

## Wat kun je leren van de I-Tjing?

Ik heb over de vraag wat je kunt leren van de I-Tjing nog weinig uitgewisseld met anderen, dus voorlopig is het onderstaande sterk persoonlijk.

In tien punten.

### - vragen stellen -

Je krijgt van de I-Tjing prachtige antwoorden ... als je maar 'prachtige' vragen stelt. Hoe wezenlijker en helderder je vraag, hoe krachtiger het antwoord.

Het belangrijkste dat ik tot nu toe van het boek leerde was: vragen stellen. Weten wat je weten wilt, voelen wat de kern van je vraag of probleem is, tot de kern van je vraag doordringen. Startpunt van elk consult, ook met mezelf, is: wat is je vraag. En daar dan echt even bij stilstaan tot je ziet en voelt wat er wordt bedoeld.

### - vertrouwen op je intuïtie -

Bij vragen of problemen met veel onduidelijkheid en onzekerheid zijn de beelden uit het boek zo helder dat je makkelijker op je gevoel durft af te gaan; netter gezegd, dat je durft te vertrouwen op je intuïtie. Je laat je hart weer spreken, de andere hersenhelft mag weer meedoen. Ik ervaar daarin een enorme aanvulling vanuit de I-Tjing op ons westerse logische en analytische denken en doen.

### - beeldtaal en metaforen -

De beeldtaal van de I-Tjing is zo algemeen menselijk en archetypisch dat ik in mijn dagelijkse communiceren steeds meer van die beelden hanteer. 'Een vogel die een nest zoekt, moet laag vliegen.' - 'Een boom die op een berg staat moet heel goed geworteld zijn.' - 'Je kunt gerust het grote water oversteken.' - 'Het gaat je niet om de eer, het gaat om het werk.' - 'Kracht is alleen echt groot als je ook flexibel bent.' enz. enz. enz.

### - cyclische en lineaire tijd -

Ik raak meer en meer doordrongen van de realiteit dat 'alles wat gebeurt' onderdeel uitmaakt van grotere 'doorlopende' processen. Bij iets dat begint kun je je altijd afvragen waarvan dit begin een vervolg is. En bij iets dat stopt is het de moeite waard je te realiseren wat er wellicht het gevolg van is. Geschiedenis, toekomst en het hier-en-nu krijgen daarmee een andere betekenis.

### - de weg van het midden -

De middenweg, of *de weg van het midden* gaf mij vroeger een misselijkmakende smaak in de mond: een boterzacht compromis, water bij de wijn, pappen en nathouden: géén ruggegraat. Dat is intussen veranderd. De middenweg is prachtig, maar niet gemakkelijk.

Het gaat om een subtiel evenwicht tussen yin en yang: Krachtig maar ook meegaand en flexibel. Stellig maar ook met open oor. Niet gehaast maar ook niet langzaam. Nooit te sterk reageren: wat *precies goed* is kan duurzaam zijn.

### - maakbaar of autonoom proces? -

Wij geloven toch zo graag dat alles maakbaar is, 'het móet kunnen.' Naarmate ik langer met het boek leef en werk doe ik ervaring op met de kracht en de 'leiding' van autonome proces-



sen. Wie ervoor open staat komt in de winter makkelijk tot stilte en rust, in de lente tot groei en creativiteit (probeer het maar eens omgekeerd ..). Luisteren naar je lichaam, afgestemd zijn op een ander of op de omstandigheden, zet meer zoden aan de dijk dan de flinkheid van wilskracht en doorzetten. Het is nogal eens ijdelheid te denken dat het maakbaar is.

#### **- individualiteit: jij of de ander? -**

In een aantal hexagrammen raadt het boek je aan 'De Grote Man te zien'. Daarmee wordt gezegd: wat was je ideaal, wat wilde je ook alweer bereiken, waar was het je om te doen? Dan wordt er ook vaak gezegd: het gaat niet om jou, het gaat om een hoger doel, iets dat jouw individualiteit overstijgt. Dan betrap je je weer op je streven naar eigenbelang. Ik vind het telkens weer verfrissend dat de I-Tjing je erop wijst dat er belangrijker zaken te doen zijn. Of anders gezegd, dat je de kontekst van je bezigheden, de toekomst, de anderen, je naasten, de wereld, ook betreft bij je keuzes, je prioriteiten en je activiteiten.

#### **- je functie in de wereld -**

De I-Tjing vraagt je wel eens naar je wortels, en naar je belangrijkste talenten en kwaliteiten. Dat brengt je bij de vraag: waar zet je je eigenlijk tijdens je leven voor in? Wat heb je hier te doen? Waar doe je het allemaal voor? Wat *doet er toe* voor jou? - Ik ga dit soort 'bronvragen' steeds belangrijker vinden; ze houden je in het goede spoor.

#### **- yang en yin ... beweging naar buiten en beweging naar binnen -**

Wij zijn in onze tijd en onze cultuur terecht gekomen in een bijna krankzinnige vervorming van het yang. In het (werkende) leven lijkt het boven alles te gaan om werk, presteren, 'iets laten zien', in een moordend tempo op jacht naar het volgende klinkende resultaat om mee te scoren. Ging je vroeger een plisje *pakken*, nu *scoor* je het. Voor de beweging naar binnen is nauwelijks aandacht: rusten, op adem komen, even nadenken, iets leren, ergens een nachtje over slapen. Zelfs als iemand een sabbatical neemt zit zijn tijd al volgepropt met nuttigheid.

#### **- in je tao -**

Je bent *in je tao* wanneer je je in je handelen afstemt ... 1) op jezelf zoals je werkelijk bent, 2) op het juiste moment, en 3) op de gegeven omstandigheden. Elk antwoord dat je van de I-Tjing ontvangt is een advies om je in je tao te brengen.

Maar ook zonder vraag en zonder antwoord van de I-Tjing kom je in betere harmonie met jezelf als je je op een lastig moment even afvraagt: Gedraag ik me nu echt helemaal als mezelf en zoals ik me voel? Is dit nu wel het juiste moment voor deze activiteit? En zijn de omstandigheden nu geschikt voor deze handelwijze?

---

