

# Inhoud

Inleiding 7

## **Deel 1** Inzicht in stress en taoïsme 15

- 1 Stress en taoïsme 17
- 2 Basisprincipes van taoïstische meditatie 34

## **Deel 2** Je leven vereenvoudigen 49

- 3 Je gedachten vereenvoudigen 51
- 4 Je gedrag vereenvoudigen 67
- 5 Jezelf en anderen niet in de weg staan 82

## **Deel 3** Je verlangens reduceren 99

- 6 Inzicht in verlangens 101
- 7 Niet verstrikt raken in wereldse activiteiten 117
- 8 Je gedachten en gedrag veranderen en je verlangens reduceren 130

## **Deel 4** Je geest kalmeren en leegmaken 147

- 9 De taoïstische lichaamsgebaseerde meditatieve kern 149
- 10 De waarachtige mens 164

Vanaf hier verdergaan 181

Bronnen 183

Dankwoord 189

Over de auteur 191

# Inleiding

Op een symposium over taoïsme tijdens de jaarlijkse bijeenkomst van de American Psychological Association in Washington, DC, in augustus 2011 (wat waarschijnlijk de eerste keer was dat de APA een dergelijk symposium hield) leidden dr. Donald Davis, dr. Reggie Pawle, dr. Stephen Jackowicz en ik een panelsessie genaamd *Building Bridges between Daoism and Psychology: Integrating Mind, Body and Spirit to Enhance Psychological Outcomes* (Bruggen bouwen tussen taoïsme en psychologie: geest, lichaam en ziel integreren om psychologische resultaten te verbeteren). Mijn presentatie heette *Daoism and Counseling: An Integrative Approach for Adapting to the Environment* (Taoïsme en counseling: een integratieve benadering voor aanpassing aan de omgeving). Het symposium werd drukbezocht en goed ontvangen.

Wendy Millstine, acquirierend redacteur bij New Harbinger Publications, bezocht dit symposium en vroeg na afloop of een van de panelleden geïnteresseerd was in het schrijven van een zelfhulpboek vanuit taoïstisch perspectief. Ik zei ja. Dat was mijn eerste stap en dit boek is het resultaat.

## Waar dit boek over gaat

In de *Stress in America Survey* uit 2011 (APA, 2012), een jaarlijks onderzoek naar stress dat door de American Psychological Association wordt uitgevoerd, meldde 39 procent van de 1126 ondervraagde vol-

wassenen dat hun stressniveau sinds het voorgaande jaar was toegenomen, terwijl slechts 17 procent aangaf dat dit was afgenomen. Een recente vragenlijst (Regus, 2012) die onder meer dan 16.000 werkende volwassenen in veertien landen werd afgenomen, ondervroeg mensen over stress op hun werk. Een gemiddelde van 48 procent gaf aan dat hun stressniveau ten opzichte van het vorige jaar was toegenomen. In de Verenigde Staten gaf maar liefst 47 procent van de werkende volwassenen aan dat dit voor hen het geval was.

Dit boek gaat over het probleem van stress, vooral chronische stress, en wat je kunt doen om dit te verminderen, elimineren en voorkomen. Meer expliciet gaat dit boek over de toepassing van taoïstische leringen en principes op het probleem van chronische stress. Taoïsme, een 2500 jaar oude filosofie, religie en psychologie, is een levenswijze die is gericht op in harmonie zijn met de voortdurend veranderende wereld om ons heen.

In dit boek ligt de focus op een levenswijze die chronische stress elimineert, zodat we in harmonie kunnen zijn met de wereld om ons heen en al zijn levensvormen. Het specifieke taoïstische pad om de chronische stress waar we het hier over hebben te elimineren, is verspreid over verschillende taoïstische geschriften te vinden. Het wordt echter het beste beschreven in de bijlage van de achtste-eeuwse tekst de *Zuowanglun (Discussies over zitten in vergetelheid)*. Het pad bestaat uit drie onderling verweven componenten: het leven vereenvoudigen, verlangens reduceren en de geest kalmeren en leegmaken.

Taoïsme maakt vaak uitgebreid gebruik van verhalen om de belangrijkste leringen over te brengen en die traditie heb ik in dit boek gevolgd. Daarnaast heb ik ook het taoïstische principe van herhaling als leermethode aangehouden. Hoewel deze benaderingen niet noodzakelijkerwijs aansluiten op een typisch westerse benadering, vormen ze een onderdeel van de taoïstische traditie – een traditie die uitmunt in het verhelpen van chronische stress.

## De structuur van dit boek

Los van de inleiding en conclusie is dit boek in vier delen verdeeld. De twee hoofdstukken in deel 1 gaan over de basisprincipes van stress en taoïsme. De overige drie delen zijn gebaseerd op de drie componenten van de *Zuowanglun*. Deel 2, 'Je leven vereenvoudigen', bevat hoofdstukken over het vereenvoudigen van je gedachten, het vereenvoudigen van je gedrag, en jezelf en anderen niet in de weg staan. Deel 3, 'Je verlangens reduceren', bevat hoofdstukken over het begrijpen van verlangens, niet verstrikt raken in de wereldse activiteiten, je gedachten en gedrag veranderen en je verlangens reduceren. Deel 4, 'Je geest kalmeren en leegmaken', bevat hoofdstukken over de meditatieve kern van het taoïsme en het taoïstische concept van de waarachtige mens.

Vanaf hoofdstuk 2 bestaat elk hoofdstuk uit twee delen: de geestelijke aanpak van chronische stress, gevolgd door de lichamelijke aanpak, voornamelijk in de vorm van qigonghoudingen. Voor het doel van dit boek hebben de geestelijke en lichamelijke benaderingen evenveel gewicht. Je moet ze beide doen.

## De geestelijke en lichamelijke benaderingen

In de geestelijke benadering begeleid ik je om een specifiek probleem bewust, intentioneel en direct in je bewustzijn te brengen, de oorzaak ervan te onderzoeken en overpeinzen, een oplossing ervoor te bedenken en die oplossing vervolgens toe te passen. Elk hoofdstuk richt zich op een specifieke context, de problemen binnen die context die aanleiding geven tot chronische stress, hoe stress in stand wordt gehouden en hoe stress kan worden geëlimineerd. De geestelijke benadering kan als reactief ('Ik heb chronische stress en wil deze elimineren') en als proactief ('Nu ik er vanaf ben, wil ik het niet meer terug') worden gezien.

De lichamelijke benadering is meer algemeen van aard en richt zich, uitgezonderd je gezondheid en welzijn, niet direct op een specifiek probleem of zijn oorzaak. Deze benadering is gericht op het aanleren

van de juiste lichaamshouding en hoe je jezelf kunt aarden en centeren door je aandacht, concentratie en ademhaling te trainen. Daarnaast krijg je instructies voor het stretchen en ontspannen van je lichaam. Een geaard en gecenterd lichaam is gezond en niet chronisch gestrest. Deze benadering is gebaseerd op het idee dat door het lichaam te kalmeren en te ontspannen, de geest ook ontspant en kalm en leeg zal worden. Dit helpt je om chronische stress te verlichten.

Een ander voordeel van de lichamelijke benadering is dat hoe meer je oefent, hoe minder tijd je zult besteden aan problematische gedachten, verlangens en gedragingen die tot voortdurende lichamelijke en geestelijke onrust leiden en chronische stress veroorzaken. De lichamelijke benadering spreekt dus dezelfde gebieden aan als de geestelijke, maar op een heel andere manier.

Omdat dit taoïstische pad zowel een geestelijke als een lichamelijke benadering omvat, en het zich op geest, lichaam en omgeving richt, is het holistisch van aard. Om chronische stress te verhelpen, dien je beide benaderingen in je leven te integreren.

## Qigong

Qigong betekent letterlijk: ontwikkelen van en werken met qi. Qi is zowel levensenergie als adem. Wanneer iemand ziek is, circuleert haar qi niet vrijuit door haar lichaam. Haar geest, lichaam en omgeving zijn niet in harmonie. Ze is haar centrum en aarding kwijt. De beoefening van qigong is gericht op het vinden en behouden van je centrum en aarding door je qi vrijuit te laten stromen, de harmonie tussen je geest, lichaam en omgeving te herstellen en behouden, je te leren ontspannen en je te helpen chronische stress te verminderen of elimineren.

Er zijn talloze onderzoeken gedaan die de voordelen van qigong en taijiquan (vaak gespeld als *tai chi* of *tai chi chuan*) ondersteunen. Deze beslaan zowel lichamelijke als psychische problemen die met levensstijl en chronische stress worden geassocieerd (bijvoorbeeld Wayne, 2013; Jahnke et al., 2010; Rogers, Larkey en Keller, 2009). Daarnaast be-

staat er een groot aantal onderzoeken dat de lichamelijke en psychologische voordelen van meditatie ondersteunt (Davis en Hayes, 2011; Walsh en Shapiro, 2006).

In dit boek zal ik je twee basistypen van qigong leren. Beide zijn al eeuwenoud. De eerste is de zittende vorm van Baduanjin (de Acht Brokaten), die uit zowel stille als bewegende houdingen bestaat. Je zult alle acht zittende Baduanjin-houdingen leren. De tweede is Yijinjing (Verandering en transformatie van de spieren en pezen). Dit is een staande vorm die zowel uit stille als bewegende houdingen bestaat. Je zult acht houdingen van deze vorm leren.

Vanaf hoofdstuk 2 bevat elk hoofdstuk instructies voor één Baduanjin-houding en één Yijinjing-houding. In elk volgend hoofdstuk zal ik je de volgende houding uit deze twee series leren. Zorg ervoor dat je elke nieuwe houding die je hebt geleerd met de vorige verbindt. Nadat je bijvoorbeeld de derde Baduanjin-houding hebt geleerd, ga je terug en doe je de eerste houding, gevolgd door de tweede en daarna de derde. Gebruik dit proces voor alle houdingen. De afzonderlijke Baduanjin- en Yijinjing-houdingen zijn ontwikkeld om vloeiend na elkaar te worden uitgevoerd. Door op deze manier te werk te gaan, zul je optimaal profijt halen uit je beoefening.

## **Eten, drinken, slapen, bewegen en chronische stress**

De hoofdstukken 4, 5 en 6 gaan alle drie over eten, drinken, slapen, bewegen en chronische stress, en bespreken deze onderdelen in de context van respectievelijk gedrag, jezelf en anderen niet in de weg staan, en verlangens. In elke context wordt steeds vanuit een net iets ander perspectief naar eten, drinken, slapen en bewegen gekeken. Hoewel deze contexten elk in een apart hoofdstuk worden onderzocht, staat in het taoïsme alles met elkaar in verband en zijn deze contexten dan ook met elkaar verweven en overlappen ze elkaar.

## Chinese teksten

De oude taoïstische teksten waar ik naar verwees, zijn de *Daodejing* (soms gespeld als *Tao Te Ching*, en vaak vertaald als *De weg en zijn kracht*), de *Zhuangzi* (naam van een persoon), de *Liezi* (naam van een persoon), de *Zuowanglun* (*Discussies over zitten in vergetelheid*), de *Neiye* (*Innerlijke verkenningen*), de *Yijing* (soms gespeld als *I Ching* en vaak vertaald als *Het boek der veranderingen*), de *Neijing* (*Het klassieke boek over de interne geneeskunde*) en de *Bingfa* (*Kunst van het Oorlogvoeren*). Sommige zijn al meer dan 2200 jaar oud: de *Yijing*, waarvan wordt aangenomen dat hij in de loop der tijd en door verschillende schrijvers tot stand is gekomen, de *Daodejing*, toegeschreven aan de filosoof Laozi (zesde tot vijfde eeuw v.Chr.), de *Zhuangzi*, gedeeltelijk geschreven door de filosoof Zhuangzi (370-290 v.Chr.), de *Neiye* (vierde eeuw v.Chr.), wat een hoofdstuk is uit de *Guanzi* (samengesteld in de eerste eeuw v.Chr. en bestaande uit anonieme essays uit de vijfde tot en met de eerste eeuw v.Chr.) en de *Bingfa*, die wordt toegeschreven aan generaal Sunzi (soms gespeld als Sun Tzu, zesde eeuw v.Chr.). De *Neijing*, waarvan de schrijver onbekend is, is ongeveer 2000 jaar oud. Men denkt dat de *Liezi*, die wordt toegeschreven aan de filosoof Liezi, ongeveer 1700 jaar oud is. De *Zuowanglun*, geschreven door taomeester Sima Chengzhen (647-735 n.Chr.), is ongeveer 1300 jaar oud. Voor de specifieke fragmenten waar ik in dit boek naar verwijst, heb ik mijn eigen vertalingen van het Chinese origineel gebruikt.

## Een dagboek bijhouden

Door dit hele boek zal ik je – nadat je verschillende activiteiten, oefeningen en qigonghoudingen hebt gedaan – steeds vragen je ervaringen in een dagboek op te schrijven. Je kunt dit doen op de manier die je zelf het fijnst vindt, bijvoorbeeld in een notitieboekje of op een computer. Het bijhouden van dit dagboek geeft je de gelegenheid om je ervaringen te overpeinzen en biedt je een verslag van je problemen en voortgang op het taoïstische pad naar de eliminatie van chronische stress.



Het bijhouden van een dagboek wordt op zichzelf gezien als een nuttig therapeutisch hulpmiddel en een behulpzame manier om chronische stress te verminderen (Howes, 2011).

## **Hoe je dit boek kunt gebruiken**

Dit boek is bedoeld om in de aangegeven volgorde te worden afgewerkt, zowel wat de geestelijke als de lichamelijke benadering betreft. Zoals eerder opgemerkt is het belangrijk om beide benaderingen in je leven te integreren en ze hetzelfde gewicht te verlenen. Er is geen haast om je door dit boek heen te werken. Neem de tijd, vooral met de qigonghoudingen.

Het is nu tijd om je reis aan te vangen. Zoals Laozi in hoofdstuk 64 van de *Daodejing* zei (Wang, 1993, p. 249): ‘Een reis van duizend mijl begint met de eerste stap.’



Deel 1

# **Inzicht in stress en taoïsme**