

Lesboek T'ai Chi Ch'uan.

Een aanvulling op de lessen van de stichting
Xiao Ting.

Samengesteld door Xiao Ting.



Voorwoord

Laat eerst elk streven varen.

T'ai Chi Ch'uan leer je niet uit een boek.
Leer je niet door goed je best te doen.
Als je het ergens voor doet werkt het niet.
Vormen leiden niet tot inhoud.
Oefening baart slechts uiterlijke kunst.

T'ai Chi Ch'uan doe je voor de lol.
Alle positieve effecten ontstaan dan vanzelf.

Het is volkomen onbelangrijk om iets over de filosofische achtergronden van T'ai Chi te weten om T'ai Chi te kunnen begrijpen, want dat kan niet en dat hoeft niet. Er is geen dogma. De praktijk gaat voor de leer. Maar als je dan toch perse wat wilt lezen vooruit maar.

Hoewel er in dit boek hoofdstukken zijn is er geen opbouw, elk hoofdstuk staat op zichzelf.

In een van de legendes over Chan San-Feng is er spreke van een aap die de oefeningen van de meester naadeed. Hij noemde de aap Xiao Ting. De aap begreep de inhoud niet, maar de vorm beheerste hij perfect.

De filosofie achter T'ai Chi

het Taoïsme.

De naam T'ai Chi is afkomstig uit het Taoïsme. T'ai Chi staat voor de primaire verschijningsvorm van de Tao. Met de vraag, "Wat is Tao?", beginnen de problemen pas echt, in het boek van Tao en deugd (Tao Tê Ching, 道德經) staat :

道可道，非常道。
名可名，非常名。

*De Tao die men noemen kan,
is niet de ware Tao.
De naam die men geven kan,
is niet de ware naam.*

Hoe het ook genoemd wordt het is nooit het enige ware, zoals een landkaart nooit hetzelfde is als de landstreek waarop hij betrekking heeft. Alles wat je zegt maakt weer deel uit van wat er beschreven wordt. Woorden kunnen dus niet de weg wijzen naar de Tao. Werkelijk de Tao verstaan kan op geen andere manier dan door het te beleven. Boeken, lezingen en leraren veranderen hier niets aan. Het ervaren van de eenheid is een stap die je zelf niet zetten kan. Zo'n ervaring scheidt de geleerde van de mysticus, de man met kennis van de wijze.

Al aan het begin met deze realiteit geconfronteerd moeten Tao-studenten zoeken naar een richting of thema om hen te begeleiden in het verstaan van de Tao.

De I Ching (het boek der veranderingen) zegt hier het volgende over:

*De uiteindelijke betekenis van de Tao
is de geest, het Goddelijke.
Het onpeilbare wat in stilte beleefd wordt.*

Vandaar dat we in het westen vaak spreken van God, geest of weg om Tao te vertalen. Wanneer Tao vertaald wordt met weg verwijst dit meer naar de kosmische loop der dingen en niet naar een pad.

*De oorspronkelijke en onpeilbare Tao is
eeuwig en vormloos. Onuitgesproken en toch
compleet en perfect.*

*Omdat het oneindig is en eeuwig, was er geen
verdeling en wordt het "het ene" genoemd.*

*Van zichzelf uit bracht de Tao de kosmos
voort.*

En als zodanig manifesteerde het zich.

Tao geeft leven aan wezens.

Tao vormt ze.

want Tao is het leven

en de ondersteuning van alles

De schuilplaats en het schild.

Het laat opkomen en groeien.

Volwassen en volkomen worden.

Met de schepping van de kosmos werd deze

eenheid (Wu Chi) (無極) verdeeld. Er is nu eenmaal een ervoor en erna. Deze tweeheid heet T'ai Chi. (太極) De samenstellende delen Yin (陰) en Yang (陽). T'ai Chi heeft vorm. Het onderscheidt zich van het origineel dat niet vastomlijnd is. Met de schepping ontstond ook het tegenovergestelde. Yang is de schaduw van Yin en omgekeerd. De hele kosmos is verdeeld in Yin en Yang. Licht en donker, man en vrouw, positief en negatief, dag en nacht, noem maar op.

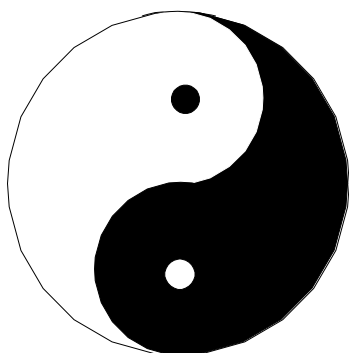
Van alles is er Yin en Yang, vorm en essentie. Wat buiten is kan worden gezien en gevoeld, gewogen en gemeten; de buitenkant is de vorm. Wat erin zit en wat je niet kunt zien is de betekenis.

Op deze manier heeft de mens een lichaam, vorm. De onzichtbare levenskracht geeft de mens betekenis. Haal je de betekenis weg dan stort de vorm in tot zijn oertoestand van vlees, atomen en moleculen.

Het is de betekenis die een vorm zijn waarde geeft. Vorm zonder betekenis is zinloos en dood. Betekenis kan zich niet manifesteren zonder vorm. Toen "de grote onzichtbare betekenis - Tao" vorm kreeg ontstonden er Yin en Yang, lichaam en ziel, materie en geest. De oorspronkelijke betekenis van Tao heeft geen vorm. Het wordt Wu Chi (de grote leegte) genoemd maar deze leegte is al vol van ideeën voor een schepping.

Al het geschapene dat uit Wu Chi voortkomt draagt ook nog iets ervan in zich. Zonder betekenis kan de schepping niet blijven bestaan. De oorspronkelijke schepping. T'ai Chi is in aanleg Tao, maar Tao met

een vorm. T'ai Chi (Yin en Yang) is de uiterlijke verschijningsvorm van Tao, Yin en Yang zijn de bouwstenen.



Wanneer we het T'ai Chi symbool bekijken zien we een cirkel in zwart en wit verdeelt. Deze twee harmonisch met elkaar in evenwicht verkerende gebieden zijn elkaars tegenhanger en complement. Samen zijn het aspecten van een origineel, de Tao. Dit

wordt gesymboliseerd door de buitenste cirkel. Door de kleine cirkels in de figuur draagt elk gebied ook het tegenovergestelde in zich als het zaad dat op elk geschikt moment kan ontkiemen.

Het geeft ook aan dat iets niet onverdeeld zwart of wit zijn kan. Goed en slecht zijn altijd aan elkaar gerelateerd, alles hangt samen.

Het T'ai Chi symbool is niet statisch maar is als een ronddraaiend geheel. Op deze manier wordt duidelijk dat Yin en Yang in elkaar overgaan.

*Yang keert rondgaand terug naar zijn begin
en Yin bereikt volheid en maakt plaats voor
Yang.*

Het idee van een rondgaande en veranderende beweging van Yin en Yang vormt de basis van de I Ching (het boek der veranderingen). Dit boek -

waarover later meer- vormt samen met de Tao Te Ching de kern van het Taoïsme voor zover dit zich laat beschrijven. Als schrijver van de Tao Te Ching wordt doorgaans Lao Tse genoemd.

Volgens de legende werd Lao Tse geboren in 604 voor Christus in de provincie Honan in China. Zijn ouders waren boeren en zij noemden hem Li Erh. Tijdens de Chou dynastie (770-221 v Chr) was hij archief- bewaarder. Hij werd gerespecteerd om zijn wijsheid door iedereen en kreeg de eretitel Lao Tse wat ouwe jongen betekent.

Veel geleerde mensen reisden ver om hem te spreken. Confucius zocht hem eens op om inlichtingen over bepaalde ceremoniële gebruiken. Lao Tse antwoordde als volgt:

"De mensen waarover u spreekt, zij en hun beenderen zijn allang vergaan.

Alleen hun woorden bestaan nog.

Wanneer een wijze zijn tijd vindt, stijgt hij in ambt; Vindt hij zijn tijd niet dan zwerft hij rond als een bosje stro in de wind.

Ik heb gehoord dat een goed koopman zijn schatten verbergt en doodarm schijnt.

En dat de hoogste mens van volkomen deugd, uiterlijk lijkt op een dwaas.

Laat varen dat hooghartige, dat vele begeren.

Dat aanstellerige gedoe van eierzuchtig streven.

Dit alles dient tot niets.

Dat is wat ik u te zeggen heb."

Confucius was drie dagen met stomheid geslagen.
Na drie dagen sprak hij:

"Ik weet dat vogels kunnen vliegen en vissen kunnen zwemmen, dat de dieren des velds kunnen lopen.

Voor die lopen kan men strikken maken, voor die kunnen zwemmen netten, voor die vliegen pijlen.

Voor de draak, symbool van de machtige en edele wijze mens, weet ik evenwel niet hoe hij de wind en de wolken bezeild, en ten hemel stijgt.

Heden zag ik Lao Tse, hij is als een draak."

Het verhaal is waarschijnlijk verzonnen door een Taoïst die de vormelijke confucianisten een hak wilde zetten, maar het is toch verhelderend. Confucius was doorkneed in de manieren van de mensen en de wereld. Lao Tse was doorkneed in de Tao en op geestelijk terrein.

Zulke filosofen maken de leringen en idealen van hun filosofie tot iets eigens en leven in overeenstemming met de kennis, die tot hen komt via het hogere bewustzijn.

Dit soort figuren verschijnen in elke generatie en in elke cultuur. Hun leven staat in dienst van en inspireert de mensheid en verheft die. Zij worden wijzen genoemd, profeten en heiligen. Zij zijn een met de ene waarheid. Hoewel de symbolentaal van ieder anders is om deze waarheid te omschrijven (De Tao laat zich immers niet beschrijven).

Sommigen noemen het de waarheid, of God.

Lao Tse was een mysticus. Mystiek is de directe kennis en ervaring van de uiteindelijke waarheid. Het specifieke van een mystieke ervaring is de zelf-trancendentie (verlichting, eenheid met het hoogste, onstijgen aan tijd en plaats) Lao Tse was een mysticus in elke betekenis van het woord. Elke poging om zijn werk te verklaren doet af aan de mystieke boodschap - een soort tompouce zonder gele kledder - De grootste waarde ligt binnenin de tekst besloten en dus tussen de regels.

Lao Tse besloot zich terug te trekken in de bergen maar toen hij de grens bereikte hield een grenswacht hem tegen. Deze grenswacht dwong hem zijn leringen op te schrijven. Lao Tse liet een geschrift van 5280 Chinese karakters na. Zeker niet het dikste boek uit de wereldliteratuur maar alles staat erin... tussen de regels.

Dit boek wordt de Tao Te Ching genoemd het boek van de weg en de deugd.

De functie van de mens in het Taoïsme is het om een verbinding te leggen tussen de hemel en de aarde. Als rechtopgaand dier heeft de mens hiervoor de juiste gestalte. Dit kan in beide richtingen worden opgevat. Maar... om zich uit te strekken naar de hemel moet de mens zich stevig verankeren in de aarde. De tweedeling die wij in het westen kennen dat je de aarde zou moeten onstijgen om de hemel te kunnen bereiken kennen de Chinezen niet.

Ook is er geen verschil in waardering, lage lusten en verheven geesten komen dus niet los van elkaar voor. Dat zal voor velen een opluchting zijn...

Het model (waarover later meer) dat de Chinezen hiervoor hanteren is dat van de energiebanen. Kanalen die de energie van de aarde doorlaten naar boven en omgekeerd.

Het is nadrukkelijk een model, een afbeelding van de waargenomen werkelijkheid wellicht niet volledig maar het maakt het mogelijk om in concrete termen over zaken van de beleving te spreken.

Die energiekanalen worden meridianen genoemd. Meridianen zijn denkbeeldige lijnen bijvoorbeeld op een kaart, een hulpmiddel dus. Op zee kom je ze niet tegen, op je lichaam ook niet.

Als je een mens opvat als een samenstelsel van energiebanen die hemel en aarde moeten verbinden dan is het zaak de banen goed open te houden.

Een mogelijkheid daarvoor is ervoor te zorgen dat er geen blokkades ontstaan door verstarring in de gewrichten een ander even belangrijk feit is dat je je meridianen zowel aan de bovenkant als aan de onderkant openstelt voor energieën. De zware aardse energie Chen en de lichte energie Chi. Veel oefeningen houden zich hiermee bezig, het opnemen en afgeven van energie. Maar ook het mengen van energieën voor diverse toepassingen.

Concrete toepassingen kunnen zijn:

Het intensief contact zoeken met de aarde, het wortelen teneinde meer uit te kunnen stralen naar

boven (buiten).

Het ligt voor de hand dat stevige fundamenten de mogelijkheden van uitbouwen vergroten.

De basis die je legt is bepalend voor de reikwijdte van je bedoelingen. T'ai Chi is een martiale kunst. In de krijgskunst geldt dat diegene die het beste staat eigenlijk automatisch de winnaar is. Er wordt dus veel aandacht besteed aan evenwicht en evenwichtigheid.

De kern van de zaak is T'ai Chi Ch'uan zoals alle leuke dingen in zichzelf volkomen zinloos is. Alleen als je het erg leuk vindt, zo leuk dat het moeiteloos gaat, dan kan het een weg zijn die je de weg (de Tao) onthuld. Als het beoefenen van T'ai Chi Ch'uan werk (inspanning) voor je is, of als je er iets mee wilt bereiken, leidt het nergens toe.

Het ontstaan van T'ai Chi Ch'uan

Terwijl de inspiratie voor T'ai Chi Ch'uan heel goed uit de natuur kan zijn gekomen, door observatie van dieren bijvoorbeeld, ligt de eigenlijke bron in de filosofie.

Velen wijzen Chan San-Feng van de Sung-dynastie (960-1278) aan als degene die in de twaalfde eeuw T'ai Chi Ch'uan ontwikkelde. Anderen beweren dat hij in de dertiende of zelfs in de zestiende eeuw leefde.

Hijzelf zegt twee belangrijke voorbeelden te hebben gehad, een Indiase monnik die Ta Mo heette, deze kwam naar China om te mediteren, en een

houtsnijder die Hsu Hsuan-Ping heette, die anderhalve eeuw na Ta Mo leefde (rond 750). Van Ta Mo wordt beweerd dat hij de Shaolin-oefeningen uitgevonden heeft, een serie bewegingen verwant aan T'ai Chi Ch'uan.

Voor de lichamelijk afgetakelde monniken in het Shaolin klooster. Hij wilde hun lichaam versterken zodat dit een betere huisvesting voor hun zielen zou worden.

Hsu Hsuan-Ping beoefende de lange boksvorm, een serie bewegingen die we ook in het hedendaagse T'ai Chi Ch'uan tegenkomen zoals de enkelvoudige zweep, de witte kraanvogel spreidt de vleugels, en de zeven sterren van grote beer.

Maar de legende verteld dat de sterkste en meest complete grondslagen afkomstig zijn van de beroemde taoïst Chan San-Feng.

Die bekend staat als de onsterfelijke. Er wordt gezegd dat hij een vurige aanhanger was van Confucius en sterk geïnteresseerd was in de I Ching. Hij had een vooraanstaande positie als overheidsdienaar in het Chung-San district in China. Later gaf hij deze functie op om als kluizenaar te leven.

Nog levend in de Ming dynastie, ging hij verder studeren onder verlichtte taoïsten. Reizend van plaats naar plaats, leerde hij technieken van meditatie en martiale kunst.

Volgens een legendarisch verhaal, zat Chan San-Feng thuis omstreeks het middaguur te mediteren toen hij op de binnenplaats van zijn huis iets ongewoons hoorde.

Toen hij uit het raam keek zag hij een slang die zijn kop ophief en blazend een kraanvogel uitdaagde die in een boom boven hem zat. De kraanvogel kwam naar beneden en viel de slang aan met zijn messcherpe snavel. Maar de slang draaide zijn kop weg en viel de nek van de kraanvogel met zijn staart. De kraanvogel gebruikte zijn rechter vleugel om zijn nek te beschermen. De slang schoot op de kraanvogels poten af. De kraanvogel hief zijn linkerpoot en liet zijn rechtervleugel zakken om de aanval af te weren. Steeds weer pikkend kon de vogel geen beslissende uitval doen. De slang steeds weer kronkelend en draaiend was steeds buiten bereik. Na een tijdje moe van het vechten vloog de kraanvogel terug naar de boom en de slang kroop weer terug in zijn hol onder de boomstronk.

Zij rustten uit in voorbereiding op de ontmoeting van de volgende dag.

Chan San-Feng bekeek dit schouwspel vanuit zijn raam elke dag weer. Hierdoor realiseerde hij zich de waarde van het zachte tegenover kracht.

In de strijd tussen de slang en de kraanvogel zag hij een levend voorbeeld van het principe van de I Ching. Kracht verandert in meegeven en meegeven wordt kracht. Hij herinnerde zich de woorden van de Tao Te Ching ' wat is zachter dan wat toch komt het terug en slijpt de steen'. De grote meester bestudeerde de kraanvogel en de slang, de wilde dieren, het water en de bomen die buigen in de wind. Hij paste deze bewegingen systematisch in in een systeem van oefeningen.

Uit de handelingen van de kraanvogel kwam 'de witte kraanvogel spreidt zijn vleugels' houding voort. Uit de handelingen van de slang ontstond 'da slang kruipt over de grond'. De kraanvogel die met zijn snavel aanvalt werd veeg de knie af en duw. door andere vormen samen te stellen de dingen die hij observeerde voegde hij ook de martiale kunst van het Shaolin tempelboksen toe aan de taoïstische meditatie.

Chan San-Feng leerde zijn volgelingen taoïsme en meditatie in de tempel van de witte wolk in de westelijke Peking bergen.

Hij stichtte een andere school voor T'ai Chi Ch'uan en andere oefeningen in de Hu-Pei provincie op de berg Wu tang. Deze school werd bekend als de Wu tang school en stond lijnrecht tegenover de Shaolin school voor eeuwen.

De huidige vormen danken we aan de ontelbare meesters die de vormen uitbreidden en perfectioneerden gedurende vele eeuwen.

Yin en Yang in actie, T'ai Chi Ch'uan.

Yin en Yang zijn Chinese begrippen die eigenlijk de lichte en de schaduwkant van een dak betekenen. De nokbalk heet T'ai Chi.

T'ai Chi is dus de verbindende techniek tussen de twee uitersten licht en donker.

Als zodanig hebben de termen weinig te betekenen. Ze zijn te vergelijken met hoog en laag, begrippen die elkaar vormen. Een hoge noot in de muziek is even belangrijk als een lage. Ze hebben elkaar

nodig om de muziek te maken.

In de T'ai Chi oefeningen gebruiken we vaak de termen vol en leeg. Dit is een verschijningsvorm van Yin en Yang. Volte kun je ervaren als zwaar terwijl leegte licht is. Er kan gesproken worden van een vol been, een zwaar en geworteld been dus. Een leeg been kan zweven, maar je kunt ook wortelen in leegte.

Het onderscheiden van wat vol is en wat leeg is een van de belangrijkste vaardigheden van de beoefenaar. Het in jezelf scheiden van volte en leegte maakt het mogelijk om niet alleen stevig te staan maar ook stevig te lopen.

Op een of andere duistere manier is leegte in het westen weinig gewaardeerd. "ledigheid is des duivels oorkussen" Ik heb geen idee waar deze angst vandaan komt. Wat kan er fout zijn aan leegte. OK als je vol bent met zekerheden denk je niet meer over andere dingen na, en dus is het voor fundamentalisten prettig om de mensen vol te houden met (schijn) zekerheden. Maar als je erover nadenkt is er ook voor leegte veel te zeggen. Leegte schept ruimte, voor gedachten van allerlei kwaliteit, voor anderen. Leeg luister je beter dan vol. Hierdoor lijkt het wel of T'ai Chi technieken de nadruk leggen op leegte, maar dat is maar schijn. Vol en leeg zijn even belangrijk maar je moet ze weten te scheiden en je moet ze kunnen onderscheiden.

Een voorbeeld: Wij spreken over ademhaling, een gewoon woord en je zoekt er niets achter, maar het probleem zit hen in het halen. Kun je ook adem

brengen? Een veel neutraler werkwoord is ademen. In- en uit-ademen zijn even belangrijk. Toch is er een natuurlijke tendens om onder spanning meer in dan uit te ademen, dit heet hyperventileren en is als je het vaak doet beslist ongezond.

Om deze neiging een beetje te compenseren leg ik in de lessen de nadruk wat meer op uitademen. Door jezelf goed leeg te maken schep je steeds opnieuw ruimte.

Door je houding te verbeteren krijg je in je buik meer plaats voor adem. Een buikademhaling is het gevolg, niet een doel op zichzelf.

De eerste stap; Lopen.

Het T'ai Chi lopen is een basistechniek die eigenlijk al vanaf de eerste les wordt geoefend. Het lopen is een verzamelbegrip die we kunnen uiteenrafelen in een aantal onderdelen:

- het schuiven (opzij, voor- en achteruit)
- het draaien (indraaien, uitdraaien en slepend)
- het stappen (vooruit, achteruit, zwaaien)

En natuurlijk combinaties (ingedraaid stappen bijvoorbeeld).

Later leren we dat het schuiven nog op verschillende manieren kan gebeuren:

- de volle manier er wordt geduwd (vuur)
- de lege manier er wordt getast

- vol terug of neertrekken
- leeg terug trekken

Deze mogelijkheden zijn niet van elkaar te scheiden maar vullen elkaar aan. In wezen is elke beweging tastend tot er iets geraakt wordt wat hard is, pas dan wordt er geduwd.

Bewegingen vanuit het draaien zullen doorgaans tastend (leeg) of zwepend zijn. Schuif bewegingen kunnen tasten en duwen/trekken (vol).

Het grote verschil tussen vol en leeg is het aanwenden van wortelende (zware) energie. Een volle beweging voel je in je voeten en middel. Een lege beweging vooral in je handen en middel.

De klassieken zeggen het al "Vol en leeg moeten goed van elkaar onderscheiden zijn". T'ai Chi laat zich geheel beschrijven in termen van vol en leeg.

We kunnen dus het lopen samenvatten als bestaande uit de volgende componenten: richting, verplaatsing en inhoud.

Richtingen kunnen zijn van het midden af, naar het midden toe en om het midden heen. Verplaatsingen zijn van de tegenstander af, naar de tegenstander toe en om de tegenstander heen. De inhoud is vol of leeg.

Het is bijvoorbeeld zinloos een volle beweging om een tegenstander heen te maken. Ook is in het algemeen onverstandig om een volle beweging naar het midden te maken. Een lege beweging naar

de tegenstander toe is verspilde moeite. Maar... een volle beweging naar een tegenstander toe die meegeeft ook !

De kunst is om vol en leeg van elkaar gescheiden te houden maar ze toch onmiddellijk in elkaar te laten overgaan. Dit vereist een totale flexibiliteit van lichaam en geest en een precieze observatie van de situatie (de eigen situatie en die van de ander)

Dus vol en leeg moeten niet alleen gescheiden zijn maar ook onderscheiden worden. Het doel van de T'ai Chi lessen is dus behalve het aanleren van technieken en bewegingen vooral het leren observeren en manipuleren van vol en leeg.

Woe Wei, niet doen. (無為)

De vertaling van Woe Wei is zo lastig dat we het woord maar gewoon zo laten. Woe Wei is een principe van 'niet-handelen'. Toch is Woe Wei niet hetzelfde als onverschilligheid. Het is eerder een 'niet-tussenbeidekomen'. Handelen is doorgaans het resultaat van de werking van de geest, de geest die is vervuld van verlangens en doelen, en niet van de Weg! Ergens een nachtje over slapen is een soort Woe Wei.

Ook is Woe Wei een principe van onmiddelijkheid, van spontane aanpassing, van aanvaarding. Een manier van handelen die zo natuurlijk zo op zijn plaats en zo moeiteloos is dat het eigenlijk geen handeling is in de gangbare betekenis van het woord. Het is harmonieus en spontaan in het nu

geworteld, niet bedacht. Elke handeling draait om een middelpunt van rust. De enige handeling die noodzakelijk is, is de handeling die overeenstemt met de Tao. Alle volmaakte bewegingen zijn spontaan en evenals het heelal moeiteloos bestaat, zou de mens ook moeten zijn. Totdat de mens een dergelijke spontaniteit heeft bereikt zijn zijn handelingen het resultaat van de wil, en de overwegingen van het verstand. Daardoor zijn ze oppervlakkig en niet in harmonie met de bewegingen van de hemel. Een beweging zou zich moeten ontplooiën als een knop, geen bewuste uitoefening van de wil, onwillekeurig.

Als het wachten op de seizoenen, nooit forcerend maar altijd afwachtend hoe iets op zijn eigen tijd en naar zijn eigen aard ontvouwt. Dit is niet fatalistisch of zonder karakter, geen terugtrekken in afzondering, want het is meer dan alleen maar rust. Het is bijna vrolijk en getuigd van een bepaalde verrukking vol humor over al datgene dat het leven te bieden heeft.

Of zoals Tswang Tse het zegt:

"Het is als de wijzen die vrolijk de hun toegedeelde rol spelen".

Actieloosheid is een innerlijke kwaliteit; dat mag misschien passief zijn maar het is wel een creatieve passiviteit.

"Uit inactiviteit komt de mogelijkheid tot actie voort".

Het is zinloos om energie te verspillen aan handelen omwille van het handelen in een voortdurende staat van opwinding die weinig

uithaalt. Handelen moet beperkt blijven tot het plaatsvinden onder de juiste omstandigheden.

*Om over water te reizen is er niets beters dan een boot,
omdat een boot zich gemakkelijk over het water voortbeweegt,
maar als je haar over land zou willen duwen,
zou je haar nooit vooruit krijgen,
en je zo jezelf de grootste moeilijkheden op de hals halen,
zonder dat het ook maar iets zou uithalen,
behalve dan dat je jezelf er schade mee zou berokkenen.*

De neiging om steeds tussenbeide te komen, komt voort uit het gebruik van uiterlijk handelen, die voortkomen uit de aanmatigende veronderstelling dat men weet wat goed is voor de mensen, voordat men zelf deze goedheid heeft bereikt. Men meent ten onrechte dat men aan anderen meer kan leren dan men zelf weet, dat men een volmaaktheid aan de dag kan leggen die men zelf niet bezit

*"Handel binnen de grenzen van je eigen aard,
maar laat je niet in met datgene wat daarachter ligt.
Dat is de meest eenvoudige manier van Woe Wei".*

De mens kan uit zichzelf alleen datgene bewerkstelligen dat in hemzelf zit. Een chaotische geest kan alleen chaos bewerkstelligen. Alleen door

contact met datgene dat groter is dan het persoonlijke zelf, door je daarop te richten en daarvan te leren kun je meer dan menselijke kracht bereiken. Het laten gebeuren van Woe Wei houdt ook in dat men afziet van het aanhangen van 'valse goden' zoals zekerheid. Wijzen uit alle culturen hebben erop gewezen dat het dom is om naar zekerheid te zoeken. Het leven is dynamisch, soepel en verandert voortdurend van vorm; alleen de dood is staties en dus voor eeuwig zeker. Woe Wei is iets van verstand en geest, van open verstand en de zuivere geest, die zich in iedere situatie vrijelijk alle kanten op kunnen bewegen. Menselijkheid is tegenwoordig zo volledig verstandelijk geconditioneerd door geloofsovertuigingen, ideologieën en de verheerlijking van feitenkennis, dat de spontaniteit bijna verloren is gegaan.

Een andere paradox is dat men niet opzettelijk de weg van het niet-handelen moet gaan, deze wordt daardoor onmiddellijk wel-handelen!! Wanneer, men de spontaniteit van de Tao bereikt, kent handelend optreden geen beweegredenen meer en lokt daardoor geen tegenreacties (verzet, oppositie) uit.

*"In kalmte,
in stilheid,
in het niet geconditioneerde,
in het niet handelen
Treffen we de verschillende niveaus van het
heelal aan,
de manier waarop de tao is opgebouwd."*

Woe Wei vereist de moed om te laten gebeuren. De doorsnee mens geeft de voorkeur aan de schijnveiligheid van de logica, alles in hokjes zodat men nooit voor onaangename verrassingen komt te staan en zich niet moet aanpassen aan 'rare' situaties.

De I Ching (het boek van de verandering) zegt hier het volgende over:

Teken 5 Het Wachten



Alle wezens moeten door de hemel gevoed worden. Maar het voedsel daalt neer op een tijd, die men moet afwachten. Het teken toont de wolken aan de hemel, beladen met de regen, die al wat groeit verheugt en de mens van voedsel en drank voorziet. Die regen zal komen zodra de tijd ervoor is aangebroken. Men kan hem niet dwingen, men moet erop wachten. De gedachte aan het wachten wordt. Bovendien gesuggereerd door de eigenschappen van de beide oertekens: van binnen kracht, daarbuiten gevaar. Kracht laat zich door gevaar niet overhaasten, maar neemt de tijd, terwijl zwakte erdoor in opwinding geraakt en het geduld verliest.

HET OORDEEL

Het Wachten.

Als je waarachtig bent, heb je licht en welslagen.

Standvastigheid brengt heil.

Het is bevorderlijk, het grote water over te steken.

Het wachten is geen ijdel hopen, maar bevat de innerlijke zekerheid dat het doel bereikt zal worden. Slechts deze innerlijke zekerheid geeft het licht, dat de voorwaarde is voor het welslagen. Dat leidt tot de standvastigheid, die heil brengt en de kracht verleent om het grote water over te steken.

Men heeft een gevaar voor zich, dat men dient te overwinnen. Zwakheid en ongeduld richten niets uit. Alleen wie sterk is, kan zijn moeilijkheden aan: zijn innerlijke zekerheid geeft hem de kracht tot geduldig wachten. Deze kracht uit zich in onwankelbare waarachtigheid.

Slechts wanneer men de dingen onder de ogen durft te zien zoals ze nu eenmaal zijn, zonder enig zelfbedrog en zonder enige illusie, ontwikkelt zich uit de gebeurtenissen een licht, dat de weg naar het welslagen wijst.

Is men eenmaal zover, dan moet men ook consequent volhouden; want alleen, wie zijn noodlot vastberaden tegemoet treedt, zal zijn leven in goede banen kunnen leiden. Dan kan men het grote water oversteken, d.w.z. de beslissende stap doen en het gevaar te boven komen.

HET BEELD

Wolken stijgen op aan de hemel: het beeld van het Wachten.

Zo voedt en laaft zich de edele, blijmoedig en

opgeruimd.

Wanneer de wolken aan de hemel opstijgen, is dat een teken dat regen komt. Dan kan men niet anders doen dan wachten tot de regen valt. Zo is het ook in het leven, wanneer de door het lot voorbeschikte gebeurtenissen in voorbereiding zijn. Zolang de tijd nog niet vervuld is, moet men geduld oefenen en niet trachten door eigenmachtig ingrijpen de toekomst naar zijn hand te zetten. Men moet het lichaam versterken door spijs en drank, de geest door blijmoedig en opgeruimd te zijn. Dan is men bereid wanneer de ure komt.

Het zal in het voorgaande duidelijk zijn dat T'ai Chi alles met Woe Wei te maken heeft en dat het beoefenen van Woe Wei door middel van T'ai Chi gevolgen heeft voor je hele manier van handelen en denken.

Stilstaan

Bergen zijn voor ons platlanders een symbool van onverzettelijkheid. Voor Chinezen roept een berg veel meer het idee op van een vriendelijke opa die niets meer hoeft en tevreden in zijn stoel een pijpje rookt. Hij heeft geen zorgen meer hij hoeft niets.

In het Chinees kent men ook de zogenaamde bergmensen (Xian) onsterfelijken. Mensen die net als bergen een andere levenscyclus hebben 1 dag voor een mens is als 1000 jaar voor een berg.

In de I Ching (het boek van de verandering) staat

een verhandeling over het begrip berg;

Teken 52 het stilhouden, de berg



Het beeld van dit hexagram is de berg, de jongste zoon van hemel en aarde. Het mannelijke is boven, waarheen het overeenkomstig zijn natuur streeft, het vrouwelijke beneden, waar het krachtens zijn bewegingsrichting behoort. Er is dus rust, daar de beweging haar normale einde heeft bereikt.

Op de mens toegepast, wordt hier het probleem uiteen gezet, hoe men de rust des harten kan verkrijgen. Het hart is zeer moeilijk tot rust te brengen. Terwijl het Boeddhisme de rust zoekt door een afebben van elke beweging in het Nirwana, is het standpunt van het Boek der Veranderingen, dat rust slechts een polaire toestand is, die als tegenpool steeds de beweging heeft. Misschien zijn in de tekst aanwijzingen voor T'ai Chi vervat.

De ware rust houdt in, dat men stilhoudt wanneer het tijd is om stil te houden, en dat men verder gaat wanneer het tijd is om verder te gaan. Op deze manier zijn rust en beweging in overeenstemming met de eisen van de tijd, en komt er licht in het leven.

Het hexagram betekent einde en aanvang van elke beweging. De rug wordt genoemd omdat zich in de rug alle zenuwstrengen bevinden die bij de beweging hun bemiddeling verlenen. Als men de beweging van deze ruggenmergszenuwen tot stilstand brengt, verdwijnt bij wijze van spreken het

Ik met zijn onrust. Wanneer nu de mens innerlijk zo rustig is geworden, kan hij zich veilig naar de buitenwereld toewenden. Hij ziet daarin dan niet meer de strijd en het gewoel der individuele wezens en bezit dientengevolge de ware rust, die nodig is om de grote wetten van het wereldgebeuren te kunnen begrijpen en dienovereenkomstig te handelen. Wie vanuit deze diepere laag van zijn wezen handelt, maakt geen fouten.

Het rustig blijven der tenen betekent een halt houden, nog voor dat begonnen is zich te bewegen. Het eerste begin is de tijd, dat er weinig fouten maakt. Men is nog in harmonie met de oorspronkelijke onschuld. Men ziet de dingen intuïtief zoals ze zijn, nog onbeïnvloed door de onmachtig die het gevolg is van persoonlijke belangen en begeerten.

Wie stilstaat zolang hij de waarheid nog niet verlaten heeft, die vindt de juiste weg. Men blijve echter vastberaden, opdat men niet verzeild raakt in een zich willoos laten gaan.

Het been kan zich niet zelfstandig bewegen, maar is daarin afhankelijk van het lichaam. Als het lichaam in snelle beweging is en het been wordt plotseling tegengehouden, leidt het voortgaan van het lichaam ertoe dat de mens valt.

Het gaat hier om gedwongen rust. Het hart, dat onrustig is, moet met geweld worden bedwongen. Maar het vuur dat met geweld terug wordt

gedrongen, verandert in bijtende rook, die verstikkend om zich heen grijpt.

Bij meditatie- en concentratieoefeningen mag men derhalve niets forceren, integendeel, de rust moet zich geheel natuurlijk ontwikkelen uit een toestand van innerlijke concentratie. Wie zich door kunstmatig stijfhouden tot rust tracht te dwingen, zal van de meditatie zeer onaangename gevolgen ondervinden.

Het stilhouden van de rug betekent, gelijk in de toelichting bij het teken als geheel reeds werd aangeduid, dat men het Ik vergeet. Dat is het hoogste stadium van rust. Hier is dat stadium nog niet bereikt. Men vermag weliswaar het Ik met zijn gedachten en emoties reeds stil te houden, maar men is er toch nog niet geheel vrij van. Dit neemt niet weg, dat het stilhouden van het hart een belangrijke functie is, die op den duur tot het volkomen uitschakelen van alle egoïstische drijfveren leidt. Al is men dan ook nog niet vrij van alle gevaren van twijfel en onrust, toch is deze geesteshouding, liggend op de weg naar die andere, hogere, niet verkeerd.

In een gevaarlijke situatie, vooral zolang men er niet tegen opgewassen is, laat men zich gemakkelijk tot lichtvaardig gepraat en overmoedige grappen verleiden. Maar door loslippigheid komt een mens ongemerkt tot dingen, die hem later berouwen. Wanneer men daarentegen in zijn uitlatingen de nodige reserve betracht, zullen deze aan vorm en

inhoud winnen, en daarmee verdwijnt elke reden voor berouw.

Hier wordt de voleinding van het streven naar rust weergegeven is rustig, niet stuk voor stuk in allerlei kleinigheden, maar een algemene resignatie over de gehele linie geeft gelijdelijk rust en heil aan alle onderdelen in het bijzonder.

De dingen kunnen zich niet voortdurend bewegen, men moet ze tot staan brengen.

Stilhouden beduidt blijven staan.

Als het tijd is stil te blijven staan, dan stil blijven staan; Als het tijd is voorwaarts te schrijden, dan voorwaarts schrijden: missen beweging en rust niet de juiste tijd, En hun loop wordt licht en klaar.

Beweging is de zin der kerntekens: vandaar de verklaring, dat beweging zowel als stilstand, elk op de juiste tijd, tot de rust behoren: het ene is het volharden in de rusttoestand het andere het volharden in de bewegingstoestand.

Boeken, Ching.

Om T'ai Chi Ch'uan te verduidelijken kunnen we putten uit een scala van oude Chinese boeken.

Belangrijke boeken, Ching, eigenlijk standaardwerken, zijn door hun evolutie waardevol geworden. Vaak kennen we de schrijver niet en is de oorsprong duister. Dit komt mede door de praktijk om latere toevoegingen in de naam van de oorspronkelijke meester te schrijven. De boeken zijn geëvolueerd. Er zijn stukken verdwenen en stukken bijgemaakt. De geschiedenis heeft uitgewezen wat de meeste waarde had.

Naast de Tao Tê Ching van Lao Tse kennen we de Tswang Tse waarvan de eerste 7 hoofdstukken, de innerlijke hoofdstukken, aan Tswang Tse worden toegeschreven, de overige 18 zijn later toegevoegd. Samen vormen ze een toelichting op de Tao Tê Ching.

De werking van de Tao wordt verduidelijkt in de I Ching, het boek der veranderingen.

De Sun Tse, 13 verhandelingen over de kunst van het oorlogvoeren, legt de basis van de Chinese krijgskunst op taoïstische grondslag uit. En wordt dus ook toegepast op de innerlijke strijd.

De T'ai Chi Ch'uan Ching van Chan San Feng en de T'ai Chi Ch'uan Lun van Wang Tsung-yueh zijn van toepassing op T'ai Chi in het bijzonder.

Verder is het vermelden waard de Nei Ching, het boek van de gele keizer, dat geheel gaat over de Chinese gezondheidsleer die ten grondslag ligt aan ondermeer de acupunctuur en waarin

verhandelingen staan over energiestromen en meridianen.

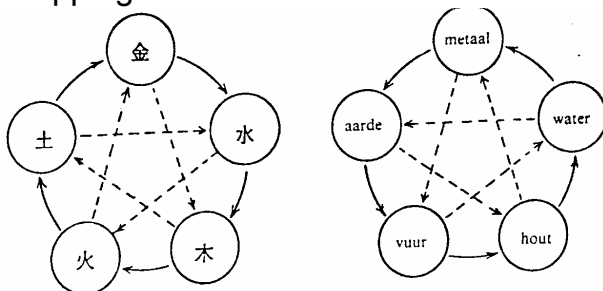
Ik kan er niet genoeg op wijzen de klassieken zijn de basis! Er is weinig tekst te bestuderen maar die teksten zijn de sleutel. Meer nog dan ze te lezen moet je proberen ze eigen te maken, als het ware overschrijven in je eigen taal proberen elke regel elk woord te begrijpen.

Chinese teksten zijn wars van literaire opsmuk, als je het niet eenvoudig zeggen kan heb je het niet begrepen de waarheid/werkelijkheid maakt deel uit van onze gewone dagelijkse waarneming. Daar heb je geen moeilijke woorden voor nodig. Het is dan ook een genot om teksten te lezen die door hun ouderdom gelouterd zijn en ontdaan van alle overbodigheden.

De vijf elementen, Wu-Hsing.

Omstreeks 200 voor Christus ontwikkelde de Chinese meester van de Yin-Yang Chia school, Tsou Yen, de theorie van de vijf elementen. Meester Tsou was afkomstig uit de provincie Ch'i in het noordoosten van China. Hij was alles bij elkaar genomen een man van enorme geestigheid en voorstellingsvermogen. Hij werd geraadpleegd en geëerd door de regeerders. Verder was hij de eerste serieuze geograaf in China, die, onder meer aangaf dat China bij lange na niet het-rijk-van-het-midden was en maar 1/81 deel van het aardoppervlak besloeg.

De vijf energieën werden aangeduid of beter gezegd gesymboliseerd door Hout, dat als brandstof dient voor Vuur, dat as vormt en dus Aarde, welke mijnen bevat met daarin Metaal, dat als oppervlak van een spiegel damp condenseert en aldus Water voortbrengt, wat op zijn beurt weer voeding geeft aan Hout. Deze cyclus wordt Hsiang sheng genoemd. Dit betekent wederzijdse schepping.



De rangschikking kan worden veranderd in volgorde van wederzijdse overheersing. Deze cyclus heet

ook Hsiang sheng maar wordt anders geschreven.

相生 Hsiang sheng als wederzijdse schepping

相勝 Hsiang sheng als wederzijdse overheersing

Hierin overheerst hout (in de vorm van een ploeg) de aarde die door een aardverschuiving het water afdamt. Het water blust het vuur en het vuur smelt het metaal. Het metaal kapt het hout (bijl).

Dit doet een beetje denken aan het kinderspel met de schaar de steen en het papier.

Samen met Yin en Yang vormt de leer van de vijf elementen een der grondslagen van acupunctuur. Ieder element vertegenwoordigt zowel organen, als energieën.

elementen	hout	vuur	aarde	metaal	water
smaak	zuur	bitter	zoet	pikant	brak
kleur	groen	rood	geel	wit	zwart
energie	wind	warmte	vocht	droogte	kou
evolutie	geboorte	groei	ommekeer	verval	dood
jaargetijden	voorjaar	zomer	nazomer	herfst	winter
stapelorgaan	lever	hart	milt	longen	nieren
holteorgaan	galblaas	dunne darm	maag	dikke darm	blaas
zintuigen	ogen	tong	mond	neus	oren
lichaamslaag	spierstelsel	aderen	vlees	huid, haren	botten
gevoelens	woede	vreugde	zorg	droefheid	vrees

Als voorbeeld van de toepassing van de vijf-elementen in de gezondheidsleer kan het volgende dienen: Een leverziekte die wordt veroorzaakt door

een overmaat aan energie in de lever. De lever correspondeert met het element hout. Het hout onderhoudt het vuur. Wanneer er veel hout op een vuur ligt laait het vuur hoog op. Het vuur komt overeen met het hart. Dus gaan leverkwalen vaak gepaard met hartkwalen. Versnelde pols en beklemming in de hartstreek. Elk element remt ook een ander, dus bij sterke hartwerking (vuur) kan het vuur-element het metaal (de longen) zodanig afremmen, dat de patiënt gaat klagen over ademnood en zwaarmoedigheid.

Gezond zijn betekent: Alle elementen houden elkaar in evenwicht!

Wanneer dit evenwicht te erg of te lang verstoord is ontstaan er ziektebeelden. Het is duidelijk dat een ziekte zich dus nooit tot een deel van het lichaam beperkt maar altijd het geheel aanpakt.

De vijf elementen-oefeningen bij T'ai Chi werken op de volgende manier; De beweging en eventueel het geluid stimuleren de erbij behorende meridianen waardoor onevenwichtigheden worden gelijkgetrokken. Wanneer de vijf elementen samen worden uitgevoerd gaat hier een harmoniserende werking van uit op het gehele lichaam. Vijf elementen-oefeningen zijn dus zeer geschikt als gezondheidsoefening of therapie. Bij bepaalde klachten kunnen herhalingen van bepaalde oefeningen uitkomst bieden. Toch mag uit het voorgaande duidelijk zijn geworden dat, het doen van alle vijf de oefeningen samen beter is.

Er zijn talloze manieren waarop je de vijf elementen

oefeningen kunt doen, daarom volstaan we met het noemen van de uitgangspunten. De vormen als zodanig kan op de les worden geleerd en geoefend.

Vuur	Bewegingen; op harthoogte en naar voren eventueel uitwaaiëren en naar voren stappen. Geluid; Voeoeoe.
Water	Bewegingen; laag en naar je toe, meegevend, kronkelend, golvend of klaterend. Geluid; Tsuiiii.
Metaal	Bewegingen; op borst- of op buik-hoogte, wijde cirkels op keel of buikhoogte eventueel stappen. Geluid; Tsjinggggg.
Hout	Bewegingen; omhoog van onder naar boven, het lichaam is de stam de voeten wortelen stevig in de aarde en de armen bewegen als takken in de wind. Geluid; moeoeoe.
Aarde	Bewegingen; naar het centrum toe of bewegingen die de buik strekken. scheppen en omhoogbrengen. Geluid; Toeoeoe.

noot: de illustraties en schema's komen uit:
Fisch, G., Acupunctuur. en uit Watts, A., Tao the watercourse way.

De I Ching, het boek der verandering.

De I Ching is een van de eerste pogingen van de menselijke geest geweest om zichzelf in het universum te plaatsen. Het bestaat uit een verzameling van vierenzestig 6-lijnige figuren die hexagrammen genoemd worden, en de interpretatie hiervan. Het heeft de Chinese cultuur de afgelopen drieduizend jaar beïnvloed. De losse hexagrammen gaan aan het boek der veranderingen vooraf. Ze zijn bewaard gebleven op houten paneeltjes, lang voordat ze door koning Wen in 1150 voor Christus te boek werden gesteld. De I Ching werd geleidelijk aan de belangrijkste van de vijf Confuciaanse klassieken. (geschiedenis, oden, rituelen, lente en herfst en verandering) Het was het enige dat gespaard is gebleven toen keizer Ch'in Shih Huang Ti in 213 v.C. opdracht gaf alle oude boeken te verbranden. De wijsheid en de waarde zijn nog eens versterkt door het gebruik als bron van inspiratie door zowel Confucianisten als Taoïsten gedurende vele eeuwen. Het Chinese karakter voor I in I Ching staat zowel voor verandering als onveranderlijkheid. Het is samengesteld uit de karakters, die ook deel uitmaken van de karakters zon en maan, welke, hoewel ze dagelijks verschijnen en verdwijnen, onveranderd deel uitmaken van de hemel. I duidt op gemak en helderheid. Deze betekenissen suggereren een helderheid waarmee de natuur, de samenleving en het individu worden onthuld, door de werking van de 64 hexagrammen. Ching betekent boek of

standaardwerk geschreven door een wijze. Elk hexagram is opgebouwd uit twee 3-lijnige figuren die trigrammen heten Er zijn acht trigrammen, die zijn samengesteld uit hele en gebroken lijnen. De trigrammen kunnen net als in de wiskunde X en Y veel verschillende zaken voorstellen Bijvoorbeeld het trigram Tj'ien kan betekenen: hemel (de natuurlijke wereld), leider of koning (de sociale werkelijkheid), vader (in een familierelatie), hoofd (als lichaamsdeel), kracht (hoedanigheid, kwaliteit), en nog andere zaken. Gecombineerd tot een hexagram krijgen de symbolen een bepaalde samengestelde betekenis. De schepping van de trigrammen wordt toegeschreven aan Fu Shi, de legendarische Chinees wijze, die volgens de overlevering leefde in de tijd van jacht en visserij, zo'n 5000 jaar geleden. Door het bestuderen en het observeren van hemel, aarde, diersporen en het eigen lichaam, bedacht hij dat de hele en gebroken lijnen symbolen zijn van de fundamentele aard van het universum. Hieruit stelde hij de trigrammen samen, elk staat voor een aspect van de natuur, de samenleving en het individu. De oorsprong van de 64 hexagrammen is onduidelijk. Verondersteld wordt dat ze zijn samengesteld na de tijd van Fu Shi. Koning Wen stelde zijn boek samen tijdens zijn gevangenschap, die volgde op zijn arrestatie door keizer Shing Chu. Hij bracht zeven jaar in gevangenschap door. In deze tijd bestudeerde hij de hexagrammen dag en nacht. Hij structureerde zijn bevindingen in de vorm van voorspelling die iets anders inhouden dan waarzeggerij. Het op schrift

stellen door koning We leidde tot een commentaar dat bestond uit een oordeel, het beeld, en de tekst, verbonden aan de aparte lijnen van het hexagram. Zijn zoon, de hertog van Chou, maakte het werk of door aan de tekst een commentaar toe te voegen dat bekend staat als het besluit. Het besluit verduidelijkt het oordeel van het hexagram en de filosofie waaruit de voorspelling is voortgekomen. De laatste bijdrage aan de I Ching is geleverd door de grote Chinese wijsgeer Confucius, die, met zijn studenten samen een volledige en gedetailleerde verhandeling over de filosofie van het boek, zoals die toen was, schreef. Dit onderdeel heet de tien vleugels. De tien vleugels, opgesteld als een boekbespreking, verklaren en analyseren de geschiedenis de filosofie en de geestelijke betekenis van het boek. Zij omvatten een nauwkeurige bespreking van de trigrammen (achtste vleugel) of hoofdstuk' een commentaar op de beelden (derde en vierde vleugel), en een verzameling gemengde aantekeningen over de hexagrammen (de tiende vleugel). Samenvattend kan men stellen dat de I Ching zich door de eeuwen heen heeft ontwikkeld van een eenvoudig systeem van hele en gebroken lijnen tot een compleet filosofisch werk, tot een complete wijsgerige verhandeling.

De eerste vertaling in het Engels van de I Ching werd gemaakt door James Legge, in de negentiende eeuw. Legge was een Schotse missionaris en geleerde. Sinds dien zijn er alleen in het Engels al meer dan twintig versies uitgegeven.

De bekendste Engelse versie van de I Ching is eerst vertaald in het Duits door Richard Wilhelm aan het begin van deze eeuw. (De Nederlandse vertaling is ook hiervan afgeleid: I Ching, het boek der veranderingen, Anck-Hermes Deventer. vert.). Later vertaald in het Engels door Cary F. Baynes, met een inleiding door de vermaarde psychiater Carl G. Jung. Deze versie is samengesteld uit drie boeken: boek I bevat vierenzestig hexagrammen en het oordeel, het beeld en de tekst voor elke lijn, zoals opgeschreven door koning Wen. Boek II bevat de tien vleugels, zoals opgeschreven door Confucius en zijn studenten. Boek III is het meest geschikt voor voorspellingen en bestaat uit de hexagrammen met de commentaren van Confucius en hertog Chou. De commentaren bespreken de betekenis en de symboliek van elk hexagram. De I Ching geeft ook praktische raad in zaken die niet direct verband houden met voorspellen of filosofie. Het bevat informatie over regering, numerologie, astrologie, kosmologie, meditatie en militaire strategie. John Blofeld zegt in zijn versie van de I Ching, dat het regelmatig gebruikt werd door generaals van het Japanse leger, in de Russisch-Japanse oorlog (1904-1905). Hoewel de wijsheid zijn wortel heeft in China is de I Ching een integraal bestanddeel geworden van de culturen van Japan, Korea, Vietnam en andere landen in het verre oosten. De invloed in het westen is nog maar net begonnen. Op dit moment worden de hexagrammen omgewerkt voor het gebruik op computers en in deze vorm zal hun wijsheid

beschikbaar komen voor oningewijden op een heel ander nivo dan voorheen.

*De Veranderingen zijn een boek,
Waarvan men zich niet verre mag houden.
Zijn TAU is steeds wisselend,
Verandering, beweging zonder rust,
Doorstromend de zes lege plaatsen;
Zij stijgen op en vallen zonder oponthoud,
De vasten en de weken vervormen elkaar.
Men kan ze niet in een regel sluiten;
Verandering slechts wil hier zich uiten.*

*Zij tonen de zorgen, het leed, en de gronden.
Ook wie nog geen leraar heeft gevonden,
Kome tot hen, als een kind tot zijn ouders.*

(innerlijke) Strijd, Sun Tse

Hierna volgen wat stukken uit "De kunst van het oorlogvoeren". Geschreven door Sun Tse, een generaal in ongeveer 500 v Chr., die in 13 verhandelingen een uiteenzetting geeft over alle aspecten van de strijd. Het boek is nog steeds een must voor elke hoge militair maar bewijst ook uitstekende diensten in management en andere vormen van oorlogvoering, toneelspelen bijvoorbeeld. Vanzelfsprekend zijn de aanwijzingen van meester Sun ook van toepassing op zelfverdediging tegen geweld in de ruimste zin. Natuurlijk zijn het ook aanwijzingen voor het ultieme gevecht met de tegenstander in jezelf maar dan moet je eigenlijk het hele boek lezen met de commentaren erbij.

Ik heb nog geen goede Nederlandse vertaling van dit boek gezien.

In de Engelse versie die ik als basis heb gebruikt is een uitgebreid notensysteem opgenomen met veel verwijzingen naar het Chinees zodat je de herkomst van bepaalde begrippen zelf kunt controleren.

Hoofdstuk 1 Beoordeling van de situatie.

- 1;17-21 Elke strijd is gebaseerd op misleiding. Daarom als je kunt, veins van niet; als je handelt veins je rust. Wanneer dichtbij veins afstand; wanneer ver veins nabijheid. biedt de tegenstander aas om hem dan te misleiden; veins verwarring en sla hem. Wanneer hij samentrekt, bereid je voor om aan te vallen; is hij sterk vermijd hem.
- 1;23 Veins minderwaardigheid en moedig zijn arrogantie aan.
- 1;24 Houdt hem onder spanning en put hem uit.
- 1;26 Val aan wanneer hij niet is voorbereid; val uit als hij het niet verwacht.

Hoofdstuk 2 Het begroten van het gevecht

- 2;3 Overwinning is het hoofddoel van het gevecht. Als het te lang duurt worden wapens bot en gaat het moreel achteruit. zinloze aanvallen zijn uitputtend.

Hoofdstuk 3 Aanvalsstrategieën

- 3;3 Om honderd overwinningen te halen in honderd gevechten is geen bewijs van kunde. Een tegenstander overwinnen zonder strijd is het toppunt van kunde.

- 3;4 Dus het voornaamste in de strijd is het aanvallen van de strategie van de tegenstander.
- 3;25 Hij die weet wanneer wel en wanneer niet te vechten zal overwinnen.
- 3;26 Hij die zowel de grote als de kleine krachten weet te gebruiken zal winnen (Chin en Chi)
- 3;27 Hij die een eenheid vormt zal winnen.
- 3;28 Hij die voorzichtig wacht op een onvoorzichtige vijand wint.
- 3;31 Daarom zeg ik ken je vijand en ken jezelf en je wordt in honderd van de honderd gevechten niet verslagen.
- 3;32 Ken je je vijand niet maar jezelf wel dan zijn de kansen 50/50
- 3;33 Ken je jezelf en je vijand niet dan wordt je verslagen.

Hoofdstuk 4 Opstelling

- 4;1-6 Vroeger maakten de geoefende krijgers zich eerst onoverwinnelijk en wachtten op de kwetsbaarheid van de tegenstander. Onoverwinnelijkheid hangt van jezelf af; kwetsbaarheid van de tegenstander. Hieruit volgt dat ook scholing in de krijgskunst je tegenstander niet kwetsbaarder maakt. Daarom wordt er gezegd dat weten hoe je moet winnen niet

noodzakelijkerwijs tot de overwinning leidt. Verdedig als je niet genoeg kracht hebt; val aan als je overvloed hebt.

4;10-14 Vroeger werden zij die een vijand makkelijk overwonnen vaardig genoemd. Daarom gaven de overwinningen aan een meester in de krijgskunst nooit de reputatie van wijs of dapper. Want hij wint zijn strijd door geen fouten te maken. Geen fouten maken betekent dat alles wat hij doet de overwinning zekerder stelt; hij bestrijd een vijand die al ver slagen is. Zodoende verkrijgt de geoefende krijger een positie waarin hij niet verslagen kan worden en mist geen kans om zijn tegenstander te overmeesteren. Dus winnende krijgers behalen overwinningen al voor dat ze vechten; de verliezer vecht in de hoop dat hij wint. Wie geoefend is in de krijgskunst ontwikkelt de Tao en houdt zich aan de wetten en is daardoor in staat een winnend beleid uit te stippelen.

4;19 Dus het winnende leger is als honderd tegen een; een verliezend leger als een tegen honderd.

Hoofdstuk 5 Energie

5;3-19 Dat de krijger zeker weet dat hij de

tegenstanders aanval kan doorstaan zonder lijden en zonder verslagen te worden komt door het toepassen van gewone en buitengewone kracht (Chin en Chi). Aanvallen als grind tegen eieren is een voorbeeld van hard tegen zacht. In het algemeen gebruik je in een gevecht kracht om stand te houden en Chi om te winnen. De bronnen van geoefenden in het gebruik van Chi zijn even oneindig als hemel en aarde en net zo onuitputtelijk als de stroming van grote rivieren. Want zij eindigen en beginnen opnieuw; cyclisch als de bewegingen van zon en maan. Ze verdwijnen en worden opnieuw geboren; terugkerend als de seizoenen. Er zijn maar vijf noten, maar oneindig veel melodieën. Er zijn maar vijf kleuren, maar zoveel schakeringen dat je ze nooit allemaal kunt zien. Er zijn maar vijf smaken, maar zoveel combinaties dat je ze nooit allemaal kunt proeven. In de strijd zijn er alleen kracht en Chi, maar de combinaties zijn ontelbaar. Want deze krachten brengen elkaar voort; hun wisselwerking is eindeloos, als een ketting (halssnoer) wie weet waar het begint of eindigt. Als beken stenen verbrijzelen komt dit door de impuls. Wanneer de aanval van een havik de

prooi breekt komt dit door timing. Daarom is de impuls van de geoefende krijger overweldigend in het gevecht en de aanval is precies afgemeten. Het vermogen is dat van een gespannen kruisboog; de timing het overhalen van de trekker. De herrie en het geschreeuw in een gevecht lijken chaotisch, maar er is geen wanorde. De aanvaller lijkt zinloos in het rond te bewegen maar kan niet verslagen worden. Schijnbare verwarring is het produkt van goede orde; Voorgewende lafheid van moed; schijnbare zwakte van kracht. Orde of wanorde zijn afhankelijk van organisatie; moed of lafheid van de omstandigheden: kracht of zwakte van de beschikbaarheid.

Hoofdstuk 6 Zwakte en Kracht

- 6;1-2 In het algemeen is het zo dat degene die het strijdperk het eerst bereikt en zijn tegenstander opwacht, het rustigst is. Wie later ter plaatse komt haast zich en is onrustig.
- 6;4-5 Is de tegenstander gerust, verontrust hem. Goed gevoed, honger hem uit; rust hij, maak dat hij zich moet verplaatsen. Verschijn op die plekken waarheen hij moet haasten, verplaats je snel en soepel naar waar hij je niet

- verwacht.
- 6;7-10 Om zeker te zijn dat je krijgt wat je wilt, val je aan wat niet verdedigd wordt. Houden wat je hebt, kan door dat te verdedigen wat je tegenstander niet aanvalt. Daarom, tegen diegene die geoefend is in de aanval, weet een tegenstander niet waar te verdedigen; tegen een geschoolde in het verdedigen weet hij niet waar aan te vallen. Vol en leeg de meester laat geen sporen na; als een geest is hij niet hoorbaar zo beheerst hij het (nood)lot van de vijand. Hij, wiens aanvallen onweerstaanbaar zijn, duikt in de zwakke posities van de tegenstander; hij die in de terugtocht niet kan worden ingehaald beweegt zo snel dat hij niet kan worden overvallen.
- 6;12 Wanneer ik me wil verdedigen kan ik dit doen door een grens te stellen; de vijand zal niet in staat zijn aan te vallen omdat hij van zijn doel gescheiden is.
- 6;14-15 De vijand moet niet weten waar ik voornemens ben te vechten. Om dit te bereiken moet ik op vele plaatsen voorbereidingen treffen en wanneer hij op veel plaatsen vecht, heb ik maar weinig tegenstanders. Als hij zijn voorkant voorbereidt, is zijn achterkant zwak, bereidt hij zijn achterkant voor

dan voor, bereidt hij links voor dan rechts en wanneer hij overal voorbereidingen treft is hij overal zwak.

6;26-31

Daarom als je gewonnen hebt herhaal nooit je tactiek maar reageer op de omstandigheden in een ontelbaar aantal, verschillende variaties. Een krijger kan dus vergeleken worden met water want net zoals stromend water hoogtes vermijdt en zich naar de laagte spoedt, zo voorkomt de krijger het sterke en zoekt het zwakke. Zoals water zich vormt in overeenstemming met het terrein zo past de krijger zich aan aan de tegenstander. zoals water geen vaste vorm heeft zijn er in de strijd geen vaste voorwaarden. Zo is hij die kans ziet te overwinnen door zijn tactiek te veranderen in overeenstemming met de situatie van de tegenstander haast goddelijk te noemen. Van vijf elementen is er nooit een die altijd overheerst; van de vijf seizoenen blijft er geen een voor eeuwig of de dagen nu lang of kort zijn de maan komt op en gaat onder.

Hoofdstuk 7 Manoeuvres

7;2-6

Niets is moeilijker dan de kunst van het manoeuvreren. Dat wat het

manoeuvreren zo ingewikkeld maakt is dat je van een kronkelig pad de kortste weg moet bepalen en om ongeluk in voordeel om te zetten. Aldus, verplaats je langs een indirecte weg en verdeel de vijand door hem met aas te verleiden. Op die manier kun je later dan hem weggaan en toch voor hem aankomen. Wanneer je dit eenmaal kan begrijp je de strategie van direct en indirect. Zowel voordeel als gevaar zijn inherent aan het manoeuvreren. Diegene die het hele leger in beweging zet om voordeel na te jagen zal het niet behalen. Als hij het kamp verlaat om voordeel te bevechten zullen zijn voorraden verloren gaan.

7;12-16

Strijd is gebaseerd op misleiding. Beweeg wanneer dit voordeel oplevert en schep veranderingen in de situatie door het verspreiden en samentrekken van kracht. Wanneer je vecht wees snel als de wind; in slappe tijd verplaats je je; in overvallen en plunderen, als vuur. Zo onpeilbaar als de wolken, beweeg als de bliksem. Beoordeel de situatie, en beweeg dan pas. Hij die de kunst van directe en indirecte benadering kent zal overwinnen. Dit is de kunst van het manoeuvreren.

7;21-33 des morgens zijn de geesten (gedachten) alert, gedurende de dag verslappen ze, en des avonds keren ze terug naar huis. Zodoende zullen de geschoolden in de kunst van het strijden de tegenstander vermijden als hij op zijn hoede is en aanvallen wanneer hij traag is en zijn strijders heimwee hebben. Dit is het beheersen van het moreel. Het is een goede zaak om een onordelijke tegenstander af te wachten; in rust en kalmte. Dit is het beheersen van de mentale factor. Dicht bij het slagveld, wachten zij rustig de van verre komende en uitgeputte vijand op; met weldoorvoede troepen de uitgehongerde, Dit is het beheersen van de fysische factor. Zij treden geen geordende vijand tegemoet. Dit is het beheersen van de veranderende omstandigheden. Daarom, de kunst van het aanvoeren is dat als de tegenstander hogere grond bezet, ga je de strijd niet aan; als hij rugdekking heeft, weerstreef hem niet. Wanneer hij doet of hij vlucht, dring niet aan. Val niet zijn elite troepen aan. Schrok niet zijn aangeboden aas op. Lig niet dwars wanneer hij terug gaat naar huis. Wanneer je een vijand omsingelt moet er een uitweg blijven. Drijf een

vijand niet in het nauw.

(de laatste regels betekenen dat iemand die denkt opgesloten te zitten vecht voor zijn leven en tot alles in staat moet worden geacht. H.G.)

Hoofdstuk 8 de negen veranderlijken

- 8;5-8 Ben je opgesloten dan heb je voorraden nodig. Is de toestand uitzichtloos dan moet je vechten. Er zijn dingen die je niet moet doen; legers die je niet moet aanvallen; steden die je niet kan veroveren en velden die je niet moet bevechten. Er zijn zelfs gevallen waarin de opdrachten van de vorst niet moeten worden opgevolgd. (vorst, wet, trots, moraal. H.G.)
- 8;13-24 Door alle voordelen af te wegen wordt een plan werkbaar, door de nadelen te overwegen kun je problemen oplossen. Wie zijn omgeving wil intimideren bereikt dit door die te verwonden. Hij houdt ze onder druk door ze doorlopend bezig te houden en laat ze haasten naar elk aangeboden voordeel. In de leer van het oorlogvoeren verwacht je niet dat een tegenstander niet zal komen opdagen; niet dat hij niet zal aanvallen, maar maak je jezelf eerst onoverwinnelijk. Er zijn vijf karaktertrekken die een veldheer gevaarlijk maken. Is hij roekeloos, dan

wordt hij gedood. Is hij laf dan wordt hij gevangengenomen. Is het een heethoofd dan wordt hij beschaamd. Heeft hij een fijne neus voor eer dan kan hij belasterd worden. Is hij meelevend dan kun je hem treiteren. Deze vijf karaktertrekken zijn verkeerd in een krijger en in een gevecht zijn ze beschamend. De vernietiging van het leger en de dood van de generaal zijn onafwendbaar het gevolg van deze tekortkomingen. Hierover moet diep worden nagedacht.

Hoofdstuk 9 Marcheren

- 9;2 Vecht van de helling af niet ertegenop.
- 9;13 Een leger verkiest een hoge uitgangspositie boven een lage; Weet het zonlicht naar waarde te schatten en verafschuwt de schaduwen. Aldus, terwijl hij alleen zijn gezondheid nastreeft verovert hij een uitstekende uitgangspositie. Een leger dat niet aan talloze kwalen leidt is een zekere overwinnaar.
- 9;34 Wanneer een tegenstander een voordeel niet uitbuit is hij uitgeput.
- 9;45-46 In de strijd zijn getallen alleen niet doorslaggevend. Reken nooit op alleen kracht. Het is voldoende een juiste schatting te maken van de tegenstander zijn situatie en je

krachten erop te richten hem
gevangen te nemen. Er is werkelijk
niets aan... Diegene die vooruitzicht
ontbreekt en zijn tegenstander
onderschat zal zeker
gevangengenomen worden.

Hoofdstuk 10 het terrein

Hoofdstuk 12 de negen soorten grond

Hoofdstuk 12 aanvallen met vuur

en hoofdstuk 13 het aanstellen van spionnen

Het tweegevecht, Pushing hands.

Een brief van Meester Wang Peisheng.

Het oefenen van vormen, T'ai Chi en Pushing hands met twee zijn bij elkaar behorende dingen in T'ai Chi.

In sommige, meer vormelijke scholen, is Pushing hands de enige mogelijkheid tot improviseren. In vormen leer je de inhoud van T'ai Chi en in Pushing hands de toepassing als zelfverdediging/samenspel. Andere toepassingen zijn T'ai Chi voor meditatie en gezondheid. Pushing hands is dus een welkome uitbreiding van de oefenmogelijkheid. Pushing hands verschaft inzicht op een heel duidelijke en directe manier.

Pushing hands wordt geoefend om de gevoeligheid van de zintuigen te scherpen tot die van de voelsprietten van een krekel. Voelsprietten geven onmiddellijk informatie over richting en kracht van een dreiging.

Met Pushing hands wordt een verzameling van technieken aangeduid, die erop gericht zijn om bij een tegenstander te blijven en gebruik te maken van alle vaardigheden en technieken om de tegenstander te ontwortelen. Het doel hiervan is inzicht te krijgen in energie. Het wordt dan ook beschouwd als het gist in het T'ai Chi deeg.

De eerste stap op weg naar inzicht is het scherpen van je gevoeligheid door Pushing hands. De basis hiervoor is te kleven met de handen of vingers aan de tegenstander en terwijl er wordt bewogen kracht, richting, snelheid en gehalte van een beweging te taxeren. Door flink te oefenen wordt de gevoeligheid

gescherpt en beide spelers weten hoe op te rukken en terug te trekken en hoe energie toe te passen en te neutraliseren op gepaste wijze. Je zult bij de minste beweging van de tegenstander direct kracht, snelheid, richting en gehalte weten en de mate van energie die wordt aangewend. Deze kennis heet "Het interpreteren van energie" .

Wanneer je weet hoe je energie moet interpreteren, zal je beheersing steeds verfijnder worden naarmate je meer oefent. In het treffen met een tegenstander is de juiste taxatie van die tegenstander uiterst belangrijk. De basis van een juiste taxatie van de tegenstander is dat je jezelf kent. Sun Tsu zegt: *Jezelf kennen en ook je tegenstander maakt dat je honderd keer zege- viert in honderd veldslagen.* Scherp voelen is de basis voor zelfkennis en voor kennis van de tegenstander. De basis van Pushing hands is dus niet moeilijk.

Uiteraard is het moeilijker om gecentreerd, geworteld en in evenwicht te blijven wanneer je met meer dan alleen jezelf hebt rekening te houden, zoals bij de T'ai Chi oefeningen. Bij de T'ai Chi oefeningen hoef je alleen maar op jezelf te letten, terwijl je bij Pushing hands ook nog moet proberen je tegenstander uit balans te brengen en elke kans daartoe benutten. "Leer je eigen energie te kennen door de vorm te oefenen en die van de ander door Pushing hands" Deze tekst geeft al aan dat beiden tot doel hebben om energie te interpreteren. Slechts door doorlopend oefenen kan kennis worden bereikt. Men moet waarnemen en de technieken juist toepassen.

Het doel van Pushing hands is dus niet de natuurlijke reacties versnellen en versterken, maar juist zachter en soepeler te worden (eenzijdige ontwapening) Het is dus niet passief, maar alleen het absoluut noodzakelijke minimum aan inspanning, geleverd op het juiste moment voor het beste resultaat.

Het principe van niet loslaten en niet weerstaan, is een van de basisvoorwaarden in Pushing hands. Het verband tussen oprukken en terugtrekken kan meer samenhangend gemaakt worden. Twee mensen die oefenen moeten niet te dicht (vast) aan elkaar kleven, maar ook niet van elkaar loskomen. Zij moeten met elkaar verbonden blijven in een doorlopende rondgaande beweging.

De oefening gaat als volgt: één partij speelt de rol van aanvaller en de ander verdedigt. Later wordt dit gewisseld. Wanneer een aanvaller een duimbreed oprukt, trekt de verdediger een duimbreed terug, rukt de aanvaller een armlengte op dan trekt de verdediger een armlengte terug. Niet meer en niet minder. Trek je te weinig terug dan ontstaat er weerstand. Trek je teveel terug dan verlies je contact. Denk eraan de lijnen vloeiend te houden. Een ander belangrijk punt in deze oefening is, om niet alleen de handen te laten meegeven maar ook het bekken terug te trekken en te draaien. Doe je dit niet, dan is de coördinatie tussen handen en bekken weg. Wanneer de romp stijf blijft terwijl de handen bewegen, geeft dit je tegenstander de mogelijkheid je handen tegen je lichaam op te sluiten en direct op de romp aan te vallen.

Het komt bij Pushing hands dus helemaal op het middel en het benen werk aan. Om het middel en de benen te oefenen, behalve als basis voor T'ai Chi, zijn er diverse vormen van voetenwerk zoals de boogschutterstand, de paardrijstand, de lege stand, berghouding, etc. Maar ook diverse vormen van draaien en wegdraaien van de romp.

Hierbij wordt de methode gevolgd van eerst leren uitzetten en openen en later leren sluiten en samentrekken.

Vroeger werd er bij Pushing-hands wel gesproken van de deur dichthouden en van de deur wijd open laten. Het idee van de deur dichthouden, is dat een verdedigingsmaatregel tegen een aanval kan zijn, om de toegang tot je lichaam af te sluiten. Vaak is dit de juiste maatregel. Maar... je kunt binnendringen niet altijd vermijden, en dan is het zaak goed bekken- en benenwerk tot je beschikking te hebben. Bij het oefenen is het dus goed om de deur wijd open te laten en de tegenstander uit te dagen binnen te komen. Wanneer je dan in een gevecht de deur probeert dicht te houden en de tegenstander dringt door, dan hoef je niet in paniek te raken en weet je wat je moet doen. Je kunt je later altijd nog bekwamen in het dichthouden van de deur. De techniek is ongeveer dezelfde als die bij de kalligrafie - waarbij eerst geleerd wordt de karakters groot te schrijven, om een sterke basis en penseelbeheersing te krijgen. Beheers je het schrijven van grote karakters, dan kun je betrekkelijk eenvoudig ook vaardig worden in het schrijven van kleine karakters. Het omgekeerde is

veel moeilijker. T'ai Chi oefenen, vereist het uitbreiden van de bewegingen en de reikwijdte bij het toepassen van de technieken kleven, verbinden, plakken en volgen zonder los te laten en zonder weerstand.

In Pushing-hands zijn vol en leeg duidelijk onderscheiden. Het voorste been moet gebogen zijn als in de boogschutterstand en je moet stevig op het achterste been zitten met de romp gecentreerd en in evenwicht. De acht houdingen zoals genoemd in de T'ai Chi Ch'uan Ching moeten allemaal keer op keer worden geoefend om de grootst mogelijke nauwkeurigheid te bereiken. Daarom wordt van een beginner verwacht dat hij zijn volle aandacht geeft aan het wegdraaien, waarbij één aanvalt en de ander teruggedraait en andersom. Wij doen dit een keer of honderd, maar er zijn scholen waar dit duizend tot wel tienduizend keer achterelkaar herhaald wordt. Beheers je deze techniek dan kun je verder gaan met trekken en andere technieken, dit samen heet Da-Lu. Pas wanneer je de technieken beheerst, kun je proberen je tegenstanders kracht te testen. Maak er een gewoonte van alle technieken juist uit te voeren. Wanneer er een solide basis is gelegd is het makkelijk om je verder te ontwikkelen. .

Belangrijk is het om de weg van de geleidelijke vooruitgang te bewandelen. Vermijd elke haast en elk verlangen naar succes. Kung-fu (dat wat door lang en nauwgezet oefenen bereikt wordt) is het resultaat van dagelijks kleine stukjes toevoegen. Het oefenen van Pushing-hands begint met de

oefeningen op de plaats, dan volgen de oefeningen met stappen en daarna Da-Lu. De tref- en opsluitingsoefeningen zijn voor de ver-gevorderden. Het uiteindelijke doel is weer, als bij het spelen met de maan, het vrije bewegen. Bij Pushing-hands heet dat Bloemenplukken (sparring dus).

Maar Pushing-hands op de plaats is de basis van alles en daarom moet hiermee begonnen worden. Aan het begin van de wegdraaioefeningen moeten alle bewegingen worden uitgevoerd tot de verlangde maat. Het is aan te raden de bewegingen uit te breiden tot ze meer rond worden, om alle hoeken en knikken in de bewegingen te voorkomen en te vermijden dat de tegenstander houvast krijgt.

Bij Pushing-hands op de plaats is het verboden de achterste voet te bewegen. Het vergroten van de reikwijdte moet tot stand komen met de armen en de romp, en opsluiten moet je voorkomen door goed op je achterste been te zitten en snel te neutraliseren. Blokkeren is niet toegestaan evenmin als krachtig wegdraaien. Wanneer een duw van de tegenstander te dichtbij is gekomen en je kunt niet meer wegdraaien dan mag je een stap achteruit doen, maar wanneer een halve stap voldoende is moet je daarmee volstaan. Het contact moet ten alle tijden gehandhaafd blijven. Door deze manier van oefenen, ontwikkel je een soort hechtende (Vuur) energie. De volgende stap is de opsluitoefening en Da-Lu, om soepelheid en buigzaamheid van middel en benen nog verder te vergroten voor de meer gevorderde technieken. Let erop dat je jezelf niet te vroeg toestaat de energie van de tegenstander te

beproeven. Al doende leer je. Door dagelijks te oefenen, vergroot je je gevoeligheid voor de energie van de tegenstander. Beheers je deze technieken helemaal, dan kun je plooibaarheid gebruiken om hardheid te overwinnen. en met vier ons duizend pond af te wenden.

De toepassing van het principe van vier ons begint met het contact maken met de tegenstander, dit contact niet meer te verbreken en de tegenstander niet te weerstaan. Dat niet loslaten klinkt makkelijker dan het is. Je moet een deel van je lichaam door zijn gevoeligheid verbinden aan de tegenstander (aankleven). In deze verbonden toestand moet je elke beweging van je tegenstander volgen en tegelijk een beetje energie aanwenden om je tegenstander in een nadelige positie te werken. Wanneer er op deze verbinding geen tegen-energie meer gevoeld wordt, kan elke techniek gebruikt worden om de tegenstander omver te werpen. Voel je zwaarte, dan hoef je alleen maar te trekken om de tegenstander plotseling het gevoel te geven van leegte en hem te laten struikelen. Bij het laatste wordt de tegenstander nog verder weggezet. Het effect van niet weerstaan gevolgd door aankleven, maakt de tegenstander ontworteld en uit balans. Geen weerstand bieden moet je opvatten als geen kracht gebruiken en exact de bewegingen van de tegenstander volgen maar niet helemaal. Want precies de tegenstander volgen brengt ons in een passieve rol, terwijl geen weerstand bieden de belichaming is van een actieve geest in het pas

maken van bewegingen van die tegenstander.

Dus naast de dingen nemen zoals ze komen moet je ook je gescherpte gevoel gebruiken om in de aanraking te voelen hoe vol en leeg in de tegenstander verdeeld liggen en schijnaanvallen van echte onderscheiden.

Het je verweren tegen een aanval is de verschrikkelijkste fout die je in Pushing hands kunt maken. Het zogenaamde dubbel wortelen (waarover later meer) en terugslaan of duwen is een instinctieve reactie en is niet de weg van T'ai Chi. De weg van T'ai Chi is het neutraliseren van de inkomende kracht en daarna met een tegenaanval komen.

Het is ook noodzakelijk voor een tegenaanval, om jezelf in een betere positie te werken dan je tegenstander. Op die manier kun je winnen zonder inspanning.

Hardheid tegemoet treden met zachtheid heet meegeven. Jezelf in een betere positie brengen dan je tegenstander heet kleven. Je moet elke inkomende kracht tegemoet treden als een harde en niet met kracht reageren maar rustig contact houden terwijl je terugdraait. Dit heet meegeven. Om in een betere positie te komen voor een tegenaanval moet je alle mogelijkheden aangrijpen en direct gebruik maken van een voordelige situatie. Ook moet je elke gelegenheid aangrijpen om je eigen positie te verbeteren.

Het is natuurlijk niet leuk om in het nauw te zitten maar de uitweg wordt in de klassieken gegeven: *Als het moment en de positie niet juist zijn, raakt het*

lichaam in wanorde, de fout moet gezocht worden in de benen en het middel. Dit betekent in Pushing hands, dat wanneer het middel ongemakkelijk voelt, dit te verhelpen is door het corrigeren van de beenstand. Wanneer de voeten niet juist staan, is het lastig om je eigen gewicht te dragen; door het bekken bij te stellen wordt dit verholpen.

Zit je in de meest voordelige positie, dan is dat het moment om energie toe te voeren en de tegenstander te ontwortelen. Onthoud altijd dat dit onmiddellijk moet gebeuren voordat de situatie verandert. Dus ogenblikkelijk is te laat.

In het lied van Pushing Hands staat: *Laat boven en beneden coördineren, dan vinden anderen het moeilijk om je verdediging te doorbreken.* Doe dit, ongeacht hoe ver de tegenstander oprukt. Later kun je de bewegingen compacter maken om zodoende de snelheid van de veranderingen op te voeren. Daardoor wordt het voor je tegenstander nog moeilijker je te volgen en aan te voelen. Deze methode is erop gericht een nog hoger nivo te bereiken van mogelijkheden en je gevoel nog verder te ontwikkelen. Deze beter te verstaan om de juiste antwoorden op een vraag (de bewegingen van je tegenstander om er achter te komen hoe je staat) te geven en een beter onderscheid te maken tussen vol en leeg.

Tot slot zal ik nog proberen om duidelijk te maken wat dubbel wortelen is en hoe je het moet voorkomen. In het algemeen kun je zeggen dat dubbel wortelen betekent dat vol en leeg niet goed gescheiden zijn. In de klassieken staat dan ook;

Leeg en vol moeten duidelijk onderscheiden worden. Één plaats bevat het aspect van leegte en volheid; iedere plaats bevat op dezelfde manier leegte en volheid. Daarom zijn er bij elke houding die je inneemt en in de manier waarop je energie aanwendt de aspecten van vol en leeg. In Pushing hands moet je eerst de volheid en leegte van je tegenstanders bewegingen uitvinden, evenals de manier waarop hij aanvallen en verdedigingen toepast. Dan moet je goed gebruik maken van de volheid en leegte die je bij je tegenstander hebt aangetroffen door aan te vallen op het lege en terug te trekken op het volle. Tegelijkertijd moet je subtiele veranderingen aanbrengen in de verhouding vol/leeg in jezelf, zodat de tegenstander in verwarring geraakt en misleid kan worden.

Wanneer je vol en leeg niet in jezelf en in je tegenstanders kunt onderscheiden, of wanneer vol en vol botsen wordt je altijd verslagen in Pushing hands. Daarom is dubbel wortelen de ernstigste fout die je moet voorkomen in Pushing hands.

De klassieken zeggen: *Wie na jarenlang oefenen nog steeds niet kan neutraliseren, en telkens door zijn tegenstander beheerst wordt, heeft de fout van gelijk verdeeld gewicht niet ingezien.* Dit toont aan dat dubbel wortelen niet alleen een valkuil is waar je altijd in kunt trappen, maar ook een slepende ziekte is die moeilijk is op te sporen en maar moeilijk geneest.

Twee benen wortelen om het lichaamsgewicht te dragen is zeker dubbel wortelen. Door het merendeel van het lichaamsgewicht op één been te

laten rusten en de andere voet alleen voor het evenwicht te gebruiken voorkom je dubbel wortelen. Dit is een algemene opvatting. Het is moeilijk uit te leggen hoe je niet dubbel geworteld moet zijn. Vaak wordt er verondersteld dat het lege been nergens aan hecht en ziet men niet in hoe een leeg been kan bijdragen aan de stabiliteit. De lege voet koet niet in de grond geworteld zijn maar in de leegte. Wortelt de lege voet in de grond dan komt het zwaartepunt (centrum) buiten de basis te liggen. Wanneer een lege voet los is is het voor de tegenstander makkelijk je te duwen of te trekken. Daarom zeggen de klassieken: *Leegte is niet het totale ontbreken van inspanning*. We moeten goed gebruikmaken van het omgekeerde. Volheid is niet één met de aarde. Je moet je hoofd houden als hangend aan een draad (hemel en aarde).

Wanneer je niet beide kanten van de zaak begrijpt, krijg je geen problemen met dubbel wortelen, maar met een andere fout; namelijk alle gewicht op één kant zetten. Samengevat; Dubbel wortelen betekent, dat in de duet vorm vol en leeg niet goed gescheiden zijn. Om dubbel wortelen te voorkomen moet je in staat zijn snel subtiele veranderingen te maken van vol naar leeg en omgekeerd; in samenhang met de bewegingen en de bedoelingen van je tegenstander. Op het moment waarop een deel van het lichaam zal worden aangeraakt moet je dit leeg maken en wanneer het gevaar geweken is gelijk weer vol. De oefeningen die hierbij horen, zijn erop gericht veranderingen te bewerken in steeds kleinere lichaamsdelen van arm tot vinger.

Natuurlijk ligt dit nivo ver buiten het bereik van beginners. Beginners moeten eerst alleen de weg van de geleidelijke vooruitgang volgen. Zij moeten bij het terugdraaien proberen hun bewegingen meer en meer open te maken en rond, om later meer gesloten en compact maar nog steeds vloeiend te kunnen bewegen. De vloeiende vorm is ideaal voor het zacht neutraliseren van inkomende krachten op elk punt. En voor snelle veranderingen van beweging op elk moment.

Ronde en vloeiende bewegingen zijn een voorwaarde voor het bereiken van het hoogste nivo van harmonie en continuïteit. In uiterlijke beweging kunnen er vele verschillende cirkelvormige bewegingen zijn met verschillende lichaamsdelen. Je innerlijke activiteiten moeten zich steeds in cirkels afspelen. Door kleine cirkeltjes met het bekken te maken, in combinatie met diepe buikademhaling, stuur je een innerlijke spiralende energie van de tan-tien uit naar buiten. Dit maakt dat de kringloop en de meridianen beter in staat zijn belangrijke energieën en levenssappen door te laten. Met een goede begeleiding en onafgebroken toewijding kunnen beginners uiteindelijk meesters worden in de kunst van Pushing hands.

noot Meester Wang Peisheng verwijst eigenlijk steeds naar de klassieken. Het is dus goed om die erbij te lezen. Het merendeel van de tekst is eigenlijk uitleg bij de klassieken en de toepassing ervan. Meester Wang doet dit in al zijn lessen. Niet uit bescheidenheid, maar omdat er op het hoogste nivo van T'ai Chi en Pushing-hands geen vormen en kunstjes meer zijn en de klassieken de enige toetssteen vormen voor een verdere ontwikkeling,

ongeacht de stijl die wordt beoefend.

Basistechnieken Pushing Hands

Peng, afweer.

Peng is zo ongeveer als het water, dat een boot (veerkrachtig opduwend) drijvend hout.

Eerst moet je de Chi naar de Tan-Tien laten zinken,.

Plaats dan het hoofd rechtop alsof het van boven ergens aanhangt.

Het gehele lichaam zou gevuld met elastische energie moeten zijn, 'Open en sluit' in een enkel moment.

Zelfs als er een kracht van duizend pond is,.

Is het gemakkelijk (zonder moeite) te blijven 'drijven'.

Lu, terugdraai.

Laat je tegenstander inkomen;.

Draai dan met zijn kracht (mee).

Biedt geen verzet, maar verlies het contact niet.

Je moet licht en lenig zijn.

Laat zijn kracht de volle strekking gaan;.

Dan zal het worden leeggemaakt.

Wanneer zijn kracht leeg is,.

Kun je hem laten vallen.

Of je kunt hem aanvallen als je dat wilt,.

Maar je moet je balans behouden.

En je tegenstander geen kans geven enig voordeel te laten nemen.

Chi, drukken.

Er zijn twee manieren om Chi toe te passen.

De directe manier is met een bedoeling.

Het 'Openen en Sluiten' in een fractie van een moment.

De indirecte manier is het gebruik maken van de kracht die tegelijkertijd terugkeert.

Zoals een rubberbal die de muur raakt en terugkaatst.

Of als een munt die op een trommelvel wordt gegoid.

Laat de tegenstander zijn zoals de munt.

Eraf springend met een rinkelend geluid.

An, duwen.

An is de kracht van het water in een rivier.

Vriendelijk vloeit het water,.

Maar hoe groot is de kracht hierin verborgen?.

De heftige stroming is moeilijk te stoppen.

Het omsluit hoge rotsen met golven.

En het doordrenkt om lege hollen te vullen.

Water overwint alles!

Tsai, neertrekken.

Neertrekken is als de weegschaal van Libra.

Zwaar- of licht evenwicht kan worden gevonden.

Je partner's kracht als duizend pond zijn,.

Toch kan jouw kracht van vier ons steeds

overwinnen.

Hoe is dat mogelijk?.

Het antwoord is te vinden in de wet van de hefboom;.

Vergroot de afstand vanaf het draagpunt.

En je kunt het evenwicht vinden.

Lieh, splijten.

Lieh is als het vliegwiel,.

Rond en rond spint het.

Maar het zal je ver weg werpen.

Als je het té dicht nadert.

Lieh is als een draaikolk,.

met rollende golven.

Pas op, de spiraalvormige stroom.

zal je neerzuigen zonder aarzeling.

Chou, elleboogstoot.

De cirkel binnen Het vierkant brengt de vijf elementen voort.

Maar het is belangrijk enkel Yin en Yang te onderscheiden,.

boven en beneden,.

En solide en leeg te onderscheiden.

Wanneer elleboog en vuist met elkaar verbonden zijn als een ketting,.

Dan kunnen ze niet worden weerstaan.

De vuist kan bloeien als een bloesem,.

En zijn stomp in het bijzonder, kan beangstigend zijn.

Wanneer draai-terug, druk, duw, trek-neer, slijt en weer-af zijn begrepen,.

Dan wordt het functionele gebruik van Chou onbeperkt.

Kao, schouderduw.

De methode van Kao verdeelt de schouder- en rugtechniek.

Binnen de schoudertechniek is er wat rugtechniek,.

Dus, gebruik de schoudertechniek in de houding: 'Diagonaal.

Vliegen',.

Maar herinner je de rug.

En, enkel door de juiste momentkeuze*.

Zal de techniek ontladen.

Zoals een rotsblok tegen een rotsblok beukt.

Pas op, zonder balans is alles verloren!.

T'ai Chi als zelfverdediging.

Er zijn gradaties in bedreiging die je goed moet onderscheiden. Elke bedreiging heeft zijn eigen verdediging.

- Bedreigd voelen (kijken, staren, wenken, fluiten, roepen). Hier ligt de verdediging in jezelf.

- Intimidatie, schelden, dreigen.

Tot hier is er in wezen nog niets aan de hand; het is lastig, wellicht hinderlijk, maar het probleem ligt voornamelijk bij het "slachtoffer". In deze situaties moet je je vooral verdedigen tegen je eigen gevoelens.

- Aanraken, vastpakken, duwen, trekken.

Hier helpt traditionele T'ai Chi Pushing hands techniek meegeven en zorgen dat je niet vast te pakken bent, praten en ontmoedigen, in de sfeer van ".met jou kan je ook niet lachen. ja zo is er niks aan...". Als meegeven niet het gewenste succes heeft kun je overwegen om de techniek van het aanklampen te gebruiken. Pak je tegenstander vast en wordt een blok aan zijn been. Neertrekken en wortelen. De rollen zijn nu omgekeerd. De tegenstander krijgt een vluchtreflex.

- Klassiek geweld, wapens.


Het laatste en akeligste stadium, als het zover is

kan er al niet meer gewonnen worden, dan blijft alleen het afmaken over dus: geen worstelingen of schermutselingen, er is maar een doel en dat moet snel en doelmatig bereikt worden. De tegenstander moet snel en goed uitgeschakeld worden!

Uit het laatste blijkt al dat deze situatie als ernstig beschouwd wordt. Je moet dus eigenlijk zorgen dat het zover niet komt. Beter een lafaard met een gaaf gebit dan een held met een kapot gezicht. dus tot op het voorlaatste moment is vluchten nog een vorm van ontwijken. Pas wanneer die uitweg geblokkeerd is mogen de technieken van de vijf elementen (Hsing I) worden toegepast.

Als de situatie als ernstig beoordeeld is verspil dan geen tijd, en geef geen kansen weg. Gebruik de technieken die je geleerd en geoefend hebt voluit. Er is geen twijfel meer aan de beoordeling van de situatie, dat stadium is gepasseerd. Dit soort situaties vertonen de neiging van kwaad tot erger te verlopen dus hoe eerder je doeltreffende maatregelen neemt hoe beter.

Je moet tijdig inzien dat je als voorstander van geweldloosheid verloren hebt en dan de flexibiliteit kunnen opbrengen om die principes te verruilen voor harde maatregelen wanneer de situatie dit eist. Het hele bouwwerk staat of valt dus met de beoordeling van de situatie.

Het hexagram Koe  in de I Ching beschrijft die situatie.

18 Koe / Het werk aan het bedorvene
Boven Ken, het Stilhouden, de berg.
Beneden Soen, het Zachtmoedige, de wind.

Het Chinese teken Koe stelt een schotel voor, in welks inhoud zich wormen ontwikkelen. Dat betekent het bedorvene. Het bederf is ontstaan doordat de zachtmoedige onverschilligheid van het onderste trigram is samengekomen met de starre traagheid van het bovenste; het resultaat is lauwheid, verwaarlozing. Hier is dus sprake van schuld, en deze toestanden houden de aansporing in, dat weer goed te maken. Daarom is de betekenis van het teken niet eenvoudig 'het bedorvene', maar 'het bedorvene als taak', het 'Werk aan het Bedorvene' .

Wat door schuld van mensen is bedorven, kan door werk van mensen weer worden goedge maakt. Het is geen onverbiddelijk noodlot, zoals gedurende de tijd van de Stilstand (Tekenen 12 : P'i), maar misbruik van de menselijke vrijheid, wat de toestand van het verderf heeft veroorzaakt. Bij het werk van de verbetering zijn de vooruitzichten dan ook gunstig, daar ze in overeenstemming zijn met de door de tijd geboden mogelijkheden. Men mag alleen niet terugschrikken voor werk en gevaar - gesymboliseerd door het oversteken van het grote water - men moet energiek aanpakken. Een eerste vereiste voor het welslagen is echter, dat men alles goed overlegt. Eerst moet men de oorzaken kennen, die tot het verderf hebben gevoerd, anders

kan men ze niet opheffen: daarom moet men waakzaam zijn gedurende de tijd vóór het beginpunt. Vervolgens moet men zorgen, dat men goed in hét nieuwe gareel komt, zodat een terugval wordt vermeden: daarom moet men waakzaam zijn gedurende de tijd ná het beginpunt. In plaats van de onverschilligheid en de traagheid, die tot het bederf hebben geleid, moeten nu vastberadenheid en energie aan den dag treden, opdat het einde gevolgd worde door een nieuw begin.

HET BEELD

Aan de voet van de berg waait de wind:

Het beeld van het bederf.

Zo wekt de edele de mensen op en sterkt hij hun geest.

Als de wind aan de voet van de berg waait, wordt hij erdoor teruggeworpen en beschadigt hij de planten. Dat houdt een aansporing tot verbetering in. Zo is het ook met de wisselvalligheden van het gemoed en van de mode: ze brengen bederf in de menselijke samenleving. Om daar een einde aan te maken moet de edele de maatschappij vernieuwen. De manieren om dat te bereiken worden eveneens uit de beide oertekens afgeleid, maar hun werkingen moeten zich in goede orde ná elkaar ontplooiën. Hij moet eerst de lauwheid uit de weg ruimen door de openbare mening wakker te schudden (zoals de wind alles door elkaar schudt); daarna het karakter der mensen versterken en hen

kalmeren (zoals de berg rust en voedsel geeft aan alles wat in zijn omgeving groeit).

Het starre vasthouden aan de traditie heeft bederf ten gevolge gehad. Het bederf is evenwel nog niet diep ingeworteld, daarom kan het nog gemakkelijk worden hersteld. Het is ermee als met een zoon, die de ongerechtigheden delgt, welke onder het beheer van zijn vader zijn binnengeslopen: dan blijft op de vader geen smet rusten.

Maar men mag het gevaar niet over het hoofd zien, niet de zaak te licht opvatten. Alleen wanneer men zich bewust is van het gevaar, dat met elke hervorming verbonden is, gaat ten slotte alles goed.

Het gaat hier om fouten, die uit zwakheid het bederf hebben doen ontstaan. Vandaar het beeld van wat door de moeder is bedorven. Als men de zaak weer in orde wil brengen, moet men in zo'n geval een zekere delicate consideratie gebruiken. Men moet geen al te drastische maatregelen willen nemen, opdat men door zijn ruwheid geen wonden toebrengt.

Negen op de derde plaats betekent:

In orde brengen van wat door de vader is bedorven. Een weinig berouw zal er wel zijn. Geen grote blaam.

Hier wordt iemand getekend, die bij het in orde brengen van wat er vroeger verkeerd is geweest, een weinig te energiek te werk gaat. Daardoor kan het niet uitblijven, dat er nu en dan kleine wijvingen

en ontstemmingen ontstaan. Al zal men daarom af en toe ook al iets te berouwen hebben, men blijft toch vrij van elke ernstige blaam.

Dulden van wat door de vader is bedorven. Zo voortgaande ondervindt men beschaming. Hier doet zich de situatie voor, dat iemand uit zwakheid het bederf, dat uit het verleden stamt en nu aan den dag begint te treden, niet stuit, maar laat voortwoekeren. Als dat zo d00r gaat, zal beschaming het gevolg zijn.

Men ziet zich geplaatst tegenover een bederf, dat in vroeger tijden door nalatigheid is ontstaan. Men bezit niet de kracht om daar alleen tegen op te treden, doch men vindt bekwame helpers, met wier steun men geen nieuw begin kan scheppen maar dan toch in elk geval een grondige hervorming tot stand brengt, hetgeen ook prijzenswaardig is.

Niet iedereen is verplicht zich in het wereldgebeuren te mengen. Er zijn mensen, die innerlijk reeds zover ontwikkeld zijn, dat ze het recht hebben de wereld op zijn beloop te laten zonder hervormend in het politieke leven in te grijpen. Maar dat wil niet zeggen, dat ze stil moeten blijven toekijken, of alleen maar kritiek mogen uitoefenen. Alleen wanneer we ernaar streven in onszelven de hogere bestemming van de mensheid te verwezenlijken, is zulk een teruggetrokken leefwijze gerechtvaardigd. Want ook al houdt de wijze zich ver van het gewoel van de wereld, hij scheidt

desalniettemin onvergelykelijke menselijke waarden voor de toekomst.

Nog even iets over de Wet: Noodweer moet worden aangetoond het beste bewijs dat je het recht had je te verweren is letsel, wanneer je zelf niet gewond bent maar je tegenstander wel wordt het heel lastig iets te bewijzen als er geen getuigen zijn. In zo'n geval is het voor je tegenstander mogelijk jou aan te klagen wegens mishandeling!

T'ai Chi Ch'uan Wapens.

In de gewapende T'ai Chi Ch'uan vormen zijn de Wapens een verlengstuk van het lichaam. Wie van plan is Wapens te gaan gebruiken moet zich eerst bekwamen in de ongewapende krijgskunst. Er zijn ontelbare verschillende soorten Wapens, sterker nog in de handen van een krijgskunstenaar veranderen zelfs eetstokjes in geduchte wapens. De meest bekende en gangbare wapens zijn er achttien, en de respectievelijke kunst van het gebruik ervan worden de achttien strijdbaarheden of achttien kunsten genoemd. Ze staan bekend onder de volgende namen:

- 1 Het lange zwaard (enkelsnijdend).
- 2 De kortelas.
- 3 Het tweesnijdend zwaard .
- 4 De speer.
- 5 De lans.
- 6 De werpspies.
- 7 De hellebaard of gaffelspeer.
- 8 De drietand of drievorkige speer.
- 9 De bijl (een grote of twee kleine).
- 10 De drievoudige knuppel of zweep .
- 11 De stalen knuppel (een goedendag).
- 12 De zachte zweep .
- 13 Een stel hamers .
- 14 Een stel pakhaken.
- 15 Schild en zwaard.
- 16 Pijl en boog.
- 17 Gevechtswaaier.
- 18 Werpsterren.

Het is zeldzaam dat op een school in al deze vormen wordt lesgegeven. Van oudsher zijn de volgende vier wapens de meest voorkomende ; het tweesnijdend zwaard, de kortelans, de speer en de hellebaard . Van de hedendaagse meesters is er geen een bekend die alle vier beheerst. De beroemde meester in de gewapende vormen Chan Wei-Ming kon zelfs maar twee van deze wapens onder de knie krijgen namelijk het tweesnijdend zwaard en de speer, de moeilijkheidsgraad van de andere wapens laat zich raden.

Het tweesnijdend zwaard.

De vorm.

De vorm van het Chinese tweesnijdend zwaard is nogal afwijkend van dat in andere landen en wel als volgt. Het lemmet van het zwaard is gewoonlijk ongeveer 1 meter lang en 5 centimeter breed aan beide zijden schuin en licht aangepunt. De schede is altijd fraai versierd. Het scherp tegenover de tijgermuil (het stuk van de hand tussen duim en wijsvinger) wordt bovenblad genoemd en de andere kant onderblad.

Geschiedenis.

Wat de geschiedenis van het Chinese zwaard betreft kan het tot tweeduizend jaar geleden worden nagegaan in de Lente en Herfst jaarboeken (722-584 v Chr) worden de productiecentra al genoemd. Deze waren Wu en Yueh , nu de provincies Chiang Su en Che Chiang. Elke school had zijn eigen zwaarden. Gewoonlijk werd er geoefend met

aaneengeschakelde houdingen, net als de ongewapende vormen.

Wanneer iemand deze vormen onder de knie heeft en men kan hoek en afstand ten opzichte van de tegenstander behouden dan is men in staat om aanvallen uit alle richtingen af te slaan. In sommige dynastieën, vooral de Tang dynastie (618-509 v Chr), waren de leerboeken en het zwaard even belangrijke schoolspullen voor de scholier en moest deze zijn bedreven in het lezen en het schermen.

De zwaardvorm.

Er is door de medewerkers van de stichting Xiao-Ting een verkorte zwaardvorm ontwikkeld als uitbreiding op de ongewapende vormen maar voor het leren van een echte zwaardvorm moet u toch ergens anders wezen.

De geboden voor de zwaardvechter. Zwaardvechters geloven dat de fontanel de doorgang van de ziel is, bovendien zijn er betoverde zwaarden daarom mag het zwaard niet boven het hoofd zwaaien omdat dit de gewone en de eeuwige ziel zou beschadigen. Dit gebod is heel gebruikelijk in kringen van zwaardvechters.

De houding van de ongewapende hand is als volgt; zowel wijs als middenvinger strekken zich naast elkaar en de andere vingers ballen zich samen met de duim.

Deze vingerhouding wordt zwaardvingers of zwaardbezwering genoemd welke, zo wordt geloofd, de talisman van de zwaardvechter is.

Gezondheid, Chi kung en Twei Na.

Wat is Chi kung?

Het Chinese woord Chi betekent letterlijk lucht of adem. In de traditionele Chinese geneeskunde is de betekenis uitgebreid om te verwijzen naar iemands vitale energie (Yuan Chi) wat het ademen van lucht inhoudt maar er zich niet toe beperkt. Chi kung is een verzameling ademhalingsoefeningen met als doel het stimuleren van de vitale energie en het versterken van de afweer tegen ziektes en bovendien het verbeteren van het aanpassingsvermogen aan de directe omgeving en het versterken van het zelfherstellend vermogen. De traditionele Chinese geneeskunde gaat ervan uit dat een persoon die vol is van yuan chi een goede gezondheid geniet. Natuurlijk is Chi kung geen wondermiddel; het moet beoefend worden in samenhang met andere oefenvormen en therapie om een genezende werking te hebben. Tot op zekeren hoogte vertrouwen alle Chinese martiale kunsten (kung-fu) op de beheersing van Chi kung technieken voor het verwerven van geestelijke en lichamelijke harmonie. Alle vormen van Chi kung houden drie wederzijds afhankelijke basisprocessen in: het verbeteren van de houding, de ademhaling en de geest. Van de vele Chi kung oefeningen zijn de volgende drie de meest voorkomende;.

- a) de ontspanningsoefeningen; .
- b) de versterkende oefeningen; .
- c) de innerlijke oefeningen.

De ontspanningsoefeningen.

Deze makkelijk te leren oefening heeft een enorm wijd toepassingsgebied.

Houding: Lig plat op de rug, hoofd op een kussen, armen gemakkelijk langs het lichaam, de benen op een natuurlijke manier gestrekt, ogen en mond licht gesloten, de tanden zacht op elkaar en de tong tegen het harde gedeelte van het gehemelte achter de boventanden.

Ademhaling: Adem rustig en normaal door de neus-regelmatig, langzaam, gelijkmatig en rustig. Zeg het woord rustig tegen jezelf bij het inademen en het woord ontspan bij het uitademen. Ontspan bij elke uitademing een ander deel van het lichaam, eerst het hoofd dan de armen, handen, borst, onderbuik, rug, talie, billen, benen en voeten. Nadat alle spieren zijn ontspannen ontspan je de bloedvaten, zenuwen en ingewanden.

Frequentie en duur van de oefening: persoonlijke gezondheidsverschillen zijn de hoofd onderscheidingsgrond. In het algemeen kan een zieke (in het chinees een herstellende) die absolute rust heeft voorgeschreven gekregen deze oefening drie of vier keer per dag doen zo'n 20 a 30 minuten per keer, iemand die gewoon werkt kan de oefening een of twee keer per dag doen voor ongeveer een half uur. Er is geen vaste lengte te geven voor de duur van een kuur het duurt doorgaans twee tot drie maand om een duidelijk verschil te bemerken.

Massage.

Technieken algemeen:

In principe wordt met de Tao-Yin massage geen direct doel nagestreefd, de bedoeling is, dat je door te masseren het lichaam stimuleert zichzelf in balans te brengen . Ook duwende bewegingen zijn dus eigenlijk trekkend.

Tips.

- Beweeg altijd samen met de gemasseerde (ademhaling).
- Beweeg rustig en laat de gemasseerde niet schrikken (koude handen en plotselinge bewegingen).
- Zorg dat je zelf in evenwicht bent/zit anders is het nodeloos vermoeiend.
- Wees aandachtig bij wat je doet en reageer onmiddellijk op signalen van de gemasseerde.
- Afstrijken na elke serie vlakt de plaatselijke verschillen uit.

Schematisch overzicht Tao-Yin massage.

Rug:

Diagonale rekking.

Lendenrekking.

Druk met de handpalmen langs de wervelkolom.

Druk met de duimen langs de wervelkolom.

Massage van de rug stimuleert vooral de blaasmeridiaan .

==>>Brengt alle inwendige functies in balans.

Heupen:

Drukken in de holttes van het heiligbeen.

Samendrukken van de heupen.

Druk met de onderarm op de heupen.

==>>Maakt het bekken los waardoor de Chi beter van de benen naar de romp wordt doorgegeven, verlicht menstruatieklachten, ontspant de spieren in de onderrug.

Achterkant schouders en nek:

Rekking van de schouder en nek spieren.

Drukken met de duimen op de aanhechtingen van de schouderspieren .

==>>Stimuleert vooral de longfunctie (=opname van Chi) maar maakt ook de nek losser waardoor er meer bloed (=zuurstof&voedsel in en afvalstoffen uit) in de hersenen terechtkomt. Er valt een last van je schouders.

Voorkant hals,schouders en borst:

Zacht duwen op de gekruiste spieren.

Duwen naast het borstbeen .

Schouders platdrukken.

==>>bevordert de opname van Chi (longfunctie doordat de keel en luchtwegen losser worden.

Opluchten bevordert het opname vermogen (iets wegslikken) van het spijsverteringsstelsel.

Hoofd en aangezicht:

Zacht duwen op de natuurlijke botranden en richels.

==>>het gezicht weerspiegelt het hele lichaam allerlei meridianen eindigen(of beginnen) hier. Het bevordert vooral het opnemen en verwerken van indrukken van buitenaf (een opgeruimd gezicht).

T'ai Chi en de I Ching

Da Liu

Naar de aard van de I Ching en van T'ai Chi, is dit niet het enige of het laatste dat gezegd kan worden. Eigenlijk zijn alle hexagrammen van toepassing op alle bewegingen, goed of fout. We moeten deze uitleg dan ook vooral lezen als een poging om dingen te verduidelijken en niet als dogma.

Het begin van T'ai Chi Ch'uan.

Tjin 

De openingsbeweging van T'ai Chi Ch'uan is afgeleid van hexagram 35 Tjin, dat voor vooruitgang staat. Het hexagram is samengesteld uit, het bovenste trigram, Li, of zon en het onderste, K'oen, of aarde: samen symboliseren ze de zon die over de aarde opgaat. Aan het begin van de dag beweegt de zon hoger en hoger boven de aarde. Dit aspect van de beweging van de zon ligt besloten in de eerste houding. De leerling staat rechtop wanneer hij met T'ai Chi Ch'uan begint. Zijn benen staan evenwijdig aan elkaar, de houding zoals die wordt aangegeven in het onderste trigram K'oen, dat benen maar ook armen betekent. Zijn handen rijzen langzaam op van zijn dijen in een evenwijdige beweging. Dit wordt aangegeven in het trigram Li, waar twee hele lijnen een gebroken lijn insluiten. De structuur van dit trigram roept het beeld 'Sterk van buiten, leeg van binnen' op, de bijnaam van dit trigram. Het is een provocerende beschrijving van de geestelijk gevorderde man. De handen van de

student rijzen van zijn buik (het onderste trigram betekent ook buik) op naar zijn schouders en weer omlaag, langzaam en vloeiend. In het commentaar op de beslissing, een afdeling in de I Ching, waarin de hexagrammen worden geïnterpreteerd, is het volgende commentaar opgenomen: "Vol overgave en zich hechtend aan de grote klaarheid, schrijdt het zwakke (of de vriendelijke persoon) voort en der vergroot door de stelling die als beeld bij het hexagram gegeven wordt:.

De zon gaat op over de aarde.

Het beeld van de vooruitgang.

Zo geeft het edele zelf,

glans aan zijn lichtende deugd.

Hiermee is aan de toepassingen van T'ai Chi Ch'uan een andere dimensie gegeven: niet alleen voor gezondheid en zelfverdediging, maar het is ook geschikt voor het ontwikkelen van deugd.

Grijp de staart van de vogel en duw.

Tj'ien 

Deze beweging komt voort uit het eerste hexagram Tj'ien, het scheppende. De linker handpalm wordt op kin nivo gehouden alsof de kop van een vogel (of draak) gegrepen wordt. De rechter hand is naast de heup geplaatst alsof de staart van de vogel gladgestreken wordt, hierna wordt hij opgeheven naar de kop van de vogel. Het boek der veranderingen zegt:.

Negen op de tweede plaats:.

op het veld verschijnende draak.

Dat cijfer negen slaat op de hele lijn tweede van

onder in het hexagram. De zin: "de tweede plaats" verwijst ook naar de onderbuik. De zin: "Op het veld verschijnende draak" is een verduidelijking van de eerste stelling, waar de draak de hand en het veld de onderbuik vertegenwoordigt. Wanneer de hand, of draak, omhoog zweeft naar de plaats voor de kin van de speler, zegt het boek der veranderingen:.

Negen op de vijfde plaats:.

Vliegende draak in de hemel.

Wanneer de hand boven de kin uit rijst kunnen we spreken van een hoogmoedige draak en de beweging wordt stijf en plomp.

Bovenste negen.

Hoogmoedige draak zal reden hebben tot berouw.

Daarom bereikt het duwen zijn eind bij de kin, op de vijfde plaats en van hieruit begint de nieuwe beweging.

Trek terug.

K'oen ☰ ☷.

Het trigram K'oen, het ontvangende, karakteriseert het terugtrekken De handen van de speler bewegen naar beneden van rechtsboven naar linksonder. De openingswoorden van het grote commentaar van de I Ching zijn toepasselijk:.

De hemel is boven, de aarde beneden.

Druk vooruit.

K'an ☵ ☲.

Deze beweging verbonden aan het teken K'an treft de linkerhand aan, geplaatst op de rechterpols,

beide handen bevinden zich voor de borst. Dan drukken de handen vooruit, zij verbeelden de maan die tot volheid wast. Maar in de stroming van de natuur is het zo dat de maan wanneer hij vol is begint af te nemen. De speler spreidt zijn handen en trekt terug, hiermee het afnemen van de maan aangevend.

Duw vooruit.

Li 

Gebaseerd op het trigram Li, begint deze beweging met de handen evenwijdig aan elkaar en voor het lichaam, het toonbeeld van kracht van buiten en leegte van binnen. De handeling van het vooruit duwen roept een beeld op van de boog die de zon aan de hemel beschrijft op een dag. Duw, trek terug, druk en duw voorwaarts symboliseren samen de vier seizoenen. Als deze bewegingen zijn uitgevoerd begint het jaar opnieuw met de verschuiving naar de enkelvoudige zweep.

Enkelvoudige zweep.

Ke 

De enkelvoudige zweep komt van hexagram 49, Ke, dat omwenteling betekent. Volgens het commentaar op de beslissing "Hemel en aarde bewerken de omwenteling, en daardoor volgen de jaargetijden elkaar op." De kerntrigrammen Tj'ien (wat draaien betekent) en Soen (wat voor zachtmoedigheid en wind staat) geven de waarde van de beweging aan. Het lichaam draait met de handen nog steeds evenwijdig 120 graden rond, van het einde van duw

vooruit, de voortgaande beweging. Tj'ien en Soen samen geven een beeld van een lichaam dat draait in een zachte vloeiende beweging, zo licht als de wind.

Speel op de luit.

Swei 

Swei, hexagram 17, dat voor het navolgen staat, is verwant aan speel op de luit. Het bovenste trigram, Twei, kan vrolijk of ovaal van vorm betekenen. Het onderste trigram Tsien heeft soms de betekenis van opwekken of voet. Het bovenste kerntrigram Soen kan duiden op hout of een snaar. Het onderste kerntrigram Ken betekent vaak benen, armen, handen of vingers. Door de verschillende elementen van dit hexagram te combineren ontdekken we het beeld van speel op de luit. Twei verwijst naar een vrolijk gebeuren, zoals het spelen op een instrument. Het kerntrigram Soen verwijst naar de pi'pa, een oud chinees snaarinstrument, dat als een luit bespeeld wordt en hoofdzakelijk uit hout is gemaakt. Ken geeft de vingers van de bespeler aan. Twei, voorzover net op de ovale vorm slaat, verbeeld de handen van de strijder wanneer hij zich in een sterke positie manoeuvreert krachtig de arm van de tegenstander omdraaiend. Het onderste trigram, Tsien, geeft het stevige staan aan. De voet is wakker, raakt de grond lichtjes en is klaar om te trappen De T'ai Chi speler gebruikt twee handen om zijn tegenstanders arm te draaien, zoals de tweede lijn zegt:

Hecht men zich aan de kleine knaap,.

dan verliest men de sterke man.

Stap vooruit en duw met de schouder.

Ta Tswang 

Stap vooruit en duw met de schouder is genomen van het hexagram 34, Ta Tswang, dat de macht van het grote symboliseert. De hoofdtrigrammen zijn, Tsien, dat opwekken en donder betekent en Ts'jien dat sterk en voorwaarts bewegen betekent. Het onderste kerntrigram is ook Ts'jien, het bovenste Twei. De vier sterke lijnen overheersen het onderste deel van het hexagram. De beweging van stap vooruit en duw met de schouder suggereert een geitbok die tegen een omheining bokt. Dus de lijnen die in de I Ching de geitbok tevoorschijn roepen, roepen ook deze beweging op. Daarbij komt nog Twei het bovenste kerntrigram, dat geitbok als een van zijn betekenissen heeft. Zoals de derde lijn zegt:.

De gemene man werkt door macht,.

de edele werkt anders.

Doorgaan is gevaarlijk!.

Een geitbok stoot tegen de heg.

en raakt verward met zijn horens.

Stap vooruit en duw met de schouder, gebruiken als zelfverdedigingstechniek vereist zeer nauwkeurig richten. Wanneer het lichaam van de strijder verkeerd staat, is de beweging niet effectief.

Zoals het beeld zegt:.

Zo treed het edele niet op wegen.

die niet in overeenstemming zijn met de orde.

De witte kraanvogel spreidt zijn vleugels.



De T'ai Chi Ch'uan houding de witte kraanvogel spreidt zijn vleugels is gebaseerd op hexagram 22, Pi, welke bekoorlijkheid verbeeldt, schoonheid in beweging. Het bovenste trigram beschrijft handen of vleugel. Het onderste, Li, kan vogel of oog beduiden. In deze houding worden de handen de vleugels van de kraanvogel, en een van beide is boven de ogen geplaatst. Het bovenste trigram, Tsien, suggereert beweging, voet of bos. Wanneer alle lijnen worden veranderd wordt Tsien, Soen. Soen met Li samen geven het beeld van een witte vogel. Het onderste kerntrigram vertolkt ook het beeld van water. Zodoende geeft het hexagram het beeld van een witte watervogel aan de rand van een bos, de witte vogel van deze T'ai Chi beweging. De vierde lijn van hexagram 22, noemt een wit paard, dat nadert als op vleugels gedragen. Maar het hexagram zelf duidt op een vliegende vogel en niet op een paard. Het vliegende wezen van het hexagram, met een vleugel (Ken) hoog en laag, komt overeen met de uiteindelijke houding van de kraanvogel spreidt zijn vleugels.

Strijk langs de knie en duw.



Hexagram 18, is gerelateerd aan strijk langs de knie en duw. Het Hexagram verbeeldt teloorgang (verval). Meer specifiek betekent Koe, het werk aan wat bedorven is om de bron van het bederf weg te

nemen. Ken, het bovenste trigram verbeeldt hand, voet of berg. Het onderste trigram Soen betekent wind, zachtheid of wilgenboom. Het bovenste kerntrigram is Tsien, dat beweging suggereert, het onderste kerntrigram is Twei. Samengevoegd verbeelden de beelden van de trigrammen een man die vooruitstapt en duwt. Het beeld dat de I Ching geeft bij Koe stelt:

Aan de voet van de berg waait de wind.

Een andere manier van zeggen voor veeg de knie af en duw. De berg is uiteraard afgeleid van Ken. Het onderste trigram Soen behelst de manier waarop de beweging wordt uitgevoerd; het wordt langzaam en zacht uitgevoerd zoals de wind in de wilgen waait. Veeg de knie af en duw wordt in de zelfverdediging gebruikt als blok tegen een trap of stoot van een tegenstander. Wanneer hij afweert richt de strijder zijn vingers op de keel van de tegenstander.


Stap voorwaarts en stomp.



Stap voorwaarts en stomp komt van hexagram 16, Ju, welke enthousiasme beschrijft. Het bovenste trigram, Tsien, dat donder betekent, beweging en kracht. Het onderste trigram K'oen betekent aarde of buik. De vierde lijn, een sterke lijn, is net als de vuist op tallie hoogte geplaatst. Het bovenste kerntrigram is K'an, dat water of hart betekent. Dit is zeer toepasselijk voor deze beweging, waarin de speler naar het hart van de tegenstander stompt. Het onderste kerntrigram Ken vertegenwoordigt

zowel benen als armen als berg. Het been in stap voorwaarts Tsien betekent vaak voet. In verbinding met deze T'ai Chi beweging verbeeldt het het vooruitstappen, wat is opgenomen in een vloeiende beweging, als van stromend water. K'an betekent boog. De sterke Yange lijn is als een pijl en boog, en verbeeldt de stomp, die als een pijl van een gespannen boog wordt weggeschoten. In de uitvoering van T'ai Chi Ch'uan vloeit deze hele beweging als K'an, water en zacht als K'oen, grond of aarde. Wanneer stap voorwaarts en duw als een aanval gebruikt wordt, is het krachtig als een donderslag en snel als een pijl. Vanzelfsprekend wordt een aanvallende beweging alleen dan gebruikt wanneer de tegenstander als eerste het initiatief nam. Zoals elke techniek in T'ai Chi Ch'uan is ook deze beweging niet bedoeld om agressief te worden toegepast, maar het kan wel worden gebruikt als zelfverdediging.

Kruis de handen.

Ming I 

De verduistering van het licht, het onderwerp van hexagram 36 Ming I, is ook het onderwerp van kruis de handen. Het bovenste trigram is K'oen het ontvangende de aarde. Het onderste trigram Li betekent zowel vuur als licht en schetst de ondergaande zon. Het bovenste kerntrigram is Tsien weke beweging of donder voorstelt. De drie gebroken lijnen in het bovenste trigram betekenen dat de twee handen gescheiden zijn als de beweging begint. Li met zijn gebroken lijn tussen

twee hele symboliseert de gekruiste handen, de positie die het doel is van deze beweging. Zoals het boek der veranderingen zegt:.

Bovenste zes.

Niet licht maar donker.

Eerst steeg hij op ten hemel daarna stortte hij zich omlaag in de diepten der aarde.

De handen rijzen en komen dan neer om zich aan het eind van de beweging Het begin Van T'ai Chi Ch'uan is afgeleid van het voorgaande hexagram Chin, de zon die opgaat over de aarde. Daar tegenover staat kruis de handen, die het einde van het eerste deel van de oefening markeert en dat is afgeleid van Ming I, zonsondergang. Zoals het beeld het stelt:.

Zo leeft de edele met de grote massa.

Hij verhuult Zijn glans en blijft toch licht.

Breng de tijger naar de berg.

Ken 

Het I Ching hexagram 52, wat stilhouden, berg betekent, is verwant aan breng de tijger naar de berg. Het bovenste en het onderste trigram zijn beide Ken en kan zowel hard als been voorstellen. Het bovenste kerntrigram betekent omhelzen. Het trigram Ken verbeeldt ook tijger en berg. Zodoende geeft het hexagram een beeld van een tijger die op een of andere manier wordt omhelsd en in verband met een berg wordt gebracht. Het onderste kerntrigram is K'oen, water. Wanneer hij deze beweging uitvoert lijkt het of de T'ai Chi speler de tijger werpt en hem daarna naar de berg laat

terugkeren. Anders zou hij in gevaar komen. Het commentaar op de beslissing zegt:

*Als het tijd is stil te blijven staan,
dan stil blijven staan,
als het tijd is voorwaarts te schreiden,
dan voorwaarts schreiden.
Zo missen de beweging en de rust niet de
juiste tijd.*

Breng de tijger naar de berg is het begin van het tweede gedeelte van T'ai Chi Ch'uan. Soms stopt de speler voor deze beweging. En pas wanneer hij zich klaar voelt om door te gaan gaat hij verder. De ervaren leerling rust of gaat door op het juiste moment.

*Dicht bij elkaar staande bergen;
het beeld van het stilhouden.
Zo gaat het edele.
met zijn gedachten.
niet buiten zijn situatie.*

Vuist onder elleboog.



Vuist onder elleboog is afgeleid van hexagram 27, I, welke de mondhoeken beschrijft (voorzien in voedsel). Het hexagram is samengesteld uit Ken, het bovenste trigram, dat hand of vingers betekent en Tsien dat voeten aanduidt, beweging en ontwakken. Beide kerntrigrammen zijn K'oen en beschrijven de buik, lichaam of verborgen. In deze beweging is een voet licht met de hiel op de grond geplaatst, zoals aangegeven in het onderste trigram, Tsien, en een voet is klaar om gelijk te

worden opgeheven en te trappen als dat nodig is. In de vierde lijn lezen we: "Met felle ogen als een tijger om zich heen spieden in onstilbaar begeren." Deze woorden suggereren de geest van de beweging, die met nauwgezette aandacht de bewegingen van de tegenstander observeert, wanneer de strijd op een opening wacht, voor een plotselinge doorbraak met de vuist, voet of open hand. Door een goede T'ai Chi meester kunnen deze zelfs tegelijk uitgevoerd worden.

Stap terug en weer de aap af.

Toen 

De terugtocht, de essentie van hexagram 33, Toen, is ook de essentie van stap terug en weer de aap af. Het bovenste trigram Ti'ien beschrijft beweging. Het onderste trigram Ken betekent aap, terug, stop en berg. Deze twee trigrammen samengevoegd, geven ons beweeg of stap terug als een van de mogelijke betekenissen van dit hexagram. Stop of weer af, wordt ook aangeduid door Ken, zowel als aap. Deze combinatie geeft de hele beweging weer, stap terug en weer de aap af. Het bovenste kerntrigram Ts'ien betekent energie. Het onderste kerntrigram Soen betekent zachtmoedig. Samen vormen zij een zachte toepassing van energie. Zoals het beeld zegt:

Onder de hemel is de berg.

Niet toornig maar beheerst.

Het commentaar op de beslissing interpreteert verder: "De terugtocht Welslagen." Dit betekent dat het welslagen juist in de terugtocht ligt. De

gevolgtrekkingen uit dit gegeven worden uiteengezet in boek]]] van de I Ching. Het geheim van T'ai Chi Ch'uan ligt in de afwijzing van kracht tegen kracht. Trek terug en wacht op het juiste moment voor de tegenaanval is de grondslag van zelfverdediging in de opvatting van T'ai Chi.

Schuin vliegen.

Hwan 

Hwan, hexagram 59, die de oplossing betekent, is verwant met schuin vliegen. Het bovenste trigram Soen heeft als betekenis wind, indringend en zachtmoedig. Het onderste trigram K'an behelst water, oor of boog. Het bovenste kerntrigram is Ken dat hand, voet of slaap (van het hoofd) betekent. Het onderste kerntrigram is Tsien, dat voet of beweging betekent. Wanneer we het hebben over de beweging (Tsien) van een been (Ken) krijgen we een stap voorwaarts. De hand, aangegeven door Ken, beweegt (Tsien), om het oor van de tegenstander te treffen (K'an) of de slaap (Ken). Een andere interpretatie is afgeleid van een andere betekenis van het trigram Soen: Kip. Opnieuw beschrijft Kan water of rivier. Een kip die schuin tegen de hellingen van de rivierbedding opvliegt, zal laag vliegen en moet zijn koers houden totdat zij vlakke grond vindt, anders zal zij verdrinken.

Naald op de zeebodem.

Siau kwo 

Naald op de zeebodem is genomen van hexagram

62, Siau kwo, welke het overwicht van het kleine betekent. Wanneer we de dubbele hele lijnen verbinden tot een hele lijn tussen twee gebroken lijnen krijgen we de grote K'an die watermassa aangeeft. Golven op elkaar gestapeld worden beschreven door de dubbele gebroken lijn bovenin Siau kwo. De gebroken lijnen onder betekenen onpeilbare diepten. Samen geven zijn de elementen van de zee. Het onderste kerntrigram Soen behelst lang, recht of draad. Het bovenste kerntrigram Twei betekent metaal en suggereert een naald. Als we deze indrukken samenvoegen hebben we de beweging naald op de zeebodem. Het bovenste trigram van Siau kwo is Tsien dat beweging betekent, of wekken of voet. De onderste, Ken, betekent been of stilhouden. Het kernhexagram is Ta Kwo, (No. 28), dat het overwicht van het grote weergeeft. In overeenstemming met het beeld van dit hexagram *“Het meer gaat over de bomen heen”* Stijgt het water boven de bomen, lang en recht (Soen). Het water is boven Soen uitgestegen. De naald is gezonken op de bodem van de zee.

Open de waaier.

Ta Ts'joe 

Open de waaier komt van hexagram 26 Ta Ts'joe, welke de temmende kracht van het grote betekent. Het bovenste trigram is Ken dat klein en hand betekent en het onderste is Tj'ien dat sterk, kloek of groot betekent. Een opgevouwen waaier kan bijvoorbeeld zowel groot als klein zijn. Het bovenste kerntrigram Tsien betekent beweging of bamboe en

geeft vorm aan het beeld van de handen (Ken) die bewegen als een Chinese waaier. Het onderste kerntrigram betekent letsel. Een hand wordt meer dan de ander gebruikt om de tegenstander aan te vallen. Het onderste hoofdtrigram, Ts'jien, betekent sterk of kloek en suggereert hiermee de houding van de T'ai Chi beoefenaar. Zijn handen rijzen zoals het bovenste kerntrigram, Tsien. Ken, het bovenste trigram betekent ook berg. Het beeld "Hemel temidden van de berg" geeft de grondslag van de vorm.

Draai het lichaam en haal de vuist uit naar achter.

Ta Kwo 

Hexagram 28, Ta Kwo, betekent het overwicht van het grote, en is verwant met draai het lichaam en haal de vuist uit naar achter. Het bovenste kerntrigram, Twei, beschrijft het meer of slaan. Het onderste trigram, Soen, betekent zowel zachtmoedig als wind. Zowel het bovenste als het onderste kerntrigram is Tj'ien, sterk en draaien. Wanneer de kerntrigrammen worden veranderd in drie gebroken lijnen krijgen we K'oen, lichaam. Alles bij elkaar beduiden de trigrammen het beeld van een omdraaiend lichaam. De gebroken lijn aan de bovenkant lijkt op een vuist. In overeenstemming met de regels:

Negen op de derde plaats.

De nokbalk buigt door.

(tot op het breekpunt. vert.).

Hetgeen betekent dat de vuist wordt

achteruitgeworpen wanneer het lichaam draait. stander van achter, de T'ai Chi speler draait om, werpt zijn vuist naar achter en geeft een scherpe klap op het hoofd van zijn tegenstander.

Boven zes.

Men moet door het water.

Het reikt tot boven het hoofd.

Twei houdt water in, zowel als vuist. De vuist valt als de regendrup op het hoofd van de tegenstander. Ta Kwo, het hexagram van deze beweging, is het kernhexagram van Siau kwo, hexagram 62, welke verwant is aan naald op de zeebodem. De regels bij Siau kwo stellen:.

Negen op de derde plaats.

Als men niet buitengewoon voorzichtig is.

loopt men gevaar in de rug te worden aangevallen.

Sla de tijger Sla de tijger.



Sla de tijger Sla de tijger heeft zijn oorsprong in hexagram 42, I, de vermeerdering.

Het bovenste trigram, Soen, beschrijft zachtmoedigheid of wind. Het onderste trigram, Tsien, betekent wanneer onderzocht, beweging, voet en ontwaken. Het bovenste kerntrigram is Ken dat tijger, of slaap betekent. De onderste drie vormen K'oen dat ribben en rust betekent. Worden deze trigrammen gecombineerd voor een beweging van de arm, dan verbeeldt het slaan. Voegen we aan dit beeld het trigram tijger (Ken) toe, dan hebben we de beweging sla de tijger.

Bovenste negen.

*het kan zelfs zijn,
dat iemand slaat.*

De slag wordt zachtmoedig toegebracht, zoals besloten ligt in Soen en K'oen. Wanneer de ene vuist (Ken) de slaap raakt (ook Ken), raakt de andere de ribben (K'oen).

Schop met de tenen.

Meng 

Deze beweging en het hexagram 4, Yeng, delen het thema 'de jeugddwaasheid'. Het bovenste trigram, Ken, betekent arm, been of berg. Het onderste trigram beschrijft gevaar of kluisters. Het bovenste trigram K'oen, betekent lichaam of onderbuik; het onderste kerntrigram is Tsien dat een voet, klaar om te trappen suggereert. Ken geeft aan dat de andere voet als een berg, stevig op de grond staat. De trap wordt geplaatst onder de onderbuik van de tegenstander, in de schaamstreek (K'an, water), De handen worden opgeheven als een barrière (zoals wordt aangegeven door de structuur van Ken) wanneer de trap wordt toegebracht. Wanneer de tegenstander de voet opvangt, worden de vuisten gebruikt om zijn greep te verbreken.

Bovenste negen.


Bij het bestraffen van de dwaasheid.

Is het niet bevorderlijk.

overtredingen te begaan.

Deze regels, geschreven om het hexagram te verduidelijken, zijn toepasselijk voor de schop met de tenen, welke niet als verdediging maar als aanval dienst doet.

Sla de tegenstander met de vuisten om de oren.

Sje He 

Sje He, hexagram 21, is de grondslag van deze beweging. De betekenis van dit hexagram is doorbijten. Het bovenste trigram, Li, beschrijft een pijl en suggestie, in de rangschikking van de lijnen. Twee evenwijdige vuisten 'sterk van buiten, leeg van binnen'. Het onderste trigram is Tsien wat kracht of beweging betekent. Het bovenste kerntrigram K'an verbeeldt oor en gevaar. Het onderste kerntrigram betekent boog, arm, hand of voorhoofd. Samen met K'an versterkt het beeld van slaan om de oren van de tegenstander of op het voorhoofd.

Bovenste negen.

Steek de hals in een houten kraag.

Zodat de oren verdwijnen.

Onheil!

De kraag (of het schandblok vert.) is een oud straftuig, dat bestaat uit twee stukken hout die om de nek grijpen. Het bovenste trigram, Li, en het onderste kerntrigram, K'an, vormen samen het beeld van de pijl en boog. Het onderste kerntrigram, Ken, kan zowel benen als in dit gevaar, stap betekenen. De stap resulteert in een vooruitgeplaatste voet, gebogen als een boog, de andere achter, recht als een pijl. Zodoende is deze houding de pijl en boog stap in T'ai Chi.

Draai om en schop.

Woe Wang 

De beweging draai om en schop vindt zijn oorsprong in hexagram 25, Woe Wang, de onschuld. Het bovenste trigram Tj'ien betekent hemel, kracht, energie en draaien. Het onderste, Tien, betekent beweging, Voet en ontwaken. Het bovenste kerntrigram is Soen, dat wind en zachtmoedigheid betekent. Het onderste kerntrigram, Ken, betekent stevig, berg of been. Het hexagram schetst een beeld van draai om en schop. De speler zijn lichaam (K'oen, afgeleid door de lijnen van Tj'ien te veranderen) draai (Tj'ien) en schopt (Tsien), zachtmoedig (Soen), als een lichte bries. Ken geeft het been aan, dat stevig als een berg staat. Overeenkomstig het beeld dat bij Woe Wang gegeven wordt: "Onder de hemel rolt de donder." Wanneer gebruikt als zelfverdediging, kan de natuurlijke energie van deze beweging vergeleken worden met de energie van de donder.

Wuif de handen als wolken.

Tjoen 

Deze beweging is verwant aan hexagram 3 Tsjoen, de aanvangsmoeilijkheid. Het bovenste trigram K'an betekent water, wolk en rad. Het onderste trigram Tsien verbeeldt donder, golf of paard. Het bovenste kerntrigram is Ken, dat handen, armen of benen aanduidt. Het onderste kerntrigram is K'oen en geeft lichaam of buik aan.

Wuif de handen als wolken is opgebouwd uit de samenstellende delen van het hexagram. Wolk

komt van K'an, de handen (Ken) draaien (Tsien) als de golven van het water (K'an) of het rad (K'an). De bewegende handen passeren de buik (K'oen), en bewegen vredig als wolken die langs de hemel drijven.

Wolken en donder:

Het beeld van de aanvangsmoeilijkheid.

Zo werkt het edele,

ontwarrend en ordenend.

De houding van de benen bij deze beweging doet denken aan een man die op een paard rijdt..

Zes op de tweede plaats:

Moeilijkheden hopen zich op:

Paard en wagen gaan uit elkaar.

De slang kruipt omlaag.

Sje 

Hexagram 7 welke het leger betekent beheerst de slang kruipt om laag. Het bovenste trigram K'oen staat voor lichaam, buik of aarde. Het onderste trigram K'an betekent water of slang. Het bovenste kerntrigram is Tsien dat beweging en ontwakken betekent. De houding van de benen in deze beweging suggereert een slang (K'oen), die over de grond kruipt (K'oen). Het lichaam van de speler wordt gebogen zodat de buik bijna de knieën aanraakt. Het beeld van Sje zegt:

Binnenin de aarde is water.

Deze beweging bevat een soort terugtrekken van hand- en voetaanvallen van de tegenstander. Het is heel subtiel om achterwaarts weg te zinken, als een strategische terugtocht door een behoedzame

generaal.

Zes op de vierde plaats:

Het leger trekt terug, geen blaam.

Overeenkomstig de interpretatie van deze regel: "Als men een overmachtige vijand tegenover zich vindt, zodat men niet de geringste kans heeft de overwinning in de strijd te behalen, dan is een geordende terugtocht het enig juiste, aangezien daardoor het leger een vernietiging wordt bespaard. Het is geenszins een teken van moed of kracht, onder hopeloze omstandigheden de strijd te willen aanbinden. De volgende beweging, de gouden haan op een been, is meer aanvallend. Zodoende is het doel van dit terugtrekken om later met meer succes te kunnen oprukken.

De gouden haan op een been.

Tsjoeng Foe 

De gouden haan op een been is afgeleid van hexagram 61 Tsjoeng Foe, innerlijke waarheid. De bovenste drie lijnen, Soen betekenen kip of haan (zoals in schuin vliegen),- zowel als zachtmoedigheid of wind. Twei, het onderste trigram verbeeldt goud. Het onderste kerntrigram Tsien, voet of ontwaken, terwijl de bovenste, Ken, hand of berg is. De kerntrigrammen beschrijven deze beweging: een voet wordt opgeheven, om met de knie aan te vallen (Tsien) en de ander wordt stevig op de grond geplaatst als een berg (Ken). De kernen samengenomen geven aan dat de hand boven de knie gehouden wordt.

Hoog klopje op het paard geven.



Het bovenste trigram, betekent: “Leeg van binnen, sterk van buiten” Maar ook paard en vuur. Ken, het onderste trigram betekent stilhouden, berg, arm of kloppen, het bovenste trigram Twei betekent ovaal van vorm of letsel. Het onderste kerntrigram Soen betekent wind, zachtmoedigheid of hoog.

Gecombineerd kunnen we het volgende afleiden. Hoog (Soen) kloppen (Ken) op het paard (Li), zacht (Soen). Wanneer de leerling deze beweging uitvoert plaatst hij zijn hand licht boven de ander, zo, dat er een kleine ruimte tussen blijft. Op deze manier kan de bovenste hand plotseling de keel van de tegenstander aanvallen, zich uitstrekkend in de boog die door Twei aangegeven wordt en de tegenstander verwonnen zoals hetzelfde trigram suggereert. Ondertussen grijpt de onderste hand de hand van de tegenstander. (Ken).

Spreid voeten en trap.



Het opwindende (de schok, de donder) is het onderwerp van deze beweging en van hexagram 51, Tsjen. Beide, het onder en het bovenste trigram zijn Tsjen, die het opwindende, beweging of voet betekenen. Het bovenste kerntrigram K'an betekent water, stromen en gevaar. De hoofdtrigrammen (Tsjen) en het onderste kerntrigram (Ken) geven de hand en voetbeweging in deze beweging aan. Een voet is gepositioneerd om te trappen (Tsjen), en de

ander is stevig geplaatst (Ken). De trap wordt uitgevoerd als stromend water (K'an). Het beeld bij het hexagram stelt:

Voortgezette donder: het beeld van de schok.
Spreid voeten en trap, wanneer het wordt uitgevoerd in de oefening is het als het stromen van water (K'an). Maar bij de zelfverdediging wordt de houding als de donder (Tsien) uit de handen en de voeten. De trap geplaatst op de kin van de tegenstander, tref hem als een donderslag.

Stap voorwaarts en stomp.

Tj'ien 

Stap voorwaarts en stomp Vindt zijn oorsprong in hexagram Tj'ien welke bescheidenheid uitdrukt. Het bovenste trigram K'oen beschrijft aarde, buik, onderbuik. Het onderste trigram Ken betekent berg, been of arm. Het bovenste kerntrigram is Tsien en verbeeldt beweging of kracht. Het onderste kerntrigram is K'an, water of gevaar. De derde lijn onderin het hexagram, de bovenste van Ken betekent vuist. De enige sterke lijn in het hexagram, is onder de onderbuik geplaatst (K'oen). Het onderste kerntrigram, K'an, verbeeldt de schaamstreek, een gevaarlijke plaats als men wordt aangevallen. Bij elkaar genomen betekenen de trigrammen: stap voorwaarts en stomp onder de onderbuik. Bescheidenheid is het karakter van dit hexagram. Het geeft de zachtmoedige en niet agressieve houding van T'ai Chi Ch'uan aan. Dit betekent natuurlijk niet dat de T'ai Chi beoefenaar kracht zal schuwen wanneer de omstandigheden dat

vereisen.

Zes op de vijfde plaats:

Bevorderlijk is het met kracht in te grijpen.

Kracht wordt volgens de I Ching gebruikt, "...om weerspanningen te tuchtigen."

Schone dame weeft met de schietspoel.

Tjie 

Hexagram 60 is verwant met deze beweging.

Tjie betekent beperking. Het bovenste trigram K'an betekent water, draaien of rad. Het onderste trigram Twei beschrijft een mooie vrouw. Het bovenste trigram is Ken, dat berg, arm of hand betekent. Het onderste trigram is Tsien, dat kracht of hout betekent en het bewegende huis van de schietspoel beschrijft. Tsien betekent ook snijden en links.

Samen met Twei, dat ondermeer rechts en ovaal betekent, maken deze trigrammen het beeld van de schietspoel die beweegt van links naar rechts. Bij het uitvoeren van deze beweging draait het lichaam van de speler ronde en rond als een waterrad (aangegeven door K'an). Het lichaam draait in totaal vier keer, het aantal seizoenen in een jaar. Het commentaar op Tjie bevat deze toepasselijke woorden: "Hemel en aarde hebben hun beperkingen, en de vier jaargetijden komen tot stand." De draaien in deze beweging moeten glad en soepel verlopen, zoals het stromen van water (K'an). Wanneer toegepast voor zelfverdedigingdoelen weert de ene hand af en de andere drukt vooruit in een aanval.

Stap voorwaarts, zeven sterren.

Feng 

Stap voorwaarts, zeven sterren vindt zijn oorsprong in hexagram 55, Feng, de volheid. Het bovenste trigram Tsien betekent voet of opwekken en het onderste trigram, Li, verbeeldt vuur, zon of oog. Het bovenste kerntrigram is Twei, wat kwetsen betekent. Het onderste kerntrigram is Soen, het zachtmoedige of sterke. Eén voet is in overeenstemming met Tsien, wakker en klaar om te trappen. De ene hele lijn in Twei symboliseert de twee vuisten voor de borst. Soen betekent dat de bewegingen in deze beweging zacht moeten worden uitgevoerd. Li verbeeldt de zon, de ster in in ons zonnestelsel, Wanneer het beeld “Wees als de zon op het middaguur” te lezen geeft, verwijst dit naar de twee vuisten midden voor de borst.

Zes op de tweede plaats.

dat men op het middaguur de sterren van de pool ziet.

De sterren van de pool zijn een groep van zeven sterren, (kleine beer vert.) en hun vermelding in deze stelling bindt het hexagram met de beweging stap voorwaarts, zeven sterren.

Het onderste kerntrigram, Soen kan ook vooruit en achteruit betekenen; *“Het is oprukken en terugtrekken”* Het commentaar op het hexagram wijst op de wassende en afnemende stroom der dingen in de natuur. *“Als de zon in het zenit staat, begint zij te dalen”* Dit brengt ons bij rijd op de tijger naar de berg, een manier van terugtrekken.

Rijd op de tijger naar de berg.

Tj'ien 

Tj'ien, hexagram 53, vormt de basis vanuit de I Ching voor rijd op de tijger naar de berg. Het hexagram betekent de ontwikkeling. Het bovenste, trigram, Soen, staat voor zachtmoedigheid en wind. Het onderste, Ken betekent berg, arm, been of tijger. Het bovenste kerntrigram is Li, dat pijl betekent en het onderste kerntrigram is K'an dat boog betekent. De lijn in Soen symboliseert de twee benen van de student. Met de betekenis berg en tijger van Ken, vormen deze twee trigrammen samen de T'ai Chi beweging.

Draai om en doe de lotus schop.

Wei Tji 

Deze beweging is genomen van het hexagram 64, Wei Ti, dat "voor de voleinding" betekent. Het bovenste trigram, Li, beduidt zon, vuur of ogen. Het onderste trigram K'an verbeeldt water, rad, draaien en duivel. Het bovenste kerntrigram is ook K'an en het onderste is weer Li. Draai (K'an) het hele lichaam als een wiel (K'an).

Negen op de vierde plaats.

standvastigheid brengt heil.

Berouw verdwijnt.

Hevige beroering om het duivelsland te tuchtigen.

De beroering verwijst naar de trap, toegebracht op het midden van het lichaam van de tegenstander. K'an betekent ook nier, die in het taoïstische

systeem bekend staat als 'het land van de duivel'.

Schiet de tijger.

Sie 

Bevrijding, de betekenis van dit hexagram, 40 Sie, is een uiteenzetting van schiet de tijger. Het bovenste trigram, Tsien, verbeeldt beweging, donder of voet. Het onderste trigram is Li wat pijl beduidt. Het onderste trigram betekent water, rad, boog, regen en gevaar. Het onderste kerntrigram is Li wat pijl beduidt. We hebben door Li en K'an te combineren het beeld van een pijl en boog. Tsien, dat, wanneer het wordt veranderd in Ken, tijger of arm betekent. Al deze trigrammen geven het beeld van schiet de tijger. Twee vuisten worden vooruit geduwd (van Tsien, beweging). Li beduidt dat de pijlen gericht zijn op de slapen en de ribben van de tegenstander. Overeenkomstig met het commentaar op de beslissing bij Sie: "Gevaar (van Kan) bewerkt beweging (van Tsien). Door beweging ontkomt men aan het gevaar, dat is de bevrijding."

Zwaai de vuist.

Ting 

Zwaai de vuist is genomen van hexagram 50, Ting, de spijspot. Het bovenste trigram, Li, betekent wapen, ogen en suggereert de uitspraak: "sterk van buiten, leeg van binnen." Het onderste trigram Soen verbeeldt hout, zachtmoedigheid en sterkte. Het bovenste trigram is Twei dat slaan, letsel en rechts betekent. Het onderste kerntrigram is Tj'ien. De

vuisten zijn bij deze beweging zoals is aangegeven door de bovenste lijn van Twei. Het onderste trigram Soen beschrijft twee stevig staande voeten. De speler cirkelt zijn vuist om te slaan (Twei) op het hoofd van de tegenstander (Tj'ien). Aan het einde van het tweede deel wordt de beweging kruis de handen, gebaseerd op hexagram 36, herhaalt. Het terugkeren naar Ming I, de verduistering van het licht, in dit gedeelte kan worden vergeleken met de baan die de zon beschrijft als hij van de ene horizon naar de andere beweegt. Om dit gedeelte af te ronden wordt beweging I, het begin van T'ai Chi Ch'uan, afgeleid van Tjin (de opgaande zon) herhaald. De hele cyclus van bewegingen kan worden herhaald vanaf het begin, als de zon die opnieuw rijst en daalt.



Peking-vorm.

(De peking vorm is eigenlijk geen stijl maar een uittreksel uit de drie hoofdstijlen).

Uitgangshouding.

Stap uit naar links en open de vorm.

Wilde-paard naar links / naar rechts / naar links .

Rechervoet bijtrekken en erop gaan staan.

Kraanvogel hemel-en-aarde / slaat vleugels links / rechts.

Wind speelt aan de voet van de berg naar links / rechts / links.

Speel op de Pi'Pa links.

Draag de hemel en verken het veld.

Weer de aap af 4x.

Kijk om en maak een bol.

Pak het vogeltje bij de staart links / trek neer / .
druk tegen pols / separeer / neem op / duw.

Maak leeg en rond.

Pak het vogeltje bij de staart rechts / trek neer / .
druk tegen pols / separeer / neem op / duw.

Maak leeg en rond.

Neem op / Enkelvoudige zweep naar links.

Wolkenhand 3x.

Neem op / Enkelvoudige zweep naar links.

Neem op / Paard steigert (ingedraaide handen).

Neem linkerbeen op en strijk neer.

.

Neem vleugels / Kikkerschop rechts.

Neem op en strijk neer / twee pieken doorboren de oren.

Trek terug / draai in.

Neem op / draai uit / Kikkerschop links.

Neem op / Slang kruipt over de grond naar links.

Sleep bij / Gouden haan op een been links.

Ingedraaid stappen / Neem vleugels / draai uit .

Neem op / Slang kruipt over de grond naar rechts.

Sleep bij / Gouden haan op een been rechts.

Uitgedraaid stappen .

Neem op / Schone dame aan het weefgetouw naar rechts / naar links.

Stap bij / Naald op de zeebodem.

Stap en duw / Open de waaier / Span de boog .

Sla de tijger / Open.

Neem op / weer af met links / Stomp met rechts.

Separer / Neem op / Duw / neem op.

Omhels de tijger.

Keer terug naar de berg.

De T'ai Chi Ch'uan klassieken

T'ai Chi Ch'uan Ching. Door Chang San Feng.

In beweging moeten alle delen van het lichaam licht wendbaar en als een snoer parels onderling verbonden zijn. .

De Chi moet gestimuleerd worden, de geest moet innerlijk geconcentreerd zijn.]¹.

Laat de houdingen zijn zonder vertragingen of leemtes, holtes of uitsteeksels, onderbreking en hervatting van de vorm.

De beweging moet in de voeten geworteld zijn, doorgegeven aan de benen, gecontroleerd door het middel en uitgedrukt door de vingers.

De voeten en het middel moeten gelijktijdig handelen als een geheel, zodat bij het naar voren of naar achteren stappen keuze van moment en positie juist zijn.

Als het moment van handelen en de positie niet juist zijn, raakt het lichaam in wanorde. de fout moet worden gezocht in de benen en het middel.

Naar boven of beneden, voren of achteren, links of rechts, het komt steeds op hetzelfde neer.

Het gaat hier steeds om bewustzijn en niet om

uiterlijke beweging.]².

Wanneer er omhoog is, is er omlaag; wanneer er vooruit is er achteruit; wanneer er links is is er rechts.

Wanneer het bewustzijn omhoog wil, betekent dit tegelijkertijd omlaag.

Door de technieken van trekken en duwen af te wisselen raakt de tegenstander ontworteld en kan men het snel omhoog gooien. Zonder twijfel. Leeg en vol moeten duidelijk onderscheiden worden.

Eén plaats bevat het aspect van leegte en volheid; iedere plaats bevat op dezelfde manier leegte en volheid.

Alle delen van het lichaam zijn aaneengeregen zonder de minste onderbreking.

Ch'ang Ch'uan [T'ai Chi Ch'uan] is als een machtige rivier die ononderbroken voortstroomt.

Afweer, terugdraaien, drukken, duwen, trekken, splijten, elleboogstoot en schouderstoot zijn de acht trigrammen]³.

Stappen naar voren, stappen naar achteren, kijken naar links, kijken naar rechts en centraal evenwicht zijn de vijf elementen. Afweer, terugdraai, drukken, duwen zijn hemel, de aarde, het water, het vuur, en zijn eveneens de vier hoofdrichtingen. Trekken,

splijten, elleboogstoot, schouderstoot zijn de wind, de donder, het meer, de berg, en zijn de vier diagonale richtingen.

Stappen naar voren, stappen naar achteren, kijken naar links en kijken naar rechts en centraal evenwicht zijn metaal, hout, vuur en aarde.

Samen omvatten zij de dertien houdingen.

(oorspronkelijke noot: Dit klassieke werk werd nagelaten door de patriarch Chan San Feng van de berg Wu Tang. Hij wenste dat de hele wereld een lang leven zou verwerven en niet enkel de martiale technieken.

Noten:]¹ Chi = ademenergie, Shen = geest of spirituele energie.
] ² i = bewustzijn maar ook aandacht.
] ³ de acht trigrammen van de I Ching.

Beweging		I Ching		Richting
Afweer	P'eng	Chien	Hemel lucht	Zuiden
Terug- draai	Lu	Kun	Aarde	Noorden
Duwen	An	Li	Vuur	Oosten
Drukken	Chi	K'an	Water	Westen
Trekken	Ts'ai	Chen	Wind	Z-W
Splijten	Lieh	Soen	Donder	N-O
Elleboog stoot	Chou	Twéi	Meer	Z-O
Schouder stoot	K'ao	Ken	Berg	N-W

T'ai Chi Ch'uan Lun. Door Wang Tsung-yueh.

T'ai Chi.
heeft zijn oorsprong in Wu Chi.
en is de moeder van Yin en Yang.]¹.

In beweging scheidt het zich;
in rust verenigen zij zich.
Het is noch overmatig noch ontoereikend;
dus, wanneer het buigt,
richt het zich weer op.

Wanneer de tegenstander hard is .
en ik ben zacht,
noemt men dit meegeven (tsou).

Wanneer ik de tegenstander volg .
en hij raakt in het gedrang,
noemt men dit kleven (nien).

Wanneer de tegenstander snel beweegt,
reageer dan snel;
wanneer hij langzaam beweegt,
volg dan langzaam.

.
Hoewel er talrijke variaties zijn,
is het principe.
dat ze doordringt.
slechts.
iin.

Door vertrouwdheid met de juiste aanraking.
leert men innerlijke kracht (chin) .
geleidelijk aan begrijpen;
door het begrip van chin.
kan men wijsheid verwerven.

Begrip komt niet plotseling.
zonder lange tijd van oefening.

Moeiteloos bereikt chin de kruin.

Laat de ademenergie (ch'i) naar de tan t'ien zinken.

Hel niet over naar iin kant;.
verschijn onverwacht,.
verdwijnt onverwacht.

Maak de linkerkant leeg, daar waar druk zich
voordoet,.
en evenzo de rechterkant.

Wanneer de tegenstander zich opricht, lijk ik groter;.
wanneer hij naar omlaag gaat, dan lijk ik kleiner;.
naar voren komend lijkt de afstand.
voor hem ongelooflijk langer,.
terugtrekkend lijkt de afstand.
voor hem benauwend kort.

Zelfs (een voorwerp zo licht als) een veer.
kan nergens op het lichaam.
neergelegd worden, noch kan.
(een insect zo klein als) een vlieg.

erop neerstrijken.

De tegenstander kent mij niet,
ik alleen ken hem.

Aldus wordt men een bokser zonder weerga.

Er bestaan vele vormen van boksen.

Hoewel ze verschillende methodes gebruiken,
komen ze meestal niet verder dan dat.
de sterke de zwakke onderdrukt,
en de trage het aflegt tegenover de snelle.

Dat de sterke de zwakke verslaat.
en de trage handen wijken voor snelle handen.
is steeds het gevolg.
van instinctief lichamelijk kunnen.
en niet van degelijk beoefende technieken.

Door het gezegde 'Een kracht van vier ons.
doet duizend pond wijken']².
weten we dat de techniek.
niet vervolmaakt wordt door lichaamskracht.

Neem het schouwspel van een bejaarde.
die een groep jongeren verslaat,
hoe zou dat te danken zijn aan snelheid?.

Sta als een weegschaal en.
wend beweeglijk als een wiel.

Het gewicht naar in kant brengen betekent.
fijngevoeligheid;
het gewicht gelijk verdelen betekent traagheid
(stagnatie).

Wie na jarenlange oefening.
nog steeds niet kan neutraliseren,
en telkens door zijn tegenstander beheerst wordt,
heeft de fout van gelijk verdeeld gewicht.
niet ingezien.

Om deze fout te vermijden.
moet men Yin en Yang kunnen onderscheiden.

Yin en Yang.
helpen en veranderen elkaar wederzijds.

Dan kun je zeggen.
dat je innerlijke kracht (chin) begrijpt.
Wanneer je chin begrijpt,
betekent meer oefening meer bedrevenheid.

Bewaar kennis als een verborgen schat.
en blijf er altijd mee bezig.
Geleidelijk aan kun je doen wat je wilt.

Aanvankelijk gaat het erom jezelf op te geven.
om anderen te volgen.
De meeste mensen laten bij vergissing het nabije
liggen.
om het verre te zoeken.
Men zegt 'Dit maar even te missen.

doet mijlen afdwalen.'

De beoefenaar moet zorgvuldig studeren.

Dit is de Lun.]³.

noten:]¹ Tao Te Ching hst. 42.
] ² Tao Te Ching Hst. 43.
] ³ Tao Te Ching Hst. 48.

Tao Tê Ching 道德經

1.

Het tao, dat geuit kan worden,
is niet het eeuwige Tao.

De naam, die genoemd kan worden,
is niet de eeuwige Naam.

Zonder naam is het de oorsprong van hemel en
aarde,.

met een naam is het de moeder van alle dingen.

Daarom: wie steeds zonder begeerte is,.

ziet zijn zuiver geestelijk aspect,.

wie steeds begeerten heeft,.

ziet alleen zijn uiterlijke verschijningsvorm.

Beiden zijn in oorsprong gelijk,.

maar hebben verschillende namen.

Die gelijkheid heet diep, de diepte der diepten;.

het is de poort van al het geestelijke.

2.

Erkennen allen onder de hemel de schoonheid van
het schone,.

dan ook het lelijke.

Erkennen allen de goedheid van het goede,.

dan ook het niet-goede.

Want zijn en niet-zijn baren elkander.

Moeilijk en licht vervolmaken elkander.

Lang en kort bepalen elkander.

Hoog en laag komen uit tegen elkander.

De toon en de stem sluiten aan bij elkander.

Voor en na volgen elkander.

Daarom maakt de Wijze werk van het niet-doen . . .

En predikt de leer zonder woorden.

De tienduizend wezens komen op en hij weigert niet.

Hij brengt voort en rekent niet als eigen.

Hij doet en steunt er niet op,.

Verwerft verdienste en hecht er niet aan.

Juist omdat hij er niet aan hecht,.

Wordt zij hem nimmer ontzegd. .

3.

Prijs de verdienstelijke niet,.

opdat het volk niet twiste.

Eer de moeilijk te verkrijgen goederen niet,.

opdat het volk geen diefstal plege.

Zie het begeerlijke niet aan,.

opdat 's volks hart niet worde verontrust.

Daarom: de Wijze regeert door het hart ledig te maken.

de buik te voeden, de wil te verzwakken,.

het beenderstel sterker te maken.

Hij zorgt zo steeds, dat het volk niet weet.

en geen begeerten heeft.

Hij zorgt zo, dat de wetters niet durven te handelen.

Hij betracht het niet-doen en dan is er niets ongeregeld. .

4.

Tao is het lege en kan in gebruik niet worden gevuld.

O hoe diep! het lijkt de oervader aller dingen.

Het mindert zijn scherppte,.

Ontwart zijn verwikkeling,.

Tempert zijn schittering.

En maakt zich gelijk aan het stof.

O hoe maanlichtstil; het lijkt onveranderlijk.

Ik weet niet wiens zoon het is.

Het was vóór de opperste Heer. .

5.

Hemel en aarde kennen geen mensenliefde.

Voor hen zijn alle dingen als de strooien honden voor het offeraltaar.

De Wijze kent geen mensenliefde;

Voor hem zijn alle mensen als strooien honden voor het offeraltaar .

Hoe gelijkt alles tussen hemel en aarde op een blaas balg!

Het is leeg en toch onuitputtelijk;.

beweegt het zich, dan ledigt het zich des te meer.

Veel spreken put zich uit,.

het is beter alles in te houden. .

6.

De geest van het dal is onsterfelijk,
men noemt haar het diepe-vrouwelijke.

De poort van het diepe-vrouwelijke noemt men de
wortel van hemel en aarde. Eeuwig, eeuwig schijnt zij
te bestaan,.

zij werkt zonder zich in te spannen. .

7.

Hemel en aarde zijn duurzaam.

Hemel en aarde kunnen duurzaam zijn, omdat zij niet voor zichzelf leven.

Daarom kunnen zij duurzaam zijn.

Vandaar stelt de Wijze zich achter bij anderen en komt zelf naar voren.

Hij maakt zich los van zichzelf en blijft zelf behouden.

Is het niet, omdat hij niets eigens heeft? .

Daarom juist kan het eigene worden vervuld. .

8.

Het opperste goed is als water.

Water doet goed aan alle wezens en strijdt niet.

Het woont op plaatsen, door alle mensen veracht.

Daarin komt de goede Tao nabij.

Hij leeft gaarne op lage plaatsen.

Zijn hart mint de diepte.

In weldoen mint hij de liefde,.

In spreken de waarheid,.

In bestuur de orde,.

In werken bekwaamheid,.

In handelen de geschikte tijd.

Zijn hart mint de diepte.

In weldoen mint hij de liefde,.

In spreken de waarheid,.

In bestuur de orde,.

In werken bekwaamheid,.

In handelen de geschikte tijd.

Hij strijdt niet, daardoor treft hem geen blaam.

9.

Dragen en gevuld houden, beter het niet te beproeven.

Wetten en met de hand toetsen kan zo niet doorduren.

Een zaal vol juwelen en goud kan niemand bewaken.

Hovaardig zijn bij rijkdom of eer trekt ongeluk aan.

Na verdienstelijke daden en volgende roem trekke men zich terug.

Dit is de weg des hemels.

10.

Wie het zinnelijke op doet gaan in het geestelijke.
en tot eenheid komt, kan ondeelbaar zijn.
Wie de levenskracht tot gedweeheid brengt,
kan zijn als een pasgeborene.
Zijn diep inzicht zuiverend,
kan hij vrij zijn van alle gebrek.
Het volk liefhebbend en het rijk regerend,
kan hij komen tot niet-doen.
Terwijl de poorten des hemels zich openen en
sluiten,
kan hij zijn als de broedende hen.
Terwijl zijn licht de vier richtingen doordringt,
kan hij on-wetende zijn.
Hij geeft leven en onderhoudt.
Hij brengt voort en rekent niet als eigen.
Hij doet en steunt er niet op.
Hij kweekt op en is niet als meester.
Dit heet ondoorgrondelijke deugd.

11.

Dertig spaken verenigen zich in een naaf.

Van de leeg te hangt het gebruik van het wiel af.

Men kneedt leem tot vaten.

Van de leegte hangt het gebruik van het vat af.

Men hakt deuren en vensters uit om een huis maken.

Van de leegte hangt het gebruik van het huis af.

Daarom: het zijn heeft zijn voordeel.

Maar van het niet-zijn komt het nut.

12.

De vijf kleuren verblinden de ogen der mensen.

De vijf tonen verdoven de oren der mensen.

De vijf smaken bederven de mond der mensen.

Dolle ritten en jachten maken het mensenhart gek.

Moeilijk te verkrijgen goederen bederven 's mensen levenswandel.

Daarom maakt de Wijze werk van zijn binnenste en niet van zijn ogen.

Daarom laat hij dit en neemt hij dat.

13.

Gunst en ongenade zijn zaken van vrees.

Eer is een even grote ramp als het lichaam.

Wat betekent: 'gunst en ongenade zien zaken van vrees'?

Gunst verlaagt. Haar verwerven baart vrees.

Haar verliezen baart vrees.

Daarom: gunst en ongenade zijn zaken van vrees.

Wat betekent: 'eer is een even grote ramp als het lichaam'?

Ons treffen grote rampen via ons lichaam.

Welke rampen konden ons treffen, zo wij geen lichaam hadden?

Daarom: wie het besturen van het Rijk acht als zijn lichaam,.

hem kan men het Rijk toevertrouwen.

Wie het Rijk liefheeft als zijn eigen lichaam,.

hem kan men het Rijk toevertrouwen.

14.

Men kijkt ernaar en ziet het niet, zijn naam is: Ji (gelijk);

Men hoort ernaar en hoort het niet, zijn naam is: Hi (weinig);

Men grijpt ernaar en grijpt het niet, zijn naam is: Weh (fijn).

Deze drie zijn niet te doorgronden.

Daarom zijn zij verbonden tot Een.

Boven niet licht, onder niet duister.

Eeuwig en onuitsprekelijk,

keert het terug naar het niet-zijn.

Dat heet de vorm van het vormloze,

het beeld van het beeldloze.

Dat is volstrekt niet te vatten:.

Wie het ontmoet ziet niet zijn gelaat,

wie het volgt ziet niet zijn rug.

Wie zich houdt aan het Tao der ouden,

om het leven van heden te beheersen,

kent de oorsprong van de oudste traditie.

Dat heet de draad volgen van Tao.

15.

De wijzen van ouds waren duister,.
geestelijk, diep en doordringend.
Hun diepte kan niet worden gekend.
Daar zij niet kan gekend worden,.
tracht ik een denkbeeld te geven.
Zij waren voorzichtig, als wie een stroom doorwaadt
in de winter,.
Behoedzaam als wie zijn vier burens vreest,.
Ingetogen als een gast,.
Wijkend als ijs, dat smelten gaat,.
Ongerept als ruw hout,.
Leeg als een vallei,.
Duister als troebel water.
Wie kan de troebel langzaam op doen klaren door
rust?.
Wie kan de rust door beweging langzaam wekken tot
leven?.
Die Tao bewaart en niet wenst vol te zijn.
Niet vol, maar berooid en uit de tijd, is hij volkomen.

16.

Wie de opperste leegte bereikt, behoudt de bestendige rust.

De tienduizend wezens worden te zamen geboren, en ik zie ze weder terugkeren.

Als de dingen tot bloei gekomen zijn,

keren ze weer tot hun oorsprong terug.

Tot de oorsprong teruggekeerd zijn, heet rust.

Rust heet wederkeer tot de bestemming.

Terugkeren tot de bestemming heet eeuwig zijn.

Het eeuwige kennen heet verlicht zijn,

het eeuwige niet-kennen is verwarring en ellende.

Wie het eeuwige kent, heeft zielegrootheid.

Wie zielegrootheid heeft is rechtvaardig,

wie rechtvaardig is, is koninklijk,

wie koninklijk is, is hemels,

wie hemels is is in Tao,

wie in Tao is, is eeuwigdurend.

Hij loopt geen gevaar, als hij zijn lichaam verliest. .

17.

Van de grote heersers, wisten de onderdanen nauwelijks, dat ze bestonden. De volgende heersers werden bemind en geprezen.

De daaropvolgende heersers werden gevreesd.

Wie daarna kwamen werden veracht.

Wie niet genoeg vertrouwt, vindt ook geen trouw.

O, hoe bedachtzaam waren de eersten met hun kostbare woorden.

Hadden zij de verdienste verworven, het werk volvoert,

dat zei het volk: 'wij doen alles vanzelf'.

18.

Het grote Tao verdween, en er kwam menslievendheid en rechtvaardigheid. Scherpzinnigheid en vernuft ontstonden, en er kwam grote huichelarij .

De zes bloedverwanten raakten in onvrede, en er kwam kinder- en ouderliefde.

Staat en gezin vervielen tot wanorde, en er kwam toewijding en trouw.

19.

Verzaak de wijsheid en doe de scherpzinnigheid weg.

en het zal het volk tot honderdvoudig voordeel wezen.

Verzaak menslievendheid en doe de rechtvaardigheid weg,.

en het volk zal tot ouder- en kinderliefde wekeren.

Verzaak de knapheid en doe de winzucht weg,.

en dieven noch rovers zullen er komen.

In deze drie dingen uitblinken voldoet niet.

Daarom leer ik waaraan zich te houden:.

Weer de eenvoud erkennen,.

de ongereptheid bewaren,.

weinig ikzucht te hebben en weinig begeerten.

20.

Verzaak studie, en gij zijt vrij van zorgen.

Hoe klein is het verschil tussen 'ja' en 'zeker'.

Hoe groot is het tussen goed en kwaad.

Wat de mensen vrezen, kan men niet nalaten te vrezen.

O die verduistering, er is geen einde aan!.

De mensen stralen van lust,.

als wie zich vergast aan het stieroffer,.

als wie in de lente terrassen bestijgt.

Ik alleen lig stil en heb nog geen teken gegeven,.

als een klein kindje, dat nog niet geglimlacht heeft.

Ik ben altijd zwervende, als niet wetende waarheen te gaan.

Alle mensen hebben over; ik alleen ben leeg.

O, ik heb het hart van een dwaas!.

Ik ben zo verward!.

De mensen zijn helder; ik alleen lijk duister.

21.

Te is de uiterlijke verschijning van het lege Tao.

Tao is het reine zijn, ongrijpbaar, onbegrijpelijk.

Ongrijpbaar, onbegrijpelijk,.

zijn kern houdt de beelden.

ondoorgrondelijk, duister.

zijn kern houdt de geest.

Die geest is oer-waar,.

Zijn kern is trouw.

Van ouds tot nu verdween zijn naam niet,.

het veroorzaakt de aanvang van alle dingen.

Hoe weet ik, dat hier de aanvang van alle dingen ligt?.

Door Tao zelf.

22.

Onvolledig wordt volkomen.

gebogen wordt recht.

Hol wordt vol.

Versleten wordt nieuw.

Weinig wordt: verkrijgen.

Veel wordt: verdwalen.

Daarom houdt de Wijze het ene en is zo tot voorbeeld der wereld.

Hij stelt zich niet in het licht; daardoor schittert hij.

Hij schat zichzelf niet hoog; daardoor blinkt hij uit.

Hij roemt zichzelf niet; daarom heeft hij verdienste.

Hij verheft zich niet; daarom staat hij hoog.

Hij strijdt niet, daarom kan niets ter wereld met hem strijden.

De spreuk der Ouden: 'Onvolledig wordt volkomen' was niet zonder zin.

Tot de werkelijk volkomene wendt zich alles.

23.

Wie weinig spreekt, is 'vanzelf'.

Een wervelwind duurt geen ganse morgen.

Een plasregen duurt geen ganse dag.

Wie brengt die voort? Hemel en aarde.

Als hemel en aarde niet langer kunnen,
hoeveel minder dan de mens.

Daarom: wie naar Tao handelt, zal een worden met
Tao.

Wie naar Tê handelt, zal een worden met Te.

Wie naar de dwaling handelt, zal een worden met
dwaling.

Wie zich een maakt met Tao, hem neemt Tao met
vreugde op.

Wie zich een maakt met Te, hem neemt Tê met
vreugde op.

Wie zich een maakt met dwaling, hem neemt dwaling
met vreugde op.

Wie niet genoeg vertrouwt, vindt ook geen trouw.

24.

Wie op de tenen staat, staat niet.

Wie de benen spreidt, loopt niet.

Wie zichzelf in het licht stelt, schittert niet.

Wie zichzelf hoog schat, blinkt niet uit.

Wie zichzelf roemt, heeft geen verdienste.

Wie zichzelf verheft, staat niet hoog.

Bij Tao vergeleken is dit als restjes van eten,.

als uitspattende levenswandel, die een ieder verafschuwt.

Daarom: wie Tao heeft, doet niet zo.

25.

Er was iets chaotisch en volmaakt al voor hemel en aarde ontstonden.

O hoe stil, hoe ijl!

Dit is het enig echt bestaande en het verandert niet.

Het doervloeit alles zonder gevaar te lopen.

Het kan worden beschouwd als 's werelds moeder.

Ik weet zijn naam niet, ik noem het Tao.

Gedwongen het een naam te geven, zeg ik groot.

Van groot zeg ik vliedend,.

Van vliedend ver,.

Van ver, wederkerend,.

Daarom is Tao groot, de hemel groot, de aarde groot, de koning groot.

Er zijn in de wereld vier grote dingen De koning is daarvan een.

De mens volge de aarde, de aarde de hemel.

De hemel Tao en Tao het vanzelf zijn.

26.

Zwaar is de wortel van licht.

Rust is de meester van beweging.

Daarom schrijdt de Wijze de ganse dag voort.
en wijkt van zijn wichtige voorraadswagen niet af.

Heeft hij ook prachtige gebouwen,.
hij bewoont ze onbewogen en verlaat ze zonder
moeite.

Maar hoe, als de heer van tienduizend wagenen.
het Rijk licht acht om zichzelf?.

Door lichtzinnigheid verliest hij zijn dienaren,.
Door rusteloosheid de heerschappij.

27.

Goed reizen laat wagen- noch voetsporen na.

Goed spreken maakt afwijkingen noch fouten.

Goed rekenen heeft geen telraam nodig.

Goed sluiten heeft geen grendel nodig of slot, en niemand kan openen.

Goed binden heeft geen koorden of banden nodig, en niemand kan losknopen.

Vandaar munt de Wijze steeds uit in het helpen der mensen.

Daarom verwerpt hij de mensen niet.

Steeds munt hij uit in het helpen der schepselen.

Daarom verwerpt hij de schepselen niet.

Dit heet dubbel verlicht.

Daarom: de goede is de leraar van de niet-goede.

De niet-goede is de schat van de goede.

Wie zijn leraar niet eert, wie zijn schat niet lief heeft, is bij alle wijsheid toch blind.

Dit heet gewichtig en diep.

28.

Wie zich Yang weet, maar Yin toont, wordt stroombed van de hele wereld.

Wie stroombed is van de hele wereld, is nimmer zonder Te.

hij keert weer terug tot de staat van een pasgeboren kind.

Wie zijn licht kent, maar zijn duisternis toont, is een voorbeeld voor de wereld.

Wie een voorbeeld voor de wereld is,

heeft het eeuwige Tê als schild, en hij keert terug tot het onbevengene.

Wie zijn hoogheid kent, maar zijn nederigheid toont, wordt stroombed van de hele wereld.

Wie een stroombed is, vloeit over van het eeuwige Te.

en hij keert terug tot de eerste eenvoud.

Wordt de eenvoud doorbroken, dan ontstaat het breekbare.

Als de Wijze die aanvaardt, overtreft hij alle magistraten.

Hij geëert groot en kwetst niemand.

29.

Die aan het Rijk wil raken om het te hervormen,
ik zie dat hij niet slaagt.

Het Rijk is een heilig vat; men moet er niet aan
werken.

Er aan werken is bederven, er naar grijpen is
verliezen.

Want onder de schepselen gaan sommige voor,
andere volgen.

Sommige verwarmen, andere verkoelen.

Sommige worden sterk, andere vallen af.

Sommige slagen, andere bezwijken.

Daarom vermijdt de Wijze buitensporigheid,
overdaad en pracht.

30.

Wie de heerser helpt met Tao, bedwingt het Rijk niet met wapengeweld.

Zijn doen lokt een goed antwoord uit.

Waar legers kamperen, groeien distels en doornen.

Op grote oorlogen volgen jaren van onheil.

De goede slaagt, en daarmee uit,.

Waagt het niet verder te gaan met geweld,.

Slaagt en roemt niet,.

Slaagt en praat niet,.

Slaagt en is niet aanmatigend,.

Slaagt en kan niet anders,.

Slaagt en vermijdt geweld.

Van af hun hoogste bloei worden de dingen oud.

Dit heet leven zonder Tao.

Leven zonder Tao vergaat snel.

31.

Ook de mooiste wapens zijn ongelukswerktuigen.

Alle wezens haten ze.

Daarom: wie Tao heeft, voert ze niet.

De edele mens, in vrede, eerst de linkerkant,.

In oorlogstijd de rechterkant.

Wapens zijn ongelukswerktuigen.

Het zijn geen werktuigen voor de edele mens.

Hij gebruikt ze, als hij niet anders kan.

Hij stelt vrede en rust bovenaan.

Hij overwint, maar vindt er geen vreugde in.

Wie daarin vreugde vindt, houdt van mensenmoord.

Wie van mensenmoord houdt, kan zijn wil in de wereld niet krijgen.

In geluk eert men de linkerkant,.

In ongeluk de rechterkant.

De onderbevelhebber staat links.

De opperbevelhebber staat rechts.

Dat is: zij staan volgens de rouwplechtigheden.

Wie veel mensen gedood heeft, wene daarover met medelijden en geklag.

32.

Tao is eeuwig, onnoembaar.

Hoe gering het ook in zijn eenvoud is,

waagt toch de ganse wereld niet het te onderwerpen.

Als koningen en vorsten het konden handhaven,

zouden de tienduizend wezens zich schikken vanzelf.

Hemel en aarde zouden zich verenigen.

en een zoete dauw doen neerdalen en zonder bevel,

vanzelf raakte het volk tot harmonie.

Tot schepping komende, wordt het noembaar.

Eenmaal noembaar, moet men het weten te houden.

Wie houdt, is zonder gevaar.

De aanwezigheid van Tao in de wereld is als de

saamvloeiïng van beek en rivier met stroom en zee.

33.

De mensenkenner is verstandig.

De zelfkenner is verlicht.

De mensenbedwinger is krachtig.

De zelfbedwinger is machtig.

Wie voldaan weet te zijn, is rijk.

Wie krachtig handelt, heeft wil.

Wie zijn plaats niet verliest, houdt stand.

Wie sterft, maar niet vergaat, leeft eeuwig.

34.

Het grote Tao overstroomt alles, zowel links als rechts.

De tienduizend wezens steunen erop om geboren te worden,.

en het weigert niet.

Het verwerft verdienste en rekent die niet als eigen.

Het bemint en koestert de tienduizend wezens en is niet als meester.

Het is eeuwig begeerteloos.

Men kan het noemen: gering.

De tienduizend wezens keren terug en het is niet als meester.

Men kan het noemen: groot.

Daarom maakt de Wijze zich zelf niet groot,.
daardoor kan hij zijn grootheid voltooien.

35.

Houdt het grote beeld en heel de wereld stroomt toe.
Stroomt toe zonder letsel; daar is rust en vrede en
voorspoed.

Muziek en lekkernijen doen de voorbijgaande
vreemdelling pozen.

komt Tao de mond uit, o hoe laf, hoe smakeloos is
het!.

Wij kijken ernaar en zien het niet.

Wij luisteren ernaar en horen het niet.

Wij gebruiken het en het is onuitputtelijk.

36.

Wat saamtrekken gaat, was eerst uitgestrekt.

Wat verzwakken gaat, was eerst sterk.

Wat vervallen gaat, was eerst hoog.

Wat verdwijnen gaat, was eerst verkregen.

Dit heet duister en toch licht.

Zacht overwint hard.

Zwak overwint sterk.

De vis moet de diepte niet verlaten.

Men moet de scherpe werktuigen des Rijks niet tonen aan het volk.

37.

Tao is eeuwig niet-doende en toch is er niets, dat het niet doet.

Als koningen en vorsten het konden handhaven,.
zouden de tienduizend wezens vanzelf anders worden.

Waren zij anders en wilden toch weer doen,.
ik zou ze bedwingen door het Nameloos Ene.

Het Nameloos ene brengt niet-begeren.

Door niet-begeren komt rust.

Dan komt de wereld vanzelf tot vrede.

38.

Hoge deugd is geen deugd,.

Daarom juist deugd.

Lage deugd verliest geen deugd,.

Daarom geen deugd.

Hoge deugd doet niet en het is er haar niet om te doen.

Lage deugd doet, maar het is er haar om te doen.

Hoge menslievendheid doet, maar het is er haar niet om te doen.

Hoge rechtschapenheid doet, maar het is er haar om te doen.

Hoge vormelijkheid doet, maar er is geen antwoord op.

Dan ontbloot zij de armen en dwingt.

Daarom: is Tao verloren, dan komt er deugd,.

Deugd verloren, dan is er menslievendheid,.

Menslievendheid verloren, dan komt er rechtschapenheid,.

Rechtschapenheid verloren, dan komt er vormelijkheid.

Vormelijkheid nu is de schors van oprechtheid en trouw,.

en het begin van verwarring.

Het gangbare weten is de bloem van Tao en het begin van onwetendheid.

Daarom houdt een hoog mens zich aan de kern, niet aan de schors.

Hij houdt zich aan de vrucht en niet aan de bloem.

Daarom laat hij dit en neemt hij dat.

39.

Wat oudtijds eenheid kreeg:

De hemel kreeg eenheid, daardoor reinheid.

De aarde kreeg reinheid, daardoor rust.

De geesten kregen eenheid en daardoor rede.

Het stroomdal kreeg eenheid, daardoor volte.

De tienduizend wezens kregen eenheid en daardoor leven.

Vorsten en koningen kregen eenheid.

om zo een voorbeeld te zijn voor de wereld.

Dit deed eenheid.

De hemel zonder reinheid zou zo scheuren.

De aarde zonder rust zou zo splijten.

De geesten zonder rede zouden vergaan.

Het stroomdal zonder volte zou opdrogen.

De tienduizend wezens zonder leven zouden worden vernietigd.

Vorsten en koningen, die geen voorbeeld waren,.

hoe hoog en geëerd ook, zouden zo vallen.

Daarom houdt de edele het geringe voor zijn grondslag.

De hoge beschouwt het lage als zijn grondslag.

Daarom noemen vorsten en koningen zich wezen, geringen, onwaardigen.

Beschouwen zij aldus het geringe niet als hun grondslag, en terecht?.

De wagentdelen alleen zijn nog geen wagen.

Wenst niet te worden geëerd als jade, noch veracht als gewone steen.

40.

Terugkeer is de beweging van Tao.

Zachtheid is de werking van Tao.

De dingen der wereld ontstaan uit zijn.

Zijn ontstaat uit niet-zijn.

41.

Horen hoog ontwikkelden van Tao, zo volgen zij het vol ijver.

Horen middelmatigen van Tao, zo houden zij het nu en verliezen het dan weer.

Horen onontwikkelden van Tao, zo lachen zij er zeer om.

Lachten zij er niet om, dan zou het Tao niet zijn.

Daarom, welgegrond is het woord:.

Tao-licht lijkt duister.

Tao-voortgang lijkt achteruitgang.

Tao effenheid lijkt ruw.

Hoge deugd lijkt een vallei.

Grote reinheid lijkt schande.

Rijke deugd lijkt ontoereikend.

Sterke deugd lijkt wankel.

Blote zuiverheid lijkt verdorven.

Als een groot vierkant zonder hoeken.

Een grote vaas in aanleg,.

Een groot geluid zonder klank,.

Een groot beeld zonder vorm,.

Zo is Tao verborgen en heeft geen naam.

En toch is Tao alleen, wat helpt en volmaakt.

42.

Tao baart een.

Een baart twee.

Twee baart drie.

Drie baart de tienduizenden dingen.

De tienduizend dingen dragen het duister beginsel
buiten.

en het lichtbeginsel binnen.

Door ijle adem komt samenklank.

Wat de mensen haten is wezen, geringen,
onwaardigen te zijn.

En toch noemen zo koningen en vorsten zich.

Daarom, de een vermindert en vermeerdert toch.

De ander vermeerdert en vermindert toch.

Wat de mensen leren is ook mijn lering:.

De sterken en geweldigen sterven geen natuurlijke
dood.

Ik zal ze tot grondslag nemen voor mijn leer.

43.

Het zachtste ter wereld overwint het hardste.
Niet-zijn doordringt wat zonder tussenruimten is.
Ik weet daardoor de kracht van het niet-doen.
De leer zonder woorden,
De kracht van het niet-doen.
Weinigen onder de hemel zijn er aan toe.

44.

Naam of persoon, wat is nader?.

Persoon of bezit, wat is meer?.

Verkrijgen of verliezen, wat is erger?.

Veel begeren doet veel verspillen.

Veel vergaren doet veel verliezen.

Wie voldaan weet te zijn, is vrij van blaam.

Wie zich in kan houden, loopt geen gevaar.

Die kan langdurig blijven bestaan.

45.

Grote volkomenheid is als onvolkomen,.

doch zijn werking blijft onvergankelijk.

Grote volheid is als leeg, doch zijn gebruik is
onuitputtelijk.

Grote rechtheid is als krom,.

Grote bekwaamheid is als dom,.

Grote welsprekendheid is als stom.

Beweging overwint kou.

Rust overwint warmte.

Reinheid en rust zijn het rechte onder de hemel. .

46.

Als het Rijk Tao heeft, dan bemesten renpaarden de akker.

Als het Rijk geen Tao heeft, dan staan de strijdhengsten bij de grenzen. Geen zonde groter dan begeerte te dulden.

Geen onheil groter dan geen tevredenheid kennen.

Geen ramp groter dan bezit begeren.

Daarom: wie de vrede kent der genoegzaamheid, is altijd tevree.

47.

Zonder zijn huis te verlaten, kan men de wereld kennen.

Zonder uit het venster te zien, kan men het Tao van de hemel zien.

Hoe meer men naar buiten gaat, hoe minder kent men.

Daarom: de Wijze gaat niet, maar weet toch,.

Ziet niet, maar noemt toch,.

Doet niet, maar volbrengt toch.

48.

Aan studie doen eist dagelijks meer.

Aan Tao doen eist dagelijks minder,.

Minder en minder tot niet-doen bereikt is.

Met niet-doen kan men alles doen.

Met niet-doen kan men meester der wereld worden.

Met doende te zijn kan men geen meester der wereld worden.

49.

De Wijze heeft geen onveranderlijk hart,.

Richt zijn hart naar het hart der honderd geslachten.

De goede, hem ben ik goed.

De niet-goede, hem ben ik ook goed.

De Wijze heeft geen onveranderlijk hart,.

Richt zijn hart naar het hart der honderd geslachten.

De goede, hem ben ik goed. De niet-goede, hem ben ik ook goed.

Deugd is goed.

Den oprechte, hem ben ik oprecht. De niet-oprechte, hem ben ik ook oprecht. Deugd is oprecht.

De Wijze leeft in de wereld vol angst en beven,.

dat zijn hart door de wereld zal worden verontrust.

De honderd geslachten richten op hem hun oor en oog.

De Wijze, alleen zijn hem kinderen.

50.

Uitgaan is leven, ingaan is dood.

Dertien zijn de dienaren des doods.

Ook dertien, die 's mensen leven drijven naar de dood.

Maar waarom dit? Wegens het overmatig geleefde leven.

Nu heb ik gehoord van wie goed het leven beheerst.

Het land doortrekkend, ontmoet hij neushoorn noch tijger.

Ingaand in legers, mijdt hij pantser noch wapen.

De neushoorn vindt er geen plaats om zijn hoorn in te steken.

De tijger vindt er geen plaats om zijn klauw in te slaan.

Het wapen vindt er geen plaats om het scherp in te steken.

Maar waarom dit?.

Omdat hij geen plek heeft, die dodelijk is.

51.

Tai verwekt ze.

Te voedt ze. Materie vormt ze.

Kracht vervolmaakt ze.

Daarom is er geen der tienduizend wezens,.

dat Tao niet eert en Tê niet acht.

Het vereren van Tao, het achten van Tê is op
niemands bevel,.

maar eeuwig vanzelf.

Want Tao verwekt ze Tê voedt ze, kweekt ze op,
brengt leven, vervolmaakt ze, doet rijpen, ontwikkelt
ze, beschut ze.

Het brengt voort en rekt niet als eigen.

Het doet en steunt er niet op.

Het kweekt op en is niet als meester.

Dit heet ondoorgrondelijk Te.

52.

De wereld heeft een oorsprong; dat is 's werelds moeder.

Als men de moeder kent, kent men het kind.

Wie het kind kent en zich houdt aan de moeder,,
is buiten gevaar bij 's lichaams einde.

Zijn doorgangen sluitend, zijn poorten versperrende,,
zal hij bij 's lichaams einde zonder zorgen zijn.

Zijn doorgangen openend, zijn zaken reddende,,
zal hij bij 's lichaams einde reddeloos zijn.

Het ijle zien heet verlicht.

Zachtheid bewaren heet sterk.

De straling volgende om tot het licht terug te keren,,
zo verliest men niets bij 's lichaams ondergang.

Dit heet: bekleed zijn met eeuwigheid.

53.

Indien ik een weinig kennis had.

En in het grote Tao wandelde,.

Zo zou ik de openbaring ervan vrezen.

Het grote Tao is zeer vlak, Maar het volk mint de zijpaden.

Hoven zeer weelderig, Dan de velden vol onkruid,.

De graanschuren ledig.

Klederen rijk gekleurd,.

Scherpe zwaarden dragen,.

Drank en spijs zwelgen,.

Goederen en schatten te over hebben,.

Dit heet pralen met roof,.

Geen Tao voorwaar.

54.

Onafgebroken brengen zijn kinderen en kindskinderen hem offers.

Betracht hij Tao voor zichzelf, dan is zijn Tê waarachtig.

Betracht hij Tao in het gezin, dan is zijn Tê overvloedig.

Betracht hij Tao in de gemeente, dan is zijn Tê verrijkend.

Betracht hij Tao in de staat, dan is zijn Tê overstromend.

Betracht hij Tao in het Rijk, dan is zijn Tê aldoordringend.

Daarom naar de persoon beoordeelt men personen.

Naar het gezin beoordeelt men gezinnen.

Naar de gemeente beoordeelt men gemeenten.

Naar de staat beoordeelt men staten.

Naar het Rijk beoordeelt men het Rijk.

Hoe weet ik dat van het Rijk?.

Door dit.

55.

Wie overvloed aan Tê heeft,
lijkt op een pasgeboren kindje.
Dat steekt geen venijnig gedierte;
wilde beesten bespringen het niet,
roofvogels tasten het niet aan.
Zijn beenderen zijn week, zijn spieren zijn zwak,
toch grijpt het al stevig.
Nog kent het de gemeenschap der seksen niet,
en in zijn geslachtsorganen is al werking.
Dit komt door de volkomenheid van het zaad.
De ganse dag schreeuwt het en zijn stem wordt niet
hees.
Dit komt door de volkomenheid der harmonie.
Harmonie kennen heet eeuwigheid.
Eeuwigheid kennen het verlicht zijn.
Vermeerdering van leven heet geluk.
Begeerte, het leven aandrijvende, heet kracht.
Vanaf hun hoogste bloei worden dingen oud.
Dit heet Tao-loos.
Tao-loos vergaat snel.

56.

Zij die het weten, spreken niet.

Zij die spreken, weten het niet.

De Wijze sluit zijn doorgangen,.

Verspert zijn poorten,.

Mindert zijn scherpste,.

Ontwart zijn verwikkeling,.

Tempert zijn schittering.

En maakt zich gelijk aan het stof.

Dit heet mystieke eenwording.

Hem treft geen liefde.

Hem treft geen vervreemding.

Hem treft geen voorspoed.

Hem treft geen nadeel.

Hem treft geen eer.

Hem treft geen schande.

Daarom wordt hij door heel de wereld geëerd.

57.

Met redelijkheid regeert men de staat.

Met listen voert men oorlog.

Met niet-doen wint men het Rijk.

Hoe weet ik dat van het Rijk?.

Door dit:.

Hoe meer verboden en bepaald is in het Rijk, hoe armer wordt het volk.

Hoe meer scherpe werktuigen het volk heeft, des te verwarder wordt de staat.

Hoe bekwaamer en handiger het volk wordt,.

hoe meer gekunstelde dingen komen op.

Hoe meer wetten en besluiten worden afgekondigd,.

hoe meer dieven en rovers er komen.

Daarom zegt de Wijze:.

Ik doe niet, en het volk zal vanzelf zich hervormen.

Ik houd van de rust, en het volk zal vanzelf recht worden.

Ik doe geen werk, en het volk zal vanzelf rijk worden.

Ik heb geen begeerten, en het volk zal vanzelf eenvoudig worden.

58.

Als het bestuur gebrekkig is, wordt het volk welvarend.

Als het bestuur scherp toeziet, leidt het volk gebrek.

Ongeluk, ach, is waardoor het geluk wordt gedragen.

Geluk, ach, is waarin het ongeluk verborgen ligt.

Wie kent de overgang?

Er is geen ophouden aan.

De redelijken worden onbehoorlijk,.

De deugdzamen onberekenbaar.

Der mensen verblinding duurt sinds menige dag.

Daarom:.

de Wijze is oprecht en kwetst niet,.

Zuiver, en beledigt niet,.

Rechtschape, en overdrijft niet,.

Stralend, en verblindt niet.

59.

Om mensen te besturen en de hemel te dienen.
gaat niets boven spaarzaamheid.

Spaarzaamheid nu is tijdige voorzorg.

Tijdige voorzorg heet sterke opeenhoping van deugd.

Met sterke opeenhoping van deugd is niets
onoverkomelijk.

Is niets onoverkomelijk, dan kent niemand zijn
grenzen.

Kent niemand zijn grenzen, dan kan hij het Rijk
regeren.

Die de moeder van het Rijk heeft,.

kan lang aanblijven.

Dit heet een diepe wortel en stevige stam hebben.

Dit is de weg voor een lang leven en durend inzicht.

60.

Men moet een grote staat besturen, zoals men kleine visjes braadt.

Als men het Rijk regeert met Tao, krijgen de demonen geen macht.

Niet dat de demonen geen macht krijgen, maar zij schaden de mensen niet. Niet, dat zij de mensen niet schaden, maar de Wijze schaadt de mensen niet.

Noch de Wijze noch de demonen schaden hen, daarom vloeien hun deugden saam.

61.

Een grote staat, die laag stroomt, doet de wereld saamvloeien,.

is als 's Rijks vrouw.

De vrouw overwint de man gestadig door rust.

In rust houdt zij zich laag.

Daarom als een groot rijk nederig doet tegen een klein,.

zal het dat kleine winnen.

Als een klein rijk nederig doet tegen een groot, zal het dat grote winnen. Daarom: de een buigt zich om te winnen, de ander om gewonnen te worden.

Een groot rijk begere slechts de mensen te verenigen en te voeden.

Een klein rijk begere slechts mee te gaan en de mensen te dienen.

Zo ontvangen beide hun wens.

Maar het grote vernedere zich.

62.

Tao is de toevlucht aller wezens,.

Schat van de goede,.

Steun van de niet-goede.

Schone woorden kunnen van voordeel zijn.

Edel gedrag kan de mensen verheffen.

Waarom zou men de niet-goede verstoten?.

Daarvoor stelde men een keizer in en drie ministers.

Maar beter dan statig de jadeschijf geheven te houden.

of te rijden met een vierspan.

is stil te zitten en voort te gaan in Tao.

Waarom vereerden de Ouden Tao zo?.

Luidt het niet: Door zoeken kan het worden gevonden,.

en die zonde heeft, wordt erdoor bevrijd?.

Daarom is het het kostbaarste onder de hemel.

63.

Betracht niet-doen.

Werk aan niet-werken.

Geniet aan het niet-genieten.

Uw groot zij als klein,.

Uw veel als weinig.

Vergeld kwaad met Tê.

Ontwerp het moeilijke als het nog licht is.

Doe het grote als het nog klein is.

't Moeilijke onder de hemel komt voort uit het lichte.

Het grote onder de hemel komt voort uit het kleine.

Daarom: de Wijze doet nimmer groot.

Daardoor vermag hij het grote te doen.

Die lichtvaardig belooft, houdt zeker weinig woord.

Wie veel makkelijk vindt, ondervindt zeker veel moeilijks.

Daarom vindt de Wijze veel moeilijk.

Vandaar dat hij nooit moeite ondervindt.

64.

Wat in rust is, is licht te houden.

Wat nog komen moet, is licht te voorkomen.

Wat bros is, is licht te verbreken.

Wat klein is, is licht te verstrooien.

Behandel de dingen voor ze bestaan.

Beheers ze voor ze tot wanorde komen.

Een niet te omvademen boom groeit uit een fijn sprietje.

Een toren van negen verdiepingen begint met een kleine hoop grond.

Een reis van duizend mijlen begint met wat onder de voet ligt.

Wie doet, faalt.

Wie grijpt, verliest.

Daarom: de Wijze doet niet en faalt daardoor niet,.

Grijpt niet en verliest daardoor niet.

Als het volk doet, faalt het altijd op het punt van slagen.

Zorgt men zowel voor einde als voor begin, dan zal men niet falen.

Daarom begeert de Wijze het niet-begeren.

en eert de moeilijk te verkrijgen goederen niet,.

Maakt studie van niet-studie,.

En wendt zich tot wat de mensen voorbijgaan.

Zo helpt gij de tienduizend wezens in hun natuurlijke loop.

en durft niet-te-doen.

65.

De Ouden, die Tao betrachten,.
zochten daarmee het volk niet verlicht,.
maar eenvoudig te maken.

Het volk is moeilijk te regeren, omdat het zo knap is.

Met knapheid het Rijk regeren, is 's Rijks vloek.

Niet met al die knapheid het Rijk regeren,.
is 's Rijks vloek.

Wie dit beide weet, is een voorbeeld.

Altijd dit voorbeeld weten te zijn, heet diepgaande
deugd.

Die diepgaande deugd is ondoorgrondelijk, ver,.
en tegengesteld aan de dingen.

Zo komt men tot grote overgave.

66.

Waarom kunnen stromen en zeeën koningen alle wateren zijn?.

Omdat zij zich weten te vernederen.

Daarom kunnen zij koningen aller wateren zijn.

Daarom: wil de Wijze boven het volk uit staan,.

dan moet hij in spreken daaronder blijven.

Wil hij voor het volk uit staan, dan moet hij daarachter zich houden.

Zo staat de Wijze boven en drukt het volk niet,.

Staat hij vooraan en hindert het volk niet,.

Daarom verheft de ganse wereld hem vol vreugde en wordt hem niet moe.

Hij strijdt niet,.

daarom is er niemand onder de hemel die met hem strijden kan.

67.

Allen onder de hemel noemen mij groot, maar ik lijk een mislukte.

Juist omdat ik groot ben, lijk ik een mislukte.

De welgeslaagden hoe lang duurt al hun onbeduidendheid.

Ik heb drie kleinodiën, die ik vasthoud en waardeer.

Het eerste heet medegevoel.

Het tweede heet tevredenheid.

Het derde heet nederigheid.

Door mijn medegevoel kan ik dapper zijn.

Door mijn tevredenheid kan ik vrijgevig zijn.

Door mijn nederigheid kan ik de eerste zijn.

Maar nu verwerpt men het medegevoel en is toch dapper,.

Verwerpt men de tevredenheid, en is toch vrijgevig,.

Verwerpt men de laatste plaats en wil vooraanstaan.

Dit leidt tot de dood.

Wie strijdt met medegevoel, overwint.

Wie verdedigt met medegevoel, houdt stand.

Wie de hemel beschermen wil, geeft hij als geleide het medegevoel.

68.

Een goed aanvoerder is niet krijgzuchtig.

Een goede strijder is niet toornig.

Een goed overwinnaar zoekt geen twist.

Een goed leider houdt zich laag.

Dit heet niet-strijdende deugd.

Dit heet goed mensen weten te leiden.

Dit heet met de hemel een zijn.

Dit was het hoogste der Ouden.

69.

Een ervaren krijgsman zei: Ik durf niet beginnen, ik wacht liever af.

Ik durf geen duim vooruitgaan; ik ga liever een voet terug.

Dit heet voorgaan zonder te gaan,.

Dreigen zonder de armen te strekken,.

Opdringen zonder dat men weerstand vindt,.

Aangrijpen zonder wapenen.

Geen groter ramp dan de vijand gering te achten.

De vijand gering te achten is bijna onze schat verliezen.

Daarom: waar twee vijandelijke legers elkander ontmoeten,.

overwint dat met het medegevoel.

70.

Mijn woorden zijn heel gemakkelijk te begrijpen,.
heel gemakkelijk te betrachten.

Maar niemand onder de hemel kan ze begrijpen noch
ze betrachten.

Mijn woorden hebben een oorsprong, mijn daden
hebben een meester.

Dit wordt niet geweten; daarom kent men mij niet.

Die mij kennen, zijn zeldzaam.

Dat is juist mijn roem.

Daarom: de Wijze kleedt zich in een wollen gewaad.

Daarin verstopt hij zijn jade.

71.

Weten het niet-weten, dat is hoog.

Niet weten het weten, dat is een ziekte.

Wie ziek is van die ziekte is niet ziek.

De Wijze is niet ziek, omdat hij ziek is van die ziekte.

Daarom is hij niet ziek.

72.

Als het volk niet vreest wat te vrezen is,
zal het vreselijkste tot hen komen.

Vind uw huis niet te eng, de plaats, waar gij leeft, niet
mistroostig. Juist als men ze niet mistroostig vindt, is
ze niet mistroostig.

Daarom: de Wijze kent zichzelf, maar stelt zich niet in
het licht,

Heeft zichzelf lief, maar acht zich niet hoog.

Daarom laat hij dit en neemt hij dat.

73.

Dapper zijn in het durven leidt tot de dood.

Dapper zijn in het niet-durven leidt tot het leven.

Van deze beide is het een schadelijk, het andere nuttig.

Als de hemel iets haat, wie kent er de reden van?.

Daarom vindt de Wijze ingrijpen moeilijk.

De weg van de hemels zo:.

Die strijdt niet en weet te overwinnen,.

Spreekt niet en weet toch te worden beantwoord,.

Roept niet en allen lopen toe vanzelf,.

Is lankmoedig, maar maakt goed plannen.

Het net des hemels is ontzaglijk.

De mazen zijn wijd, Maar niemand ontsnapt.

74.

Als het volk de dood niet vreest,.

hoe het dan schrikt aan te jagen met de dood?.

Als men kon maken, dat het volk altijd de dood vreesde,.

en ik greep en doodde de misdadiger, wie zou dan durven?.

Daar is altijd een Scherprechter, die beschikt over de dood.

In plaats van die ene Scherpschutter te doden.

is in plaats van de meester timmerman hout te gaan kappen.

Wie in plaats van de timmerman hout gaat kappen,.
zelden dat hij zich niet in de vingers snijdt.

75.

Het volk heeft honger, omdat zijn vorst te veel belastingen heft.

Daarom heeft het honger.

Het volk is moeilijk te regeren, omdat zijn vorst te veel 'doet'.

Daarom is het moeilijk te regeren.

Het volk acht de dood gering, omdat het te hevig wil leven.

Daarom acht het de dood gering.

Maar hij, die geen acht geeft op het leven, is wijzer dan die het acht.

76.

Als de mens wordt geboren, is hij zacht en zwak.

Als hij sterft, is hij stijf en sterk.

Als de dingen, het gras en de bomen worden geboren, zijn ze zacht en teer. Als ze sterven, zijn ze droog en schraal.

Daarom: stijfheid en sterkte zijn volgelingen van de dood.

Zachtheid en zwakte zijn volgelingen van het leven.

Daarom: een leger, dat sterk is, overwint niet.

Een boom, die krachtig is, staat opgeschreven ten dode.

Wat sterk is en groot, blijft onder.

Wat zacht is en zwak, blijft boven.

77.

De weg des hemels is als het spannen van een boog.

Wat hoog is, verlaagt het.

Wat laag is, verhoogt het.

Waar teveel is, daar neemt het af.

Waar te weinig is, daar voegt het toe.

De weg des hemels is: af te nemen waar teveel is.

en bij te voegen waar te weinig is.

De weg der mensen is zo niet.

Die is af te nemen waar te weinig is en bij te voegen
waar te veel is.

Wie kan met zijn overvloed de wereld dienen?.

Alleen die Tao heeft.

Daarom: de Wijze doet en steunt er niet op,.

Verwerft verdienste en hecht er niet aan.

Hij wil zijn deugd niet doen uitblinken.

78.

Niets in de wereld is zachter en zwakker dan he water.

Maar niets overtreft het in het breken van wat hard en sterk is.

Niets dat water daarin evenaart.

Zwak overwint sterk. Zacht overwint hard.

Niemand onder de hemel die dit niet weet.

Maar niemand kan het in toepassing brengen.

Daarom zegt de Wijze: De schande van het Rijk te dragen,.

dat heet het koningsoffer leiden.

De rampen van het Rijk dragen,.

dat heet koning te zijn van het Rijk.

Ware woorden, die tegenstrijdig lijken.

79.

Wordt hevige vijandschap bijgelegd, dan blijft er altijd nog wrok over.

Hoe dit goed te maken?.

Daarom houdt de Wijze de linkerhelft van het contract.

en eist niet van anderen.

Wie deugd heeft, zorgt te voldoen.

Wie geen deugd heeft, zorgt te eisen.

Het Tao des hemels heeft niet lief.

Maar het helpt altijd de goede.

80.

Laat er een kleine staat met weinig volk.
en hoofden zijn over tien- en honderdtallen.
zonder dat ze worden gebruikt.

Zorg, dat het volk de dood vreze en toch niet ver weg
trekken.

Al zijn er schepen en wagens, laat niemand reden
vinden er in te gaan.

Al zijn er kurassen en wapenen, laat niemand reden
vinden ze aan te doen. Laat het volk terugkeren tot
het gebruik der geknoopte koorden.

Dan zal het smaak vinden in zijn voedsel,
trots zijn op zijn klederen,.

vrede vinden in zijn woning en zich verblijden in zijn
zedes.

Al ligt een naburige staat vlak bij,.

zodat de hanen en honden van weerskanten
elkanders geluid kunnen horen,.

het volk zal oud worden en sterven.

zonder er gemeenschap mee te hebben gehad. .

81.

Ware woorden zijn niet mooi.

Mooie woorden zijn niet waar.

Die goed zijn, zijn niet welbespraakt.

Die welbespraakt zijn, zijn niet goed.

Die weten, zijn niet geleerd.

Die geleerd zijn, weten niet.

De Wijze stapelt niet op.

Hoe meer hij anderen doet, hoe meer houdt hij over.

Hoe meer hij anderen geeft, hoe rijker wordt hij.

De weg van de hemel is: het Tao van de hemel.

De weg van de Wijze is: het Tao van de Wijze.

Concordantie op de Tao Tê Ching (van Praag).

Aanblijven	59.
Aandrijvende	55.
Aangrijpen	69.
Aanleg	41.
Aanmatigend	30.
Aanvaardt	28.
Aanvang	21.
Aanvoerder	68.
Aanwezigheid	32.
Aarde	1,5-7,23,25,32,39.
Acht	13,26,51,72,75#.
Achten	51,69.
Achter	7.
Achteruitgang	41.
Adem	42.
Afgekondigd	57.
Afwijkingen	27.
Akker	46.
Al	1,25,55,65,67,80.
Aldoordringend	54.
Alle	1,5,8,10,20,21,27,28,31,66.
Alleen	1,20,39,41,49,77.
Allen	2,67,73.
Aller	4,62,66.
Alles	5,17,22,25,34,48.
Altijd	20,46,64,65,74,79.
Ander	42,61.
Andere	29,73.
Anderen	7,79,81.
Anders	30,31,37.
Angst	49.
Antwoord	30,38.
Armen	38,69.
Armer	57.
Aspect	1.
Baart	13,42.
Balg	5.
Banden	27.
Baren	2.
Beantwoord	73.
Bederven	12,29.
Bedwingen	37.
Bedwingt	30.
Beek	32.
Beeld	14,35,41.
Beelden	21.

Beeldloze	14.
Beenderen	55.
Beenderstel	3.
Beesten	55.
Begeerlijke	3.
Begeert	64.
Begeerte	1,46,55.
Begeerteloos	34.
Begeerten	1,3,19,57.
Begere	61.
Begeren	37,44,46,64.
Begin	38,64.
Beginnen	69.
Beginsel	42.
Begint	64.
Begrijpen	70.
Behandel	64.
Beheers	64.
Beheersen	14.
Beheerst	50.
Behouden	7.
Behoudt	16.
Beiden	1.
Bekleed	52.
Bekwamer	57.
Belastingen	75.
Beledigt	58.
Belooft	63.
Bemesten	46.
Bemind	17.
Bemint	34.
Benen	24.
Beoordeelt	54.
Bepaald	57.
Beproeven	9.
Bereikt	16,48.
Berooid	15.
Beschikt	74.
Beschouwd	25.
Beschouwen	39.
Beschouwt	39.
Beschut	51.
Besluiten	57.
Bespringen	55.
Bestaan	6,44,64.
Bestaande	25.
Bestemming	16.
Bestendige	16.
Bestijgt	20.

Bestonden	17.
Besturen	13,59,60.
Bestuur	8,58.
Betekent	13.
Beter	5,9,62.
Betracht	3,54,63.
Betrachten	65,70.
Bevel	32,51.
Beven	49.
Bevrijd	62.
Bewaart	15.
Bewaken	9.
Bewaren	19,52.
Beweegt	5.
Beweging	15,26,40,45.
Bewoont	26.
Bezit	44,46.
Bezwijken	29.
Bijgelegd	79.
Bijna	69.
Binden	27.
Binnen	42.
Binnenste	12.
Blaam	8,44.
Blaas	5.
Blijft	7,45,76,79.
Blijven	44,66.
Blind	27.
Blinkt	22,24.
Bloedverwanten	18.
Bloei	16,30,55.
Bloem	38.
Blote	41.
Bomen	76.
Boog	77.
Boom	64,76.
Boven	14,59,66,76.
Bovenaan	31.
Braadt	60.
Breekbare	28.
Breken	78.
Brengen	54,78.
Brengt	2,10,23,37,51.
Broedende hen	10.
Bros	64.
Buigt	61.
Buik	3.
Buiten	42,47,52.
Buitensporigheid	29.

Buren	15.
Chaotisch	25.
Contract	79.
Daden	9,70.
Dag	23,26,55,58.
Dagelijks	48.
Dal	6.
Dapper	67,73.
Dauw	32.
Deed	39.
Demonen	60.
Denkbeeld	15.
Derde	67.
Dertien	50#.
Dertig	11#.
Deugd	10,38,41,49,59,65,68,77,79.
Deugden	60.
Deugdzamen	58.
Deuren	11.
Diefstal	3.
Dienaren	26,50.
Dienen	59,61,77.
Diep!	4.
Diepe	6,59.
Diepe-vrouwelijke	6.
Diepgaande	65.
Diepte	1,8,15,36.
Diepten	1.
Dieven	19,57.
Distels	30.
Dode	76.
Dodelijk	50.
Doden	74.
Doen	2,3,10,15,17,30,32,35,37,38,43,48,57,63,64,77,80.
Doende	37,48.
Doet	2,8,10,24,37,38,44,47,51,61,63,64,75,77,81.
Dolle	12.
Dom	45.
Dood	42,50,67,73-76,80.
Doodde	74.
Doods	50.
Doorbroken	28.
Doordringend	15.
Doorduren	9.
Doorgangen	52,56.
Doornen	30.
Doortrekkend	50.

Doorvloeit	25.
Doorwaadt	15.
Draad	14.
Dragen	9,42,53,78.
Drank	53.
Dreigen	69.
Drie	14,19,42,62,67#.
Drijven	50.
Droog	76.
Drukt	66.
Dubbel	27.
Duim	69.
Duister	14,15,20,21,36,41,42.
Duisternis	28.
Duizend	64#.
Dulden	46.
Durend	59.
Durf	69.
Durft	64.
Durven	3,73,74.
Duurt	23,58,67.
Duurzaam	7.
Dwaas!	20.
Dwaling	23.
Dwingt	38.
Echt	25.
Edel	62.
Edele	31,39.
Eenheid	10,39.
Eenmaal	32#.
Eenvoud	19,28,32.
Eenvoudig	57,65.
Eenwording	56.
Eer	3,9,13,56.
Eerst	31,36.
Eerste	28,67.
Eersten	17.
Eert	27,31,51,64.
Eeuwig	6,14,16,32-34,37,51.
Eeuwige	1,16,28.
Eeuwigheid	52,55.
Effenheid	41.
Eigen	2,10,13,34,51.
Eigene	7.
Eigens	7.
Einde	20,52,64.
Eisen	79.
Eist	48,79.

Elkander	2,69.
Elkanders	80.
Ellende	16.
Ene	22,37,74.
Eng	72.
Enig	25.
Erger?	44.
Erkennen	2,19.
Ervaren	69.
Eten	24.
Evenaart	78.
Faalt	64.
Falen	64.
Fijn	14,64.
Fouten	27.
Gaarne	8.
Gangbare	38.
Ganse	23,26,32,55,66.
Gast	15.
Gebogen	22.
Geboren	16,34,76.
Gebouwen	26.
Gebrek	10,58.
Gebrekkig	58.
Gebruik	4,11,45,80.
Gebruiken	35.
Gebruikt	31,80.
Gedierte	55.
Gedood	31.
Gedrag	62.
Gedragen	58.
Gedwongen	25.
Geëerd	39,56.
Geeft	10,67,75,81.
Geen	3,5,8,13,16,17,20,23,24,27,31,38,39,41,42,44,46,. 48-51,53,55,56-58,60,68,69,75,79.
Geest	6,21.
Geestelijk	1,15.
Geestelijke	1,10.
Geesten	39.
Gegeven	20.
Gehad	80.
Geheven	62.
Gehoord	50.
Gek	12.
Gekend	15.
Geklag	31.

Gekleurd	53.
Geknoopte	80.
Gekomen	16.
Gekunstelde	57.
Gelaat	14.
Geleefde	50.
Geleerd	81.
Geleide	67.
Gelijk	1,4,14,56.
Gelijkheid	1.
Gelijkt	5.
Geluid	41,80.
Geluk	31,55,58.
Gemakkelijk	70.
Gemeenschap	55,80.
Gemeente	54.
Gemeenten	54.
Geniet	63.
Genoeg	17,23.
Genoemd	1.
Geprezen	17.
Gering	32,34,69,75.
Geringe	39.
Geringen	39,42.
Geschikte	8.
Geslachten	49.
Geslachtsorganen	55.
Gestadig	61.
Gevaar	16,25,32,44,52.
Geven	15,25.
Gevonden	62.
Gevreesd	17.
Gevuld	4,9.
Gewaad	70.
Geweld	30.
Geweldigen	42.
Geweten	70.
Gewichtig	27.
Gewone	39.
Gewonnen	61.
Gezin	18,54.
Goed	8,20,27,30,49,50,68,73,79,81.
Goede	2,8,27,30,49,62,68,79.
Goederen	3,12,53,64.
Goedheid	2.
Goud	9.
Graanschuren	53.
Gras	76.
Greep	74.

Grendel	27.
Grenzen	46,59.
Grijpen	29.
Grijpt	14,55,64.
Groeien	30.
Groeit	64.
Gronds	64.
Grondslag	39,42.
Groot	20,25,28,34,41,61,63,67,76.
Grootheid	34.
Grote	13,17,18,25,30,34,35,41,45,53,60,61,63,65.
Groter	46,69.
Gunst	13.
Haat	73.
Had	53.
Hakt	11.
Hand	9.
Handelen	3,8.
Handelt	23,33.
Handhaven	32,37.
Handiger	57.
Hanen	80.
Hangt	11.
Hard	36,78.
Hardste	43.
Harmonie	32,55.
Hart	3,8,20,49.
Haten	31,42.
Heb	20,50,57,67.
Hebben	1,19,20,53,59,70,80.
Hecht	2,77.
Heden	14.
Heeft	1,3,7,11,16,20,22,24,26-28,31,33,41,46,49,50,52,55,57,59,62,72,75,77,79.
Heel	35,56,70.
Heer	4,26.
Heerser	30.
Heersers	17.
Hees	55.
Heft	75.
Heilig	29.
Helder	20.
Hele	28.
Helpen	27.
Helpt	30,41,64,79.
Hemel	1,2,5-7,23,25,32,39,43,45,47,59,62,63,66-68,70,73,78,81.
Hemels	9,10,16,73,77,79.
Hervormen	29,57.

Hevig	75.
Hevige	79.
Hier	21.
Hindert	66.
Hoe	4,5,17,20,21,25,26,32,35,39,47,54,57,67,74,79,81.
Hoeken	41.
Hoeveel	23.
Hoge	38,39,41.
Hol	22.
Honden	5,80.
Honderd	49#.
Honderdtallen	80#.
Honderdvoudig	19#.
Honger	75.
Hoofden	80.
Hoog	2,22,24,36,38,39,41,71,72,77.
Hoogheid	28.
Hoogste	30,55,68.
Hoop	64.
Hoorn	50.
Hoort	14.
Horen	35,41,80.
Houd	57.
Houden	5,9,19,32,41,44,62,64,66.
Houdt	14,21,22,31-33,35,38,39,52,61,63,67,68,79,81.
Hout	15,74.
Hovaardig	9.
Hoven	53.
Huichelarij	18.
Huis	11,47,72.
leder	24.
lets	25,73.
ljl	25.
ljle	42,52.
ljs	15.
ljver	41.
lkzucht	19.
Ingaan	50.
Ingaand	50.
Ingrijpen	73.
Inzicht	10,59.
Ja	20.
Jachten	12.
Jade	39,70.
Jagen	74.
Jaren	30.
Juist	2,7,38,67,70,72.

Juwelen	9.
Kamperen	30.
Kappen	74.
Keert	14,28.
Keizer	62.
Kennen	5,16,46,47,55,70.
Kennis	53.
Kent	5,14,16,28,46,47,52,55,58,59,70,72,73.
Keren	16,34,52.
Kern	21,38.
Kijken	35.
Kijkt	14.
Kind	28,52.
Kinder-	18.
Kinderen	49,54.
Kinderliefde	19.
Kindje	20,55.
Kindskinderen	54.
Klank	41.
Klaren	15.
Klauw	50.
Klederen	53,80.
Kleedt	70.
Klein	20,61,63,64.
Kleine	60,61,63,64,80.
Kleinodiën	67.
Kleuren	12.
Knap	65.
Knapheid	19,65.
Kneedt	11.
Koestert	34.
Koning	25,78.
Koningen	32,37,39,42,66.
Koningsoffer	78.
Koorden	27,80.
Kort	2.
Kostbaarste	62.
Kostbare	17.
Kou	45.
Kracht	43,51,55.
Krachtig	33,76.
Kreeg:	39.
Kregen	39.
Krijgen	31,60.
Krijgsman	69.
Krijgzuchtig	68.
Krom	45.
Kunnen	7,23,62,66,80.

Kurassen	80.
Kwaad	20,63.
Kwam	18.
Kwamen	17.
Kweekt	10,51.
Kwetst	28,58.
Laag	2,61,68,77.
Laat	12,27,38,72,80.
Laatste	67.
Lachen	41.
Lachten	41.
Laf	35.
Lage	8,38,39.
Land	50.
Lang	2,59,67.
Langdurig	44.
Langer	23.
Langzaam	15.
Ledig	3,53.
Ledigt	5.
Leeft	8,33,49,72.
Leeg	5,11,15,20,45.
Leegte	11,16.
Leem	11.
Leer	2,19,42,43.
Lege	4,21.
Leger	76.
Leiden	68,78.
Leider	68.
Leidt	58,67,73.
Lekkernijen	35.
Lelijke	2.
Lente	20.
Leraar	27.
Leren	42.
Lering:	42.
Letsel	35.
Leven?	15.
Levenskracht	10.
Lichaams	52.
Licht	2,10,14,22,24,26,28,36,41,52,63,64,72.
Lichte	63.
Lichtvaardig	63.
Lichtzinnigheid	26.
Lief	27,72,79.
Liefde	8,56.
Liefhebbend	10.
Liefheeft	13.

Liever-----	69.
Lig-----	20.
Ligt-----	21,58,64,80.
Lijk-----	20,67.
Lijken-----	78.
Lijkt-----	4,41,55.
Linkerhelft-----	79.
Linkerkant-----	31.
Links-----	31,34.
Listen-----	57.
Lokt-----	30.
Loop-----	64.
Loopt-----	16,24,44.
Lopen-----	25,73.
Los-----	7.
Losknopen-----	27.
Luidt-----	62.
Luisteren-----	35.
Lust-----	20.
Maakt-----	2,4,7,12,23,27,34,56,64,73.
Macht-----	60.
Machtig-----	33.
Magistraten-----	28.
Makkelijk-----	63.
Man-----	61.
Materie-----	51.
Mazen-----	73.
Medegevoel-----	67,69.
Medelijden-----	31.
Mee-----	61,80.
Meer-----	5,44,47,48,57,81.
Meester-----	10,26,34,48,51,70,74.
Menige-----	58.
Mens-----	23,25,31,38,76.
Mensen-----	5,8,12,20,27,31,42,50,58-62,64,68,77.
Mensenbedwinger-----	33.
Mensenhart-----	12.
Mensenkenner-----	33.
Mensenliefde-----	5.
Mensenmoord-----	31.
Middelmatigen-----	41.
Mij-----	67,70.
Mijdt-----	50.
Mijlen-----	64.
Mijn-----	42,67,70.
Minder-----	23,47,48.
Mindert-----	4,56.
Ministers-----	62.

Mint	8,53.
Misdadiger	74.
Mislukte	67.
Moe	66.
Moeder	1,25,52,59.
Moeilijk	2,3,12,63-65,73,75.
Moeilijke	63.
Moeite	26,63.
Moet	29,32,36,60,64,66.
Mond	12,35.
Mooi	81.
Mooie	81.
Mooiste	31.
Morgen	23.
Munt	27.
Muziek	35.
Mystieke	56.
Na	2,9,27.
Naaf	11.
Naam	1,14,21,25,41,44.
Nabij	8.
Naburige	80.
Nadeel	56.
Nader?	44.
Nalaten	20.
Nameloo	37.
Namen	1.
Natuurlijke	42,64.
Nederig	61.
Nederigheid	28,67.
Neemt	12,23,38,72,77.
Neerdalen	32.
Negen	64#.
Nemen	42,77.
Net	73.
Neushoorn	50.
Niemand	9,27,28,59,66,70,73,78,80.
Niemands	51.
Niet	1-4,7-12,14-17,19-27,29-41,43,47-49,51,55-58,60,62-66,68-74,76,77,78-81.
Niet-begeren	37,64.
Niet-doen	2,3,10,43,48,57,63.
Niet-doende	37.
Niet-durven	73.
Niet-genieten	63.
Niet-goede	2,27,49,62.
Niet-kennen	16.
Niet-strijdende	68.

Niet-te-doen	64.
Niet-werken	63.
Niet-weten	71.
Niet-zijn	2, 11, 14, 40, 43.
Niets	3, 7, 22, 37, 52, 59, 78.
Nieuw	22.
Nimmer	2, 28, 63.
Nodig	27.
Noem	25.
Noembaar	32.
Noemen	34.
Noemt	6, 47.
Nooit	63.
Nu	21, 38, 41, 50, 59, 67.
Nut	11.
Nuttig	73.
Oer-waar	21.
Oervader	4.
Of	9, 27, 44, 62.
Offeraltaar	5.
Offers	54.
Ogen	12.
Omvademen	64.
On-wetende	10.
Onafgebroken	54.
Onbeduidendheid	67.
Onberekenbaar	58.
Onbevangene	28.
Onbewogen	26.
Ondeelbaar	10.
Onder	2, 14, 29, 43, 45, 62-64, 66, 67, 70, 76, 78.
Onderbevelhebber	31.
Onderdanen	17.
Ondergang	52.
Onderhoudt	10.
Ondervindt	63.
Onderwerpen	32.
Ondoorgrondelijk	21, 51, 65.
Ongeluk	9, 31, 58.
Ongelukswerktuigen	31.
Ongenade	13.
Ongerept	15.
Ongereptheid	19.
Ongrijpbaar	21.
Onheil	30, 46.
Onkruid	53.
Onnoembaar	32.
Onontwikkelden	41.

Onoverkomelijk	59.
Onsterfelijk	6.
Ontbloot	38.
Ontmoet	14,50.
Ontmoeten	69.
Ontoereikend	41.
Ontstaan	40.
Ontstaat	28,40.
Ontstonden	18,25.
Ontvangen	61.
Ontwart	4,56.
Ontwerp	63.
Ontwikkelden	41.
Ontwikkelt	51.
Ontzaglijk	73.
Ontzegt	2.
Onuitputtelijk	5,35,45.
Onvolkomen	45.
Onvolledig	22.
Onvrede	18.
Onwaardigen	39,42.
Onwetendheid	38.
Oog	49.
Oor	49.
Oorlog	57.
Oorlogen	30.
Oorlogstijd	31.
Oorsprong	1, 14, 16, 52, 70.
Opdat	3.
Opdringen	69.
Opdrogen	39.
Openbaring	53.
Openen	10, 27.
Openend	52.
Opgeschreven	76.
Ophouden	58.
Opperbevelhebber	31.
Opperste	4, 8, 16.
Oprecht	49, 58.
Oprechte	49.
Oprechtheid	38.
Orde	8.
Oren	12.
Oud	30, 55, 80.
Ouden:	22.
Ouder	19.
Ouds	15, 21.
Oudste	14.
Oudtijds	39.

Over	20,28,53,74,79-81.
Overdaad	29.
Overdrijft	58.
Overgang?	58.
Overgave	65.
Overmatig	50.
Overstromend	54.
Overstroomt	34.
Overtreft	28,78.
Overvloed	55,77.
Overvloedig	54.
Overwinnaar	68.
Overwinnen	73.
Overwint	31,36,43,45,61,67,69,76,78.
Pantser	50.
Pasgeboren	28,55.
Pasgeborene	10.
Personen	54.
Persoon	44,54.
Plaats	33,50,67,72,74.
Plaatsen	8.
Plannen	73.
Plasregen	23.
Plege	3.
Plek	50.
Poort	1,6.
Poorten	10,52,56.
Pozen	35.
Praalt	30.
Pracht	29.
Prachtige	26.
Pralen	53.
Predikt	2.
Prijs	3.
Punt	64.
Put	5.
Raakte	32.
Raakten	18.
Raken	29.
Ramp	13,46,69.
Rampen	13,78.
Recht	22,57.
Rechte	45.
Rechterkant	31.
Rechtheid	45.
Rechts	31,34.
Rechtschappen	58.

Rechtschapenheid	38.
Reddeloos	52.
Reddende	52.
Rede	39.
Redelijkheid	57.
Reden	73,80.
Regeert	3,28,57,60.
Regeren	59,65,75.
Regerend	10.
Reine	21.
Reinheid	39,41,45.
Reis	64.
Reizen	27.
Rekenen	27.
Rekent	2,10,34,51.
Renpaarden	46.
Restjes	24.
Richt	49.
Richten	49.
Richtingen	10.
Rijden	62.
Rijk	10,13,26,29,30,33,46,53,54,57,59-61,65,78.
Rijkdom	9.
Rijke	41.
Rijker	81.
Rijks	36,61,65.
Rijpen	51.
Ritten	12.
Rivier	32.
Roem	9,70.
Roemt	22,24,30.
Roept	73.
Roof	53.
Roofvogels	55.
Rouwplechtigheden	31.
Rovers	19,57.
Rug	14.
Rust	15,16,26,31,35,37,39,45,57,61,64.
Ruw	15,41.
Saam	60.
Saamtrekken	36.
Saamvloeien	61.
Saamvloeïing	32.
Samenklank	42.
Schaadt	60.
Schadelijk	73.
Schaden	60.
Schande	41,56,78.

Schat	22,24,27,62,69.
Schatten	53.
Schepen	80.
Schepping	32.
Schepselen	27,29.
Scherp	50,58.
Scherpe	36,53,57.
Scherpschutter	74.
Scherpte	4,56.
Scherpzinnigheid	18,19.
Scheuren	39.
Schijnt	6.
Schikken	32.
Schild	28.
Schittering	4,56.
Schittert	22,24.
Schone	2,62.
Schoonheid	2.
Schors	38.
Schraal	76.
Schreeuwt	55.
Schrijdt	26.
Schrikt	74.
Seksen	55.
Sinds	58.
Slaagt	29,30.
Slaan	50.
Slagen	29,64.
Slechts	61.
Slot	27.
Sluit	56.
Sluiten	2,10,27.
Sluitend	52.
Smaak	80.
Smakeloos	35.
Smaken	12.
Smelten	15.
Snel	30,55.
Snijdt	74.
Sommige	29.
Spaarzaamheid	59.
Spaken	11.
Spannen	6,77.
Spieren	55.
Spijs	53.
Spijten	39.
Spreekt	23,73.
Spreidt	24.
Spreken	5,8,27,56,66.

Spreuk	22.
Sprietje	64.
Staan	31,46,66.
Staat	18,22,24,28,31,54,57,60,61,66,76,80.
Stam	59.
Stand	33,67.
Stapelt	81.
Staten	54.
Statig	62.
Steekt	55.
Steen	39.
Steken	50.
Stelde	62.
Stelt	7,22,24,31,72.
Stem	2,55.
Sterft	33,76.
Sterk	29,36,52,76,78.
Sterke	41,59.
Sterken	42.
Sterker	3.
Sterkte	76.
Sterven	42,76,80.
Steun	62.
Steunen	34.
Steunt	2,10,51,77.
Stevig	55.
Stevige	59.
Stieroffer	20.
Stijf	76.
Stijfheid	76.
Stil	20,25,62.
Stof	4,56.
Stom	45.
Stralen	20.
Stralend	58.
Straling	52.
Strekken	69.
Strijden	22,66.
Strijder	68.
Strijdhengsten	46.
Strijdt	8,22,66,67,73.
Stromen	66.
Strooien honden	5.
Stroom	15,32.
Stroombed	28.
Stroomdal	39.
Stroomt	35,61.
Studie	20,48,64.

Tai-----	51.
Tao-----	1, 4, 8, 14-16, 18, 21, 23-25, 30-32, 34, 35, 37, 38, 40-42, 46-48, 51, 53, 54, 55, 60, 62, 65, 77, 79, 81.
Tao-licht-----	41.
Tao-loos-----	55.
Tao-voortgang-----	41.
Tasten-----	55.
Tê-----	23, 28, 51, 54, 55, 63.
Teer-----	76.
Tegen-----	2, 61.
Tegengesteld-----	65.
Tegenstrijdig-----	78.
Teken-----	20.
Telraam-----	27.
Tempert-----	4, 56.
Tenen-----	24.
Ter-----	22, 43.
Terecht-----	39.
Terrassen-----	20.
Terug-----	9, 14, 16, 28, 34, 52, 69.
Teruggekeerd-----	16.
Terugkeer-----	40.
Terugkeren-----	16, 80.
Terwijl-----	10.
Teveel-----	77.
Tevredenheid-----	46, 67.
Tevree-----	46.
Tien-----	80.
Tienduizend-----	2, 16, 26, 32, 34, 37, 39, 42, 51, 64.
Tienduizenden-----	42.
Tijd-----	8, 15.
Tijdige-----	59.
Tijger-----	50.
Timmerman-----	74.
Toepassing-----	78.
Toetsen-----	9.
Toevertrouwen-----	13.
Toevlucht-----	62.
Toewijding-----	18.
Toezeit-----	58.
Tonen-----	12, 36.
Toon-----	2.
Toont-----	28.
Toornig-----	68.
Toren-----	64.
Tracht-----	15.
Traditie-----	14.
Treffen-----	13.
Treft-----	8, 56.

Trekke	9.
Trekken	80.
Trekt	9.
Troebel	15.
Trots	80.
Trouw	17, 18, 21, 23, 38.
Tussen	5, 20.
Tussenruimten	43.
Twee	42, 69.
Tweede	67.
Twist	68.
Twiste	3.
Uitblinken	19, 77.
Uiterlijke	1, 21.
Uitgaan	50.
Uitgestrekt	36.
Uitspattende	24.
Uw	63, 72.
Vaas	41.
Vallei	15, 41.
Vallen	29, 39.
Vanaf	55.
Vandaar	7, 27, 63.
Vanzelf	17, 23, 25, 32, 37, 51, 57, 73.
Vasthoud	67.
Vat	11, 29.
Vaten	11.
Vatten:	14.
Veel	5, 22, 31, 44, 63, 75, 77.
Velden	53.
Venijnig	55.
Venster	47.
Vensters	11.
Ver	25, 65, 80.
Veracht	8, 17, 39.
Verafschuwt	24.
Verandert	25.
Verblijden	80.
Verblinden	12.
Verblindt	58.
Verboden	57.
Verbonden	14.
Verborg	41, 58.
Verbreken	64.
Verdedigt	67.
Verder	30.
Verdienste	2, 17, 22, 24, 34, 77.

Verdienstelijke	3,9.
Verdiepingen	64.
Verdorven	41.
Verdoven	12.
Verdwalen	22.
Verdween	18,21.
Verdwijnen	36.
Vereerden	62.
Verenigen	11,32,61.
Vereren	51.
Vergaan	39.
Vergaat	30,33,55.
Vergaren	44.
Vergast	20.
Vergeld	63.
Vergeleken	24.
Verheft	22,24,66.
Verhoogt	77.
Verkoelen	29.
Verkregen	36.
Verkrijgen	3, 12,22,44,64.
Verlaagt	13,77.
Verlaat	26.
Verlaten	36,47.
Verlicht	16,27,33,52,55,65.
Verliest	16,26,33,38,52,64.
Verliezen	13,29,41,44,69.
Verloren	38.
Vermag	63.
Vermeerdering	55.
Vermeerdert	42.
Vermijdt	29,30.
Vermindert	42.
Vernedere	61.
Vernederen	66.
Vernietigd	39.
Vernuft	18.
Verontrust	3,49.
Veroorzaakt	21.
Verreikend	54.
Verschijningsvorm	1.
Verschil	20.
Vershillende	1.
Versleten	22.
Versperrende	52.
Verspert	56.
Verspillen	44.
Verstandig	33.
Verstopt	70.

Verstoten?	62.
Verstrooien	64.
Vertrouwt	17,23.
Vervallen	36.
Vervielen	18.
Vervolmaakt	51.
Vervolmaken	2.
Vervreemding	56.
Vervuld	7.
Verward!	20.
Verwarder	57.
Verwarmen	29.
Verwarring	16,38.
Verwekt	51.
Verwerft	2,34,77.
Verwerpt	27,67.
Verwerven	13.
Verwikkeling	4,56.
Verworven	17.
Verzaak	19,20.
Verzwakken	3,36.
Via	13.
Vier	10,15,25.
Vierkant	41.
Vierspan	62.
Vijand	69.
Vijandelijke	69.
Vijandschap	79.
Vijf	12.
Vinden	80.
Vindt	17,23,31,50,63,69,72,73.
Vingers	74.
Vis	36.
Visjes	60.
Vlak	53,80.
Vliedend	25.
Vloeien	60.
Vloeit	28.
Vloek	65.
Voeden	3,61.
Voedsel	80.
Voedt	51.
Voegen	77.
Voegt	77.
Voert	31,57.
Voet	64,69.
Voetsporen	27.
Vol	9,15,22,41,49,53,66.
Volbrengt	47.

Voldaan	33,44.
Voldoen	79.
Voldoet	19.
Volge	25.
Volgen	2, 14, 29, 30, 41.
Volgende	9, 17, 52.
Volgens	31.
Volgt	14.
Volheid	45.
Volk	17.
Volkomen	15, 22.
Volkomenheid	45, 55.
Volks	3.
Volmaakt	41.
Volmaakts	25.
Volte	39.
Voltooien	34.
Volvoerd	17.
Vooraan	66.
Voorbeeld	22, 28, 39, 65.
Voorbijgaan	64.
Voorbijgaande	35.
Voordeel	11, 19, 62.
Voorgaan	69.
Voorkomen	64.
Voorraadswagen	26.
Voort	2, 10, 23, 26, 51, 62, 63.
Vooruitgaan	69.
Voorwaar	53.
Voorzichtig	15.
Voorzorg	59.
Voren	7.
Vorm	14, 41.
Vormelijkheid	38.
Vormloze	14.
Vormt	51.
Vorst	75.
Vorsten	32, 37, 39, 42.
Vrede	31, 35, 37, 46, 80.
Vreemdeling	35.
Vrees	13.
Vreesde	74.
Vreest	15, 72, 74.
Vreselijkste	72.
Vreugde	23, 31, 66.
Vreze	80.
Vrezen	20, 53, 72.
Vrij	10, 20, 44.
Vrijgevig	67.

Vrouw	61.
Vrucht	38.
Waagt	30,32.
Waaraan	19.
Waarachtig	54.
Waardeer	67.
Waardoor	58.
Waarheen	20.
Waarheid	8.
Wacht	69.
Wagen	27,39.
Wagendelen	39.
Wagenen	26.
Wagens	80.
Wandelde	53.
Wankel	41.
Wanorde	18,64.
Wapen	50.
Wapenen	69,80.
Wapengeweld	30.
Wapens	31.
Ware	78,81.
Waren	15,17,37,39.
Warmte	45.
Water	8,15,78.
Wateren	66.
Weder	16.
Wederkeer	16.
Wederkerend	25.
Week	55.
Weelderig	53.
Weer	16,19,28,37,41.
Weerkeren	19.
Weerstand	69.
Weet	3,4,21,25,28,33,43,44,47,54,57,65,73,78.
Weg	9,19,59,73,77,80,81.
Wegens	50.
Weigert	2,34.
Weinig	14,19,22,23,53,63,77,80.
Weinigen	43.
Wekken	15.
Welbespraakt	81.
Weldoen	8.
Welgegrond	41.
Welgeslaagden	67.
Welke	13.
Welvarend	58.
Wendt	22,64.

Wene	31.
Wens	61.
Wenst	15,39.
Werden	17.
Wereld	22,25,28,31,32,35,37,39,40,43,47-49,52,56,61,66,77,78.
Werelds	25,52.
Werk	2,12,17,57,63.
Werken	8,29,63.
Werking	40,45,55.
Werkt	6.
Werktuigen	31,36,57.
Wervelwind	23.
Weten	32,38,56,65,66,68,71,81.
Wetende	10,20.
Weters	3.
Wetten	9,57.
Wezen	19,39,42.
Wezens	2,8,16,31,32,34,37,39,51,62,64.
Wichtige	26.
Wiel	11.
Wiens	4.
Wij	13,17,35.
Wijd	73.
Wijkend	15.
Wijkt	26.
Wijsheid	19,27.
Wijze	2,3,5,7,12,22,26-29,34,47,49,56-58,60,63,64,66,70-73,77-79,81.
Wijzen	15.
Wijzer	75.
Wil	3,29,31,33,66,67,75,77.
Wilde	55.
Wilden	37.
Winnen	61.
Wint	57.
Winter	15.
Winzucht	19.
Wisten	17.
Wollen	70.
Woning	80.
Woont	8.
Woord	41,63.
Woorden	2,17,43,62,70,78,81.
Worde	3.
Worden	1,4,7,15,16,23,25,29,30,34,37,39,48,49,55,57,58,61,62,73,76,80.
Wordt:	22.
Wortel	6,26,59.
Wrok	79.
Yang	28.

Yin-----	28.
Zaad-----	55.
Zaal-----	9.
Zacht-----	36,76,78.
Zachter-----	78.
Zachtheid-----	40,52,76.
Zachtste-----	43.
Zaken-----	13,52.
Zamen-----	16.
Zeden-----	80.
Zee-----	32,66.
Zeeën-----	66.
Zeer-----	41,53.
Zeg-----	25.
Zegt-----	57,78.
Zei-----	17,69.
Zeker-----	20,63.
Zelden-----	74.
Zelf-----	7,21,34.
Zelfbedwinger-----	33.
Zelfkenner-----	33.
Zes-----	18.
Ziek-----	71.
Ziekte-----	71.
Zien-----	13,35,47,52.
Ziet-----	1,14,47.
Zijpaden-----	53.
Zijt-----	20.
Zin-----	22.
Zinnelijke-----	10.
Zitten-----	62.
Zoals-----	60.
Zochten-----	65.
Zodat-----	80.
Zoeken-----	62.
Zoekt-----	68.
Zoete-----	32.
Zonde-----	46,62.
Zonder-----	1,2,6,22,25,26,28,30,32,35,39,41,43,47,52,69,80.
Zoon-----	4.
Zorg-----	80.
Zorgen-----	20,52.
Zorgt-----	3,64,79.
Zou-----	37,39,41,53,62,74.
Zouden-----	32,37,39.
Zowel-----	34,64.
Zuiver-----	1,58.
Zuiverend-----	10.

Zuiverheid-----	41.
Zullen-----	19.
Zwaar-----	26.
Zwaarden-----	53.
Zwak-----	36,55,76,78.
Zwakker-----	78.
Zwakte-----	76.
Zwelgen-----	53.
Zwervende-----	20.