

The poor man's computer

I Tjing

Gerben Hellinga is in ons land een van autoriteiten op het gebied van de I Tjing, die hij al jarenlang bestudeert. Het oudste boek ter wereld werd drieduizend jaar geleden in China opgeschreven. De tekst is veel ouder. Het is nog steeds in de winkel verkrijgbaar en wordt regelmatig herdrukt en opnieuw uitgegeven. De *I Tjing*, letterlijk 'Het Boek der Veranderingen', is een orakelsysteem dat antwoord geeft op iedere vraag en dat de mens in staat stelt zijn omstandigheden zodanig te veranderen dat het leven ongehinderd doorgang vindt.

De I Tjing kan voorlichten en kalmeren, het maken van fouten verhinderen en conflicten oplossen. Het boek heeft mensen rijk gemaakt en huwelijken gered. Het kan het weer voorspellen, de weg wijzen en adviseren bij de opvoeding van kinderen. Het brengt mensen bij elkaar en maakt afscheid nemen makkelijker. Het wijst ons op onze tekortkomingen en geeft aan wat wij daaraan kunnen doen. Of nog beter: móeten doen.

Selectieproces

Het systeem is in het Bronzen Tijdperk in China ontwikkeld door sjamanen voor hun stamleiders. Later verspreidde het zich over heel Azië. Talloze wijzen besteedden er al hun tijd aan en schreven er boeken over. Zij bouwden het orakel uit tot een filosofisch systeem en gaven het praktische toepassingen, bijvoorbeeld in de kalender. Directe invloed van de I Tjing tref je aan in de geneeskunst, in feng shui en meditatie; bewegingstechnieken als kung fu, tai chi en chi kung zijn uit de I Tjing voortgekomen en ook het concept yin en yang is eruit ontstaan. De sjamanen zagen dat, net als eeuwen later Charles Darwin, er in de natuur een selectieproces plaatsvindt dat door de sterkste wordt gewonnen. Maar voor hen was dit onlosmakelijk verbonden met een tweede principe, dat van het 'weke' dat zich voor het sterke open-

stelt, dit als het ware ontvangt. Het kan bijvoorbeeld alleen dag zijn omdat het ook nacht wordt. Zij vormen samen een geheel. De dynamische kracht van het warmte en leven schenkende zonlicht wordt ontvangen en geleidelijk overwonnen door de samentrekkende, koude duisternis van de nacht om later weer geleidelijk terug te keren. Er zijn ook plotselinge overgangen: aardbevingen, stormen, branden, overstromingen. Na heftige interrupties wordt het altijd weer rustig en begint er een nieuw groeiproces. Men zag daarin een streven naar een evenwicht tussen de creatieve en de destructieve krachten in de natuur.

Yin en yang

In het menselijk leven was dat niet anders. Mensen werden bedreigd door rovers en oorlogsheren, slangen, insecten en roofdieren. Wetgeving en hygiëne ontbraken, het bestaan was onveilig, kort en hard. Maar daarnaast kenden ze ook liefde en vrede, geluk, plezier, genot en afwezigheid van angst. Goede heersers streefden naar eenheid en vrede die welvaart brachten. Hun onderdanen wilden een ordelijk, veilig, harmonisch leven, wat steeds weer doorkruist werd door vernietigende factoren - waarna men weer aan het herstel begon. Zo ontstond het idee van het dynamische yang en het volgzame yin, de twee levensaspecten die uit elkaar

drijven en naar eenheid blijven streven en die, geleidelijk of met heftige schokken, in elkaar overgaan. Alles verandert, soms snel, soms langzaam, soms onmerkbaar, soms heftig. Met behulp van de I Tjing was de koning in staat om bewust aan dit veranderingsproces deel te nemen. Het orakel bestaat uit een matrix, een mathematisch model dat het in elkaar overgaan van yin en yang kan demonstreren. Dit krachtenspel wordt met woorden toegelicht. De matrix zelf lijkt op een computer en werkt ook zo: ze maken allebei gebruik van het binaire getallensysteem. Daarom wordt de I Tjing ook wel *the poor man's computer* genoemd.



Afbeelding links Het zoekmodel waarin de cijfers verwijzen naar de hexagrammen. Heb je bijvoorbeeld K'un horizontaal en Sun verticaal gegooid, dan vind je het antwoord bij hexagram 20. **Afbeelding rechts** De Chinese keizer Fu Hsi houdt het yin-yangsymbool vast. Hij zou de grondlegger zijn van de acht basistrigrammen waaruit de vierenzestig hexagrammen zijn ontstaan.

Trigrams	Ch'ien	Chên	K'an	Kên	K'un	Sun	Li	Tui
Boven ▶	☰	☷	☵	☶	☱	☲	☴	☳
Onder ▼	☷	☰	☶	☵	☳	☱	☴	☲
Ch'ien	1	34	5	26	11	9	14	43
Chên	25	51	3	27	24	42	21	17
K'an	6	40	29	4	7	59	64	47
Kên	33	62	39	52	15	53	56	31
K'un	12	16	8	23	2	20	35	45
Sun	44	32	48	18	46	57	50	28
Li	13	55	63	22	36	37	30	49
Tui	10	54	60	41	19	61	38	58

畫良於西北也
南觀陰盛陽微是
消是以畫兌於
是乎畫巽觀陽
震西南陰生陽
陽生陰下於是
象陰中有陽也
中有陰也畫坎
為坤畫離於東
此也陰方也故畫

The poor man's computer

I Tjing

Gerben Hellinga is in ons land een van autoriteiten op het

gebied van de I Tjing, die hij al jarenlang bestudeert. Het oudste boek ter wereld werd drieduizend jaar geleden in China opgeschreven. De tekst is veel ouder. Het is nog steeds in de winkel verkrijgbaar en wordt regelmatig herdrukt en opnieuw uitgegeven. De *I Tjing*, letterlijk 'Het Boek der Veranderingen', is een orakelsysteem dat antwoord geeft op iedere vraag en dat de mens in staat stelt zijn omstandigheden zodanig te veranderen dat het leven ongehinderd doorgang vindt.

De I Tjing kan voorlichten en kalmeren, het maken van fouten verhinderen en conflicten oplossen. Het boek heeft mensen rijk gemaakt en huwelijken gered. Het kan het weer voorspellen, de weg wijzen en adviseren bij de opvoeding van kinderen. Het brengt mensen bij elkaar en maakt afscheid nemen makkelijker. Het wijst ons op onze tekortkomingen en geeft aan wat wij daaraan kunnen doen. Of nog beter: móeten doen.

Selectieproces

Het systeem is in het Bronzen Tijdperk in China ontwikkeld door sjamanen voor hun stamleiders. Later verspreidde het zich over heel Azië. Talloze wijzen besteedden er al hun tijd aan en schreven er boeken over. Zij bouwden het orakel uit tot een filosofisch systeem en gaven het praktische toepassingen, bijvoorbeeld in de kalender. Directe invloed van de I Tjing tref je aan in de geneeskunst, in feng shui en meditatie; bewegingstechnieken als kung fu, tai chi en chi kung zijn uit de I Tjing voortgekomen en ook het concept yin en yang is eruit ontstaan. De sjamanen zagen dat, net als eeuwen later Charles Darwin, er in de natuur een selectieproces plaatsvindt dat door de sterkste wordt gewonnen. Maar voor hen was dit onlosmakelijk verbonden met een tweede principe, dat van het 'weke' dat zich voor het sterke open-

stelt, dit als het ware ontvangt. Het kan bijvoorbeeld alleen dag zijn omdat het ook nacht wordt. Zij vormen samen een geheel. De dynamische kracht van het warmte en leven schenkende zonlicht wordt ontvangen en geleidelijk overwonnen door de samentrekkende, koude duisternis van de nacht om later weer geleidelijk terug te keren. Er zijn ook plotselinge overgangen: aardbevingen, stormen, branden, overstromingen. Na heftige interrupties wordt het altijd weer rustig en begint er een nieuw groeiproces. Men zag daarin een streven naar een evenwicht tussen de creatieve en de destructieve krachten in de natuur.

Yin en yang

In het menselijk leven was dat niet anders. Mensen werden bedreigd door rovers en oorlogsheren, slangen, insecten en roofdieren. Wetgeving en hygiëne ontbraken, het bestaan was onveilig, kort en hard. Maar daarnaast kenden ze ook liefde en vrede, geluk, plezier, genot en afwezigheid van angst. Goede heersers streefden naar eenheid en vrede die welvaart brachten. Hun onderdanen wilden een ordelijk, veilig, harmonisch leven, wat steeds weer doorkruist werd door vernietigende factoren - waarna men weer aan het herstel begon. Zo ontstond het idee van het dynamische yang en het volgzame yin, de twee levensaspecten die uit elkaar

drijven en naar eenheid blijven streven en die, geleidelijk of met heftige schokken, in elkaar overgaan. Alles verandert, soms snel, soms langzaam, soms onmerkbaar, soms heftig. Met behulp van de I Tjing was de koning in staat om bewust aan dit veranderingsproces deel te nemen. Het orakel bestaat uit een matrix, een mathematisch model dat het in elkaar overgaan van yin en yang kan demonstreren. Dit krachtenspel wordt met woorden toegelicht. De matrix zelf lijkt op een computer en werkt ook zo: ze maken allebei gebruik van het binaire getallensysteem. Daarom wordt de I Tjing ook wel *the poor man's computer* genoemd.



Afbeelding links Het zoekmodel waarin de cijfers verwijzen naar de hexagrammen. Heb je bijvoorbeeld K'un horizontaal en Sun verticaal gegooid, dan vind je het antwoord bij hexagram 20. **Afbeelding rechts** De Chinese keizer Fu Hsi houdt het yin-yangsymbool vast. Hij zou de grondlegger zijn van de acht basistrigrammen waaruit de vierenzestig hexagrammen zijn ontstaan.



Figuur boven De yin-yangmatrix werkt met acht symbolen, de zogenaamde trigrammen.

Muntjes gooien

Je kunt de I Tjing raadplegen door een vraag te stellen en vervolgens zes keer met drie muntjes te gooien. Daarmee verkrijgt je een soort codegetal. In het yin-yangnetwerk wordt dan in een flits een berekening gemaakt. De uitkomst is een antwoord dat het probleem in een evenwichtige relatie plaatst met de werkelijkheid. Kenners kunnen het dieper analyseren waarbij nog meer gegevens naar boven komen, maar om de I Tjing te raadplegen is het niet nodig om er iets van af te weten. In iedere versie staat beschreven hoe dat muntjes gooien in z'n werk gaat en wie zich ervoor opstelt zal vervolgens het antwoord meestal wel begrijpen - en steeds beter naarmate je het vaker doet.

Hierboven schreef ik de I Tjing allerlei vaardigheden toe, maar het boek doet natuurlijk niets. Wij doen het zélf, wij zijn het die de symbolen moeten duiden. Dat kan moeilijk zijn omdat wij meestal geneigd zijn om rationeel en logisch te denken. De kunst is kritisch te blijven en je tegelijkertijd open te stellen voor een intuïtieve benadering. Als je je ratio (yang) en je intuïtie (yin) op elkaar aansluit kun je begrijpen wat er staat.

Drie niveaus

Maar dan begint het pas. Want om het probleem aan te pakken moet je het advies zo goed

mogelijk opvolgen en uitvoeren. Dat is niet altijd makkelijk. Je ego kan op hol kan slaan als je het advies krijgt om nederig te zijn of je in te houden of af te zien van iets wat je heel graag wilt. Of juist omgekeerd: om niet langer bij de pakken neer te zitten en doortastend op te treden terwijl je je nu juist zo lekker zielig en hulpeloos voelt.

Het uitvoeren van een I Tjingadvies bestaat uit het 'doen'. Alleen daarmee kun je je werkelijkheid veranderen. Je kunt er geen negatieve macht mee uitoefenen, de matrix kan het evenwicht niet verstoren. De I Tjing kon koningen en machthebbers adviseren omdat het altijd rekening houdt met de belangen van het volk, naast die van de macht. Het volk is yin, de koning is yang, zij streven naar een balans. En dat geldt ook voor onszelf. Als je het boek raadpleegt stimuleert het je sterke kanten en houdt het rekening met je zwakheden. Maar het kan hard zijn als je de waarheid wilt ontlopen.

Werken met de I Tjing kan op drie niveaus: het aardse, het menselijke en het spirituele vlak. Ze zijn niet scherp gescheiden, maar vloeien in elkaar over en ondersteunen elkaar.

Het boek is heel behulpzaam bij problemen van materiële aard: geldkwesties, huizen, aankopen, reparaties, en dergelijke. Hoe ver je daarin durft te gaan is een persoonlijke keuze, maar de I Tjing ziet graag een stevig aards fundament zodat het menselijk niveau, dat zich óp de aarde bevindt, goed kan functioneren.

Een voorbeeld. Een vrouw belde me op van haar kantoor: 'Ik wil nu ontslag nemen, ik houd het niet langer vol, het is hier verschrikkelijk, wat zegt de I Tjing?'

Die zei dat haar een groot geluk ten deel zou vallen als ze volhield. Ze gaf er gehoor aan, terwijl een aantal van haar collega's wel op staande voet ontslag namen. Een week later, voor haar totaal onverwacht, ging het bedrijf failliet. Zij leefde enige tijd van een uitkering en genoot daarin van haar vrijheid. Ze volgde een spirituele opleiding die haar leven een totaal nieuwe wending gaf.

Het menselijk niveau

Het menselijk niveau omvat alles wat er in en met jezelf gebeurt en alles wat mensen aangaat: relaties, werk, kinderen, gezond-

heid, reizen, conflicten, het bestuur, het militaire, het politieke, enzovoort.

De I Tjing helpt iedereen die erom vraagt, in elke situatie. Een huismoeder bestuurt haar grote, sceptische gezin met behulp van haar geliefde boek. Zij loodst haar onwillige kinderen veilig door de pubertijd en de middelbare school en geeft adviezen aan haar man. Een ondernemer met een bedrijf met tien werknemers in een moeilijke branche houdt zijn hoofd boven water met behulp van de I Tjing. Een man in de gevangenis laat zich instrueren hoe hij deze moeilijke tijd moet overleven. Een bekendheid die in opspraak kwam consulteerde het boek over wat hij moest doen. Een moeder van een plotseling onhandelbaar kind vroeg of

zij haar dochter naar een andere school moest doen. Het meisje wilde daar zelf graag heen, maar de moeder vond het te ver in verband met halen en brengen. Het antwoord was bevestigend. Op de nieuwe school bloeide het kind op en thuis werd het weer rustig.

De spirituele toepassing

De spirituele toepassing laat zich moeilijk omschrijven. Als je regelmatig werkt met de I Tjing begeef je je op een pad waarop je streeft naar het evenwicht van yin en yang in jezelf en in je bestaan. Iedereen vult dat op zijn eigen wijze in. Het boek wordt geraadpleegd door ongelovigen, taoïsten, confucionisten, boeddhisten, christenen, kapitalisten en anarchisten.

Als je een diepgaande studie van het boek wilt maken moet je bereid zijn om veel vreemde symbolen, woorden en begrippen te verwerken voor je een beetje vat op de materie krijgt. Maar nodig is dat niet. Iedereen kan doen wat de I Tjing hem of haar aanraadt.

Het 'doen' bestaat soms uit niet-doen. Geholpen door de instructies van het orakel kan, zonder dat anderen het merken, je innerlijke opstelling veranderen, waardoor de werkelijkheid, die een projectie van onszelf is, mee verandert. De orakelkracht is zo groot dat het woord orakel in het Chinees 'succes' is gaan betekenen. Daarbij moeten we niet zozeer denken aan maatschappelijk aanzien en rijkdom, hoewel dat niet uitgesloten is, maar aan



K'an



Water



Op deze houtsnede uit de eerste helft van de negentiende eeuw, nu te zien in The Metropolitan Museum of Art in New York, wordt verbeeld hoe trigram Sun (wind) waait onder trigram Ch'ien (hemel), zoals staat beschreven in hexagram 44, Het Tegemoetkomen.

De muntenmethode

Om antwoord te krijgen op vragen die je stelt aan de I Tjing wordt meestal de muntenmethode gebruikt. Je hebt hiervoor drie gelijke, niet te kleine munten nodig, bijvoorbeeld 20 eurocentmunten. Om helemaal in stijl te blijven kun je ook de afgebeelde Chinese I Tjingmunten gebruiken, maar echt nodig is dat niet. Naast de I Tjing zelf (via boek of via internet) zijn pen en papier het enige wat je verder nodig hebt.

Stappenplan

- Houd de vraag die je aan de I Tjing wilt stellen in je hoofd. Het moet een vraag zijn die over jezelf gaat, en te maken heeft met het hier en nu. Goede vragen beginnen met 'wat is de oorzaak van...?', 'wat moet ik doen om...?', of 'is het goed om...?'

- Houd de drie munten in je handen en schud ze terwijl je je concentreert op de vraag.

- Als je goed geconcentreerd bent op je vraag laat je de munten uit je handen vallen, op tafel of op de grond.

Kijk hoe ze zijn gevallen: kop (K) of munt (M), en welke lijn dat oplevert voor het hexagram. Kop telt voor 3 en munt voor 2. Heb je bijvoorbeeld 2 x kop en 1 x munt geworpen, dan is de waarde van de worp 8 en daarbij hoort de onderbroken lijn. Zet de lijn die bij de gegooide muntencombinatie hoort op papier; dit is de onderste lijn van het hexagram. De uitkomst van de volgende worpen zet je daar steeds boven. In totaal gooi je zes keer, blijf je daarbij steeds goed concentreren op je vraag. De waarden en lijnen die je kunt krijgen zijn:

$$\begin{aligned} M(UNT) + M + M &= 6 \\ M + M + K(OP) &= 7 \\ K + K + M &= 8 \\ K + K + K &= 9 \end{aligned}$$



Je hebt nu je hexagram op papier staan. Bevat deze hexagram een of meer 6- en/of 9-lijnen, zogeheten 'veranderende lijnen', dan moet je daarnaast nog een hexagram tekenen, waarin de onderbroken 6-lijn nu wordt getekend als een hele lijn en de doorgetrokken 9-lijn als een onderbroken lijn.

Een hexagram bestaat uit twee trigrammen - de bovenste en onderste drie lijnen. Zoek de



trigrammen op in het zoekschema (rechtsonder). De bovenste trigram in de horizontale lijn en de onderste in de verticale. Trek je beide lijnen denkbeeldig door, dan kruisen ze op een bepaald getal. Dat getal zoek je op in de I Tjing. Je leest daarin een beschrijving van de situatie op het moment van je vraag. Als er veranderende lijnen zijn, dus als je ook de waarde 6 of 9 hebt gegooid, dan lees je ook de beschrijving van het tweede hexagram, dit vertelt je waar de situatie in zal uitmonden.

Voorbeeld

Een van onze redactieleden vroeg de I Tjing: Is het goed voor mij om een huis te kopen? De uitkomst was hexagram 13.



HEXAGRAM: 13

Het bloemrijke antwoord van de I Tjing was: *Goedeel. Kameraden in het open veld. succes. Voordeel in het doorwaden van de grote stroom. Voordeel in de standvastigheid van de leerling.*

Beeld: Hemel met vuur, de gemeenschap met mensen.

Gerben Hellinga vertaalde dit desgevraagd kort en bondig met: "Het is gunstig. Tijd om de rivier over te steken na aarzeling, goed om te doen. Zoek hulp van vrienden, sluit niet uit met anderen te kopen en raadpleeg opnieuw de I Tjing als je een pand op het oog hebt."

Een site met uitleg over de werkwijze van de I Tjing is www.i-tjingcentrum.nl, klik dan op *I-Tjing sites*, klik op *Nederlands*, kies de optie *Richard Wilhelm's I Tjing*, open deze site en kies dan voor *hexagrammenboek*

Als boek wordt aangevolen 'I Tjing voor de 21ste eeuw, een nieuwe interpretatie vanuit het Chinees met commentaren', geschreven door Han Boering, uitgeverij Servire, ISBN 9021598477, prijs € 29,90.



Trigram	Ch'ien	Ch'ien	K'ien	K'ien	K'ien	Yan	Li	T'ai
Ch'ien	1	34	5	26	11	9	14	43
Ch'ien	25	51	3	27	24	42	21	37
K'ien	4	40	29	4	7	39	64	47
K'ien	33	62	39	52	15	53	56	31
K'ien	12	26	8	23	2	20	35	45
Yan	64	32	48	18	46	37	50	28
Li	13	55	63	22	36	37	30	49
T'ai	10	34	60	41	19	61	38	58

het accepteren en te boven komen van tegenslagen, het vermijden van gevaren, het samenwerken met anderen en het overwinnen van negatieve krachten in onszelf.

Opgeven, toegeven, meegeven

Als je een probleem met de I Tjing wilt aanpakken betekent dat keuzes maken, afstand doen, bereid zijn om een andere weg te gaan. Opgeven, toegeven, meegeven is vaak de juiste wijze om het doel te bereiken.

Een stelletje ging naar een dorpje in Midden-Frankrijk. Ze konden met hun oude auto over de saai, maar rechttoe rechtaan snelweg rijden of dwars door België en Frankrijk over mooiere, maar kronkelige secundaire wegen. Ze consulteerden de I Tjing. De voorspelling voor een rit over de snellere grote wegen was erg ongunstig en sprak zelfs van een desastreus einde. Een tocht over de trage landwegen daarentegen werd warm aanbevolen. De keuze was niet moeilijk.

De rit was inderdaad heel aangenaam en ontspannen. Honderd kilometer voor het einddoel stond de auto plotseling stil: de gaskabel

was gebroken. Het was vrijdagmiddag half vijf, om vijf uur ging alles voor twee dagen dicht. Maar ze stonden pal voor een tankstation. Een klant bracht hen in zijn auto naar een autoverhuurbedrijf, hun auto werd weggehaald door een takelwagen en een uur later waren ze alweer onderweg.

Als ze over de snelweg waren gegaan zou de kabel ook zijn gebroken. Wat er dan was gebeurd zullen we nooit weten. In ieder geval hadden ze nu enorm geluk gehad doordat ze de langzame weg hadden genomen. Het leven komt ons vaak voor als een warboel van kleine dingen met grote gevolgen. Met de I Tjing kunnen we daar een klein beetje orde in aanbrengen. Eveneens met grote gevolgen.

Gerben Hellinga is schrijver van thrillers en toneelstukken waarvan het stuk 'Mensch Durf te Leven' momenteel in het theater te zien is (voor speellijst zie www.hetvervolg.nl). Ook schreef hij een autobiografische roman, 'Wintervlinder' (uitverkocht).

Gerben bestudeert de I Tjing nu bijna veertig jaar en geeft lezingen, workshops en consul-



ten. Lezers van Happinez krijgen tien procent korting. Voor meer informatie: 020 4974247 of gerbenhellinga.com

TEKST GERBEN HELLINGA

Tekening uit de eerste helft van de negentiende eeuw, nu in het bezit van The Cleveland Museum of Art, verwijst naar hexagram 56, De Zwerver. Dit hexagram kan gezien worden als metafoor voor de mens die zijn bestemming, zijn weg door het leven zoekt.



Happening Een avond I Tjing

Hoor meer over de verrassende antwoorden van de I Tjing op dinsdagavond 22 november a.s. Gerben Hellinga zal deze avond vertellen over zijn ervaringen en het werken met de I Tjing. Ook zal hij het antwoord zoeken op een aantal gezamenlijk met de zaal geformuleerde vragen.

De avond wordt gehouden in de Vondelkerk in Amsterdam van 19.30 tot 22.00 uur. Prijs: € 45,-. Aanmelden: www.happinez.nl (Evenementen) of bij The Project Network: 020 6242542 (tijdens kantooruren).