

Stilte in Beweging

*Filosofische essays over daoïsme,
lichaam en westerse wijsbegeerte*

Ronan Rotthier

Stilte in Beweging

Filosofische essays over daoïsme, lichaam en westerse wijsbegeerte

© Ronan Rotthier,

Belsele · 2026

verkenningen op het snijvlak van beweging, oosterse tradities en westerse wijsbegeerte.

Verdere essays zijn in voorbereiding.

Inleiding

Over deze essays en wat ze verbindt.

Deze essays zijn niet geschreven als academische verhandelingen. Ze zijn verkenningen, gedachten die ergens begonnen, een richting kozen en niet altijd wisten waar ze zouden uitkomen.

Ze zijn ontstaan uit nieuwsgierigheid. Uit de behoefte om te begrijpen waarom bepaalde tradities iets raken wat andere missen. Waarom Nietzsche en Zhuangzi elkaar zo dicht naderen zonder het te weten. Waarom Korzybski en de Dao hetzelfde zeggen over taal en werkelijkheid, maar vanuit totaal verschillende werelden.

De rode draad is beweging in de brede zin.

Beweging van het lichaam.

Beweging van denken.

De manier waarop je stilstaat, inademt, aanwezig bent.

Qigong en filosofie zijn voor mij nooit twee aparte dingen geweest. Ze stellen dezelfde vraag, alleen in een andere taal.

Elk essay is op zichzelf leesbaar. Er is geen verplichting om van voor naar achter te lezen. Wie wil beginnen bij Nietzsche, begint daar. Wie liever eerst wil voelen wat het verschil is tussen yoga en Qigong, begint achteraan. Volg wat trekt.

De essays zijn ook niet af. Sommige zijn pas geschreven, andere zijn eerder gedachten-in-progress dan afgeronde betogen. Dat is bewust. Denken dat zichzelf afsluit, heeft opgehouden te bewegen. Wat je hier vindt is een momentopname van een voortgaand gesprek, met tradities, met denkers, met mezelf.

R.R., Belsele, 2026

Deel I

De Weg

De daoïstische kern

Thuiskomen

Als daoïst in de wereld

Er is iets mis in de wereld. Dat gevoel ken ik van jongs af aan, niet als aanklacht, niet als oordeel, maar als een stille vaststelling. Mensen zoeken.

Iedereen zoekt. En de meesten doen dat op een manier die de dingen alleen maar complexer maakt, jachtiger, voller van lawaai.

Ik heb lang nagedacht over waarom dat zo is. En op een gegeven moment besepte ik: het denken zelf is een deel van het probleem. Niet omdat denken slecht is. Maar omdat denken alleen niet voldoende is. Handelen ook niet. Er is iets anders, iets dat eerder komt. Eerst voelen. Dat was geen plots inzicht dat alles veranderde. En toch was het er gewoon van het moment dat ik het ontdekte, was het alsof het er altijd al was geweest.

Wat betekent het, als daoïst in de wereld te staan?

Niet: je terugtrekken. Niet: boven de wereld staan en er met een glimlach op neerkijken. Maar: er midden in zitten, op een stoel, in een rij, in een gesprek en tegelijk weten dat de grens tussen jou en wat je omringt doorlaatbaar is.

Die stoel waarop ik zit terwijl ik lees en nadenk, op een stil moment verliest ze haar definitie. Niet omdat ze verdwijnt. Maar omdat het onderscheid tussen drager en gedragene even ophoudt. Ik word gedragen. Niet door de stoel, door het veld.

Wat voor de stoel geldt, geldt ook voor een zonsopgang. Voor een gesprek.

Voor de persoon tegenover je. De grens wordt dunner.

Niet weg, dunner.

Je luistert anders. Je leest anders. Het denken opent zich en wordt een ophopen van invallen, een ontvangst eerder dan een productie.

Dat is geen toestand die je moet opzoeken. Ze is er op elk stil moment. Je hoeft er alleen voor open te staan.

Ik noem dat thuiskomen.

Thuiskomen heeft voor mij geen bijklank van aangenaam of onaangenaam.

Het is geen beloning voor goed gedrag. Het is loslaten en aanvaarden tegelijk, zonder oordeel. Altijd zonder oordeel.

De rij in de winkel is wat ze is. De zonsopgang is wat ze is. Het moeizame gesprek is wat het is. Niet omdat alles goed is maar omdat het oordelen tijdelijk stopt en wat overblijft, de werkelijkheid is zoals ze zich aandient.

Voller dan gedacht. Stiller dan verwacht.

Thuiskomen is ook niet aankomen. Want je was er al. Je beseft het alleen, even, op dat stille moment, opnieuw.

Het pad daarheen is een leven lang geweest.

Ooit was er het gevoel dat er iets mist. In de wereld, in de mensen, in de manier waarop we met elkaar omgaan. Geen bitterheid, maar een vaststelling: we zoeken, maar we zoeken op een manier die de zoektocht zelf verlengt. Meer denken, meer handelen, meer organiseren, en de stilte die we zoeken wordt kleiner.

Tot het besef komt dat handelen of denken alleen niet voldoende is. Dat er een laag is die eerder komt. Voelen. Niet als vervanging van denken maar als fundament eronder. Eerst voelen, dan denken, dan handelen. In die volgorde.

En eens je begint te voelen, ga je altijd dieper. Er is geen eindpunt. De weg is de weg. Maar tegelijkertijd, en dat is het merkwaardige, was het er altijd al. Je ontdekt niet iets nieuws. Je herkent iets wat je vergeten was.

De daoïst in de wereld is geen bijzonder mens. Hij doet boodschappen, staat in de rij, heeft slechte dagen, vergeet soms wat hij had willen onthouden.

Maar op elk stil moment, en stille momenten zitten overal, verborgen in het gewone, keert hij terug. Zonder inspanning. Zonder methode. Het is er gewoon.

Vrije wil noem ik dat ook. Niet de vrije wil van het individu dat zijn lot in eigen handen neemt. Maar de vrijheid om open te staan of niet. Om te voelen of niet. Om de deur te zetten of dicht te laten.

Ik open de deur zonder te forceren. Wu wei. Maar ik stap er niet voor een ander door.

Dat is het werk van de daoïst in de wereld: aanwezig zijn. Niet meer, niet minder. En in die aanwezigheid, in die stille, oordeelloze aanwezigheid is al het andere al besloten.

Taijiquan, Qigong en de

Daoïstische Weg

Over beweging, stilte en innerlijke cultivatie

Er komt een moment in het onderwijzen van Qigong waarop een vraag zich aandient die niet langer theoretisch is, maar existentieel: welke vorm van Taijiquan sluit werkelijk aan bij een daoïstische praktijk? Het lijkt een praktische vraag, maar raakt aan iets diepers. Want achter de keuze van een stijl schuilt een visie op wat beoefening eigenlijk is, gezondheidsoefening, krijgskunst, of een weg van innerlijke transformatie.

Het antwoord laat zich niet vangen in een simpele voorkeur. Taijiquan is doorheen de geschiedenis gevormd door verschillende invloeden, en wat vandaag als "daoïstisch" wordt ervaren, is vaak het resultaat van een geleidelijke verdieping eerder dan een oorspronkelijke intentie.

Hoewel de legende van Zhang Sanfeng en de Wudang-berg een directe lijn naar het daoïsme suggereert, wijst historisch onderzoek eerder naar de Chen-familie en Chen Wangting in de zeventiende eeuw. Daar ontstond een systeem waarin militaire training, ademwerk en filosofische principes samenkwamen.

Toch ligt de betekenis van Taijiquan niet vast in zijn oorsprong. Wat begon als een krijgskunst werd langzaam doordrongen van een andere gevoeligheid, een verschuiving van kracht naar verfijning, van techniek naar ervaring.

Figuren zoals Yang Luchan en Yang Chengfu brachten een zachtere, meer vloeiende benadering, terwijl Sun Lutang expliciet de link legde met interne alchemie. In zijn werk wordt Taijiquan niet alleen een manier van bewegen, maar een manier van zijn: een voortdurende transformatie van lichaam, energie en geest.

Wanneer men vanuit deze invalshoek naar de verschillende stijlen kijkt, wordt duidelijk dat elke vorm een andere nadruk legt. De Chen-stijl draagt nog sterk de sporen van haar martiale oorsprong, met explosieve kracht en duidelijke energetische spiralen. De Yang-stijl opent de beweging, verzacht de structuur en maakt ruimte voor ontspanning en circulatie. De Sun-stijl gaat nog verder in die richting en benadert Taijiquan als een subtiele, bijna onzichtbare stroom van transformatie. En dan zijn er nog moderne Wudang-systemen, die expliciet een daoïstisch kader bieden, maar vaak eerder interpretaties zijn dan historische continuïteiten.

Voor wie Qigong onderwijst binnen een daoïstische context, verschuift de vraag daardoor vanzelf. Het gaat minder om welke stijl "juist" is, en meer om hoe een stijl wordt beleefd. In die zin kan Taijiquan worden begrepen als bewegende Qigong, een brug tussen lichamelijke oefening en innerlijke cultivatie. Maar die brug krijgt pas betekenis wanneer men de lagen van de praktijk begint te onderscheiden.

In eerste instantie is er Qigong: het werken met qi op het niveau van lichaam, adem en aandacht. Het brengt gezondheid, stabiliteit en een eerste gevoel van verbinding. Wanneer beweging wordt toegevoegd, ontstaat Taijiquan, waarin yin en yang niet alleen

concepten zijn, maar levende dynamieken die zich in elke verplaatsing en elke overgang tonen. Het lichaam leert luisteren, niet alleen naar zichzelf, maar naar de subtiele veranderingen die elke beweging dragen. Na verloop van tijd verschuift de aandacht opnieuw. De uiterlijke vorm verliest haar centrale plaats en maakt ruimte voor wat intern gebeurt. Dit is het domein van neigong: de ontwikkeling van interne vaardigheid, waarin structuur, verbinding en energetische integratie centraal staan. Wat zichtbaar is, wordt minder belangrijk dan wat gevoeld wordt. En uiteindelijk opent zich nog een diepere laag: neidan, de innerlijke alchemie, waarin de transformatie niet langer gericht is op energie alleen, maar op bewustzijn zelf.

Deze lagen vormen geen afzonderlijke disciplines, maar eerder concentrische cirkels van één en dezelfde weg. Wat begint als beweging, wordt verfijning; wat verfijning wordt, wordt stilte; en in die stilte opent zich iets dat niet langer door techniek kan worden gestuurd. De klassieke daoïstische formule vat dit eenvoudig samen: beweging brengt qi voort, stilte verfijnt qi, leegte transformeert qi.

Wie lang genoeg beoefent, herkent deze verschuiving niet als een doel, maar als een natuurlijke evolutie. De vormen worden eenvoudiger, de bewegingen kleiner, de aandacht subtieler. Wat overblijft is geen verlies, maar een essentie: staan, ademen, aanwezig zijn. Daar begint de praktijk opnieuw, maar op een andere diepte.

In die verdieping ontstaat vaak ook de behoefte om ervaringen te verwoorden. Niet om te verklaren, maar om te verhelderen. In de daoïstische traditie heeft schrijven altijd deze dubbele functie gehad: het is zowel overdracht als contemplatie. Sommige teksten geven concrete aanwijzingen, andere openen een ruimte van reflectie, en weer andere gebruiken symboliek om iets uit te drukken wat niet direct gezegd kan worden. Beeldspraak wordt dan geen versiering, maar een noodzakelijke taal voor innerlijke processen. Toch blijft de kern van de overdracht niet in woorden liggen, maar in de relatie tussen leraar en leerling. De rol van de leraar in een levende daoïstische traditie is subtiel. Hij bezit de weg niet, maar wijst ernaar. Zijn autoriteit komt niet voort uit kennis, maar uit ervaring. Hij blijft zelf beoefenaar en fungeert eerder als een spiegel dan als een bron. In die zin is de gemeenschap rond de praktijk geen hiërarchie, maar een cirkel waarin de leraar het midden openhoudt.

Vanuit dit perspectief krijgt ook de relatie tussen Qigong en daoïsme een andere betekenis. Qigong kan worden beoefend als techniek, en daarin ligt al waarde. Het versterkt het lichaam, kalmeert de geest en brengt balans.

Maar zonder een bredere visie blijft het beperkt. Daoïsme biedt geen systeem dat moet worden gevolgd, maar een manier van kijken die de praktijk verdiept.

Het herinnert eraan dat de mens geen afzonderlijk wezen is, maar deel van een voortdurende stroom van verandering.

Wanneer die visie wordt geïntegreerd, verschuift de beoefening van doen naar laten gebeuren. Niet in de zin van passiviteit, maar als een verfijning van aandacht. Men probeert de beweging niet langer te beheersen, maar leert luisteren naar wat zich spontaan ontvouwt.

In daoïstische termen is dit wu wei: handelen zonder forceren. Wat eerst een techniek was, wordt een ervaring; wat een ervaring wordt, wordt uiteindelijk een manier van zijn.

In de diepste lagen van deze weg vervagen zelfs de onderscheidingen tussen beoefening en realisatie.

Begrippen als jing, qi en shen verliezen hun afzonderlijkheid en worden gezien als verschillende aspecten van één en dezelfde realiteit. Het lichaam wordt niet langer ervaren als een begrensd object, maar als een open veld dat voortdurend in relatie staat met zijn omgeving. De scheiding tussen innerlijk en uiterlijk, tussen waarnemer en waargenomene, begint op te lossen.

Wat overblijft is moeilijk te benoemen. Niet omdat het verborgen is, maar omdat het te eenvoudig is. Het is de ervaring dat er niets hoeft te worden toegevoegd of bereikt. Dat de adem die komt en gaat, de beweging die ontstaat en verdwijnt, en de ruimte waarin dit alles plaatsvindt, al volledig zijn.

In die zin is de weg zowel begin als einde. Wie Qigong beoefent zonder deze dimensie, heeft een techniek. Wie Qigong beoefent met deze openheid, betreedt een pad. En dat pad leidt niet ergens naartoe, maar brengt steeds opnieuw terug naar wat er al is.

De Dao is niet iets veraf. Het is de stilte waarin je luistert, de adem die je niet maakt, en het leven dat zich, moment na moment, vanzelf voltrekt.

Deel II

**Kruis-
bestuiving**

Dialogen over de grenzen

Het universum dat zichzelf leert kennen

Kwantumfysica, een nieuw wereldbeeld en de dans
van de waarnemer

Stel je voor: alles wat je nu ziet, deze pagina, je handen, de lucht in de kamer, is niet eerst een ding. Het is eerst een veld van mogelijkheden. Een soort diepe droom van het universum, waarin alles met alles verbonden is, en niets vastligt totdat iemand kijkt.

Dat is geen mystiek. Dat is wat de kwantumfysica aantoont.

Toen de kwantummechanica begin twintigste eeuw haar intrede deed, was de schok niet enkel wetenschappelijk. Ze was existentieel. Wat natuurkundigen ontdekten op het allerkleinste niveau, stelde het volledige westerse denken, geworteld in de Griekse filosofie en de Newtoniaanse mechanica, fundamenteel ter discussie. De werkelijkheid bleek radicaal anders dan onze zintuiglijke, alledaagse ervaring ons deed geloven.

Ik ben niet via de universiteit bij de kwantumfysica terechtgekomen. Ik ben er terechtgekomen via mijn

handen. Via het voelen van Qi in de stilte van Zhan Zhuang. Via de paradox dat bewegen en niets-doen hetzelfde kunnen zijn.

En op een gegeven moment begon ik te lezen en ontdekte dat de fysici bezig waren hetzelfde te beschrijven als de daoïsten, maar in wiskundige taal. Dat fascineert me. Niet omdat het het ene bewijst via het andere. Maar omdat het aantoont dat dezelfde werkelijkheid vanuit totaal verschillende vertrekpunten kan worden benaderd en dat de beschrijvingen dan opvallend op elkaar beginnen te lijken.

Het fundament onder de voeten

Om te begrijpen waarom de kwantumfysica zo revolutionair is, moet je eerst zien wat ze doorbrak. Aristoteles legde de fundamenten van het westerse denken: A is A. Iets is of dit, of dat. Een ding heeft een vaste identiteit, onafhankelijk van wie ernaar kijkt. Oorzaak gaat altijd vooraf aan gevolg. De wereld bestaat uit afgebakende objecten die zich voorspelbaar bewegen in een neutrale ruimte-tijd. Newton verfijnde dat tot een horlogewerk: precies, beheersbaar, verklaarbaar. Als je de begintoestand kent, ken je de uitkomst.

De kwantummechanica maakte dat fundament onmogelijk. Drie inzichten volstaan.

Het eerste: superpositie. Een kwantumdeeltje kan zich in meerdere toestanden tegelijk bevinden. Een elektron is niet hier of daar, het is potentieel op beide plaatsen, en pas op het moment van meting kiest het één concrete positie. Dit doorbreekt radicaal de Aristotelische logica