

Guus Martens

# WONDERMERIDIANEN

*Over de onderstromen in het landschap van ons lichaam*

Boekenplan

*Ter gedachtenis aan mijn moeder*

*Pas als je zelf je eigen tekst schrijft,  
Zul je de vreugde en de sterkte vinden  
Die nodig is voor de reis van bewuste  
aandacht naar inzicht.*

*(Thich Nhat Hanh in: De zon in je hart)*

Eerste druk 2007

© 2009, Guus Martens

© 2009, Uitgeverij Boekenplan, Maastricht

Internet: [www.boekenplan.nl](http://www.boekenplan.nl) en [boekenplan.be](http://boekenplan.be)

ISBN 978 90 8666 037 7

NUR 720, 860

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen, of enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Voor het overnemen van gedeelten uit deze uitgave in bloemlezingen, readers en andere compilatiewerken (artikel 16 Auteurswet 1912) dient men zich tot de uitgever te wenden

# Inhoud

## Zonsopgang 7

### 1. Het paleiswonder 17

### 2. De bewoners in het paleis van mijn lichaam 51

*De schoonheid van de onderstromen*

De onderkoning 51

De moeder in ons 62

De architecte 73

De hofgeleerde 85

De danser en de danseres 96

De portier en de hofdame 114

Groepsfoto van de paleisbewoners 131

### 3. De onderstromen geïnspecteerd 137

*Manieren om mezelf beter te leren kennen*

Typering van de energieën van de wondermeridianen 142

Overzicht van klachtengehelen bij de verschillende  
Wondermeridianen 151

Openingspunten 163

Ontmoetingsplaatsen van de vier koppels  
wondermeridianen 173

### 4. Het bevaren van de onderstromen 175

*Dynamisering van de levenskrachten in mijzelf door zelfopvoeding*

Meditatie en concentratie 179

Visualisatie 183

Massage van openingspunten 185

Bewegingen 189

## Zonsondergang 205

Toch een boekenlijst? 209

Voor meer leesgemak 213

## Zonsopgang

Dit boek is ontstaan als een oerknal in het universum onder mijn schedel. Plotseling diende de inhoud zich aan. Zoals een man gedachteloos op straat lopend opschrikt door een passerende vrouw. Hij weet zeker: dat is ze. Vanaf dat moment is zijn hoofd vol van die ene. Hij kent haar niet, maar is bevangen en vermoedt mogelijkheden. Het doet er niet toe dat het nog alle kanten op kan. Zij vervult hoofd en hart. De man ensceneert volgende ontmoetingen en spreekt haar op een gegeven moment aan. Vraagt niet: 'Kan ik u helpen,' als ze haar zware boodschappentas in de auto zet. Hij doet het ongevraagd. Even is er oogcontact en een ingehouden glimlach. Voor hem is dat voldoende. De verdere dag is een en al gelukzaligheid. Ze laat hem niet meer los.

Zoals deze man al jarenlang vrouwen ontmoet, zo hielden mij al jaren energieën in me zelf, in anderen en in de natuur bezig. Ze boeiden me, maar er was tot voor enige tijd geen echte geraaktheid als bij een spontane verliefdheid. Ik stond verbaasd van de op- en neergaande, golvende bewegingen van de energieën. Ik las en praatte er met anderen over. Toch was het alsof zij op afstand bleven. Ze me niet echt raakten. Na studie en beschouwing ging ik weer over tot de orde van de dag. Maar ineens, op een avond op mijn studeerkamer, terwijl ik genoot van de mooie teksten in een oud Chinees boek in Engelse vertaling, omdat ik het Chinees niet machtig ben, greep het bestaan van energieën mij aan. Wat er precies gebeurde beschrijf ik in het *eerste* hoofdstuk Het Paleiswonder.

Ik zette de computer aan en spatte als een gedreven kunstschilder mijn nieuwe ervaringen op het scherm. Nog nooit was ik zo aan een boek begonnen. Mijn eerste typsels waren tamelijk chaotisch en verward. Ik had geen duidelijk onderwerp, maar schreef als bedwelmd. De werkwijze deed me denken aan het groeikettinkje dat ik vroeger aan mijn mijn kleine dochter gaf. In

de loop der jaren bij elke gelegenheid een nieuw sieraadje erbij. Dit boek zal ook zo totstandkomen. Je leest nu wel de inleiding, maar weet dat ik daar al aan ben begonnen terwijl het boek nog lang niet klaar is.

Meestal schrijft men een inleiding als de hoofdttekst is afgerond. Ik heb op dit moment ongeveer honderd pagina's in het ruw geschreven. Nu schrijf ik de inleiding omdat ik nog steeds zoek naar het eigenlijke onderwerp. Het ei staat op uitbreken. Ik ben er zelf ook nieuwsgierig naar.

Zonder de hulp van de computer zou dit boek nooit tot stand zijn gekomen. Voortdurend vul ik de tekst aan, schrap en verplaats ik alinea's. Dan weer ben ik bezig met een van de laatste hoofdstukken en zet in een gril de inleiding op het scherm. Mijn schrijfwijze is als volgt. Stel je een blad papier met letters, woorden en zinnen voor. Vanuit dat tweedimensionale blad bouw ik de tekst naar boven op: driedimensionaal in de ruimte. Een soort bouwwerk opgestapeld met bakstenen of nieuwe materialen van woorden, zinnen en gedachten. Een heel andere werkwijze dan met de eerste bladzijde op de bovenste regel van links naar rechts beginnen en zo doorgaan totdat de laatste bladzijde er met een zucht uitrolt. Ook niet zoals de Chinezen schrijven: van boven naar beneden.

Lang leve mijn computer: een medium dat oude denkwijzen een ziel inblaast. Zoals men in de archeologie een elektronenmicroscoop gebruikt om halfvergane kleding op pollen te onderzoeken en de leefwereld van duizenden jaren geleden tot leven brengt.

De manier waarop dit boek tot stand komt, verbeeldt het onderwerp ervan: vanuit een oorspronkelijk ervaring de richting van de daaruit exploderende gedachten volgen. De kern van het boek is de herbeleving van mijn ontstaan: de oerknal van de conceptie in mijn moeders schoot. - Je begrijpt dat ik op dit moment even uit de inleiding stap en de opdracht van dit boek

aan mijn moeder noteer. - Het boek beschrijft de ervaringen van die eerste momenten, die zich tot op de dag van vandaag in verschillende vormen van energie openbaren. In de Chinese geneeskunde noemt men die energievormen de energieën van de acht wondermeridianen. Deze worden in hun volle glorie in het *tweede* hoofdstuk uit de doeken gedaan. Jarenlang ken ik het bestaan van deze bijzondere wonderstromen in het menselijk lichaam. Sinds het plotselinge inzicht dat het allereerste beginpunt van mijn leven in de baarmoeder tot op dit moment zo nabij is, ben ik ze allengs als levende onderstromen in mij zelf gaan ervaren.

Ik wil je laten delen in de rijkdom van wat in een cultuur die heel anders dan de onze is, ook tot ons vlees en bloed kan worden gemaakt.

De beleving van energieën zoals de oude Chinezen in hun bestaan ervaarden, is even goed door ons in te voelen. Ook het gedachtegoed dat aan die beleving ten grondslag lag, lijkt mij voor ons behapbaar. Deze gedachten en ervaringen uit een ver verleden zijn een geschenk, welke levensinstelling je ook hebt. Het is echter meer dan even wennen aan de termen *yin* en *yang*. Er vindt een soort ompoling plaats van onze westerse, materialistische instelling naar een meer energetische kijk op leven en alle verschijnselen om ons heen. Eigenlijk is die voor ons nieuwe zienswijze heel eenvoudig, maar we zijn ze niet gewend.

In het begin van de twintigste eeuw waren die ideeën uit de oude Chinese cultuur minder toegankelijk dan tegenwoordig. Toen kon het gebeuren dat Richard Wilhelm, predikant en sinoloog, door die confrontatie met een ander cultuuroed zo met zich zelf overhoop lag dat hij er op te vroege leeftijd aan is gestorven. Ook neem ik ter harte dat tegenwoordige kenners van het Chinese taoïsme zoals Eva Wong en Kristofer Schipper in hun boeken en workshops met klem waarschuwen voor te

diepe integratie in een voor ons westerlingen vreemd cultuurgoed. Die waarschuwingen betreffen vooral het doen van taoïstische oefeningen die bewustzijnsverhogend en levensverlengend werken. Ik meen echter dat een dieper ingaan op het bestaan van de wondermeridianen aansluit op elementaire ervaringen die een bijna universeel karakter hebben.

In een *derde* hoofdstuk geef ik middelen aan hoe je de kwaliteit van je eigen energetische onderstromen kunt vaststellen. Van een goede, minder goede en slechte conditie beschrijf ik kenmerken waaraan je de eigen conditie kunt toetsen. Deze kenmerken ontleen ik aan de tekst van het tweede hoofdstuk. Ik heb ze in vier niveaus van fysieke, energetische, mentale en spirituele dimensies gegroepeerd. Sinds we de laatste jaren meer met oosterse denkbeelden vertrouwd zijn geraakt, is deze indeling voor de meesten niet langer onbekend. Daartoe heeft vanaf de jaren zestig de volksbeweging van de macrobiotiek de weg voor onze vorige generatie al geopend. Vervolgens heeft de Chinese geneeskunde bij zowel artsen als natuurgenezers steeds meer invloed gekregen. De achterliggende gedachtewereld is erg complex en laat zich niet makkelijk in westerse woorden en begrippen vertalen. In het afgelopen decennium zijn ook boeddhistische denkbeelden en leefwijzen meer toegankelijk geworden: een beweging vanuit het oosten naar Amerika en vandaar terug naar Europa. Al deze ontwikkelingen leiden ertoe dat we min of meer met woorden als energetisch en spiritueel zijn vertrouwd.

Ten slotte zoek ik in het *laatste* hoofdstuk naar hulpmiddelen die onze beleving van energieën in de onderstromen van ons bestaan kunnen bevorderen. In onze samenleving wemelt het van goeroes en wijze mensen die workshops en trainingen organiseren om je meer van je zelf bewust te maken. Onderzoek zelf maar wat van dat aanbod het meest geschikt voor je lijkt. In dit

boek doe ik voorstellen waaraan je kunt denken als je verder op zoek gaat.

Als ik boeken van die wijze mensen lees, denk ik: 'Wat staan zij hoog op de ladder van wijsheid. Hoe zijn ze tot dat stadium gekomen?' Van de andere kant ontvallen me spontaan reacties in de trant van: 'Hoe zouden deze mensen zich in het alledaagse leven voordoen? Zouden ze nooit eens uit hun rol vallen? Zijn ze wel van deze wereld?' Het is alsof ze vanuit de hemel spreken, ongenaakbaar als fotomodellen op geretoucheerde prenten. Ze wekken smachtend verlangen op, maar zijn tegelijk onbereikbaar, niet voor mij. In een duivelse stemming vrees ik soms zelfs verméénde wijsheid. Ik hoor dan een stem die zegt: 'Het is wijsheid die van buiten is opgelegd, gekunsteld en onnatuurlijk.'

Een ander in me zet me weer op mijn plaats: 'Wees geduldig met jezelf. Oordeel niet. Zeem je vooroordelen van de ramen naar buiten schoon.' Het tweegesprek met mezelf eindigt met de suggestie dat ik meer vertrouwen zou kunnen scheppen in kennis die aan ervaring ontspruit. En wat een ervaringen heb ik niet waaraan ik doorgaans ongemerkt voorbijga. Deze ervaringen geven me kennis van mijn lichaam ongeacht de weetjes uit schoolboeken. Ik voel mijn hart kloppen. Ik huiver van de kou en voel het zweet op mijn rug als ik urenlang in de tuin werk. Ik ervaar ontspannen spieren als ik in een makkelijke stoel zit of in de trein na een werkzame dag. Bij het kijken naar een spannende wedstrijd op de televisie voel ik dat de spieren over mijn hele lijf zich aanspannen. Ik gebruik mijn ogen, oren, neus. Ik proef of het eten te zout of te zoet is. Stelingen over mijn huid brengen me in een weldadige stemming. Emoties golven makkelijk door me heen: lachen, tranen, zenuwachtigheid, woede die naar mijn hoofd stijgt. Ik ken vermoeidheid in hoofd of benen. Ik heb talloze ervaringen variërend van concentratie, opwinding tot me ziek van koorts voelen toe. Ik ben me bewust van de



manieren waarop mijn lichaam zich beweegt: lopen, buigen, zitten, strekken, reiken om een schaal op de hoogste plank van de keukenkast te pakken. Het houdt niet op. We zijn alle bewaamde kenners van ons lichaam.

Voor het lezen van dit boek heb je geen boekenkennis over het eigen lichaam nodig. Het is belangrijker dat je je lichaam kent door alledaagse ervaringen.

Ook kunnen wijzen de moed opgeven. In een open brief vertelde een schrijver van boeken over de voortgang op het spirituele pad, dat hij het allemaal niet langer zag zitten. Hij viel uit elkaar en kon toen pas vanaf de grond weer opnieuw beginnen. Helaas boeide die uitdaging hem niet meer. Spiritueel opgebrand.

Vroeger zocht ik naar wegen die me tot wijsheid zouden kunnen brengen. Op den duur wantrouwde ik mijn zoektochten. De wegen lagen buiten mij alsof ik in een vreemd land was. Was het in mijn eigen lijf niet gezellig genoeg? Ik ontdekte dat de begeerte om wijs te zijn me achtervolgde. Dat leek me niet helemaal zuiver. Bij Laozi las ik dat wijsheid zonder begeerte is. In gesprekken met vrienden kwamen we erachter dat het zinvoller was de nullijn van jezelf te verhelfden. Nullijn noemden we dat: niet langer meer zoeken naar wegen buiten ons. Steeds beginnen op de nullijn, dat vonden we zuiver.

Soms gebruik ik tweedehands bakstenen om iets op te bouwen of ik bak stenen uit de modder van het moeras waarin ik ben beland. Als ik onder de nullijn zak, bekruipt me een gevoel van verveling en lusteloosheid. Maar zelfs dan blijft de geest alert en ervaart hij die verlamming. Zolang ik mijn verveling kan opmerken, heb ik in ieder geval nog de troost dat ik een opmerkzame geest heb. Zijn actieve gerichtheid kan me weer op de nullijn zetten en dan valt me in dat geen zee zonder golven is en dat het zelfs in een stille paddenpoel op de bodem bruist van leven.

Misschien ben je al lezend teleurgesteld dat ik ook op zoek ben. Nee, ik ben er niet. Ik kan niet zeggen hoe het leven precies in

elkaar zit. Ik heb dezelfde onzekerheid en vragen als de Poolse dichteres:

*Hoe moet ik leven - las ik in  
een brief van iemand  
aan wie ik van plan was  
hetzelfde te vragen.*

(Wisława Szymborska in: *Uitzicht met zandkorrel*)

Het enige wat ik kan aanbieden is een langdurige ervaring in de praktijk van traditionele geneeskunde. Maar dat is nog iets anders dan spreken vanuit wijsheid. Ik wil geen betweter zijn en geef geen adviezen wat je moet doen als je ziek bent of als je lichaam je een last is. Er zal waarschijnlijk wel een oplossing voor zijn, maar ik kan die niet geven. Het is je eigen weg. Soms denk ik: 'Ik zou het zus of zo doen.' Maar ik spreek dat steeds minder uit. Ik ben eenvoudig die ander niet. Daarom zul je in dit boek nauwelijks het woord 'moeten' of 'je moet' tegenkomen. Ik praat over mijn eigen ervaringen en de manier waarop ik een verminderd gezond gevoel aanpak. Als je je erdoor voelt aangesproken, kun je het ook zo proberen.

Ik erger me vaak als ik in gezelschap merk dat gasten een gedupeerde met adviezen voor een goede leefwijze overrompelen. Goedbedoelde adviezen, maar hij is al ziek en de suggesties vallen als regen in verzadigde grond. Had hij nog enige wortels dan dreigen die door al die vochtigheid weg te rotten.

Dit boek gaat over energieën die een rol in unieke levenssituaties spelen. Het meest uniek is de ontmoeting van zaad- en eicel in de moederbuik. Dat is voor het menselijk leven vergelijkbaar met het ontstaan van het heelal. Een andere unieke situatie is de geboorte: we kruipen door de poort van het bekken de wijde wereld in. Daarna volgen de 'poorten' van de verschillende

levensfasen zoals het verlaten van het ouderlijk huis, samenleven met een ander en de adembenemende tocht door de laatste poort van dood en overgang.

Ook spelen de energieën van de onderstromen een rol bij veranderingen in het leven die buiten het normale patroon vallen. De sensatie van verliefdheid. In langer durende relaties kunnen we worden gevoed vanuit energieën die alle sleur voorkomen. Vaderlijke en moederlijke ervaringen bij het krijgen van kinderen. Veranderingen die met spirituele groei gepaard gaan. Hormonale veranderingen die de leefsfeer van een vrouw in de menopauze ingrijpend kunnen wijzigen.

We gaan op zoek naar de energieën die je in alle uitzonderlijke situaties gebruikt. Deze situaties kunnen op louter lichamelijk of energetisch vlak liggen, maar ook op geestelijk vlak. Maagklachten bijvoorbeeld kunnen met voedingsgewoonten en het verloop van de energiebanen van maag en milt samenhangen, maar kunnen ook op dieper energetisch niveau liggen. In dit boek gaan we deze dieper liggende vormen van energie in onszelf onderzoeken en bewust maken.

Onverwachte levenssituaties of gebeurtenissen, die nog niet eerder zijn voorgekomen, kunnen je laten schrikken. Ineens ben je alert. Je wil je zo soepel mogelijk kunnen bewegen. Je ontdoet je van alle ballast. Ik verbaas me dan ook als ik op de televisie zie hoe bepakte en bezakte militairen in het oorlogsgeweld bevel krijgen de tijgersluipgang uit te voeren. Als je yoga of aerobics doet, draag je immers loszittende kleren. Je wilt niet dat je in je bewegingen wordt belemmerd. Het lijf zelf is je soms al tot last. Ook is mogelijk dat je je kop in het zand steekt voor veranderingen die je als dreigend beleeft. Je huwelijk is op de klippen gelopen, maar je weigert aan een voorgestelde echtscheiding mee te werken. Je hebt niet de energie die stap te zetten. Gebeurt het toch, dan word je ziek van ellende en verdriet. Er is geen energie om je leven een nieuwe wending te geven.

Het valt me van me zelf op dat ik een innerlijke drang voel en

de deur achter me sluit, als de hemel blauw is. De zuivere lucht zet me in beweging, trekt me naar buiten. Dat gebeurt minder spontaan bij overdrijvende wolken, laat staan als de lucht grijs en ondoordringbaar is. Een vertroebelde geest bemoeilijkt eigen diepliggende levenskrachten in ons te ervaren. Als bevuilde brillenglazen het uitzicht belemmeren, maak ik ze schoon. Op dezelfde manier wil ik me uitzuiveren en de meest oorspronkelijke levenskrachten in me voelen.

Mijn luie geest laat zich makkelijk verwennen en vult zich voortdurend op met lezen van boeken en met het verzamelen van kennis. Zelfs bij de tandarts in de wachtkamer pak ik gauw een blaadje, want niets doen is zonde van de tijd. Maar, omdat ik zo ben, kom ik lezend een tekst van Laozi, de oude Chinese wijsgeer, tegen:

*De ouden levend in dao  
wilden de mensen niet voorlichten,  
maar in hun eenvoud houden.  
Mensen met te veel kennis  
zijn moeilijk te besturen.*

(Uit: *Daodejing*)

Misschien dan toch enkele basisboeken van grote wijsgeren lezen? Maar wat moet je dan met het boek dat je nu in handen hebt? Ik zou zeggen: 'Lees het maar niet.' Nu ja, beschouw het als overwegingen van iemand die op zoek is, uitgaande van een spoortje kennis van een facet van een andere cultuur, waarvan hij meent dat het hem zelf en anderen een stukje verder kan brengen. Na de passage van een van de laatste poorten op ons levenspad praat (of schrijft) men niet langer meer. Het is dan genoeg geweest. Die poort heb ik nog niet bereikt.

Een ander argument voor het schrijven van dit boek en het lezen ervan is dat het mogelijk de ogen voor de schoonheid van het leven opent. De schoonheid van het menselijk leven tussen hemel en aarde. Tussen zonsopgang en zonsondergang. Zo'n oppepper vormt voor mij het tegenwicht voor wat ik aan ellende tussen hemel en aarde zie. Stammenoorlogen en vervuiling van de aarde en de laatste decennia zelfs van het ons omringende luchtruim. In grote delen op de aardbol moeders en kinderen die in kampen creperen. Soldaten die plunderend, brandstichtend en vrouwen verkrachtend hun opdrachten vervullen in naam van politiek of fanatische godsdienstbeoefening. Die ervaringen behoren ook tot de onverwachte grenssituaties van het leven. Zij vragen om het enerveren van de diep gelegen energieën alsof die juist in roerige tijden van grotere actualiteit zijn.

Schoonheidservaring heeft ook in barre omstandigheden haar plaats. Met het laatste beetje energie maakten mensen in concentratiekampen muziek, schreven zij gedichten en verzamelden, zelf op droog brood kauwend, samenstellingen voor menu's van overrijke dissen.

Het is nuttig geweest dat ik deze inleiding schreef. Ik weet nu beter waar dit boek over gaat.

# 1

## *Het paleiswonder*

*Het prenatale patroon in ons is in principe hetzelfde als dat van deze planeet, omdat we scheepselen van deze planeet zijn, en het bevat de geschiedenis van zijn schepping.*

(Robert St. John,  
in: *Metamorfose door prenataaltherapie*)

Carolien werkt in een groot ziekenhuis. Ze is hoofd van een verpleegafdeling. Sinds haar vakantie lijkt het ziekenhuis een heksenketel. Vanmorgen bleek weer dat ze de werkzaamheden onder het personeel niet goed had verdeeld. In de koffiepauze barstte een collega in tranen uit: ze had het idee dat zij alles op de afdeling moest doen en nauwelijks tijd had om even een sigaretje te roken. Ook de anderen begonnen te mopperen en vielen Carolien hard aan. Waarom deed ze geen moeite meer personeel in te zetten? Had ze het er ooit wel met de personeelschef over gehad dat de werkdruk de pan uitsteeg? Nee? Nou, dan werd het nu wel eens hoog tijd. Carolien voelde zich in het nauw gedreven en kon nauwelijks haar tranen bedwingen. Met zachte stem zei ze dat ze alles in het werkoverleg ter sprake zou brengen.

In de middagpauze neemt ze haar auto en rijdt naar het bos. Ze wil er even uit. Ze parkeert de auto. Twijfelt even of ze het restaurant zal bezoeken of met haar boterhammen in de tas de stilte van de bossen zal genieten. Ze neemt geen beslissing, maar loopt het pad af, de donkere laan in. Veel tijd heeft ze trouwens

niet. Op een droge plek onder een oude eik spreidt ze haar jasje over het mos uit en gaat zitten. Ze voelt zich duizelig en sluit voor een moment haar ogen. De wereld draait om haar heen. Was er maar iemand aan wie ze haar onvrede kon uiten. Voor haar part een wijze vrouw of oude kerel. Ze stelt zich (of droomt ze?) een oude man met een baard voor. Hij komt op haar toe en blijft voor haar staan. Nou flink zijn, denkt ze, zeg maar wat je hem te vertellen hebt.

‘Weet je wat ik zou willen?’, zegt ze, dat ik de ellende van me kon uittrekken zoals ik mijn jasje hier op de grond heb neergelegd. Dat ik alles van me kon afschudden. Dat ik overbleef zonder enige beklemming, angst en ongenoegen.’

‘Ik draai me wel om, zegt de oude man, dan kun je je gang gaan.’

Wat kan mij het ook schelen, denkt Carolien, het is hier stil, niemand die het ziet. Ze trekt haar bloes en rok uit. Ik zou alles uit willen, denkt ze. Het is nog niet genoeg. Als ik helemaal bloot ben, zal ik me bevrijd voelen. Ze voelt dat de wijze in zichzelf glimlacht.

‘Ben je zover?’, vraagt hij vriendelijk.

‘Ik voel me bekeken. Ook al sta je met je rug naar me toe.’

‘Dan heb je nog niet alles uitgetrokken.’

‘Jawel, maar het is nog niet wat ik wil. Ik wil alles afleggen. Schoon zijn en bevrijd.’

‘Ga maar door.’ Wat heeft ze verder nog uit te trekken? Met de armen om de knieën zit ze daar poedelnaakt en bekijkt zichzelf.

‘Ben je zover?’, vraagt de oude.

‘Ik heb niets meer,’ zegt Carolien zacht.

‘Als je je nog niet bevrijd voelt, trek dan ook je huid maar uit.’ Ze vindt het wel vreemd, maar het is wel wat ze zou willen. Weg ermee.

Het is nog niet genoeg.

‘Je spierlagen dan ook maar,’ suggereert hij. Carolien schaamt zich niet meer en vraagt hem of hij haar wil helpen. De man

draait zich naar haar toe. Eerst legt hij de grote spierlagen van buik, rug, billen, armen en benen voorzichtig op de kleren die Carolien netjes op het gras had uitgespreid. Nog steeds voelt ze zich belast. Met wat van haar handen over is, beduidt ze dat ze nog meer kwijt wil.

‘Maak me leeg,’ vraagt ze. De oude man helpt haar met het afleggen van de fijnere spieren, totdat Carolien enkel nog geraamte is. Het verbaast haar dat ze niet ineenzakt. Stevige vliezen houden de botten bijeen.

‘Ga door,’ vraagt ze. Maak me leeg.’ Hij legt voorzichtig de zintuigen bij elkaar alsof hij het montagewerk kent. Vanaf dat moment spreken ze niet meer met elkaar. Enkel nog hun geesten communiceren. Uiteindelijk is Carolien in haar geheel afgelegd. Ze voelt zich vrij en ontspannen. Zonder stemgeluid vraagt de oude man haar of ze nu is waar ze wezen wilde. Ze beaamt het. Ze voelt zich puur en zuiver als de diepblauwe hemel boven de bomen.

‘Gaat het met u?’ vraagt een vrouw die met haar hond wandelt. Carolien schrikt wakker.

‘Beter dan ooit,’ zegt ze voldaan en uitgerust. Ze weet niet hoelang ze van de wereld was. Ze kijkt op haar horloge. Nog juist tijd om niet te laat in het ziekenhuis te komen.

### *Zoeken naar wie we zijn*

Op momenten dat we het leven als een last ervaren, zouden we het van ons willen afschudden zoals we druppels water van ons afslaan als we onder de douche vandaan komen. In oude tijden scheurden vrouwen in het Midden-Oosten hun kleren als uiting van verdriet. Ook is mogelijk dat we ons juist met alle geneugten van het leven willen overladen. Wanneer we ons vervelen of ongelukkig voelen, trekken we alles aan om die onbehaaglijkheid toe te dekken. We wonen in een mooi huis, maar doorzoeken naarstig de krant naar advertenties voor een nog mooier huis. Dat leidt af en houdt ons op de been.



Enerzijds willen we onszelf schoonmaken en in bizarre vorm stropen we de huid van onszelf af. Anderzijds verbergen we ons verdriet of ongeluk en zoeken we middelen die negatieve gevoelens en ervaringen verhullen.

Het leven is als een landschap met dalen van ellende en heuvels, soms bergtoppen van genoegzaamheid. Die op- en neergaande beweging stimuleert ons te zoeken naar de kern van het leven. ‘Waar draait alles om?’, vragen we ons af.

### *Scheppingsverhalen*

Als veertien-, vijftienjarige zocht ik zelf naar het antwoord. In eindeloze discussies op zolderkamers bespraken we als vrienden onze bevindingen met elkaar. Beschreven ze geheimvol in gedichten, essays en verhalen. Eisen die het onderwijs stelde, braken die voortgang naar zelfontplooiing af. Nu, jaren later, heb ik het idee dat we toen op de goede weg waren.

Bij het hernemen van die zoektocht luister ik naar mensen die van visie op de zin van het leven getuigen. Van wijze mensen lees ik boeken over gnostiek, mystiek, boeddhisme en taoïsme. Ik bestudeer teksten van profeten en apostelen in de bijbel. Zij komen allen overeen in de visie dat al het bestaande afkomstig is vanuit het ene, dat de bron is van het vele. In het eerste boek van de bijbel staat dat zelfs de hemel niet bestond, maar door God werd geschapen. Uit het niets of ongevormde chaos. Uit chaos ontstond vorm: hemel en aarde en het leven op aarde.

‘In het begin schiep God hemel en aarde. De aarde was woest en leeg; duisternis lag over de diepte, en de Geest van God zweefde over de wateren. Toen God de aarde en de hemel maakte, waren er nog geen wilde planten en groeide er geen enkel veldgewas, want God had nog geen regen op de aarde laten vallen en er was nog geen mens om de grond te bebouwen, om het water uit de aarde omhoog te halen en de aardbodem te bevoeien.’

Op soortgelijke wijze is de mens geschapen: uit een vormeloze

hoop stof geboetseerd. ‘Op de zesde dag boetseerde God de mens uit stof, van de aarde genomen, en hij blies hem de levensadem in de neus: zo werd de mens een levend wezen.’

Op de zevende dag rustte God uit van al het werk dat hij had verricht.

Zhuang Zi (spreek uit: dzjoeang tsu), een taoïstische wijsgeer van ver voor onze jaartelling, beschrijft een andere scheppingsmythe:

‘De god van de zuidelijke zeeën was “Onbesuisd”, de god van de noordelijke zeeën was “Onbezonnen”. De god van het centrum was “Chaos”. Onbesuisd en Onbezonnen ontmoetten elkaar vaak op het grondgebied van Chaos. Chaos behandelde hen zeer goed. Onbesuisd en Onbezonnen overlegden met elkaar hoe ze Chaos voor zijn deugdzaamheid konden belonen. Ze zeiden: “Ieder mens heeft zeven openingen om mee te zien, horen, eten en ademen. Hij alleen heeft er geen. Laten we proberen ze in hem te boren.” Iedere dag boorden ze er een. Op de zevende dag, toen ging Chaos dood.’ (In: *Innerlijke geschriften*, pag. 154).

Er was niets dan vormeloze chaos, het naamloze. ‘Het naamloze is het begin van de tienduizend dingen.’ (Laozi, spreek uit: lau w tsu). Uit het naamloze, ondoorgrondelijke ene ontstaan leven en dood, onlosmakelijk met elkaar verbonden.

### *Schepper van mijzelf*

Terwijl de boeken waarin ik deze teksten lees, voor me op tafel liggen, schrik ik op van de gedachte dat mijn ontstaan op dezelfde manier is verlopen als het ontstaan van de aarde. In de zee van de donkere moederschoot, in dat warme vocht, als vormeloze Chaos tot leven gewekt door Onbesuisd en Onbezonnen: yange en yinne krachten van zaad- en eicel.

In de moederschoot het begin van de tienduizend dingen, als

een herschepping van al het bestaande en naar het beeld van de Schepper zelf: ‘God sprak: “Nu gaan wij de mens maken, als beeld van Ons, op Ons gelijkend; hij zal heersen over de vissen van de zee, over de vogels van de lucht, over de tamme dieren, over alle wilde beesten en over al het gedierte dat over de grond kruipt.”’.

Door mijn bestaan blaas ik de schepping nieuw leven in. Mijn aard is te scheppen. Ik ben schepper in het diepst van mijn gedachten en ben parafraserend weer terug bij de gedichten die we als puber met elkaar bespraken.

Schepper van mijzelf! Dat ik me daarvan bewust kan zijn. Als een vogel uit het ei gekropen ontdek ik de wereld om me heen, het licht aan de hemel, het land, de rivieren, de zeeën, de wind uit alle richtingen. De seizoenen trekken aan me voorbij: de lente die overgaat in zomer en herfst, me terugtrekkend in de winter, bereid ik me voor op een nieuwe lente. Jaar in jaar uit. Ik zie hoe mijn gedachten zich ontwikkelen, mijn gevoelens het leven kleuren, mijn zintuigen de wereld tot de mijne maken. In onvervalste overmoed overstijg ik in mijn scheppingsdrang de grenzen van mijzelf en geef ik de mij omringende wereld mede vorm: werk ik in de tuin, geef ik les aan studenten, help ik gezondheid van anderen te verbeteren en schrijf ik een boek.

### *Wie ben ik?*

Na deze overweldigende ervaring overvalt me een vermoeidheid, verveeldheid. Zo is het wel genoeg. Even rust. Ik wil slapen, terwijl ik weet dat de schepping aan mijzelf doorgaat. Zelfs in die slumertoestand werkt mijn hart, stroomt het bloed, trekt de levendige, actieve energie zich in mij terug. Ik laat de verheven mijmeringen even voor wat ze zijn en rust uit in het bed van volstreckte ledigheid. Dan word ik weer wakker, strek me uit en begin de dag.

Op de nieuwe dag na gisteren vraag ik me af: wie ben ik? Ik

weet dat ik de schepper van mezelf ben. Dat nam ik gisteren al waar. Maar nu vandaag een nieuwe vraag: wie is die 'ik' die waarneemt? Hoe vaak ik er ook voor ga zitten: de antwoorder wijkt terug. Als ik meega in die stilte ervaar ik iets vreemds: ik ben niet in de tijd, niet in de ruimte, heb zelfs geen gevoel, geen angst of onzekerheid, geen verlangens. Alsof ik terug ben in de geheimzinnige spelonken waar ik vandaan kwam. Zou ik met mijn afkomst verbonden blijven? Met de chaos van voor mijn bestaan dat in de schoot van mijn moeder tot explosie kwam? Kom ik weer tot mijn positieven dan kan ik niet anders constateren dan dat ik op verschillende niveaus leef, waarvan het diepste niveau niet te beschrijven of te benoemen is. Ik blijf gekluisterd aan dat wat geen bestaan heeft, geen naam en geen vorm. Zoals de oerknal van de kosmos mij van kindsafaan fascineerde, nu ook de oerknal van mijzelf in de moederschoot. Wat speelde zich daar af? Daar waar mijn leven als schepper van mijzelf begon?

### *Pellucida en Semen*

Een grillig gevormd sneeuwlandschap in een voorwereldlijke omgeving. Er wonen geen mensen. Wat er aan leven te vinden is, heeft bewustzijn, geen zelfbewustzijn. De bolvormige witte huizen blijken de bewoners zelf te zijn. Ze zijn te vergelijken met een oogbol dat weet, maar niet ziet. In een vallei ligt huize Pellucida, omgeven met vlokkige sneeuw. Het is een levende woning zonder ramen. Het lijkt alsof de wand dikker wordt, alsof de levende bolbewoner vocht uit de omgeving aantrekt. Als een te hard opgeblazen ballon springt het opgehoopte vocht ineens naar buiten. Door de kracht heeft de bolbewoner zich in beweging gezet en rolt over het sneeuwlandschap met de behaaglijke warmte naar een donkere straat: de Via Tuba. Hij verblijft daar totdat na een soort aardbeving een school dikkopjes door de straat komt aandrijven, als kopers op zoek naar een woonhuis. Een ervan, een zekere Semen, klopt aan de buitenzij-

de van Pellucida. De bolbewoner verweekt zichzelf op die plaats. Semen wipt naar binnen en de bolbewoner herstelt de zwakke plek van de buitenzijde als teken dat zij op andere kopers geen prijs stelt. Semen treedt binnen in huize Pellucida en vervloeit daar met de diepgelegen kern in haar. Huize Pellucida verandert haar naam in huize Embryo. Een nieuw leven is begonnen.

Dit tafereel bestudeerden we op de middelbare school en daarna diepgaander tijdens verdere studies. Al deze studies maakten mij tot toeschouwer van iets wat aan mijzelf gebeurde, maar toch zo ver af bleef. Wat mij met het witte eibolletje verbindt is de levenskracht of scheppingskracht die zich toen al manifesteerde. Voor mijn geboorte al scheppingskracht die de materie waaruit ik bestond verder vorm gaf met behulp van wat ik uit de omgeving meekreeg: het bloed van mijn moeder. Na mijn geboorte manifesteert mijn leven zich als een afbeelding van het uitdijend heelal. Of zoals de vlinder zich na haar leven in de donkere cocon ontvouwt:

*In ondoorgrondelijk donker groeide  
wat thans met licht en hemel speelt-  
de kleuren, aan de zon ontgloeide,  
de tekening, scheppings evenbeeld.*

*Twee kleine vleugelen, opgeslagen  
of zwichkend, trillende in het licht,  
aanziet hoe zij de weerglans dragen  
der werken in Zijn hof verricht:*

*de zon, de maan, de hemelbanen  
waar 't sterrestof zijn strepen slaat,  
het purperblauw der oceanen,  
de tinten van de dageraad.*

(Ida Gerhardt  
in: *Buiten Schot, De vlinders*)

Wat verbindt mij met de vlinder? Door reflectie op mijn eigen leven en door omgang met anderen, met mensen die me in mijn praktijk als acupuncturist bezoeken, met studenten in het onderwijs, klaren de levenskrachten in mijzelf op. Ik kan ze niet aan een of andere wetenschappelijke discipline zoals biologie, psychologie of geneeskunde koppelen. Het zijn energetische bewegingen die mijn bestaan kenmerken. Ik zou voorlopig van existentiële energetica kunnen spreken. Het woord existentie is afgeleid van het Latijnse *existere*. Letterlijk betekent dat: boven iets uitkomen waarboven men vroeger niet uitstak of te voorschijn komen. Het duidt dus op een zekere schepping of zelf-schepping in de zichtbare wereld en laat in het midden of er daarvoor al een bepaalde zijnswijze was. Energetica is de leer van de energie als het wezen van alle verschijnselen.

### *Ervaren van de levenskrachten*

Ik heb de levenskrachten ontdekt doordat ik gewoon bij mijn dagelijkse ervaringen en die van anderen stilstond. Waarom ben ik zonder aanwijsbare reden moe? Op andere dagen creatief in bedenken van oplossingen en het maken van een tuinontwerp? Waarom eet ik nauwelijks als ik griep heb? Waarom kan ik in sommige periodes alles aan en ben ik in volgende dagen mat?

De aandacht die ik aan deze belevingen en lichaamstoestanden gaf, deed vermoeden dat de levenskrachten ook op andere levensniveaus een rol spelen. Meditatie en studie openden mij de ogen voor dieper gelegen structuren in mijn lichaam: als ik over het pad langs de rivier hardloop, klopt mijn hart sneller. Nu ik op mijn stoel aan een tekst werk, is mijn polsslag kalm, maar wordt onrustig als ik het klavier van Bach op de CD-speler te hard heb afgesteld. Wat gebeurt er veel in mijn lichaam als ik bedenk wat in mijn lichaam met het ingenomen voedsel gebeurt: activiteiten in mij die ik me nauwelijks bewust ben.

Mijn levenskrachten werken op verschillende niveaus: heel herkenbaar in het alledaagse leven en geheimzinnig in de duiste-