

Huang Di Nei Jing **Su Wen**

Bestaansvragen

Oud Chinees geschrift over de mens tussen hemel en aarde

Uit Engelse bronnen vertaald door
Guus Martens

Ik heb vernomen dat de hemel de voorvader is van alle levende wezens. Daarom bedekt hij hen allen en omvat hen zonder uitzondering. Hij stelt zon, maan, wind en regen in om hen in harmonie te brengen, regelt yin, yang, koude en hitte om ze te doen rijpen. Dus richt de wijze zich naar de hemel en stelt de Weg in. Hij geeft liefde door zonder persoonlijke voorkeur, geeft deugd en schenkt menselijkheid om hen wel te doen, stelt fatsoen en ceremonieel gedrag in om hen te leiden.

Dong Zhongshu (179-104 v.Chr.)

Eerste druk 2006
© 2010, Guus Martens
© 2010, Uitgeverij Boekenplan, Maastricht
Internet: www.boekenplan.nl en boekenplan.be

ISBN 978 90 8666 014 8
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

- Voorwoord 7
Inleiding 9
- 1 Hoe men in oude tijden gezonde energie beschermde 13
 - 2 Behouden van gezondheid door aandacht voor de vier seizoenen 17
 - 3 De vereniging van menselijke vitale energie en natuurlijke omgeving 20
 - 4 De waarheid in het boek De Gouden Kamer 25
 - 5 De relatie tussen yin en yang van levende wezens met die van de vier seizoenen 29
 - 6 Individuele activiteiten en gemeenschappelijke werking van de drie yin en de drie yang 37
 - 7 Yin en yang en de polsen 40
 - 8 Geheime onderrichtingen over de functies van de twaalf organen 44
 - 9 De nauwe relatie tussen organen en natuurlijke omgeving 46
 - 10 De functies van de vijf zang-organen en hun wederzijdse relaties 52
 - 11 Verschillen tussen holle organen en buitengewone holle organen 55
 - 12 Zieken behandelen overeenkomstig de leefomgeving 57
 - 13 Behandeling van geest en lichaam 59
 - 14 Theeën en wijnen 62
 - 15 Palperen om ziekte te beoordelen en te differentiëren 65
 - 16 Diagnose en symptomen van instortende meridianen 67
 - 17 Methoden van polsonderzoek 71
 - 18 De normale pols 79
 - 19 Polsen bij uitputting van orgaan-qi 84
 - 20 Drie locaties en negen sublocaties van de polsen 90
 - 21 Verdere toelichting op de meridianen 95
 - 22 De relatie tussen de vijf zang-qi en de vier seizoenen 98
 - 23 De vijf zang-qi 102
 - 24 Bloed, qi, lichaam en shen 104
 - 25 Het bij behandeling volgen van het natuurlijke principe 106
 - 26 De relatie tussen weersveranderingen van de acht belangrijkste zonnetermen en zuivering en versterking door naaldbehandeling 109
 - 27 Kwesties die bij naaldbehandeling aandacht vragen 113
 - 28 Volte en leegte 116
 - 29 De relatie tussen taiyin- en yangming-meridianen 122
 - 30 Toelichting op de yangming-meridiaan 125
 - 31 Koortsziekte 127
 - 32 Orgaan-behandeling van koortsziekte met naalden 131
 - 33 Nogmaals koortsziekte 134
 - 34 Onevenwichtigheden tussen yin en yang 138
 - 35 Malaria 141
 - 36 Behandeling van malaria met naalden 147
 - 37 Aandoening van hitte en koude 150

- 38 Koude *151*
- 39 Pijnaandoeningen *153*
- 40 Buikaandoeningen *157*
- 41 Behandelen van rugpijn met naalden *161*
- 42 Wind-ziekteverwekker *164*
- 43 Het bi-syndroom *167*
- 44 Wei of verlamming *171*
- 45 Jue of scheiding van yin en yang *174*
- 46 Verschillende ziekten *178*
- 47 Abnormale ziekten *181*
- 48 Extreem abnormale ziekten *185*
- 49 Meridianen *188*
- 50 Grondbeginselen van het behandelen met naalden *191*
- 51 De juiste diepte van de naald *192*
- 52 Verboden locaties voor het behandelen met naalden *193*
- 53 Volte en leegte met naalden behandelen *195*
- 54 De kunst van het behandelen met naalden *197*
- 55 Aanvullende opmerkingen over behandelen met naalden *200*
- 56 Huidzones *203*
- 57 Collateralen *205*
- 58 Energiepunten *206*
- 59 Energiepunten op de verschillende meridianen *210*
- 60 De holten van het skelet *213*
- 61 Behandeling van shu-punten bij vasthouden van vocht en koorts *216*
- 62 Reguleren van de meridianen door behandeling met naalden *220*
- 63 Prikken aan tegengestelde zijde *229*
- 64 Behandeling met naalden volgens de vier seizoenen *234*
- 65 Tak en wortel van ziekte en ziekteverloop *237*
- 66 De Vijf Bewegingen en de zes weersgesteldheden als leidend principe van het universum *240*
- 67 De Vijf Bewegingen *245*
- 68 De zes qi *252*
- 69 Veranderingen als gevolg van de interactie tussen de energieën *261*
- 70 De energieën van de Vijf Bewegingen *274*
- 71 Veranderingen en symbolen van de Vijf Bewegingen en de zes weersgesteldheden in de zestigjarencyclus *292*
- 72 Behandelen met naalden *338*
- 73 Ontstaan van ziekte *342*
- 74 Verschillende veranderingen in overheersing van de zes qi en hun relatie met ziekten *345*
- 75 Het hoogste principe met betrekking tot hemel, aarde en mens *377*
- 76 Diagnose op een ontspannen manier *380*
- 77 De vijf fouten bij diagnose en behandeling *383*
- 78 Vier redenen van falend behandelen *386*
- 79 De drie yin- en de drie yang-meridianen *388*
- 80 Bloei en zwakte van yin qi en yang qi *392*
- 81 De subtiele oorzaak van het wenen *395*

Voorwoord

De sleutel voor gezondheid en vitaliteit is de weg van hemel en aarde volgen. Wortel van ziekte en ellende is deze weg verliezen. Problemen met ademhaling, spijsvertering en hart, stressproblemen en kanker zijn vanzelfsprekende verschijnselen, omdat ze een noodzakelijk gevolg zijn van luchtvervuiling, fabrieksvoedsel en fastfood, een onrustig bestaan of meer algemeen: omdat men niet volgens de wetten van de natuur leeft en men zich niet op de ritmische golven ervan beweegt. Zo'n levenshouding lijkt op het eerste gezicht een vrije keuze van het individu. Maar dat is het niet. Kunnen leven in overeenstemming met de natuurwetten in een veilig en schoon milieu behoort ook tot de verantwoordelijkheid van een samenleving. Zelfs meer dan dat: het betreft een mondiale verantwoordelijkheid. Het heeft bijvoorbeeld met het Kyoto-verdrag te maken, waaraan wereldstaten zich al of niet houden.

Zo wordt het lezen en bestuderen van een tweeduizend jaar oud boek een trigger om de ogen voor de wereld van nu te openen. Nog voordat China over een jaar of twintig een wereldmacht is, kunnen we ons laten aanspreken door antwoorden op de meest fundamentele bestaansvragen, die in het rijke culturele verleden van China al werden gesteld.

De Su Wen maakt ons meer bewust van de rol, die de natuurlijke omgeving in het leven speelt. Een natuurlijke omgeving, die zich tot de hele kosmos uitstrekt. De tekst leert ons weer subtiel af te stemmen op het vanzelfsprekende binnen het verloop van natuurlijke processen, wat men in China het dao noemde, en waaraan het westen in vroeger tijden ook niet vreemd was zoals Seneca getuigde: 'Natura duce utendum est' (men moet zich aan de natuurwetten overgeven).

Niet alle hoofdstukken van de Su Wen zijn even makkelijk leesbaar, maar het boek daagt uit om op het spoor van de grondliggende gedachte te komen. Een gedachte, die overeenkomsten vertoont met het zogenoemde nulpuntveld, een oceaan van energetische vibraties die als een onzichtbaar netwerk alles in de kosmos blijkt te verbinden, een concept ook waarin huidige natuurwetenschappelijke verworvenheden samen lijken te komen.

Ik vraag me af waarom de Su Wen nooit eerder in het Nederlands is vertaald, zoals wel bijvoorbeeld de Daodejing. Daarvan bestaan tientallen vertalingen in het Nederlands, terwijl het toch ook tal van ondoorzichtige fragmenten bevat.

Mijn wens is dat het boek, ontstaan in de vallei van de Gele Rivier, door bewoners in de contreien van Rijn en Maas wordt bestudeerd, gelezen en verwerkt. Al is onze geografische situatie spiegelbeeldig aan de Chinese, oosterse en westerse cultuur kunnen door geestelijke vermogens het louter fysische niveau overstijgen, elkaar beïnvloeden en verrijken naar het eeuwenoude principe van yin en yang, die elkaar als tegendelen niet uitsluiten, maar veranderend en vloeiend in elkaar overgaan.

De aanleiding tot het vertalen van de Su Wen was voor mij enerzijds om dieper in de achtergronden van de Chinese geneeskunde door te dringen, anderzijds een stuk van een cultuur diepgaand te bestuderen met het oog op de toekomst, waarin China mondiaal meer van zich zal laten horen. Kennismaking met de Chinese cultuur attendeert op rode lijnen in eigen cultuur en maant tot herwaardering van de eigen cultuur, waardoor tegenstellingen misschien in elkaar verlevendigende tegendelen veranderen.

Aan wie zou ik dit boek anders opdragen dan aan Mieke, minnares van zowel boeken als van een fraai onderhouden tuin, die in de afgelopen tijd verzorging moest ontberen, omdat de tuinman in mij zich op zijn kamer bezighield met bestaansvragen.

Guus Martens
Westmalle

Inleiding

Ik wil voorkomen, dat de keizer en zijn onderdanen jong sterven, zowel buitenlanders als Chinezen hoop op een lang leven geven, kwesties voor studenten verhelderen, het hoogste principe boven alles stellen en voor altijd vasthouden, zodat na duizend jaar nog mensen op de hoogte blijven van de onbegrensde wijsheid en mededogen van de grote wijzen.

Wang Bing, 762 A.D.

De volledige titel van het boek Su Wen is *Huang Di Nei Jing Su Wen*. Het vormt een van twee delen. De Huang Di Nei Jing bestaat uit: Su Wen en Ling Shu. De Su Wen wordt als het eerste deel van de Nei Jing beschouwd (het andere deel de Ling Shu is eerder in het Nederlands verschenen onder de titel: Nei Tsjing, ling tsju tsjing, een uitgave van Ankh-Hermes).

Huang Di of Gele Keizer, aan wie door oude Chinese historici beide boeken werden toegeschreven, wordt als de mythische voorouder van alle Chinese stammen in Centraal China beschouwd. Zijn familienaam zou Gongsun zijn, maar hij is vernoemd naar de gele grond van zijn woonstreek. Huang betekent geel en Di zoveel als Verhevene of Keizer. Hij zou geregeerd hebben van 2697 tot 2596 voor het begin van onze jaartelling. Hij is samen met enkele van zijn ministers door een draak naar de hemel gehaald. Ook in andere oude geschriften gaf men Huang Di de eer een rol te spelen in de dialogen, die de opzet van de geschriften vormden. Hoewel de toebedeelde rol geen historische betekenis heeft, ontleent het geschrift er zijn belangrijkheid aan. In de Su Wen vinden de gesprekken met de geneesheren Qi Bo, Gui Yu Qu en Lei Gong plaats in de Schitterende Zaal van het keizerlijk paleis.

Nei verwijst naar begrippen als: het eerste, het diepste, het inwendige, dat wat van de verhevene komt, de kern van de zaak en ook het inwendige lichaam. Het staat tegenover wai, dat de betekenis heeft van later, het vervolg, het uitwendige. In de titel van het boek betekent nei inwendige geneeskunde.

Jing betekent oorspronkelijk lengtedraad in weefsel, maar ook rivieren en kanalen in een landschap en in het landschap van het menselijk lichaam meridiaan, rode draad in de wetenschap en wat door de eeuwen heen in wetenschap verbonden blijft. Vandaar ook de betekenis van klassiek werk of canon.

Wen betekent kwestie, vraag of vraagstuk. *Su* heeft de betekenis van fundamenteel, eenvoudig, oorsprong. Hier verwijst het naar de oorsprong van het bestaande, nadat eerder qi of energie is ontstaan, waaruit al het materiële voortkomt. Het betreft de concrete, steeds veranderende verschijningsvorm van de mens in een steeds veranderende natuurlijke omgeving, die zich tot in de verste uithoeken van de kosmos uitstrekt. Daar gaat het in dit boek over. Su Wen betekent dus vraagstukken betreffende het bestaan, het pure bestaan, het bestaan door eenvoudigweg het dao te volgen. Daarom zou men Su Wen kunnen vertalen met existentiële kwesties of bestaansvragen, liever dan met eenvoudige kwesties. Want zo eenvoudig is het niet allemaal. Niet voor niets vond de hieronder

vermelde Wang Bing het nodig een boek ter verduidelijking te schrijven: Xuan Zhu (Parels van Mysterie). De Su Wen gaat van begin tot eind diep op het menselijk bestaan in, van het zoeken naar het dao (het eerste hoofdstuk) tot en met het ontstaan van tranen en neussnot bij verdriet (het laatste hoofdstuk).

Men kan de Su Wen op verschillende gelaagdheden lezen. De meest oppervlakkige laag ligt verstrengeld in de culturele context van de Han-periode, waarvan letteren, politiek, filosofie, natuurwetenschappen, sterrenkunde en kalender, geneeskunde enzovoort deel uit maken. De Su Wen staat niet op zichzelf en vraagt van lezer en student zich in deze culturele context te verdiepen. Op diepere lagen van leesniveau ontwaart men een algemenere structuur van denken en wereldvisie en doemt een veld met ruimtelijke en tijdsdimensies op, waarin de mens een knooppunt vormt. Ruimtelijke dimensies van de natuurlijke omgeving, van hemel en aarde en tijdsdimensies van voortdurende veranderingen en omvormingen in cyclische bewegingen van komen, gaan, komen, gaan ofwel van geboorte, groei, verval en dood.

De Su Wen is een compilatie van teksten van verschillende auteurs uit verschillende tijden, maar niet eerder dan de tweede eeuw voor het begin van de jaartelling. De versie die ons is overgebleven, is die van Wang Bing (na twaalf jaar volgens eigen zeggen noeste arbeid verschenen in 762) en bestond uit 79 hoofdstukken, waarvan er zeven met onbekende bron door hem zijn toegevoegd, met name de uitvoerige hoofdstukken (66 t/m 71 en 74) over de zes energieën. Wang Bing baseerde zich op een versie van de Su Wen van Quan Yuanqi uit de zesde eeuw, toen het boek 69 hoofdstukken telde. Deze tekst is sinds de twaalfde eeuw verloren geraakt. Wang Bing heeft de hoofdstukken herschikt, fouten door verschrijvingen eruit gehaald en herhalingen geschrapt. Zijn tekst is in de elfde eeuw, voor het eerst in druk, in een boek met 81 hoofdstukken uitgegeven door Gao Baoheng, een lijfarts aan het keizerlijk hof. Van twee hoofdstukken (72 en 73) waren alleen de titels toegevoegd, omdat hij geen geschikte tekst voorhanden had. Deze zijn er tenslotte in later eeuwen aan toegevoegd. De uitgave van Gao Baoheng (gebaseerd op de tekst van Wang Bing) vormt de huidige standaardtekst van de Su Wen.

Kennelijk hadden de auteurs geen behoefte om hun teksten met enige humor, zoals we die van bijvoorbeeld Zhuang Zi gewend zijn, te larderen. Wel vallen naast min of meer dorre tabellen en beschrijvingen beelden en vergelijkingen op, die de tekst bloemrijk maken. De schoonheid van de Su Wen schuilt daarom meer in de onderliggende visie op de mens in zijn natuurlijke omgeving en tussen hemel en aarde. Een schoonheid, die uitnodigt in harmonie met hemel en aarde te leven en zich af te stemmen op de natuurlijke cycli en de levensfasen, waarin de dood een heel vanzelfsprekende plaats heeft.

De Su Wen is geen systematisch opgezet leerboek, waaraan wij in het westen zo mee vertrouwd zijn. Het is eerder cyclisch, bevat hier en daar overlappingsen en soms zelfs tegenstrijdigheden, ondanks de schoonmaakbeurt die Wang Bing het boek heeft gegeven. De inhoud wordt bepaald door de leerstellingen van yin en yang, bloed en qi, shen en jing, de zes qi en de meridianen, de Vijf Bewegingen, het menselijk lichaam en de organen, ziekteverwekkers, syndromen en enkele ziektebeelden, geneeskundig onderzoek (met name het voelen van de polsen en het observeren van het gelaat), behandelingsmethoden met naalden, oefeningen, massage en kruiden. De hoofdstukken, die Wang Bing toevoegde, beschrijven het

complexe wereldbeeld van de controlerende hemel en de beïnvloedende aarde in de dimensie van tijd-ruimtelijkheid. Voor beter begrip van die teksten kan naar de Appendix in de hieronder vermelde publicatie van Paul Unschuld worden verwezen. Tussen de regels door ontdekt de lezer de cruciale rol, die leefstijl en superioriteit van preventieve geneeskunde door vermijden van ziekte, voor ze verschijnt, speelt. Ten slotte zou uit het boek een compilatie gemaakt kunnen worden met teksten over functie en houding van de genezer.

De Su Wen vormt een keerpunt van sjamanistische geneeskunde naar een nieuwe visie op geneeskunde, die nog steeds de basis voor de huidige traditionele Chinese geneeskunde vormt. Het noemen van exacte tijden van sterven na ziekte doet aan deze voorafgaande sjamanistische geneeskunde, dat een hoog voorspeliingskarakter had, herinneren. Maar de vernieuwende gedachte over genezen is manifest: geneeskunde is een vak dat uitgaat van waarnemingen van mens, natuurlijke omgeving en kosmos. Sinds de Su Wen zijn er in China, Japan en omringende landen talloze medische boeken verschenen en talloze interpretaties ervan in het westen, die het noodzakelijk maken steeds weer terug te keren naar de oorspronkelijke basis: de Su Wen zelf. Daarom is het bestuderen van dit boek een noodzakelijke voorwaarde voor ieder, die zich met oosterse geneeswijzen bezighoudt. De vertaler was voor goed begrip van de tekst voor zichzelf genoopt tientallen tabellen, diagrammen en schema's samen te stellen om hem inzichtelijk te maken. Deze zijn echter niet in deze uitgave opgenomen.

Bij de vertaling is gebruik gemaakt van de volgende Engelstalige bronnen:

1. *Yellow Emperor's Canon Internal Medicine*. Uitgegeven door de China Science & Technology Press. Dit boek bevat de originele Chinese tekst met de Engelse vertaling van Nelson Liansheng Wu en Andrew Qi Wu.
2. *The Yellow Emperor's Classic of Medicine*. A new translation of the Neijing Suwen with commentary. Een vertaling van Maoshing Ni. Uitgegeven door Shambala, Boston en London. Maoshing Ni heeft de oorspronkelijke tekst zoveel mogelijk eigentijds en verklaarend vertaald en gebruikt woorden, die in de oorspronkelijke tekst zeker niet stonden: arthralgie, epilepsie enzovoort. De hoofdstukken die Wang Bing toevoegde, zijn zeer beknopt weergegeven.
3. Paul U. Unschuld: *Huang Di nei jing su wen*. Nature, Knowledge, Imagery in an Ancient Chinese Medical Text. Uitgegeven door University of California Press, Berkeley, Los Angeles, London. Dit boek bevat naast vertalingen van fragmenten een analyserende studie van de inhoud van de Su Wen en zijn plaats binnen de geneeskundige, literaire en sociale context van zijn ontstaan.
4. Ilza Veith: *The Yellow Emperor's Classic of Internal Medicine*. Uitgegeven door University of California Press, Berkeley, Los Angeles, London. Een vertaling van de eerste 32 hoofdstukken met voetnoten, veelal gebaseerd op commentaren van Wang Bing, en uitvoerige inleiding.
5. Claude Larre: *The way of heaven*. Uitgegeven door Monkey Press, Cambridge. Bevat een inleiding op de Su Wen en een vertaling van de eerste twee hoofdstukken.
6. A. Chamfrault, *Ung Kang Sam: Les livres sacrés de médecine Chinoise: So-Ouenn*. Angoulême 1957. Deze vertaling blijkt op veel onderdelen erg beknopt weergegeven.

De gebruikte vertalingen blijken steeds min of meer een eigen interpretatie van de oorspronkelijke Chinese tekst te geven [Noot Inl.1]. Daar moest ik het mee doen, omdat ik zelf niet het Chinees machtig ben. In de, voor het eerst in het Nederlands, voorliggende vertaling naar voornamelijk Engelse bronnen is zoveel mogelijk getracht om moderne benamingen van ziekten en aandoeningen te vermijden, maar aan te sluiten bij de oorspronkelijke beschrijving van aandoening of ziekte.

Deze Nederlandse vertaling bevat ook de volledige teksten van hoofdstuk 71 en 74, die in de Engelse vertalingen van Maoshing Ni slechts zeer gecomprimeerd zijn weergegeven en in de Franse vertaling van Chamfrault nog korter zijn samengevat.

Alle Chinese woorden zijn cursief gedrukt. Binnen de hoofdstukken is van *tussenkopjes in cursief*, als merkpalen in een landschap, gebruik gemaakt en waar het de inzichtelijkheid van een hoofdstuk verhoogt, van een paragraafindeling. De metaforen van de Vijf Bewegingen zijn steeds met een hoofdletter aangegeven: Hout, Vuur, Aarde, Metaal en Water, evenals het woord Beweging en samenstellingen daarvan.

Ook zijn er op de laatste pagina's enkele noten opgenomen om de lezer op gang te helpen zich in sommige gedeelten van de tekst beter te kunnen verdiepen. Voor verdere studie en tekstuitleg is het hierboven vermelde boek van Paul Unschuld aan te bevelen.

Uitgever en vertaler hebben besloten geen index op te nemen. De aard van de Su Wen leent zich er niet voor vanuit een dergelijke index naar begrippen te verwijzen, die alleen door het lezen van het gehele geschrift tot duidelijkheid kunnen worden gebracht. De lezer treft dus louter de tekst aan, die hem uitnodigt er zelf mee aan de slag te gaan.

1

HOE MEN IN OUDE TIJDEN GEZONDE ENERGIE BESCHERMDE

Lang geleden leefde Huang Di, de Gele Keizer. Bij zijn geboorte bleek hij al helder en slim. Als peuter leerde hij snel praten. Als kind stelde hij zich bescheiden op en had een open karakter. Als jongeling toonde hij zich ernstig, wijs, rechtschapen en meedogend. Als volwassene werd hij zeer geleerd door met een scherp oog de natuur te observeren. Het volk zag in hem een natuurlijk leider en koos hem tot keizer. Na het bereiken van verlichting steeg hij ten hemel.

Gedurende zijn regering hield hij, samen Qi Bo, Lei Gong en anderen, die minister en ook genezer waren, voordrachten over geneeskunde, gezondheid, leefstijl en voeding vanuit een daoïstische levensvisie. Zij discussieerden graag met elkaar.

Het zal een van de eerste discussies zijn geweest, waarin Huang Di aan Qi Bo de vraag stelde:

Heb ik het goed gehoord, dat in zeer oude tijden iedereen wel honderd jaar werd zonder tekenen van ouderdom te vertonen? Nu is de gemiddelde leeftijd nog maar een jaar of vijftig. Zou dit komen door de veranderde leefomstandigheden of omdat men de juiste manier van leven heeft verloren?

Qi Bo antwoordde:

Leeftijd en leefwijze

In het verleden praktiseerde men het zogenoemde *dao*: de weg van het leven. Men begreep het principe van evenwicht tussen yin en yang. Vervolgens beoefende men in die tijd *dao-in* (oefeningen die het strekken van het lichaam, massage en ademhalingstechniek combineren om een goede energiestroom te behouden en te bevorderen). En men hanteerde orakelpleging om zich van de plaats binnen het universum, tussen hemel en aarde, bewust te worden en ermee in harmonie te zijn.

De mensen kienden met zorg de samenstelling van hun maaltijden uit en aten op vaste tijden. Wat slapen betreft: op geregelde tijden stond men op en ging men naar bed. Ze vermeden lichaam en geest uit te putten en onthielden zich van overmatige bevrediging op alle terreinen. Zo behielden ze welzijn van lichaam en geest. Het moet ons dus niet verbazen, dat ze meer dan honderd jaar oud werden. Maar je weet: de tijden zijn veranderd. In onze tijd gebruikt men alcohol als water en waggelt men de slaapkamer binnen om zich daar aan seks te buiten te gaan. Zo vermorsen mensen hun *jing* (dat is de in de nieren opgeslagen, kostbare lichaamsessentie of sperma). Helaas kennen ze het geheim om hun energie en vitaliteit te bewaren niet meer. Ze laten zich door allerlei emoties opwinden en verliezen zich in vluchtige pleziertjes, maar nog erger is dat ze hun *juan qi* (of: oorspronkelijke *qi*) verspillen: ze verstaan het natuurlijke ritme en de orde van het universum niet meer. Hun mateloze activiteit vervult het hart, terwijl het leeg

en ontvankelijk zou moeten zijn. Vind je het dan nog verwonderlijk, dat ze met vijftig jaar al oud lijken en niet lang daarna sterven?

De edelen in die zeer oude tijden raadden het volk aan zich tegen ziekteverwekkers te beschermen door rekening met het seizoen te houden. Ze gaven het advies om op mentaal vlak kalmte te bewaren en buitensporige verlangens en fantasieën te vermijden. Verder nog: weten wat natuurlijke zuiverheid en helderheid van geest is en die zo proberen te houden.

Je kunt ziekte vermijden door de geest leeg te maken. De echte energie kan dan zacht en vrij in het lichaam circuleren. *Jing shen* (de vitale geest, die bestaat uit de meer aan de aarde gebonden lichaamsessentie en de geest die we aan de hemel ontlene) blijft op die manier behouden. Hoe zou het dan nog in vredesnaam mogelijk zijn ziek te worden?

Vroeger leidde men dus een kalm en eerbaar bestaan, zonder vrees en vrij van overmatig verlangen en ambitie. De mensen werkten hard, maar putten zichzelf niet uit. Omdat ze eenvoudig leefden, was men tevreden. Ze aten sober, maar de maaltijden waren voedzaam. Ze kleedden zich overeenkomstig het seizoen, maar nooit protserig. Ze leefden gelukkig, zonder jaloezie of hebzucht. Geletterden en ongeletterden, getalenteerden en ongetalenteerden vreesden niets of niemand. Zij allen immers kenden *dao*. Daarom werden ze honderd jaar zonder dat hun activiteiten verminderden, in volmaakte deugdzaamheid en beschermd tegen alle gevaren.

Huang Di vroeg:

Oudere mannen en vrouwen kunnen geen kinderen meer verwekken. Is dit iets erfelijks en lichamelijk bepaald of is het aan verlies van seksuele energie te wijten?

Qi Bo antwoordde:

De ontwikkeling van meisje tot vrouw

Bij een meisje van zeven jaar wordt de nierenergie sterker. Omdat nieren de conditie van de botten bepalen en omdat tanden als uitvloeisel van het beendergestel kan worden gezien, krijgt ze op die leeftijd na het wisselen van de melktanden vaste tanden. Omdat het haar uitvloeisel is van bloed en omdat bloed uit het nier-*jing* wordt gevormd, worden ook d'r haren langer. Als ze veertien wordt rijpt *tiangui* (de substantie die noodzakelijk is voor bevordering van groei, ontwikkeling en voortplantingsfunctie - dus hormoonafscheiding): de menstruatie begint en de wondermeridianen *ren mai* en *chong mai* openen zich. Daardoor kan ze zwanger worden en een kind baren. Als jonge vrouw van eenentwintig is haar nierenergie krachtig en gezond, wat haar een vitale uitstraling geeft. Ze krijgt dan ook verstandskiezen. Haar lichaam is mooi en fris als een pas ontlukkende bloem. Op haar achtentwintigste bereikt de vrouw het hoogtepunt van haar vrouw zijn. Skelet en lichaam met alle seksuele karakteristieken, zachte huid en hoofdhaar zijn nu volgroeid. Maar dan, als ze vijfendertig wordt, raakt het eens zo krachtige *yang qi* van maag- en dikkedarm-meridianen, die zich in het gelaat weerspiegelen, in verval: de eerste rimpels komen te voorschijn en de ogen verliezen hun oorspronkelijke glans. Ook spieren beginnen al een beetje aan volheid in te boeten en het eens zo weelderige haar wordt dunner. Op haar tweeënveertigste raken de drie yang-meridianen (naast *yangming*: *taiyang* en *shaoyang*) uitgeput, het hele gezicht is vol rimpels en het haar begint te grijzen. Op haar negenenveertigste raakt *ren mai* leeg, trekt *chong mai* zich terug en

tiangui is opgedroogd. Van nu af aan stopt de menstruatie en de vrouw kan niet meer in verwachting raken.

De ontwikkeling van jongen tot man

Bij jongens van acht jaar zwelt de nierenergie aan. Op die leeftijd krijgen ze vaste tanden en kiezen en het haar groeit harder. Met zestien jaar is het nier-*qi* volwassen, *tiangui* en *jing* zijn gerijpt: voortplanting is mogelijk. Op zijn vierentwintigste is de mannelijke gestalte met sterke botten en pezen volgroeid, nierenergie overvloedig en breken de verstandskiezen door. Op zijn tweeëndertigste is het lichaam op het toppunt van kracht en de mannelijke functies bereiken een hoogtepunt. Maar dan, als hij veertig wordt, begint de nierenergie af te nemen, zijn tanden beginnen los te zitten en het haar valt uit. Op zijn achtenveertigste begint het *yang qi* van het hoofd leeg te raken, verschijnen gezichtsrimpels, worden zijn haren grijs en begeven de tanden het. Wordt hij zesenvijftig, dan verzwakt het lever-*qi*, waardoor spieren verstrammen. Op zijn vierenzestigste droogt *tiangui* op en door de afnemende kracht van de nieren verzwakken de zaadcellen. De man raakt eerder vermoeid. Alleen als de energie van de organen vol is, kan het overschot ervan in de nieren worden opgeslagen en het *jing*, onontbeerlijk voor conceptie, worden gebruikt. Maar helaas, op deze leeftijd zijn de organen verouderd en is hun energie leeg, worden botten broos, verstijven spieren nog meer en belemmeren zij beweeglijkheid.

Dus als het nier-*jing* leeg raakt, markeert dat het einde van vruchtbaarheid bij man en vrouw. Het is dan niet langer mogelijk om kinderen te krijgen.

Huang Di vroeg:

Hoe is het dan mogelijk dat sommige mensen, ook al zijn ze erg oud, nog vruchtbaar kunnen zijn?

Qi Bo antwoordde:

Vruchtbaarheid op oudere leeftijd

Dat komt omdat zij met een ongewone overvloed aan *jing qi* zijn begiftigd en zich bovendien realiseren hoe men zuiver moet leven en men zijn vitaliteit moet beschermen. Op hun vierenzestigste en negenenveertigste, respectievelijk voor man en vrouw, hebben ze nog steeds overvloedige nier-*qi* en energie en bloed, die hen in staat stellen zich voort te planten. Maar normaal gesproken heeft men op deze leeftijden die mogelijkheid niet meer.

Huang Di vroeg:

Kunnen mannen en vrouwen die *dao* volgen en honderd jaar of ouder zijn, nog kinderen krijgen?

Qi Bo antwoordde:

Krijgen van kinderen op zeer hoge leeftijd

Ja, dat is mogelijk. Als men weet hoe men op de juiste manier moet leven, als men zuinig met energie is omgegaan en als men *dao* volgt, ja, dan is het mogelijk. Dan kan men zich zelf voortplanten, ook al is men honderd jaar.

Huang Di verklaarde:

De leefstijl in vroeger tijden

Ik weet vanuit overlevering dat in zeer oude tijden volmaakte mensen (*zhen ren*) leefden die zich heel makkelijk aan veranderingen in de natuur aanpasten, yin en

yang in de palm van hun handen hielden en met *jing* en *qi* ademden. Zij waren in zichzelf verankerd door hun *shen* één met het lichaam te houden. Op deze manier deelden ze als onsterfelijken in het lange leven van hemel en aarde zelf, dat geen einde kent. Deze mensen leefden in *dao*.

Maar ook nog niet zo lang geleden leefden er verheven mensen (*zhi ren*). Hun leefstijl was correct en ze leefden in *dao*. Ze begrepen hoe je moest leven en konden zich aanpassen en zichzelf met universum en seizoenen in overeenstemming brengen. Ook zij behielden hun mentale energie door aandacht en concentratie. Zij leefden dus niet als gewone mensen die geneigd zijn roofoverval op zichzelf te plegen. Zij konden vrij door de tijd reizen en zich verplaatsen, ongehinderd door de gebruikelijke visie op tijd en plaats. Hun zintuiglijke waarnemingen waren supergevoelig en overtroffen verre het zien en horen van gewone mensen. Ze konden net als de onsterfelijken hun leven in volle gezondheid behouden.

Vervolgens waren er de edelen. Zij leefden vredig onder de hemel op aarde, volgden de ritmen van de planeet en van het universum. Ze volgden de regel van de acht winden (de winden uit acht richtingen) en vermeden door hen te worden geschaad. Zij pasten zich aan de samenleving aan zonder door culturele trends te worden beheerst. Ze waren vrij van emotionele extremen en leefden een evenwichtig en tevreden bestaan. Hun uitwendige verschijning, gedrag en denken weerspiegelden niet de oppervlakkige normen van de samenleving. De edelen waren wel actief, maar raakten nooit uitgeput. Ook vermeden ze zichzelf innerlijk te overladen. Daardoor bewaarden ze hun kalmte en waren tevreden met hun eigen omstandigheden. Ze werden meer dan honderd jaar oud, omdat ze hun *shen qi* niet verbrasten en lieten wegvloeien.

Ten slotte waren er de wijzen, die het *dao* volgden. Deze natuurlijke mensen leefden in overeenstemming met de ritmische patronen van yin en yang, van de seizoenen, van hemel en aarde en van maan, zon en sterren. Ze wensten de als vanouds bekende wegen te bewandelen en kozen ervoor geen buitensporig leven te leiden. Ook zij konden zich over een lang leven verheugen.