

HOOFDSTUK 1



LEVENSKRACHT LATEN ONTWAKEN

Een man van in de dertig rijdt over een bochtige, gladde, winterse weg. Plotseling verliest hij de controle over zijn auto, terwijl die slipt op een stuk beijzeld wegdek in de schaduw van een berg. De auto glijdt weg en botst tegen een naar voren stekende rotspunt; hij wordt een paar meter de lucht in geslingerd en tuimelt van de rots af naar beneden. De man telt zes omwentelingen, terwijl hij heen en weer wordt geslingerd en horen en zien hem vergaat.

Hij had ernstige verwondingen aan zijn wervelkolom, twee flink gescheurde wervels, haarscheurfracturen en verschillende gescheurde wervelgewrichtsbanden en -pezen. Niet één van zijn wervels zat meer op de goede plek. Drie weken na het ongeluk werd hij wakker en had hij geen gevoel meer in zijn onderlichaam. Het ongeluk had van deze eens vitale en sterke man iemand gemaakt die zich niet meer kon bewegen. De geestelijke, emotionele en lichamelijke kwelling die tijdens zijn herstel volgde, is niet te bevatten – tenzij natuurlijk door iemand die zelf iets dergelijks heeft meegemaakt.

Nou, ik heb het meegemaakt. Ik ben de man die dat vreselijke auto-ongeluk in 1982 overleefde. En het heeft mijn leven veranderd.

Mijn hele leven vóór het auto-ongeluk had gedraaid om het ontwikkelen en verfijnen van mijn lichaam als beoefenaar van oosterse vechtsporten, en ik was heel goed in de interne vechtsporten bagua, tai chi and hsing-i, net als in karate, judo, jiu-jitsu en aikido. Ten tijde van het ongeluk was ik hoofd van een school voor vechtsporten, die ik had opgericht na meer dan twintig jaar gestudeerd te hebben bij enkelen van de beroemdste chi-meesters in China, Japan en India.*

DE KRACHT VAN CHI GEBRUIKEN OM TE GENEZEN

Ik had al eens eerder iets levensbedreigends bedwongen. Toen ik begin twintig was en in India studeerde, bleek ik op een zeker moment een uiterst kwaadaardige vorm van hepatitis te hebben. Artsen in het ziekenhuis zeiden me dat ik waarschijnlijk zou sterven, net zoals al hun eerdere patiënten die besmet waren. Ik heb mezelf toen genezen met behulp van tai chi en energiewerk.

Rugletsel is echter niet niks. Artsen bleven er maar bij me op aandringen dat ik mijn ruggenwervels zou laten vastzetten, wat ik steeds weigerde met bewoordingen die ik hier maar liever niet weergeef. Gegeven de conditie waarin ik me bevond, was ik bang dat als ze eenmaal in mijn wervelkolom zouden gaan snijden, de chi van mijn lichaam nooit meer volledig zou zijn en ik geen vechtsporten meer zou kunnen doen, of erger: zelfs maar zou kunnen lopen.

Er gebeurden geen wonderen.

In plaats daarvan deed ik zelf elke dag acht tot tien uur lang energiewerk, terwijl ik plat op mijn rug lag in het ziekenhuisbed. Na een paar weken was ik niet meer helemaal verlamd, maar kon ik staan en een beetje lopen. Toch ging het genezingsproces onverdraaglijk langzaam. Mijn rug bleef maar instabiel en het trauma werkte elk psychologisch controlemechanisme dat ik kende, tegen. De emotionele ervaring veroorzaakt door de constante zenuwpijn maakte het leven ondraaglijk voor mezelf en iedereen om me heen. Door het plotselinge verlies van mijn lichamelijke mogelijkheden en mijn gebroken trots als sportbeoefenaar kwam ik in een diepe depressie terecht. Ik had het gevoel dat ik mijn leerlingen en de wereld niets meer te bieden had.

EMOTIONELE UITDAGINGEN OVERWINNEN

Volledige beheersing van het fysieke lichaam en zelfdiscipline waren onderdeel geweest van mijn training op het pad van de strijder. Wat ik niet volledig had leren beheersen, waren mijn geest en mijn emoties.

* Meer over de vechtsportentraining van de auteur is te vinden in zijn boek *The Power of Internal Martial Arts and Chi* (Blue Snake Books, 2007).

Dit waren de grotere uitdagingen die ik moest overwinnen als ik helemaal wilde herstellen. Ik begreep de demoraliserende effecten van negatieve vooruitzichten voor de lange termijn en de uitzichtloze situatie van hulpeloosheid heel goed, want als chi gong-genezer had ik veel patiënten door deze zelfde emoties heen geholpen. Ik wist hoeveel geduld en inspanning er voor nodig was om door de boosheid en angst heen te komen.

Na verloop van tijd begonnen mijn chi gong- en meditatieoefeningen te werken en werd ik weer een klein beetje mobieler. Ik voegde veel andere soorten therapie toe: chiropraxie, diepweefselmassage, Rolfing®, acupunctuur en gewone massage. Zelfs met deze behandelingen bleven mijn lichamelijke mogelijkheden zeer beperkt en de pijn kwam altijd weer terug.

Ik besloot dat de enige kans die ik had, was doen wat ik altijd doe als ik niet kan vinden wat ik nodig heb: ik ging terug naar China. Mijn grootste leermeester Liu Hung Chieh schreef een bepaalde vorm van tai chi en taoïstische ademhaling en meditatie voor. Meer dan drie jaar lang oefende ik acht uur per dag. Veel van wat ik toen deed, maakt nog altijd deel uit van mijn dagelijkse oefeningen. Mijn rug herstelde. Zoals velen die met enig lichamelijk probleem te maken hebben gehad, zullen begrijpen, waren de belangrijkste belemmeringen voor herstel echter geestelijk en emotioneel. Toen alle denkbeelden over wie ik was, veranderden, verdwenen de emotionele trauma's als sneeuw voor de zon. Mijn hele benadering van het leven werd opnieuw geboren. Mijn vechtsportvermogen herstelde en in 1987 ging ik terug naar de Verenigde Staten en begon ik weer les te geven.

Tegenwoordig lijkt mijn lichaam een herinnering aan de jongeman die op weg was naar de top in de vechtsportenwereld. Hoewel mijn manier van lopen misschien meer op waggelen lijkt en ik er een beetje uitzie als een grote gebeeldhouwde boeddha, is er niet heel veel wat een gemiddeld iemand wel kan doen en ik niet. Als ik in mijn workshops korte vechtsportdemonstraties geef, zeggen veel van mijn leerlingen dat ze verbaasd zijn over de snelheid, de kracht en het gemak waarmee ik een slag kan uitdelen terwijl ik een ontspannen zelfbeheersing handhaaf.

Hoe kan dat? Chi. Als je de chi-kunsten gebruikt voor externe om-

standigheden, is het nooit de vraag of het makkelijk of moeilijk is; nee, met voldoende inspanning gaat het erom of de taak wel of niet doenlijk is. Hoe sterker en overvloediger je je chi opbouwt, des te sterker laat je de helende krachten in jezelf ontbranden. Bijna alles wat ik tegenwoordig aan anderen leer, is gericht op het hen helpen met het werken met de chi in hun lichaam, teneinde gezondheid en zelfgenezing te bereiken en hulp aan anderen te geven bij hún genezing, via meditatie en andere technieken om lichamelijke, emotionele, geestelijke en spirituele obstakels te overwinnen.

CHI IS LEVENSKRACHTENERGIE

Simpel gesteld is chi de levenskrachtenergie die ons allen in leven houdt en in verbinding houdt met elkaar en alle andere levende wezens. Chi is de levenskracht in het universum, die op een holistische manier alles met elkaar verbindt tot één groot geheel. Chi gaat om in alle levende dingen, evenals in de zon, de planeten en het zonnestelsel. Verschillende culturen hebben deze levenskracht een naam gegeven, zoals *ki* (Japans), *prana* (Sanskrit) en *roeach* (Hebreeuws en Aramees). De Bijbel zegt: 'Toen formeerde de Here God de mens van stof uit de aarde en blies de levensadem in zijn neus; alzo werd de mens tot een levend wezen.' De taoïsten noemen de levenskracht of levensadem chi. In veel oude culturen was het versterken van de levenskracht in een mens het doel van medicinale en genezende gebruiken. In het oude China hebben de taoïsten diepgaand onderzocht hoe mensen dankzij chi goed in de wereld kunnen leven. Ze hebben systemen van medicijnen, medische oefeningen, methoden van voorspellen en gedetailleerde wegen van meditatie ontwikkeld.

TAOÏSTISCHE BESTUDERING VAN DE AARD VAN CHI

Het taoïsme behoort tot de oudste spirituele tradities ter wereld en is vandaag de dag nog springlevend. Het woord *tao* verwijst ook naar het levenspad waarlangs iemand reist op weg naar verlichting. Veel mensen weten iets van taoïsme af vanwege oude taoïstische literaire werken, die een praktische basis vormen voor alle chi-oefeningen. Deze

werken vormen ook de metafysische basis voor hoe chi door het leven en het universum stroomt.

De *I Tjing*, die kan worden beschouwd als de Bijbel van het taoïsme, is een landkaart die voorstelt hoe de energie van het universum werkt. De *I Tjing* wordt in detail besproken in hoofdstuk 13. Het stelt het taoïstische beeld voor van de onderliggende aard en functie van verandering, wat vooral tegenwoordig in ons leven relevant is met het steeds maar hoger wordende tempo van het moderne leven. Lao Tse's *Tao Te Ching*, na de Bijbel het meest vertaalde boek ter wereld, is het elegante, filosofische boek over het taoïsme dat geschreven werd vanuit het perspectief van een oude man die terugkijkt op de lessen die hij in een lang leven heeft geleerd. Het derde belangrijke boek over taoïsme, geschreven door Chuang Tse, is *The Book of Chuang Tse*. Dit nuchtere boek, vol epigrammen en verhalen, steekt vaak oneerbiedig de draak met overtuigingen en oordelen – al dan niet uitgesproken, spiritueel en seculair. Je zou hem de verlichte hippie van zijn tijd kunnen noemen. Zowel Lao Tse als Chuang Tse benadrukt zachtheid, het overwinnen van uitdagingen op een zachte, geduldige manier, zoals de kracht van water gesteente door de eeuwen heen kan gladlijpen. Deze principes staan, met het ideaal van continuïteit scheppen tussen je eigen spirituele praktijk en je dagelijks leven, niet alleen centraal in taoïstische lessen, maar ook in de pragmatische toepassing van het activeren en beheersen van de stroom chi ten gunste van gezondheid, vechtsporten en meditatie.

OOST EN WEST ONTMOETEN ELKAAR

Veel leerlingen vragen mij: 'Als chi al duizenden jaren wordt bestudeerd en zo veel prachtige voordelen heeft, waarom zijn er dan niet meer mensen in het Westen die ervan afweten?' Het antwoord is driedig. Ten eerste, de Chinezen hielden deze praktijk geheim voor westerlingen en andere vreemdelingen, want zij vertrouwden hen niet en keken op hen neer. Dat heeft millennia geduurd. Ten tweede, westerlingen wantrouwden Aziaten evenzeer en ze hadden de neiging informatie die zij niet begrepen, in twijfel te trekken. Ten slotte was het Chinees ook een enorme barrière om te overwinnen, en weinig vreem-

den konden daardoorheen. De kloof tussen het Westen en het Oosten is nog verder verbreed doordat tijdens de communistische omwenteling veel chi-beoefenaars, onder wie artsen en vechtsportbeoefenaars, uit het land vluchtten; anderen gingen ondergronds en hielden hun kennis voor zich uit angst voor vervolging. Gelukkig zijn velen van hen naar Europa, Canada en de Verenigde Staten getrokken, en begonnen zij hun kennis met anderen te delen. Sommige gebruiken, zoals acupunctuur, raken langzamerhand geaccepteerd en worden opgenomen in de westerse geneeskunde. Maar toch, terwijl deze gebruiken naar het Westen zijn gekomen, bleek het Engels een onoverkomelijke hindernis voor sommige Chinezen. Het gevolg daarvan was dat sommige ideeën in minder nauwkeurige vertalingen niet altijd overleefden.

Ik heb de aard van de energiestroom volledig leren begrijpen door meer dan tien jaar in China te gaan wonen. Ik moest vloeiend Chinees leren spreken om bij veel beroemde taoïstische vechtsportmeesters, medische genezers en priesters te kunnen studeren. Ik heb ook tien jaar als leerling en chi gong-genezer in Chinese klinieken gewerkt. Gedurende deze hele persoonlijke odyssee ben ik voortdurend op de proef gesteld en kreeg ik allerlei uitdagingen voorgeschoteld; ik moest bijvoorbeeld leren de kracht van chi te gebruiken om mijzelf te genezen.

JE CHI LATEN ONTWAKEN

Je chi laten ontwaken is een geleidelijke beweging die begint met je bewust worden van de chi in je lichaam, en verder gaat naar begrijpen hoe de chi in relatie staat tot je geest, je emoties en uiteindelijk, als je besluit op een spirituele zoektocht te gaan, je diepste wezen. In plaats van allemaal losse elementen, raken al je onderdelen – geest, lichaam en ziel – langzaam maar zeker nauw met elkaar verbonden tot één samenhangend geheel door middel van werken met chi.

Een van de grootste geheimen van werken met chi is dat je, ongeacht je leeftijd of gezondheidstoestand bij het begin, jezelf blijvend kunt verbeteren. Je kunt niet alleen het verouderingsproces vertragen, maar ook de gevolgen ervan omkeren, want met deze technieken bereik je een lang leven en vitaliteit. Als je eenmaal meer te weten komt

over hoe chi stroomt en werkt in activiteiten als tai chi, chi gong, tao-yoga, vechtsporten en meditatie, kun je de chi-principes in je huidige bewegingsgewoonten verwerken, bijvoorbeeld in yoga, wandelen, sporten of optredens. Naarmate je de chi in jezelf activeert en kanaliseert, zul je de kwaliteit van je leven drastisch verhogen en een pioniersrol gaan vervullen door de rest van de wereld te helpen om hetzelfde te bereiken.

DE CHI-REVOLUTIE IS EEN INNERLIJKE REVOLUTIE

Tegenwoordig bereikt de belangstelling voor en de kennis van de wetenschap van chi in het Westen een kritiek moment, een keerpunt. Het begin van een grondige revolutie is in gang gezet en dat zal onze manier van denken en voelen over gezondheid, ouder worden en onze relatie met elkaar en onze natuurlijke omgeving veranderen.

Dit is een innerlijke revolutie, want ze moet in jezelf plaatsvinden. De enige manier waarop je het volle potentieel van chi in jezelf kunt ontwikkelen, is door middel van rechtstreekse ervaring en oefening. Het is niet voldoende om er alleen maar aan te denken. Door te denken blijven concepten alleen maar abstracte gedachtevormen. Je kunt wel weten dat er water bestaat en dat dat je dorst kan verlichten, maar dat is niet hetzelfde als je dorst met een flinke teug lessen.

Wij hebben allemaal de gelegenheid onze ziel, ons hart en onze geest open te stellen. Wij kunnen allemaal beginnen met een innerlijk onderzoek om de chi die in en door ons heen stroomt, te benutten. Welkom bij de chi-revolutie.