Hoe kunnen we in deze omstandigheden nog gewoon mens zijn? Nu er van ons wordt gevergd, dat we ons gedragen alsof we geen mensen maar machines zijn. We mogen niets meer voor elkaar voelen, niet meer zelf denken of onze mond opendoen en kritiek uiten, niet meer spontaan handelen, en zeker niet zingen, sporten, met elkaar dansen, of bij elkaar in de buurt komen, vooral elkaar niet aanraken, elkaar zo veel mogelijk uit de weg gaan. We moeten de ouderen alleen laten en kinderen inprenten dat ze het leven van hun grootmoeder en grootvader in gevaar kunnen brengen, zodat ook zij al leren hun medeleven niet meer te uiten. Dat is omgaan met je medemens alsof die een potentiële bedreiging is voor je.

Zijn dit de voorbereidingen voor een volgende stap in de menselijke evolutie? De transformatie van de mens volgens het transhumanisme? Doel van de ongeremde technocratie, het samengaan van mens en machine? Is dat de bedoeling van het beoogde 'vaccin', een *genetische manipulatie* via inenting met elektro-schokjes voor cel-perforatie? En daarbij het ID2020 voor 24/7 monitoring verplicht toegevoegd? Om

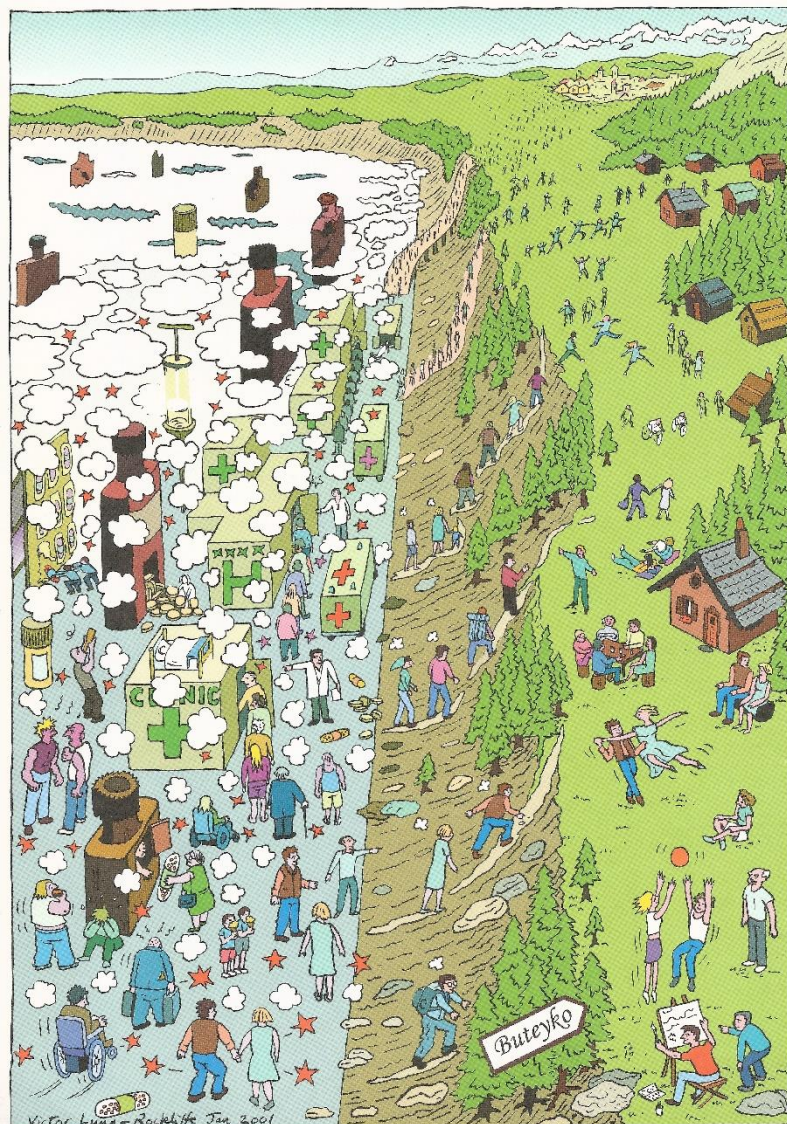


**Meditatief meer mens**

daarmee een ander beter (slaaf)mens te creëren? Wordt daarom alles teruggevoerd tot één probleem: een 'virus', met maar één oplossing: een 'vaccin'?<sup>11</sup>

Dan te beseffen, dat we worden bang gemaakt voor een zogenaamd virus, wat eigenlijk *exosomen* zijn (*globulines* in het bloed) geproduceerd door het immuunsysteem om gifstoffen uit de cellen af te voeren, als een soort brandweer, die je overal tegenkomt waar er ontstekingen zijn -niet de oorzaak maar het *gevolg* van vergiftiging en beschadiging van lichaamscellen.<sup>12</sup> Dat dus niet besmettelijk is en waarvoor ook geen degelijk bewijs is.

Maar, ook al geloof je in het bestaan ervan, dan nog blijkt al maandenlang dat de cijfers aangeven dat het om een gewone griepgolf gaat.<sup>13</sup> Wordt hier niet een heel ander *plan* uitgewerkt? Dat niets te maken heeft met de gezondheidszorg, want dan zouden er heel andere maatregelen genomen worden, die mensen helpen aan goed gevarieerd biologisch voedsel, hygiëne en onderdak, ondersteuning om op eigen benen te kunnen staan, voldoende beweging en buitenlucht, besef bijbrengen van het onderhouden van goede sociale contacten, liefde en vriendschap delen, levensvreugde ervaren en een sterk immuunsysteem opbouwen, door dagelijks gezondheidsoefeningen te doen met een goede ademmethode<sup>14</sup>, zoals *tàijí* en *qigōng* (i.p.v. alleen maar vaccineren<sup>15</sup>).



## Meditatief meer mens

### Meer mens

Wat te doen in deze gecreëerde crisis? Een stap terug doen. Een gezonde afstand nemen en werken aan de versterking van je immuunsysteem. Regelmatig afstand nemen van dit gedoe door ook dagelijks te mediteren en/of meditatieve bewegingsoefeningen te doen zoals *tàijíquán* of *qìgōng*. Dat is zeer heilzaam. Alle overbodige spanning los laten, lichamelijk centreren en ook geestelijk de niet relevante gedachten laten voor wat ze zijn en er niets mee doen. Waarom is dit van belang?

Omdat je gevoelens bij jouw denken een belangrijke rol spelen, vooral als het angstgevoelens zijn. “Door de anatomie van de hersenen is er een keiharde volgorde: eerst voelen en dan pas denken. Al onze waarnemingen gaan eerst naar het limbisch systeem, krijgen daar een waardeoordeel en sturen de directe en onbewuste reacties. Ons primair reageren gebeurt vanuit onze gevoelens. Pas in tweede instantie worden we voor een deel bewust van wat we waarnemen, maar doordat er al een waardeoordeel is voordat we ons iets bewust kunnen worden, is ons denken sterk beïnvloed door onze gevoelens.”<sup>16</sup>

Dit is een reductionistische visie op het gebeuren en geeft echter nog maar een deel van het geheel. Men ziet weliswaar de werking van het menselijk instinct (R-complex) met zijn vecht-of-vlucht-reactie, het limbisch systeem met gevoelens voorafgaand aan het denken dat wordt uitgewerkt in de cortex, maar er is meer. Het systeem is *emergent*: het vertoont eigenschappen, die niet in de samenstellende delen zijn terug te vinden. En *emergentie* is een uiting van het leven zelf. Het is de dynamische interactie tussen alle moleculen, cellen, organen, bloed, energie, electromagnetische pulseringen van je energielichaam tussen hemel en aarde, tussen jou en je omgeving in dit universum.

Met deze emergentie wordt ook duidelijk waarom *tàijíquán* en *qìgōng* zo heilzaam zijn. Je kunt namelijk de invloed van het ego verminderen, door in meditatie innerlijk stil te worden, je hart te laten spreken, door ruimte te maken voor je hart-intentie (*xīnyì*). Regelmatig terug de natuurlijke oorspronkelijke eenheid vinden (*Dào* 道), die verder cultiveren en van daaruit gaan creëren, daardoor optimaal als mens gaan functioneren, vanuit je eindeloos bewustzijn en één in het hier en nu.

### Noten:

---

<sup>1</sup> Prof. Dr. Pierre Capel (microbioloog) in ‘Het emotionel DNA’, ‘Gevoelens bestaan niet zij ontstaan’ 2020 12<sup>e</sup> druk K.pl Education, p. 89

<sup>2</sup> idem op boekomslog

<sup>3</sup> idem p. 93, epigenetische gen blokkades krijg je via je ouders mee bij je geboorte.

<sup>4</sup> idem p. 96-97

<sup>5</sup> idem p. 106-108

<sup>6</sup> Deze voortijd wordt ook wel ‘Golden Age’ genoemd, in Egypte heette dit Tep Zepi, in China *Yán Huángdài* 炎黄代.

<sup>7</sup> Over deze verandering, ook wel *neolitische revolutie* genoemd, valt veel meer te zeggen. Over de hele aarde zijn er culturen, die in hun oude verhalen, mythen, legenden, etc. het verband leggen tussen die verandering en de globale natuurrampen bekend als de *zondvloed* en de komst van bovenmatig intelligente wezens, die cultuur en koningschap brachten (zie bijv. Graham Hancock ‘*America Before, The key to earth’s lost civilisation*’)

---

**Meditatief meer mens**

---

- <sup>8</sup> In zijn boek “The Fall, The Insanity of The Ego in Human History and The Dawning of A New Era” geeft Steve Taylor *schaarste* door klimaatverandering als oorzaak, waardoor mensen concurrenten/vijanden werden van elkaar. Voor die ‘Val’ deden we alles samen, in het nieuwe tijdperk zullen we dit opnieuw gaan doen.
- <sup>9</sup> Eerder waren dit de van *eugenetica* bezeten miljardairsfamilies (zoals Rothschild de Rockefeller via de VN) en nu vooral de Gates (en Gates-keepers) via de Wereld Hel Organisatie (WHO) die d.m.v. hun miljoenen-subsidies ongekend veel invloed hebben gekregen op bijna alle betrokken instituten (tot in het RIVM) en media deze globaal centraal geregelde *plandemie* kunnen opzetten (zie *Anatomie van een kunstmatige plandemie* in *Gezond verstand Nr.1* p. 16-17 bronnen: <https://gezondverstand.eu/2020/09/30/nummer-01/> ; en <https://www.corbettreport.com/gates/> in 4 delen.
- <sup>10</sup> Zie: Amnesty International Report On Torture Duckworth in association with Amnesty International Publications, Medical and Psychological Aspects of Torture p.39 Prof. Dr. Michaela Schippers ziet dit als een kenmerk van sektes en noemt de maatregelen een vorm van gaslighting, zie <https://www.cafeweltschmerz.nl/een-internationale-coronasekte-prof-michaela-schippers-en-ramon-bril/> en ook <https://www.cafeweltschmerz.nl/een-georchestreeerde-wereldwijde-psychische-gevangenis-michaela-schippers-en-ramon-bril/>
- <sup>11</sup> Het plan, waar 196 landen in de wereld (waaronder Nederland) zich moeten houden, zoals afgesproken in 2005 de *International Health Regulations* van de WHO <https://www.who.int/ihr/publications/9789241580496/en/> en de ‘*Global Preparedness Monitoring Board*’ waarvan minister Sigrid Kaag lid is, zie [https://apps.who.int/gpmb/assets/annual\\_report/GPMB\\_Annual\\_Report\\_English.pdf](https://apps.who.int/gpmb/assets/annual_report/GPMB_Annual_Report_English.pdf) p. 43; scenario uitgewerkt in het *Event 201, A Global Pandemic Exercise* en daarna WHO-voorzitter Tedros die in de voorbereidende vergaderingen van deze *plandemie* waarschuwt voor een ‘infodemie’ van afwijkende kritische informatie, dat *gecensureerd* moet worden. Voor de volgende stap naar de cyber-mens zie <https://www.weforum.org/great-reset>
- <sup>12</sup> Zie mijn vorig artikel ‘Energeliichaam tussen hemel en aarde’ YinYang nr. 30 p. 28-35 of <http://albeweging.nl/Energeliichaam%20tussen%20hemel%20en%20aarde.pdf> en deze korte informatieve video: Is Covid-19 een virus? <https://www.youtube.com/watch?v=MU4OdUaqC8&feature=youtu.be>
- <sup>13</sup> Vandaar dat statisticus en opiniepijler Maurice de Hond in het verweer is gekomen, puur op basis van cijfers en statistieken alleen al (zie de COVID-19 artikelen op zijn website <https://www.maurice.nl/>). Zie ook <https://stichtingvaccinvrij.nl/corona-de-waarheid-in-7-minuten/>
- <sup>14</sup> De Buteyko-ademmethode; een ademmethode die de overmaat aan ventilatie d.m.v. ontspanning vermindert en terugbrengt tot de norm, met een evenwicht tussen kooldioxide en zuurstof in de longblaasjes. Dat vroeger waarschijnlijk integraal onderdeel was van Dào-meditatie en de *Dǎoyīn yǎngshēng gōng* 导引养生功 [sturend-afleiden voeden-leven-oefening].
- <sup>15</sup> Wat dit betreft, is het opvallend dat de VN 2030 Agenda en nu VN+WEF Agenda 2021 als onderdeel daarvan, dat van de 17 Sustainability Development Goals er 14 vaccinatie insluiten, zie <https://sdgs.un.org/goals> en Spiro Skouras *The Great Reset Plan Revealed: How COVID Ushers In The New World Order* <https://www.bitchute.com/video/9msmLcN0oFTr/> 11.20<sup>e</sup> minuut
- <sup>16</sup> Uit ‘*Ons emotionele DNA*’ (zie noot 1), p. 35