

Voorwoordje...

In tijden van grote economische en individuele veranderingen worden we doodgegooid met coaching-programma's als 'The Secret', 'The Power', 'Human Design', 'De Wet van Resonantie' of 'De Wet van de Aantrekkingskracht'. Onder het mom van 'oude, geheime' technieken worden deze procesmodellen aan de man gebracht via boeken, CD's en vooral DVD's (en ik heb zelf ook een verzameling). In het bedrijfsleven barst het van de zichzelf presenterende bedrijfjes die hun programma's aan de werkgever aanbieden om de collega beter te laten functioneren, zowel in zijn of haar werk, als privé (en ook daar heb ik het een en ander van opgesnoven). Men vraagt daar nogal eens buitenproportionele bedragen voor, terwijl het zoveel simpeler (en goedkoper!) kan. Maar dat vertellen ze natuurlijk niet...

In dit boek bied ik ook een procesmodel aan, gebaseerd op de 3000 jaar oude principes van de I Tjing. Daar waar het maar de vraag is of die andere programma's echt die leeftijd halen is het archeologisch bewezen dat de I Tjing al uit de 8<sup>e</sup> eeuw voor Christus stamt! In dit boek maak ik dus echt gebruik van 'oude wijsheid'!

Dit boek bevat geen vertaling uit het Chinees van de klassieke teksten die in de I Tjing staan. Daarover heb ik reeds vorig jaar een boek gepubliceerd<sup>1</sup>. In dit boek zal vooral een nieuw ontdekte manier gepresenteerd worden waarmee men een proces zou kunnen beschrijven. In mijn vorig jaar gepubliceerd werk wordt voor het eerst gesproken over 'Het Proces-Model'. Dit boek bevat een verdere uitwerking van dat model onder de noemer van 'De Acht Stappen'. In de komende hoofdstukken leg ik uit wat het proces inhoud. Ik ga in op de structuur van de I Tjing en werk een model verder uit waarmee je persoonlijk aan de slag kunt. Het is door mij meerdere malen in de praktijk getest. Het is nu aan jou, lezer en gebruiker, om te kijken of het jou ook kan helpen.

---

<sup>1</sup> 'Het pad van de Junzi'. (2011) Te bestellen via [www.pumbo.nl](http://www.pumbo.nl).

Ik bedank de diverse trainers en schrijvers van bovengenoemde programma's en de vertalers en ontdekkers van de filosofie achter de werking van de I Tjing voor hun inzichten. Ik heb ze op geheel eigen wijze in dit boekwerk verwerkt.

Ik bedank tevens Winand Bemelen, die de eenmaal geschreven teksten nog eens kritisch bekeek. Hartelijk dank daarvoor. Het boekje wordt er alleen maar beter van.

Het boek is opgedragen aan die mensen die eens op een andere manier naar de wereld om zich heen willen kijken en op een andere manier aan hun eigen ontwikkeling willen werken.

Veel lees- en doeplezier!

Frank Coolen  
28 mei 2012

# Deel 1 'Theorie'



# 1.

## De Acht Stappen

Je kent het vast wel. Je begint ergens aan; vol enthousiasme. Meestal houd je het wel een paar weken vol, maar door gebrek aan belangstelling van buitenaf en wellicht in jezelf, je doorzettingsvermogen en wat al niet meer, houd je het na een tijdje weer voor gezien. De 'doorzetters' beginnen er misschien nog een tweede, of zelfs nog een derde keer aan, maar op de een of andere manier wordt een eenmaal begonnen pad zelden voltooid. Als je ergens aan begint zul je namelijk altijd rekening moeten houden met tegenslagen, zaken waar geen rekening mee gehouden is. Je had zeeën van tijd, maar sinds je er aan begonnen bent, lijkt iedereen van alles van je spaarzame tijd af te willen snoepen. Je werd nooit gebeld, maar ineens staat de telefoon roodgloeiend. De kinderen lieten je met rust, maar ineens vragen ze je volledige aandacht. Zo wil je (eindelijk) eens gaan sporten, en zo moet je ineens overwerken... Het lijkt altijd wel wat waarom we niet kunnen volbrengen wat we zijn begonnen.

Wat zou het zijn als we daar eens meer inzicht in zouden hebben? Wat zou het zijn als we ergens aan beginnen en vanaf het begin af aan inzicht kunnen krijgen in de obstakels die, zal je altijd zien, ineens voor onze neus verschijnen? Wat zou het zijn als we vanaf het begin af aan precies de route kunnen zien die we te bewandelen hebben om ons doel te bereiken? Nou, ik zou dat een verademing vinden, en misschien jij ook wel!

In dit boekje presenteer ik DE ACHT STAPPEN; een manier van werken, en vooral ervaren, om een wens, een plan dat je altijd al uit had willen voeren, te voltooien. Aan de hand van een stappenplan word je meegenomen langs hindernissen, vragen, antwoorden en oplossingen, zodat je (eindelijk!) eens kunt volbrengen wat je diep van binnen het liefst zou willen bereiken.

Eindelijk die studie afgerond! Eindelijk dat boek geschreven (zo is dit boek ook tot stand gekomen!), of eindelijk naar het land gereisd, met voldoende spaargeld, waar je al zo lang naar uitgekeken hebt.

Aan de hand van thema's, inzichten en een aantal prikkelende vragen wordt je begeleid in het voltooien van de weg die naar je doel leid.

Maar ho!

Allemaal leuk en aardig, die praat hierboven, maar hoe werken de acht stappen dan? Voordat ik dat uit ga leggen is het handig eerst wat achtergrondmateriaal te verstrekken, zodat je beter kunt profiteren van de inzichten die het werken met deze acht stappen je in jouw proces ongetwijfeld gaan opleveren. Daarvoor dien je de volgende regels GOED te onthouden:

1. Er zijn acht stappen.
2. Deze stappen geven de vorm aan waarin je binnen jouw proces bezig zult zijn, en de volgorde van die stappen is ALTIJD hetzelfde..
3. Je dient deze stappen dan ook helemaal door te lopen.
4. De acht stappen vormen zich langs twee verschillende wegen.
5. De innerlijke weg vertelt zaken die zich in jou afspelen, gedurende het tijdsbestek dat jouw gekozen proces duurt.
6. De uiterlijke weg vertelt zaken die je uit en die zich buiten jou afspelen binnen het tijdsbestek van jouw gekozen proces.
7. Het proces loopt langs een route die je kunt zien als een fietsketting; de acht stappen zijn je versnellingen.
8. Door de acht stappen innerlijk en uiterlijk met elkaar te kruisen ontstaat er een proces van vierenzestig (64) 'schakels' (acht maal acht /  $8 \times 8$ )

Als je deze regels goed onthoudt heb je binnen no time het proces van de acht stappen onder de knie.

Maar hoe werkt dat dan precies, al die innerlijke, en uiterlijke stappen en kruisingen? Met behulp van de I Tjing. De wat? De I Tjing!

## 2.

### What the <bleep> is de I Tjing?

"I Tjing" is geen alledaags Nederlands woord. Het is dan ook niet Nederlands. Het is Chinees. De 'I' van 'I Tjing', wordt in het Chinees geschreven als 'Yi'. En Tjing wordt eigenlijk in het Chinees als 'Jing' geschreven. Dat we hier in het Nederlands "I" en "Tjing" schrijven, komt doordat de vertalers die mij zijn voorgegaan in hun werkzaamheden besloten de woorden, of het woord te vertalen zoals het wordt uitgesproken. In het Chinees schrijf je weliswaar "Yi", maar je spreekt het uit als 'I'. Je schrijft 'Jing', maar je zegt 'Tjing'.

In andere talen waarin je de I Tjing ('Yi jing' dus...) tegen kunt komen worden ze dan ook als zodanig vertaald: I Ging in het Duits... I Ching in het Engels en Yi King in het Frans... Er wordt hetzelfde woord mee bedoeld, doch in elke taal schrijft men het net even anders op.

Los daarvan heeft het woord natuurlijk ook zijn betekenis. I Tjing betekent ook wat. Maar wat?

In het Chinees betekent Yi: 'verandering' of: 'transformatie'. En Tjing was of is een Chinese term om boeken van een bepaalde waarde, iets waar zij als volk erg veel waarde aan hechtten, omdat het waarheden bevatte (meestal voor diegene die dan aan de macht waren), te onderscheiden van 'gewone' boeken.

De Yi Jing is dus niet zomaar een Yi-boek, maar een Yi-waarheidsboek van de allerhoogst geachte soort. Een klassieker. Zo wordt het in het Engels dan ook vertaald als 'The Classic of Change', 'Het klassieke boek der verandering'.

De I Tjing is van oorsprong volgepropt met teksten. Als je geïnteresseerd bent in de oorspronkelijke tekst van de I Tjing, en wat je daarmee kunt doen, verwijs ik je graag naar mijn boek: *"Het pad van de Junzi: de I Tjing in Praktijk"*<sup>2</sup>.

---

<sup>2</sup> Te bestellen via [www.pumbo.nl](http://www.pumbo.nl).

In dit boek wil ik vooral de beeldende kant van de I Tjing belichten. Het is juist, in eerste instantie, dat deze beeldkant van de I Tjing tot de acht stappen en het proces hebben geleid. Dat de teksten ook zeker hun rol kunnen spelen staat buiten alle twijfel, maar laten we bij het begin beginnen, voordat je het wellicht al te ingewikkeld gaat vinden. Dat zou zonde zijn, want de acht stappen zijn echt een leuk item om mee te werken!

De I Tjing bestaat dus naast een hoop tekst uit beeldmateriaal. Dit beeldmateriaal ziet er zo uit:

--- ---  
-----  
-----  
-----  
--- ---  
--- ---

Of zo:

-----  
--- ---  
-----  
-----  
-----  
--- ---

Of zoiets als dit:

--- ---  
-----  
--- ---  
-----  
--- ---  
-----



In totaal bestaat de I Tjing uit 64 van deze figuurtjes. In de uitwerking van het proces, zoals in dit boekje beschreven staan deze figuurtjes aan het begin van elke schakel (regel 8 die je moest onthouden, weet je nog?).

Zoals je ziet, zijn het figuurtjes van zes lijnen, die gebroken of heel zijn. In het Chinees noemt men die figuurtjes GUA. Maar 'wij', in het Westen, noemen ze: 'hexagrammen'. Hexa is grieks voor zes. De figuur heeft zes lijnen. Ze hebben namen als: 'Volgen', 'Ommekeer' of 'Heldere Rust'. In dit boek heb ik ze allemaal andere namen gegeven. Deze namen dekken meer de lading van het moment binnen het proces.

Daarover zo dadelijk meer.

Deze 'hexagrammen' bestaan weer uit twee figuren van drie lijnen, zogenaamde 'trigrammen', die gecombineerd worden om tot een hexagram te komen.

Waarover zo dadelijk ook meer.

We hebben het dan over de volgende trigrammen:

-----	--- ---	-----	--- ---
-----	-----	--- ---	--- ---
-----	-----	-----	-----
<i>Hemel</i>	<i>Meer</i>	<i>Vuur</i>	<i>Donder</i>
-----	--- ---	-----	--- ---
-----	-----	--- ---	--- ---
--- ---	--- ---	--- ---	--- ---
<i>Wind</i>	<i>Water</i>	<i>Berg</i>	<i>Aarde</i>

Deze 'trigrammen' staan hier vermeld met hun oorspronkelijke namen, maar zoals je verderop kunt zien heb ik ook die namen aangepast aan de positie die ieder voor zich inneemt binnen het proces van de Acht Stappen. Ik vermeld ze hier even voor de volledigheid.

Van oorsprong was er een bepaalde manier om twee trigrammen op elkaar te zetten waardoor er een hexagram ontstond. Hier zal ik een andere methode gaan uitleggen waardoor via trigrammen een hexagram ontstaat en op welke manier dit proces dan iets zegt over de stap die je op dat moment binnen de Acht Stappen aan het nemen bent.