

DE
I Tjing

STAP VOOR STAP



HARMEN MESKER

Inhoud

Voorwoord	9
Inleiding	13
De inhoud	14
Toepassing	15
De I Tjing: een boek voor iedereen	16
Stap 1: De vraag	19
Tips	20
Is de vraag een absolute noodzaak?	21
Voorbeeldvragen	22
Stap 2: Het gooien van de munten	25
Stap 3: De trigrammen	29
De kruisjes en rondjes	43
Bewegende lijnen in de trigrammen	43
De betekenissen integreren tot één geheel	44
Voorbeelden	45
Je eigen hexagram	47
Het resonantietrigram	49
Tot slot	52
Stap 4: Het interpreteren van de bewegende lijnen	55
Evenwicht	56
De betekenissen	56
Bewegende lijnen en trigrammen	64
Meerdere bewegende lijnen	65
Tot slot	67
Stap 5: Het interpreteren van de kerntrigrammen	69
De kerntrigrammen	69
De betekenis van de kerntrigrammen	69
Omhullende trigrammen	72

De betekenis van de acht trigrammen als omhullende trigrammen	74
Het kernhexagram	76
Tot slot	76
Stap 6: Het interpreteren van de tekst	77
De klassieke indeling van een Chinese I Tjing	78
Het Eerste Boek: de feitelijke I Tjing	78
Wat lezen en wat (nog) niet	79
Het lezen van Het Oordeel	80
Het Beeld	81
De lijnteksten	82
Het interpreteren van de tekst	82
Begrippen uit de I Tjing	83
De kleine lettertjes	91
Stap 7: Het omslaghexagram	93
De valkuil van het omslaghexagram	96
De praktijk	97
De filosofie van de I Tjing	99
Orakelbotten	100
Getallen	102
De vroegste sporen van de huidige I Tjing	103
De juiste tijd	104
De tijd in de hexagrammen	107
De Weg	107
Dao in de I Tjing	109
Yin en Yang	111
Oefening	111
Qi	114
Qi in trigrammen en hexagrammen	116
De Vijf Fasen	116
Twee stromingen in I Tjing-studie	117
Tot slot	119
I Tjing-vertalingen en interpretaties	121
De Chinese taal en de context van de I Tjing	121

Vertalingen.	122
Interpretaties	123
De keuze die je maakt	124
De I Tjingvertaling van Richard Wilhelm.	126
De Eerste en Tweede Vleugel: Commentaar op de Beslissing.	127
De Derde en Vierde Vleugel: Commentaar op de Beelden	127
De Vijfde en Zesde Vleugel: De Grote Verhandeling . . .	128
De Zevende Vleugel: Commentaar op de Tekstwoorden	128
De Achtste Vleugel: Bespreking der Tekens	129
De Negende Vleugel: De Volgorde der Hexagrammen. .	130
De Tiende Vleugel: Vermengde Tekens.	130
De inleiding van Wilhelm	130
Het Ritueel van het Duizendblad	133
De methode van Zhu Xi	134
Wat je eerst moet weten: praktische tips	135
Het ritueel	137
Vereenvoudigingen	142
De trigrammen van Zhang Li	143
Muntenmethode.	145
Tot slot.	145
Uit de praktijk.	147
Case 1: Mijn methode	147
Case 2: Onzekerheid en een writer's block	152
Case 3: Samenwerken	155
Case 4: Winti	160
Bijlage.	163
Meng Xi's lijst van trigrambeelden.	163
Geciteerde werken.	173
Aanbevolen literatuur en websites.	174

Voorwoord

De Chinese filosofie, en met name het daoïsme, staat al decennia-lang in de belangstelling. Velen richten hun leven in volgens oosterse principes, en ook de hieruit voortvloeiende geneeskunst, huis- en landschapsinrichting (feng shui) en zelfverdedigingskunst (tai chi) vinden hun doelgroep in het Westen. Onder al deze uitingen van de Chinese cultuur is één gemene deler te vinden die de fundering van de Chinese filosofie bevat: de I Tjing, het Boek der Veranderingen. De I Tjing wordt gezien als de basis waar de gehele Chinese samenleving op is gestoeld, en de wereldbeschouwing die uit het boek naar voren komt vindt zijn toepassing in alle facetten van de Chinese samenleving. In de vele bronboeken van de verschillende filosofische stromingen uit China wordt de I Tjing regelmatig aangehaald.

Het Boek der Veranderingen leert ons de unieke onderliggende structuur in een situatie te ontdekken waar we vervolgens ons handelen op kunnen aanpassen. Dit is de grote kracht van de I Tjing: dat we de waarde en uitwerking van ons eigen denken en handelen leren kennen en dit kunnen aanpassen wanneer de situatie daar om vraagt. De I Tjing voorspelt geen toekomst, maar vertelt je de essentie van elk moment. Hierdoor kun je dat moment objectief begrijpen en beleven. Nelleke Versteegen-Van Luyn, die mij in 1986 les gaf in de I Tjing, verwoordt het zo:

Hoe frapperend de uitspraken van de I Tjing soms ook zijn, het gaat met betrekking tot de vraag 'Wat moet ik doen?' vooral om de praktische interpretatie: handelingsalternatieven vinden in de gegeven omstandigheden. Letterlijk! Alleen daardoor zet men zélf een proces van verandering in gang, waar men niet meer het slachtoffer van is maar medeverantwoordelijk voor. Hoe eenvoudiger deze handelingen zijn, hoe beter.

Hoe eenvoudiger, hoe duidelijker. Hoe duidelijker, hoe beter toepasbaar in de dagelijkse situatie. Voorbeeld: een vrouw in een scheidingssituatie trok de tekst met als titel 'Verminderen'. Doordat dat woord en de inhoud van de tekst zo treffend waren in de gegeven situatie, zag zij in dat zij zelf het proces van vermindering ter hand moest nemen. Dus gaf zij de vermindering in alle mogelijke vormen gestalte. Bleef thuis, zocht geen compensaties, liet haar teveel aan make-up achterwege, kleeedde zich sober, at en dronk eenvoudig en was spaarzaam in haar uitgaven. Zij leerde voor het eerst om zonder angst alleen te zijn. Er ontstond een herwaardering van vele materiële en immateriële zaken. De hoopvolle troostende gedachte in de oude tekst van de I Tjing dat 'vermindering het begin van bloei'¹ is, had zij zelf gestalte gegeven. Zo werd de verandering, die gewekt werd en gestalte kreeg, daardoor een levend geheel en werkte vormend in de hele persoonlijkheid. Vooral ten aanzien van de houding ten opzichte van de eigen situatie en de mogelijkheden die gebruikt werden. Deze verandering van houding is blijvend en daarop kan men steeds terugvallen bij elke keus of vraag die zich voordoet. Er is geen Verandering mogelijk zonder dat men er iets voor doet. Het handelen is de onmiddellijke consequentie van de wens tot verandering, het zoeken naar en het vinden van de zin.²

Het gebruik van de I Tjing is niet moeilijk als je weet hoe het boek in elkaar steekt en hoe je de verschillende onderdelen als de hexagrammen, trigrammen en de tekst kunt lezen. Dit boek gaat je daarbij helpen en leert je stap voor stap hoe je de I Tjing kunt toepassen in je leven. Het in 1999 bij AnkhHermes verschenen Anker-tje met dezelfde titel is opgenomen in dit boek en aangevuld met nieuw materiaal en recente inzichten. Het boek is gericht op de absolute beginner, maar zal ook de doorgewinterde gebruiker op nieuwe ideeën brengen.

Mijn dank gaat uit naar Carla Hofland, die de eerste versie van dit boek heeft nagekeken op grove fouten en waardevolle suggesties

1 I Tjing; p. 454

2 Luyn 1984

heeft gegeven waardoor de inhoud op menig punt is verbeterd. Tevens wil ik Jack Kuo en Amy Chang bedanken voor hun toestemming om de afbeeldingen uit het hoofdstuk over het duizendblad-orakel te gebruiken. Als laatste wil ik de I Tjing Ontmoeten Groep bedanken: de tweemaandelijksse bijeenkomsten zijn nog steeds een bron van inspiratie en hebben mede dit boek gevormd.

Harmen Mesker
e-mail: harmen@yjc.nl

Inleiding

Meester Kong raadpleegde de I Tjing en verkreeg daarbij het teken 'De Bekoorlijkheid'. Dit voelde hij als onheilbrengend. Zigong sprak: 'De Bekoorlijkheid is toch een gunstig teken, waarom zou het onheilbrengend zijn?' Meester Kong sprak: 'Dit teken gaat over de uiterlijke schijn waarbij kleuren worden vermengd met als enig doel het aangezicht te verfraaien. Maar wit zou wit moeten zijn en zwart moet zwart zijn, dat is ten minste duidelijk. Als dit teken iets over mij zegt, wat zou er dan aan De Bekoorlijkheid gunstig zijn?' Daarom wordt er gezegd: wat de deugdzame man aan de dingen het meeste haat is als ze geen zekerheid hebben. Wat de wereld het meeste haat is als iemand onbetrouwbaar in zijn handelen is. Als iemand onbetrouwbaar is, dan willen zelfs de rovers niets met hem te maken hebben, en maken dieven geen plannen met hem.¹

De Meester Kong waarover hier wordt gesproken is niemand minder dan Confucius, de grootste wijsgeer en filosoof van China. Het orakel dat hij raadpleegt is de 'I Tjing', wat vertaald betekent 'Het Klassieke Boek der Veranderingen'. Er zijn meer van dit soort verhalen over Confucius, waarin hij advies zoekt bij dit oude boek. Als we deze legenden mogen geloven, had ook hij, met zijn volledige kennis van oude rituelen en gebruiken, regelmatig de wijsheid die uit dit boek naar voren komt nodig, als onpartijdig helper bij vraagstukken. Het moet wel een uitzonderlijk boek zijn, wil het de wijste man die ooit in de geschiedenis van China heeft geleefd van dienst kunnen zijn.

De I Tjing is dan ook niet zomaar een boek. In de I Tjing vinden we de basisfilosofie van de Chinese samenleving: de principes van *Yin* en *Yang*, het passieve en actieve principe, de twee oermachten

¹ Knoblock 2000, p. 577-578

die in hun oneindige wisselwerking de loop der dingen tot in detail vormgeven. De wisselwerking tussen deze machten vindt zijn praktische toepassing in de I Tjing.

De inhoud

De I Tjing bestaat uit vierenzestig hoofdstukken. Elk hoofdstuk kan gezien worden als een vervolg op het vorige, maar dit is niet noodzakelijk voor het lezen van het boek en voor het raadplegen van het boek is het doorgaans niet van belang. Meestal worden de hoofdstukken los van elkaar gezien. Elk hoofdstuk draait om een tekentje dat is opgebouwd uit zes hele en/of gebroken lijnen. Zo'n tekentje, hier in het Westen 'hexagram' genoemd, zou er zo uit kunnen zien:



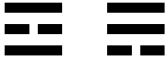
Elk hexagram heeft een naam, en dit hexagram heet 'De Spijspot'. De verdeling van de hele en gebroken lijnen mag geheel willekeurig zijn; in totaal zijn er vierenzestig combinaties mogelijk. In zo'n hexagram zien we gelijk het principe van *Yin* en *Yang* terug, want de hele lijnen staan voor *Yang* en de gebroken lijnen voor *Yin*. Wat de I Tjing met die vierenzestig hexagrammen probeert te zeggen is het volgende:

Alles in het universum bestaat uit een wisselwerking tussen *Yin* en *Yang*. *Yang* is beweging, actie. *Yin* is rust, reactie. Het één kan niet zonder het ander, en als je het ene noemt impliceer je automatisch het andere. Als *Yang* beweging is, is *Yin* de achtergrond waartegen de beweging zichtbaar is.

Elke situatie in dit universum kan worden weergegeven door één van de hexagrammen van de I Tjing, met andere woorden, op elk voorval, elke gelegenheid is een hexagram van toepassing dat de kern bevat van die situatie. Tezamen bevatten de vierenzestig hexagrammen dus het gehele universum.

De betekenis van elk hexagram is niet willekeurig, er zit een redenering achter die te herleiden is uit de structuur van het hexagram. Een hexagram is namelijk meer dan een willekeurige verzameling van hele en gebroken lijnen. Er zijn elementen in te ontdekken die het hexagram zijn waarde geven. De belangrijkste elementen vin-

den we als we een hexagram in tweeën splitsen. Als we dat doen met het eerder genoemde hexagram ‘De Spijspot’, dan krijgen we de volgende stukjes:



Je ziet nu twee stukjes van elk drie lijnen, de zogenaamde ‘trigrammen’. Deze trigrammen hebben, net als de hexagrammen zelf, een naam en een betekenis. Bij dit hexagram heet het bovenste trigram ‘Het Vuur’, als eigenschap heeft het ‘vasthechten aan’. Het onderste trigram heet ‘De Wind’, en als eigenschap heeft dit ‘indringen’. Zo zijn er acht trigrammen te onderscheiden.

Bij elk hexagram is in de loop der tijden een stukje tekst geschreven, meestal vertaald als ‘Het Oordeel’, dat in symbolische begrippen een advies bevat die bij de situatie hoort die door het hexagram wordt geschetst. Daarnaast is er nog een stukje tekst, ‘Het Beeld’, dat een voorbeeldsituatie of -handeling geeft die bij het hexagram past.

Toepassing

Omdat elke situatie kan worden weergegeven door een hexagram uit de I Tjing, kun je de I Tjing om advies vragen bij vraagstukken en problemen. De I Tjing kan je dan zeggen: ‘Je zit nu in déze fase, en je kunt nu het beste dít doen’. Hiermee geeft de I Tjing doe-gerichte informatie die je uit de door het probleem geschapen impasse kan halen.

Precies zoals Confucius deed in het verhaal waarmee dit hoofdstuk begint. Confucius was een man die zich uitermate had verdiept in de oude rituelen van de Zhou-dynastie (ca. 1046-256 v. Chr.), de dynastie waarin hij leefde maar die in zijn tijd in verval was geraakt en ten einde liep. Hij was zeer nauwkeurig op de hoogte van alle regeltjes, wetten en gebruiken die in het begin van de Zhou-dynastie golden.

Het hexagram ‘De Bekoorlijkheid’ kan een situatie schetsen die door uiterlijk vertoon er aantrekkelijk uitziet, maar bij nadere beschouwing weinig voorstelt en een holle inhoud heeft. Misschien dat de I Tjing Confucius probeerde duidelijk te maken dat rituelen geen waarde hebben zonder de juiste innerlijke houding. Als de

I Tjing dit probeerde te zeggen kan ik me voorstellen dat Confucius zich door dit antwoord onbehaaglijk voelde ...

De I Tjing: een boek voor iedereen

*De tand van een gecasteerd everzwijn. Heil!*¹

*Hij fladdert omlaag, niet pochend op rijkdom,
Te samen met zijn naaste, argeloos en oprecht.*²

*Stilhouden van zijn romp. Geen blaam.*³

Het zijn maar een paar teksten uit de I Tjing die je voorgeschoteld kunt krijgen als je het boek raadpleegt. Wie niet bekend is met de Chinese symboliek die hierin naar voren komt, kan de zin ervan ontgaan. Een argeloze lezer zou kunnen denken dat er in deze zinnen een Groot Geheim verborgen zit, dat in cryptische taal gestalte is gegeven. Mystieke kennis, geopenbaard door een ingewijde, is wellicht nodig om tot het Mysterie van de I Tjing door te dringen; jarenlange studie moet wel vereist zijn om deze taal te begrijpen. De I Tjing: een ondoorgrondelijk boek, wijs misschien, maar in al zijn wijsheid niet te bevatten.

Gelukkig valt dit reuze mee. De I Tjing kent geen geheimen: iedereen die de moeite wil nemen om zich de grondbeginselen van het boek eigen te maken, krijgt toegang tot een wereld die in eenvoudige regels het hele universum omvat. De I Tjing is niet moeilijk. De I Tjing is te begrijpen, juist omdat de regels voor het gebruik van dit eeuwenoude boek zo eenvoudig zijn. Het zijn regels die zijn ontstaan door te kijken naar de natuur in en om ons heen: zij zijn te herkennen en te vatten voor iedereen die dat wil. De I Tjing sluit niemand uit, de I Tjing is voor iedereen.

Maar het boek is geschreven in het oude China van meer dan 2500 jaar terug, en bevat het beknopte taalgebruik dat toen werd gehan-

1 Hexagram 26, 5de lijn

2 Hexagram 11, 4de lijn

3 Hexagram 52, 4de lijn

teerd: het schrift had zich nog niet zo ver ontwikkeld dat complexe en abstracte uitdrukkingen moeiteloos door tekst konden worden overgebracht. Dat was toen ook nog niet aan de orde, men had het al druk genoeg met zichzelf in leven houden, en filosofie kwam nog maar net om de hoek kijken. De woorden van de I Tjing zijn dan ook heel praktisch, en bevatten vele verwijzingen naar concrete situaties. Dit maakt de I Tjing een boek van de praktijk. De situaties die worden geschilderd stammen echter uit die oude Chinese cultuur, en daar ligt vaak het struikelblok voor de westerling die hiermee niet vertrouwd is. Moet je dan half Chinees zijn om de taal van de I Tjing te kunnen snappen? Het zal wellicht helpen, maar het is geen absolute voorwaarde. Want de taal van de I Tjing is universeel, en niet louter gebonden aan de cultuur waarin ze is ontstaan.

Maar beter dan dit te lezen, is het ervaren. Dit boek richt zich dan ook op de praktijk van de I Tjing, het gebruik van het boek in het leven. Het bekijkt de I Tjing als datgene waarvoor het 't meest wordt gebruikt: als orakel. Je kunt vragen stellen aan het boek, en het verkregen antwoord overwegen en toepassen in jouw situatie. Dit boek zal je daar stap voor stap bij begeleiden, en tevens zal het je iets vertellen over de achtergrond en inhoud van de I Tjing.

Er wordt van uitgegaan dat je de herziene editie van de I Tjing-vertaling van Richard Wilhelm in huis hebt (21^{ste} druk of later), dit is het grote zwarte boek zoals dat door uitgeverij AnkhHermes wordt uitgegeven. Dit is wereldwijd de meest verkochte I Tjing-vertaling. Onder sommige hoofdstukken in dit boek zie je de regel 'leesstof' staan, met daarachter een verwijzing naar een tekst in de I Tjing-vertaling. Hiermee wordt verwezen naar een toelichting in de I Tjing van Wilhelm die aansluit bij wat er in het hoofdstuk is behandeld.

Zoals gezegd is de I Tjing een boek van de praktijk. Dus: pak pen en papier, en drie gelijke munten. We gaan aan de slag!

* * *

Leesstof: Woord Vooraf en Inleiding van Richard Wilhelm, p. 35-46.

Stap 1: De vraag

De I Tjing is een orakel. Eenvoudig gezegd betekent dit dat je vragen aan het boek kunt stellen, en dat je daar in symbolische begrippen een antwoord op krijgt. Meer dan dit is het niet, dus het gebruik lijkt vrij simpel. Vragen stellen is immers niet moeilijk. Maar voor een duidelijk antwoord zul je goed moeten weten *wat* je wilt vragen aan de I Tjing. Het formuleren van de juiste vraag luistert vrij nauw, want het antwoord dat je van de I Tjing krijgt is in zekere zin een weerspiegeling van de vraag. Een duidelijke vraag geeft doorgaans een duidelijk antwoord. Daarom is het ‘de juiste vraag’ waar we ons eerst mee bezig gaan houden En: *wat* kun je vragen aan de I Tjing?

De I Tjing bevat een gesloten ordening, bestaande uit de vierenzestig hoofdstukken van het boek. In symbolische termen bevat deze ordening alle mogelijke situaties in het universum. Dit is niet niks: alles in het universum, of het nu in ons of buiten ons is, kan worden weergegeven door een hoofdstuk uit de I Tjing. Automatisch houdt dit in dat alle denkbare vragen aan de I Tjing gesteld kunnen worden, want als de I Tjing het hele universum omvat, kunnen ook alle mogelijke antwoorden worden weergegeven door een hoofdstuk uit de I Tjing. Dit is de kracht van de I Tjing, maar het is een kracht die zich niet laat misbruiken. In principe *kan* alles gevraagd worden aan de I Tjing, de praktijk leert echter dat de I Tjing alleen antwoord geeft op de vragen die op dat moment werkelijk relevant zijn. Wat niet ter zake doet wordt eenvoudigweg niet, of beter: niet begrijpelijk, beantwoord. Juist daarom is het zo belangrijk om uit te vinden wat voor jou werkelijk belangrijk is, en wat je werkelijk aan informatie nodig hebt om verder te kunnen in de situatie waarvoor je de I Tjing raadpleegt.

Het herkennen van de juiste vraag, de vraag die de essentie van de situatie bevat, leer je door de I Tjing regelmatig te gebruiken. Laten we daar eens een begin mee maken. Pak pen en papier, en schrijf, nadat je de volgende aangrijpingspunten hebt gelezen, de vraag op waar je op dit moment het liefst antwoord op zou willen hebben. Wat ook heel goed is, is een apart schrift te pakken waarin je al je I Tjing-vragen bijhoudt. Je kunt later dan altijd je inzichten nog eens overlezen en aanvullen. Als je al je I Tjing-sessies op deze manier bijhoudt, krijg je een mooi overzicht van wat je in de loop der tijd zoal hebt gegooid. Wellicht dat er dan patronen aan het licht komen.

Tips

- Probeer de essentie van de situatie samen te vatten in één trefwoord. Bijvoorbeeld, als je niet weet wat je moet doen, zou het trefwoord ‘twijfel’ kunnen zijn. Je vraag aan de I Tjing zou dan kunnen worden: ‘Wat moet ik doen om deze twijfel op te lossen?’
- Als je een keuze moet maken uit verschillende alternatieven, is het belangrijk de verschillende keuzemogelijkheden te onderscheiden. Stel dat je twee verschillende banen aangeboden krijgt en je weet niet welke je moet kiezen, dan kun je aan de I Tjing vragen ‘Welke baan past het beste bij mij?’ Zijn de banen hetzelfde (zijn het bijvoorbeeld allebei secretaressefuncties), maar zijn de bedrijven verschillend, dan zou de vraag beter kunnen zijn: ‘Welk *bedrijf* past het beste bij mij?’
- Vraag jezelf niet af of de I Tjing de vraag misschien belachelijk of niet belangrijk genoeg vindt. Als *jij* de vraag belangrijk vindt, is dat voldoende. Stel de vraag die *jou* op dit moment het meest bezighoudt.
- Stel vragen die over jezelf gaan, stel geen vragen over of voor een ander. Vragen als ‘Hoe gaat het met ...?’ ‘Wat is voor ... belangrijk?’ ‘Waar is ... mee bezig?’ zijn een inbreuk op het privéleven van een ander, en de I Tjing hiervoor raadplegen zou omslachtig zijn als je de ander gewoon kunt vragen hoe het met hem of haar gaat. Als je het nodig vindt een vraag te stellen over of voor een ander, doe dit dan waar die ander bij is. Bedenk echter dat als *jij* de vraag stelt, het antwoord ook iets zegt over *jou* en jouw relatie tot die ander. De vraag en de vraagsteller zijn nauw met elkaar verbonden. Daarom is het in zo’n geval

beter de ander de vraag te laten stellen waar hij of zij mee worstelt.

- Vermijd vragen die de toekomst willen ontsluiten. Deze hebben niet veel zin, tenzij je blijft zitten waar je zit en gaat wachten op wat onvermijdelijk zou moeten komen. Volgens de I Tjing ligt de toekomst niet vast, en kan je altijd bijsturen waar je wilt. Vragen waar de I Tjing bijzonder geschikt voor is zijn vragen die te maken hebben met *nu* en wat je moet doen om in het betreffende proces verder te komen.
- Goede vragen beginnen vaak met ‘Wat moet ik doen om ...’, of ‘Wat is de oorzaak van ...’ Vragen die zo beginnen kan de I Tjing heel gericht beantwoorden. Ook een goede vraag kan zijn: ‘Is het goed om ...’, maar kijk niet vreemd op als de I Tjing geen nadrukkelijk ‘ja’ of ‘nee’ geeft. Weinig verzoeken aan de I Tjing krijgen een nadrukkelijke afwijzing of beaming, het één is doorgaans niet minder, of slechter, dan het ander. De I Tjing beschouwt elk pad als nuttig en leerzaam, en zegt alleen wat de consequenties kunnen zijn van je keuze. Wat je hiermee doet is helemaal aan jou.
- Vermijd ‘of’-vragen: ‘Moet ik dit doen of moet ik dat doen?’. Je weet dan moeilijk of het antwoord op ‘dit’ of op ‘dat’ slaat. Vraag dan eerder ‘Is het goed om dit te doen?’. Eventueel kun je, als het antwoord niet nadrukkelijk ja of nee zegt, daarna nog altijd de vraag ‘Moet ik dat doen?’ aan de I Tjing voorleggen, en de twee antwoorden vergelijken.
- Probeer de vraag kort te houden. Lange omschrijvingen waarmee je de vraag toelicht zijn niet nodig, de I Tjing voelt goed aan wat er in je omgaat.

Is de vraag een absolute noodzaak?

Er zit een valkuil in het voorleggen van een concrete vraag aan de I Tjing. Een vraag is een afkadering binnen je situatie, je isoleert als het ware een aspect van het geheel en richt daar je aandacht op. Daarbij bestaat het risico dat je andere mogelijkheden of onmogelijkheden negeert of ontkent. Ik kan aan de I Tjing vragen ‘Wat moet ik doen om deze baan als piloot te krijgen?’, maar als ik niet de vereiste opleidingen voor deze functie heb afgerond zal het antwoord van de I Tjing niet veel zinvol bijdragen. Zorgwekkender zijn vragen in de trant van ‘Hoe zorg ik dat hij van me houdt?’

– een type vraag die vaak wordt losgelaten op de I Tjing. Liefde laat zich niet dwingen, en tevens maakt de liefde blind. Wie zich in zo'n gemoedstoestand bevindt kan het stellen van vragen aan de I Tjing beter vermijden.

In het oude China stelden ze gaan vragen aan de I Tjing; in plaats daarvan legden ze een (potentiële) *situatie* voor aan het boek. Je beschreef in het kort wat er aan de hand was, benoemde de elementen die er een rol in speelden, hoe je er zo in verzeild was geraakt, en vervolgens vroeg je middels de I Tjing aan de voorouders of geesten wat zij ervan dachten, waarbij je hoopte dat hun oordeel je zou helpen te bereiken wat je voor ogen had. Als hun oordeel in jouw nadeel uitpakte, kon je door het geven van offers proberen de voorouders aan jouw kant te krijgen, om vervolgens weer het orakel te raadplegen, ditmaal hopen op een gunstiger uitkomst. Of je legde een gewenste situatie voor: 'koning worden', waarbij impliciet in de stelling de huidige omstandigheden als leidend werden gezien. Je kon op die manier te weten komen of je zaken moest veranderen, moest ingrijpen, of dat de tendens in de door jou gewenste richting ging. Het antwoord dat je van de I Tjing kreeg gaf op deze manier aan wat er *nu* speelde, het benadrukte wat er op dat moment belangrijk was. De focus werd zo bepaald door de I Tjing en niet door de vraagsteller.

Als we de oude manier van I Tjing-gebruik in onze huidige tijd toepassen, dan betekent dit dat we niet altijd een concrete vraag hoeven te hebben om de I Tjing zinvol te kunnen gebruiken. We mogen een gevoel hebben, een idee, of een wens, en door deze niet in een vraag te vangen maar in plaats daarvan de situatie in haar geheel voor te leggen, vertelt de I Tjing jou waar je nu op moet focussen.

Voorbeeldvragen

- In welke fase (van m'n leven) zit ik nu?
- Wat moet ik doen om deze impasse te doorbreken?
- Wat betekent deze relatie voor mij?
- Wat zou in deze situatie mijn houding moeten zijn?
- Hoe los ik dit conflict (met mijn baas, met mijn vriend(-in), met mijn buurman) op?

- Waar moet ik vandaag mijn aandacht op richten?
- Wat zijn de consequenties als ik met deze baan stop?
- Wat is er aan de hand?
- Beschrijf de situatie voor me.

Als je het nog niet hebt gedaan, schrijf dan nu de vraag of situatie op waar je de I Tjing voor wilt raadplegen.

Stap 2: Het gooien van de munten

Nu je de vraag of situatie weet, kunnen we de I Tjing gaan raadplegen. Het is hierbij belangrijk dat je een zekere mate van concentratie kunt opbrengen om tijdens het raadplegen de vraag voor ogen te houden. Eigenlijk moet je tijdens het raadplegen één worden met je vraag of situatie. Probeer de vraag te zien als een onlosmakelijk deel van jezelf.

Dit vereist rust. Het is moeilijk je te concentreren op de vraag als je constant wordt afgeleid – hetzij door factoren buiten jou, hetzij door factoren in jezelf. Neem er de tijd voor een rustpunt voor jezelf te creëren. Ga ergens zitten waar je weet dat je niet gestoord zult worden. Maak de omgeving zo prettig voor je als enigszins mogelijk is. Ontspan je. Maak voor jezelf een ritueel dat je, elke keer als je de I Tjing raadpleegt, gebruikt om in de juiste gemoedstoestand te komen. Zo'n ritueel kan bestaan uit een serie opeenvolgende handelingen: een paar ontspanningsoefeningen, een kaars aansteken, een rustig muziekje opzetten, pen en papier en drie munten klaarleggen – vul zelf maar in. Doe dat waarvan je weet dat het je zal helpen bij het raadplegen van de I Tjing. Hier zijn geen vast omschreven regels voor, de enige regel is dat je jezelf moet blijven en niets moet forceren.

Als je gespannen bent, probeer je dan te ontspannen. Diep ademhalen, de adem even vasthouden en dan met een zucht loslaten, en dit drie keer achter elkaar, wil weleens helpen.

Wat als je ondanks je voorbereidingen tóch gestoord wordt?

De telefoon gaat, er wordt aangebeld, of je jongste zoon stapt ineens naar binnen en vraagt wat je aan het doen bent. Het kan (en zal) iedereen weleens gebeuren. Wat te doen in zo'n geval? Bedenk wat je zou doen als je je meesterwerk aan het schilderen was. Je

kunt de bel negeren of met een strenge afkeurende blik je zoon de deur wijzen, maar je kunt ook je penseel even neerleggen en naderhand de draad weer oppakken om verder te gaan waar je gebleven was. Met de I Tjing werkt het net zo. Als het nodig is om de procedure te onderbreken, doe daar dan niet moeilijk over. Het antwoord wordt niet minder betekenisvol als je uit je concentratie wordt gehaald en even een pauze moet inlassen. De concentratie en focus is nodig voor jezelf – niet voor het antwoord van de I Tjing. Vertrouwe erop dat je altijd het antwoord krijgt dat je nodig hebt. De I Tjing werkt, ongeacht hoe het hexagram is ontstaan. Je kunt beginnen aan een hexagram en het halverwege laten liggen om er vervolgens twee uur later mee verder te gaan: het heeft geen invloed op de kwaliteit van het antwoord dat de I Tjing je zal geven.

Het gooien van de munten

Voor het raadplegen van de I Tjing hebben we drie munten nodig. Het maakt niet zoveel uit wat voor munten dit zijn, zolang ze maar twee verschillende zijden hebben. Euromunten van vijf cent liggen goed in de hand, maar andere mogen natuurlijk ook. Hoewel al het muntgeld voldoet, is het wel het beste om drie munten apart te houden die je alleen gebruikt voor het raadplegen van de I Tjing. Heel origineel is natuurlijk het oude Chinese geld: een ronde, koperkleurige munt met een vierkant gat erin. Bij Chinese winkeltjes is deze munt vaak nagemaakt te koop, winkels voor postzegels- en muntenverzamelaars willen nog weleens het originele geld hebben.

Kies de muntsoort uit die je zelf het prettigst vindt.

Als je de I Tjing om raad vraagt, krijg je een hexagram als antwoord: één van de vierenzestig zeslijnige figuren die aan het begin van elk hoofdstuk van de I Tjing staan. Dit hexagram bouw je zelf stap-voor-stap op, elke lijn van een hexagram wordt afzonderlijk verkregen. Het maken van zo'n hexagram is als het bouwen van een huis: je begint met de fundering, dus onderaan, en bouwt zo het huis naar boven toe op. Een hexagram is als een huis waar je alle elementen in vindt die op dit moment op jouw situatie van toepassing zijn. Door je hexagram te bouwen creëer je zelf een plaatje van je situatie. Het hexagram zegt iets over jou en de omstandigheden waar je je in bevindt.

Als je pen en papier en je drie munten bij de hand hebt, kunnen we beginnen. Onthoud het volgende¹:

Kop (K) heeft waarde 3
Munt (M) heeft waarde 2

1. Neem de drie munten tegelijk in je handen. Maak een kommetje van je handen en schud de drie munten hierin. Houd ondertussen je vraag of situatie in gedachten.
2. Nadat je de munten goed geschud hebt en voelt dat het 't goede moment is, laat je ze vallen (op tafel of op de grond, afhankelijk van hoe je zit).
3. Kijk wat boven ligt: kop of munt, en schrijf de drie toegekende getallen op. Als je bijvoorbeeld twee keer munt hebt gegooid en één keer kop, dan schrijf je op: $2 + 2 + 3$. Begin niet helemaal bovenaan het papier te schrijven, maar ongeveer halverwege of onderaan, zodat je wat ruimte aan de bovenkant houdt.

Herhaal deze drie stappen nog vijf keer. Zet op papier de uitkomsten altijd *boven* de vorige. Bijvoorbeeld:

De eerste keer gooi je M+M+K. Dit wordt dan

1. $2 + 2 + 3$.

De tweede keer gooi je M+M+M. Je schrijft dan op: $2 + 2 + 2$, *boven* de vorige worp, zodat er nu op papier staat:

2. $2 + 2 + 2$

1. $2 + 2 + 3$

Als je dan de derde keer M+M+K gooit, staat er op papier:

3. $2 + 2 + 3$

2. $2 + 2 + 2$





1. $2 + 2 + 3$

¹ Als je Chinese munten gebruikt wordt voor de kant met vier Chinese karakters waarde 2 aangehouden en voor de andere kant, die doorgaans blanco is of twee Mongoolse schrifttekens heeft, waarde 3.

In totaal krijg je zo naar boven toe zes rijtjes met elk 3 cijfers.







Het optellen van de verkregen getallen

Nu je klaar bent met gooien, kunnen we de getallen gaan optellen. Tel elk rijtje getallen op, zodat je 6 getallen onder elkaar krijgt. In totaal zijn er vier mogelijke uitkomsten:

K+K+K:	$3+3+3 = 9$	
K+K+M:	$3+3+2 = 8$	
M+M+K:	$2+2+3 = 7$	
M+M+M:	$2+2+2 = 6$	

Bij elk getal hoort een lijn van het hexagram, zoals hierboven weergegeven. Zet deze lijn achter de uitkomst.

Bijvoorbeeld:

6.	$2+2+3 = 7$	
5.	$3+3+3 = 9$	
4.	$3+3+2 = 8$	
3.	$2+2+3 = 7$	
2.	$2+2+2 = 6$	
1.	$2+2+3 = 7$	

Op deze manier krijg je zes lijnen, heel of gebroken, en al dan niet met een kruisje of rondje erdoor, boven elkaar.

Dit is het hexagram dat je hebt gegooid, dit is het antwoord op je vraag.

* * *

Leesstof: pagina 305-306 (uitleg muntenmethode).