

Guus Martens  
**Shen, Hun en Po**

*Struinen langs de oevers van lichaam, ziel en geest*

De afbeelding op het omslag is een fragment van een grafbanier afkomstig uit de graftombe van Mawangdui (Vroege Hanperiode, tweede eeuw voor onze jaartelling). Door een leegte begeleidt de hun-ziel – als met wervelende rokken omgeven – de geest (shen) van een overleden prinses naar haar hemelse bestemming. Onderaan op hetzelfde tafereel verzinnebeelden potten waarin het voedsel van de aarde werd bewaard, de po-ziel. Hiermee wilde men aangeven dat de po-ziel die naar de concrete voorstellen van de geest luistert, nuchter en praktisch blijft bij de verwerkelijkheid van het alledaagse leven (zie blz 347).

Eerste druk 2016  
© 2016, Guus Martens  
Uitgeverij Boekenplan, Maastricht  
Internet: [www.boekenplan.nl](http://www.boekenplan.nl) en [boekenplan.be](http://boekenplan.be)

ISBN 978 90 8666  
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.

# Verkorte Inhoudsopgave

Bij wijze van loopplank... 13

Hoofdstuk 1. Uit onze schulp kruipen 21  
*Over de betekenis van het lezen van boeken*

Hoofdstuk 2. De ogen buiten- en binnenwaarts gericht 33  
*Over onze manier van waarnemen en kennen*

- 2.1. Van zintuiglijk waarnemen naar inzicht 33
- 2.2. Zelfkennis 54
- 2.3. Stilzitten 67
- 2.4. Ik, zelf en identiteit 85

Hoofdstuk 3. De rekbare grenzen van verleden en toekomst 99  
*Over de tijd-ruimtelijke wereld en ons bestaan in het licht van de evolutie*

Hoofdstuk 4. De mysterieuze grond van ons bestaan 115  
*Over de grote beweging van het universele leven*

- 4.1. Verrijking van onze eigen cultuur door andere culturen 115
- 4.2. Hemel 118
- 4.3. Het Ene 133
- 4.4. Dao en De 143
- 4.5. Jing 169
- 4.6. Sheng 172

Hoofdstuk 5. Ons leven tussen verschijnen en verdwijnen 181  
*Over ons aardse leven (sheng)*

- 5.1. Basisdimensies van menselijk bestaan of leven 181
- 5.2. Lichaamsenergie of jing 187
- 5.3. Xin en Shen 203
  - 5.3.1. Xin, de openheid van het hart 203
  - 5.3.2. Shen, onze alledaagse en open geest 231
  - 5.3.3. De cyclische beweging binnen de werking van de geest 273
- 5.4. Hun- en Po-ziel 316
- 5.5. Emoties 349

Hoofdstuk 6. Oog in oog met Heintje de Dood 377  
*Over de kunst van het sterven*

Hoofdstuk 7. Aanmeren... 403

Verdere oriëntatie in literatuur 405

# Inhoudsopgave

Bij wijze van loopplank... 13

Hoofdstuk 1. Uit onze schulp kruipen 21

*Over de betekenis van het lezen van boeken*

Woorden 21

Lezen van boeken 24

Lezen in stilte 25

Driedimensionaal lezen 25

Schrijvend meer van jezelf bewust worden 26

Huiver voor spiritualiteit 28

Nieuwe en vreemde woorden 29

Voorzichtigheid in hanteren van kennis en met woordgebruik 32

Hoofdstuk 2. De ogen buiten- en binnenwaarts gericht 33

*Over onze manier van waarnemen en kennen*

2.1. Van zintuiglijk waarnemen naar inzicht 33

De waarnemer in mezelf begluurd 33

Leren waarnemen en luisteren 35

Voorwetenschappelijk en wetenschappelijk waarnemen 35

Door de alledaagse werkelijkheid heen kijken 38

Gelaagdheden in het waarnemen van de werkelijkheid 40

De kunst van het waarnemen 44

Niveaus van inzicht 48

Waarnemen en kennen van onbenoembare werkelijkheid 51

Waarnemen vanuit verwondering 52

2.2. Zelfkennis 54

*Opening naar zelfkritiek*

Uitdaging tot zelfkennis 55

Struikelblokken bij het bevorderen van zelfkennis 55

1. Aanzuigende modegrillen 56

2. Zelfbedrog 56

3. Zelfbeeld als hinderpaal 58

4. Valkuilen 58

Onderkennen van overtuigingen, vooroordelen en gewoontevorming 60

1. Onderzoeken van de gedachte- en gevoelswereld 60

2. Alert zijn op eigen vooroordelen 61

3. Valse interpretatie van oude beelden en verhalen 63

4. Heilige huisjes omver halen 64

5. Sleur 65

Samenhang van zelfkennis en gedragsverandering 65

Zelfkennis en zelfspot 66

### 2.3. Stilzitten 67

- Wat stilzitten is 67
- Twijfel aan de betekenis van stilzitten 69
- Angst voor het stilzitten 70
- Leren stilzitten kost inspanning 71
- Druk, druk, druk en innerlijke stilte 72
- Het oproepen van een tijdloze ervaring 75
- Ervaren van gelaagdheden binnen het nu 76
- Stilzitten doorbreekt stemmingen 78
- Maatschappelijke betrokkenheid en persoonlijke inkeer 79
- Stilzitten wekt verwondering op 79
- Stiltemomenten versterken het bewustzijn 81

### 2.4. Ik, zelf en identiteit 85

- Het zelf als beweging 86
- Zelfreflectie 88
- Wat is identiteit? 89
  1. Hoe verhouden zich identiteit en het ik tot elkaar? 89
  2. Hoe word je je van je identiteit bewust? 90
  3. De rol van de geest bij het bewust worden van je identiteit 91
  4. Het loslaten van identiteit 92
- Egocentriciteit 93
- Trouw aan jezelf 94
- Het zelf en zelfloosheid 96

## Hoofdstuk 3. De rekbare grenzen van verleden en toekomst 99

### *Over de tijd-ruimtelijke wereld en ons bestaan in het licht van de evolutie*

- Een veranderende beleving van ruimte en tijd 99
- Tijd als ritmische beweging 100
- Evolutie roept verwondering op 102
- Beweging van het kwaad 105
- Evolutie van de samenleving 109
- Gevolgen van landbouw en veeteelt 110
- Overconsumptie 111
- Van kosmisch naar technologisch wereldbeeld 112

## Hoofdstuk 4. De mysterieuze grond van ons bestaan 115

### *Over de grote beweging van het universele leven*

- 4.1. Verrijking van onze eigen cultuur door andere culturen 115
  - Omgaan met denkbeelden en theorieën uit andere culturen 115
  - Openstaan voor andere culturen 117
- 4.2. Hemel 118
  - Denken over de hemel 118
  - Restanten van de oorspronkelijke hemel-ervaring 120
  - Op zoek naar een herwaardering van de Hemel 122
  - De Hemel ervaren 123
  - Voorhemel en nahemel 127
  - Leven tussen Hemel en Aarde 128

#### 4.3. Het Ene 133

- Ervaring van eenheid met al wat is 133
- Ervaring van het Ene 134
- Stilstaan bij de overgang van niet-iets naar iets 137
- Religie 140
- Heiligen en wijzen 140
- God 141
- Gebakken eieren met spek 142

#### 4.4. Dao en De 143

- De waarneembaarheid van het ontoegankelijke dao 143
- De Weg van het leven: dao 146
- Oog in oog met het oorsprongsmysterie is dao 147
- Grenzen aan maakbaarheid en dao als principe van spontane ontwikkeling 151
- Het onbenoembare maar toch onontkoombare dao 152
- Dao en het menselijk lijden 155
- Gewaarworden van de levenskracht (De) 160
- Levenskracht (De) en innerlijke kracht (de) 162
- Het gebruik van innerlijke kracht (de) bij onze blik op de alledaagse werkelijkheid 164
- Levenskracht (De) en generatieve kracht (jing) 167

#### 4.5. Jing 169

- Yin en yang 169
- Kosmische materie: Jing 169

#### 4.6. Sheng 172

- Verwondering over het bestaan van levende wezens 172
- Deelhebben aan de stroom van het leven 173
- Leven in rangordening 176
  1. Rangorde in de natuur 176
  2. Rangorde in de samenleving 177
  3. Respectvolle rangordening 177
  4. Evolutionaire rangordening 178
  5. Rangorde binnen het lichaam 179
  6. Hemel en aarde als model voor hiërarchie en harmonie 179

### Hoofdstuk 5. Ons leven tussen verschijnen en verdwijnen 181

#### *Over ons aardse leven (sheng)*

##### 5.1. Basisdimensies van menselijk bestaan of leven 181

1. Verwerken en omvormen 182
2. Bewegen en stromen 184
3. Inwortelen en scheppen 185
4. Fysiek, mentaal en spiritueel leven in evenwicht brengen 186

## 5.2. Lichaamsenergie of jing 187

1. Veranderende visie op het lichaam 187
2. Het lichaam als creatie uit het kosmische Jing 189
3. Jing als lichaamsenergie 191
4. Vitale energie: o.m. subtiële energie van de geest en lichaamsenergie 192

Onderhouden en voeden van jing 193

Afname van jing 194

Lichamelijke aftakeling en de werking van onze geest 197

Op zoek naar de relatie tussen lichaam en geest 200

## 5.3. Xin en Shen 203

### 5.3.1. Xin, de openheid van het hart 203

Openheid van een ontvankelijk hart 203

Het hart als symbool 205

Een open hart is een leeg hart 210

Openheid en geheimen 214

Het eigen hart kennen 215

Inleven en communiceren 216

Omgaan met verwachtingen en gevoelens van verlangen en begeerte 224

Universele liefde 228

### 5.3.2. Shen, onze alledaagse en open geest 231

Ontwikkeling van het menselijk bewustzijn 231

1. Aanvankelijke oriëntatie van het bewustzijn 231

2. Explosieve ontwikkeling van het bewustzijn 232

3. Het zich verruimende bewustzijn 232

De ontwikkeling van gevoelens, denken en geest in het menselijk bewustzijn 233

1. Dierlijk voelen en denken 233

2. Ontstaan van menselijke gevoelens 236

3. Ontwikkeling van de menselijke geest 236

4. De bevrijde menselijke geest 237

Wie ben ik? 238

Je geest leren kennen 245

De alledaagse en open geest 251

Het uitzuiveren van de alledaagse geest 257

Je eigen geest als vriend 267

### 5.3.3. De cyclische beweging binnen de werking van de geest 273

De bewegingen van de geest 273

Aandacht (Yi) 279

Wilskracht (Zhi) 283

Geconcentreerde aandacht (Yi Zhi) 287

Nogmaals over de betekenis van het geheugen 288

Overwegen en denken (Si) 294

Vooruit denken en plannen (Lü) 299

Wijsheid (Zhi) 302

Verruiming van inzicht 312

5.4. Hun- en Po-ziel 316

De tweepolige ziel 316

De ziel als de spil van de aardse en hemelse bewegingen  
in ons 325

De ziel als spil tussen lichaam en geest 327

Het werkingsgebied van mijn ziel omvat mijn  
totale bestaan 335

De ziel voor en na de dood 345

5.5. Emoties 349

Herkennen van emoties 349

Lijden 357

Omgaan met negatieve emoties 364

Hoofdstuk 6. Oog in oog met Heintje de Dood 377

*Over de kunst van het sterven*

Omgaan met de dood van een geliefde 377

Denken over de dood 387

Worsteling met de dood 389

Leven voorbij doodsangst 391

Euthanasie 392

Over de aard van het menselijk levenslot 394

Je verzoenen met je levenslot 395

Wel of geen leven na de dood 396

Het mysterie van de dood 398

Op weg naar een zalige dood 399

De Grote Terugkeer 401

Hoofdstuk 7. Aanmeren... 403

Verdere oriëntatie in literatuur 405



## Bij wijze van loopplank...

Tientallen jaren geleden stond ik als jochie langs de kade van het Noorzeekanaal in IJmuiden. Ik deelde de huivering van de emigranten, die zich met tassen en koffers over de loopplank naar het zeeschip begaven om zich daarin voor enkele weken in een voorlopige leefruimte in te nestelen, voordat ze daarna het ‘belofde land’ zouden bereiken. Op een soortgelijke manier kun je je in dit boek begeven, dat je misschien ook met lichte huiver – of mogelijk ook met twijfel zelfs – ter hand hebt genomen in afwachting van wat het je uiteindelijk zal opleveren...

Als je een willekeurige Nederlander of Belg zou vragen hoe zijn levenspad tot dan toe is verlopen, zul je zelden te horen krijgen, dat het een rechtlijnige, goed onderhouden geasfalteerde weg is geweest. Misschien zijn er stukken op het levenspad die goed en snel begaanbaar waren, maar meestal zul je horen dat het landschap van het leven door een wirwar van kleine smalle paadjes is getekend, nu eens over heuvelachtig terrein met mooie uitzichten, dan weer door kale en dorre streken.

Op een van mijn eigen vroegste wegen had ik het genoeg om kennis te maken met Aristoteles en Plato, en via Augustinus en Thomas van Aquino tot en met de heren uit de nieuwe wereld zoals Karl Popper en Edmund Husserl. Degenen die mij de studie filosofie en theologie uit krappe financiële middelen mogelijk maakten, ben ik eeuwig dankbaar. Dat waren mijn ouders. Via een flinke dwarsweg kwam ik in het jeugdwerk terecht, werk dat goed was te combineren met een studie pedagogiek, die tot het einde toe naar mijn smaak steeds erg theoretisch bleef. Daarom vulde ik die vrij dorre weg aan met een meer praktisch gerichte opleiding tot wat men in die tijd beroepskeuzeadviseur noemde en nu loopbaanadviseur wordt genoemd. Na het vervullen van de militaire dienstplicht op de Amersfoortse hei en als operatiekamer assistent in een hospitaal gelegen in de prachtige Franse Auvergne kon ik mijn inmiddels opgedane ervaringen en kennis gebruiken in een functie op wat toen het arbeidsbureau heette. Na al deze grillige paden met onverwachte bochten belandde ik plots op een vrij rechte, geplaveide weg en werd ik docent aan een hogere beroepsopleiding voor arbeids-

consulenten en loopbaanbegeleiders. Al de tot dan toe doorlopen weggetjes maakten me lesbevoegd voor de vakken pedagogie en didactiek, filosofie, beroepenkunde en kennis van het Nederlands onderwijstelsel. In al die jaren in het onderwijs had ik volop gelegenheid me observerend en analyserend in de wereld van de werkende mens te verdiepen door talloze bedrijfsbezoeken en het maken van functieanalyses. Ik leerde een stukje van de aarde kennen voor zover die door mensenhanden en intellect is vormgegeven en zich grotendeels in een technologisch en sociaal web heeft weten te hullen.

Waarschijnlijk om daarbij meer met mezelf in evenwicht te blijven – en in afwisseling met het almaar volgen van cursussen en opleidingen – gunde ik me rust en tijd om regelmatig in de tuin van ons huis in een Kempisch plattelandsdorp te kunnen werken. De wereld van bloemen en planten begon me steeds meer te boeien. De geplaveide weg van het docentschap bleek na enige tijd echter ook weer zijwegen te hebben. Om meer inzicht in de werking van met name geneeskrachtige planten te krijgen volgde ik een parttime-opleiding tot natuurgeneeskundig therapeut met als hoofdvakken geneeskruiden en menselijke anatomie en fysiologie. Na afronding daarvan stond de cursus iriscopie voor me open, een heel speciale manier om diagnostiek te kunnen bedrijven door met een vergrootglas de iris in het menselijk oog te onderzoeken. Met daarna nog een opleiding voor het verrichten van klinisch onderzoek bleken al die voorgaande opleidingen toegang tot het driejarige Anglo-Dutch College for Acupuncture mogelijk te maken. Dat zou ik toch minstens een jaar kunnen doen, dacht ik. Het programma van dat eerste jaar zou me weer eens in een heel andere wereld kunnen binnenleiden: die van de Oosterse filosofie en Chinese geneeskunde. Ik hield echter vast aan de rechte weg als docent en ik vergoelijkte voor mezelf de uitstappen op de aantrekkelijke zijwegen daarbuiten, met het argument dat ze me mentaal in evenwicht zouden kunnen houden. Eenmaal gefascineerd door de onderwerpen van het eerste jaar rondde ik toch de hele opleiding af en liep in de weekends stage in een kliniek voor acupunctuur. Op de school waar ik als docent werkte, ontving ik nu ook de bevoegdheid om het vak gezondheidskunde te geven. De aandacht voor de begroeiing van de aarde met planten en geneeskruiden, en voor de werkende mens die bezig is om de leefbaarheid op aarde te vergroten, verruimde zich tot aandacht voor de mens zelf in zijn mentaal, lichamelijk en energetisch functioneren. Zeker ook door het beoefenen van *tai qi quan*, een Chinese bewegingskunst.

Het docentschap vervulde me. Ik nodigde studenten uit om – voor wie wilde – 's morgens voor dag en dauw de techniek van shiatsu aan te

leren, waarvoor ik intussen enkele cursussen met Japanse meesters had gevolgd. 's Avonds had ik aan huis een praktijk voor acupunctuur, die ik tot ver na mijn pensioen van het onderwijs voortzette. Omdat het werken met naalden en met de handen niet altijd tot de gewenste successen leidde, was het nodig om een tweejarige opleiding voor Chinese kruidengeneeskunde te volgen.

Sinds het verlaten van de hoofdweg als docent door het bereiken van de pensioengerechtigde leeftijd, brak er een rustiger tijd aan. Omdat echter op cursussen voor Chinese geneeskunde gebruik wordt gemaakt van een aantal basisgeschriften die studenten doorgaans in een Engelse versie moeten aanschaffen, leek het me zinvol om die boeken vanuit het Engels, Duits en Frans in het Nederlands te vertalen. Om dat goed te kunnen doen was het echter nodig om meer inzicht in de Chinese karakters te krijgen. Een basiscursus daarvoor leek me onontbeerlijk. Bij de vertalingen ging het om de boeken:

*Ling Shu*, Spirituele ontsluiting, Het boek van de Gele Keizer over inwendige geneeskunde;

*Su Wen*, Bestaansvragen, Oud Chinees geschrift over de mens tussen hemel en aarde;

*Nan Jing*, Opheldering van moeilijke kwesties in klassieke teksten, Chinese geneeskunde in vraag en antwoord;

*Shang Han Lun*, Een boek over schade door koude.

Ik vertel over mijn achtergrond, omdat het me voor de lezer belangrijk lijkt te weten wie het boek dat je nu in handen hebt, heeft geschreven. Door het lezen van een boek immers raak je in contact met de schrijver ervan. Mijn eigen ervaring met lezen van boeken is, dat je nogal gauw in gesprek met de schrijver komt. Terwijl je leest, spreek je hem als het ware aan: Hoe kom je daar nou bij? Of: Hierin kan ik me vinden. Of: Wat een onzin is dat nou weer.

Zoals je zult merken, kom ik ook nogal eens met de lezer zelf in gesprek door me in hem of haar in te leven en hem of haar opmerkingen te laten maken.

*Shen, Hun en Po* is geschreven voor iedereen die zich wil verdiepen in het menselijk bestaan. Hoewel de titel uit drie Chinese woorden bestaat, wordt geen kennis van Chinese geneeskunde of filosofie verondersteld. *Shen* staat voor onze geest, terwijl *Hun* en *Po* naar het bestaan van de ziel verwijzen. Om dichter bij de werking van onze eigen geest en ziel te komen zijn in het boek deze drie woorden ingebed in een breed kader dat ons totale bestaan omvat.

Uitgangspunt bij het schrijven van dit boek is geweest een antwoord te zoeken op de vraag: hoe kan ik – als doorgewinterde westerling – mijn levenshouding en kijk op de dingen in de wereld om me heen verruimen door de inbreng van opvattingen en visies zoals die in de oorspronkelijke Chinese geschriften of in andere culturen naar voren komen. Het gaat er daarbij niet om naar bijvoorbeeld de verschillen tussen oost en west te zoeken. Het is belangrijker om te achterhalen naar welke onderliggende, onuitgesproken werkelijkheden beide cultuurgebieden verwijzen en daarin met elkaar overeenkomen. Uiteindelijk zoeken we naar wat universeel in hart en ziel van de mens leeft, zonder daarbij aan de stevige worteling in onze eigen westerse cultuur – die sinds de laatste eeuwen heel diverse gedaantewisselingen heeft ondergaan – voorbij te gaan. Het gaat er dan bijvoorbeeld niet om de ‘Chinese Hemel’ en de ‘christelijke Hemel’ – of ‘Het Ene’ en ‘God’ – zonder meer aan elkaar gelijk te stellen. Die discussie was het onderwerp van de zeventiende en achttiende eeuwse Ritenstrijd, die nooit naar ieders voldoening beslecht is kunnen worden. Nee, het gaat erom dat we ons met een onbevangen geest en open hart in contact stellen met de diepere en belevingsvolle betekenis van zowel de Chinese als christelijke voorstelling van zaken. Misschien kunnen we dan onze eigen vertrouwde conceptie en beleving van al wat is door totaal andere laten verrijken. Hierdoor zou wel eens onze – doorgaans lastig te verwoorden – belevingswereld een metamorfose kunnen ondergaan. In deze zoektocht komen biologische, psychologische, geneeskundige, astronomische, geologische, filosofische en religieuze aspecten van de wereld waarin we leven, aan de orde.

De benadering in dit boek is dus een geheel andere dan die je in de zogenoemde vakliteratuur over Chinese geneeskunde en filosofie zult aantreffen. De intentie van die boeken is juist om het oosters en westers denken goed uiteen te houden en daarvan de verschillen aan te geven. Voordeel daarvan is dat alleen daardoor de essentie van het Chinese denken kan worden achterhaald. Nadeel is echter dat je bijna zelf een Chinees moet worden om de zuiverheid van de originele Chinese geschriften te kunnen achterhalen.

Vanwege de verkenningen binnen de Chinese gedachten over het menselijk leven tussen hemel en aarde, lijkt mij dat het boek ook een introductie kan zijn voor een ieder die zich in opleiding en praktijk in de Chinese gedachtewereld en geneeskunde wil verdiepen, voor zowel studenten als therapeuten. De betekenis van de Chinese begrippen licht op in een voor westerlingen herkenbare context. Laat je niet afschrikken door de Chinese woorden die hier en daar in de tekst tussen haakjes zijn geplaatst. De bedoeling daarvan is, dat je daardoor