

---

# Natuur als laatste redmiddel

Qigong & (het gebruik daarvan in) de strijd tegen dodelijke ziekten

---

Een interview met dokter Pang Ming, Huaxia Zhineng Qigong Training & Recovery Center  
*Dit artikel werd in 1994 gepubliceerd door Heaven and Earth*

---

We hebben op dit moment 200 patiënten, die allemaal in de laatste stadia van hun ziekte verkeren. We krijgen maar zelden patiënten in een vroeg stadium van hun ziekte binnen. Ze komen bij ons nadat ze van hun dokter te horen hebben gekregen: “U bent stervende en heeft nog enkele maanden te leven”. We zijn hun laatste hoop. Als gevolg van de verloren tijd en de vergevorderde achteruitgang van het lichaam, is ons genezingspercentage laag, ongeveer 5 %.

Elke patiënt die hier komt zal depressief en pessimistisch over de herstelkansen zijn. We praten dus niet veel over theorie en principes van qigong. We laten de patiënt eerst een video zien van een groepstraining op een groot plein waar honderden mensen krachtige qi-velden genereren. We tonen demonstraties van patiënten bij wie overgewicht snel afneemt, bloeddruk daalt, of tumoren verdwijnen. We laten patiënten voor en na een trainingsperiode zien, de concrete resultaten van training. Dat laten we allemaal niet zien om onszelf te promoten maar om het vertrouwen van de patiënt te wekken. De patiënt denkt dat zijn dood aanstaande is, wanneer hij ziet dat er hoop is zal hij beter gemotiveerd zijn en standvastiger zijn qi-gongoefeningen doen.

De ziekte van sommige patiënten reageert snel op de training, bij anderen gaat het geleidelijker. Er was een gedeeltelijk verlamde patiënt met long- en maagkanker. Volgens zijn dokters had hij nog een maand te leven. Zij adviseerden hem naar huis te gaan en zijn familie niet verder financieel te belasten. Hij kwam hier en bleef nog 19 maanden

bij ons, heel wat langer dan de tijd die hem was toebedeeld. Toen overleed hij.

Onze kankerpatiënten, zelfs al overlijden zij, hebben niet veel pijn. Ze hebben geen medicatie of pijnstillers nodig. Ze zijn niet uitgeerd of ontmoedigd wanneer zij overlijden. Er zijn patiënten die broodmager zijn als ze arriveren maar na een tijdje trainen weer aankomen. Sommigen sterven een bijna aangename dood in hun slaap; anderen sterven op het oefenveld, ze nemen even pauze en overlijden. Twee patiënten zijn recentelijk op die manier gegaan. Je kan stellen dat zij een waardige dood zijn gestorven.

## **Is, volgens u, qigong beoefening effectiever bij bepaalde vormen van kanker?**

We merken weinig verschillen op. De oefeningen zijn hetzelfde voor alle ziekten. Andere qi-gongmethoden zijn wellicht meer gespecialiseerd in hun toepassing en behandeling maar onder de vele qi-gongziekenhuizen in het land, heeft het onze misschien het hoogste genezingspercentage. Ik zeg met opzet ‘misschien’ want we hebben deze vraag nog niet uitgebreid onderzocht. Maar als het waar is komt dat waarschijnlijk doordat onze qi-gongmethode niet erg ingewikkeld of gespecialiseerd is.

In elk geval is ons succes af te lezen aan onze groei in de eerste paar jaar. In 1988 kwamen er 500 patiënten bij ons voor behandeling. In 1989 waren het er 900, in 1990 1700 en in 1991 hadden we 2800 patiënten (opm. in 1999 werden 10.500 patiënten in het centrum behandeld). Ze komen

vanuit het hele land. We maken geen reclame voor onszelf, ze komen omdat ze over de genezing van anderen gehoord hebben.

Qigong wordt vandaag de dag niet goed begrepen in China. Als je adverteert lijkt het of je iets verkoopt en krijgen mensen een ongunstige indruk. We maken daarom geen reclame voor qigong, het ziekenhuis of mijzelf. We vertrouwen op de mond tot mond reclame via de patiënten. We hebben hier eens een gedeeltelijk verlamde patiënt gehad die herstelde. Hij ging terug naar zijn dorp en de maand daarop kwamen er 20 anderen uit zijn dorp naar ons toe. We hebben hier elk kwartaal tussen de 20 en 80 gedeeltelijk verlamde mensen waarvan sommigen zo ernstig dat ze helemaal niet kunnen trainen. Ze kunnen niet staan of lopen dus installeren we ze naast het oefenveld. Geleidelijk keert de kracht terug in hun ledematen. Binnen de kortste keren staan ze zelfstandig en oefenen mee met de groep. Hun herstelpercentage is 40%, wat hetzelfde percentage is als voor een willekeurige andere patiënt die hier komt met een van de vele ziektes die we hier behandelen.

Qigong richt de aandacht van de beoefenaar niet op vormen of rituelen buiten hemzelf. Het werkt met energie.

### **Hoe ziet u de rol van qigong als instrument in het streven van de mens zichzelf te kennen?**

Qigong is een zeer diepzinnig kennissysteem. Het behoort in de hoogste regionen van de Chinese cultuur en zelfs van de wereldcultuur. Hoewel in Indis, Griekenland en Egypte geen terminologie werd gebruikt die vergelijkbaar is met die van qigong, ontwikkelde zich daar wel kennis van gelijke aard. Chinese mensen spreken over qi als de bron van het universum en al wat groeit. Dit is een heel andere ontstaanstheorie dan de moderne wetenschap er op na houdt. Astrofysici spreken over 'de Big Bang', een enorme explosie waaruit het universum ontstond. Chinezen daarentegen spreken over de oer-staat of oorspronkelijke staat van het universum, in termen van qi: energie die creëert en transformeert. In de oudheid vroeg men niet waarom dit zo was maar eerder hoe de mens met deze realiteit in harmonie kon leven en de eigen qi kon koesteren. De mens beschikt over deze qi maar hoe kan hij daar gebruik van maken? Om qi te cultiveren dient alle qi die verloren gaat weer aangevuld te worden. Hoe? Er zijn verschillende methoden.

De meeste zijn gestoeld op het cultiveren van de in het lichaam aanwezige qi om het verlies aan te vullen. In China noemt men dit het cultiveren van 'jingqishen'. Een andere methode vertrouwt niet op de qi in het lichaam maar zoekt

direct aansluiting bij de qi van de natuur. Dit is onze benadering. We cultiveren onze eigen qi door de enorme bron van de qi in de natuur beschikbaar te maken. Met deze methode behaal je sneller resultaten.

Maar het cultiveren van qi is niet het meest fundamentele; dat is het cultiveren van de geest. De beheersing van qi wordt bereikt door de beheersing van het bewustzijn. We gebruiken het bewustzijn op een zorgvuldige manier, als een ambachtsman, om ons leven te vormen, onze doelen te bereiken. Als we ons van moderne terminologie bedienen om dit proces te benoemen, spreken we over qigong. In de oudheid sprak men van 'qi' maar dit klinkt te mystiek. In moderne bewoordingen is qigong niets anders dan het verfijnen van het bewustzijn teneinde de energie in het lichaam te optimaliseren. Dit leidt tot vitale gezondheid, harmonie tussen lichaam en geest en een wakker spiritueel leven.

Qigong beoefenen is erg gemakkelijk. Qi gebruiken om van ziekten te herstellen is ook gemakkelijk. Onze patiënten kunnen in 22 dagen leren hoe ze zichzelf beter kunnen maken met behulp van qi. Na 3 maanden is 30 tot 40% van hen in staat qi te gebruiken om een diagnose te stellen. Diagnosticeren kan door de patiënt visueel te onderzoeken of door middel van intuïtie of het 'voelen' van iemands ziekte. Zo'n 40% leert dit redelijk snel. Het ook niet zo ingewikkeld.

Vandaag de dag hebben mensen allerlei ideeën bij qigong. Ze denken dat je qigong gebruikt om een ziekte te genezen en dat is dat. Zelfs als mensen zichzelf genezen geloven ze vaak niet zo erg in het proces. Maar qigong is niet zo beperkt. Je kunt er anderen mee helpen. Je kunt helpen een ommekeer in iemands leven te bewerkstelligen.

### **Waarom kan qigong ziekten genezen?**

De qi-gongtheorie stelt dat gezondheid afhankelijk is van de normale levensprocessen van het lichaam die op hun beurt allemaal afhankelijk zijn van de ongehinderde qi-stroom. Ziekte is de verstoring van deze stroom. Dokters zouden zeggen dat het functioneren aangetast is. Qigong richt zich niet op de oorzaak van de ziekte maar eerder op het herstellen van de totale fysiologische balans van de patiënt. Als de qi-stroom ongehinderd is zullen de lichaamsprocessen normaliseren en zal de ziekte natuurlijkerwijs verdwijnen. Er zijn bijvoorbeeld mensen die een ongezone bacterie in hun lichaam hebben maar desondanks niet ziek worden. Waarom niet? Omdat hun lichaamsfuncties en immuunsysteem sterk zijn. Ze weerstaan de ziekte. Qigong vertrouwt niet op het weerstaan van ziekten maar

schakelt de bron van de ziekte uit in plaats dat de ziekte latent in het lichaam aanwezig blijft. In experimenten zien we dat mensen bacteriën buiten het lichaam kunnen doden. Het beoefenen van qigong zal dus zeker bacteriën binnen in het lichaam doden.

### **Hoe komt het dat mensen die meditatievormen beoefenen die onmiskenbaar goed voor de gezondheid zijn, toch in gezondheid achteruit kunnen gaan?**

Dit is omdat de traditionele methoden, hoewel ze veel voordelen hebben, ook nadelen kennen. Sommige berusten op stilte zoals het 'zitten'. Om goed te zitten moet je de stilte betreden. Als dat niet, of niet goed lukt, heeft dat een negatief effect op de qi. Als je de diep, stille staat niet kunt bereiken, blijven de positieve effecten zoals verbeterd functioneren van het brein, toename van alfagolven en afname van bètagolven, ook buiten bereik. In onze oefeningen benadrukken we niet de staat van stilte; we stimuleren de natuurlijke processen van het lichaam, creëren een krachtiger (energie)stroom, opening (van meridianen) en balans. Het herstel van natuurlijke ritmen resulteert in vitale gezondheid.

Onze qigong verschilt van andere methoden in die zin dat het de klassieke rol die stilte heeft in andere vormen van qigong, verandert. In plaats daarvan leggen we de nadruk op beweging als basis voor (innerlijke) ontwikkeling. In de klassieke opvatting spreekt men altijd over het bereiken van een staat waarin 'geen enkele gedachte opkomt'. Denk niet dat dit makkelijk is.

Wij zeggen: "Concentreer gewoon je bewustzijn, dat is goed genoeg". Focus op gevoel, waarneming, bewustzijn en geest; elimineer het verwarde, onduidelijke, zwakke of negatieve. Het resultaat is dat je meester wordt over je eigen leven in plaats van slaaf van de materiële wereld.

Existentialisten zoals Sartre zeggen: "Ik wil vrij zijn, ik demonstreer voor vrijheid, dat is wat me vrij maakt!". Bij qigong gaat het om een ander soort vrijheid. Je moet de wetten doorgronden die aan de basis van het leven liggen. Wanneer je die beheerst ben je vrij. Hoe kun je vrijheid bereiken als je die wetten niet eens kent?

### **Over welke wetten heeft u het nu?**

Wetmatigheden die we heden ten dage nauwelijks nog begrijpen. Moderne geneeskunde, biologie en anatomie beschrijven alleen de activiteiten van levende fenomenen. Ze hebben het niet over de basis van organisch bestaan. Genetici kunnen tegenwoordig DNA-structuren zien, maar dat helpt hen niet verder bij het verklaren van leven. Waarom

niet? De dubbele helix van levend DNA kan gedupliceerd worden. Waarom kan dat niet bij dood DNA-materiaal? Omdat er geen leven is. Reproductie is onmogelijk. Dit betekent dat DNA alleen de materiële basis voor leven is, niet het leven zelf.

Het probleem is het steunen op inadequate wetenschappelijke methoden. Wetenschappen die de levende natuur als onderzoeksterrein hebben maken gebruik van dezelfde methoden als de moderne natuurkunde maar moderne natuurkunde onderzoekt de levenloze natuur. Zij leggen de wetmatigheden in de niet organische wereld bloot. Het gebruik van deze methoden om levende organismen te onderzoeken, zal niet tot bevredigende antwoorden leiden op vragen naar de aard van het leven.

Bij qigong ligt de focus op het onderzoeken van het leven en zijn wetmatigheden. Anders dan wetenschappers, maken qi-gongbeoefenaars gebruik van hoogontwikkeld bewustzijn om het leven te begrijpen. De subtiliteit en het ontwikkelingsniveau van dit bewustzijn stijgt ver uit boven enige methode of technologie waar natuurkundigen of scheikundigen gebruik van maken. Leven is niet meetbaar of kwantificeerbaar. Ons gewone bewustzijn kan de omringende wereld reflecteren maar niet doorgronden. Waarom niet? Omdat de mens zichzelf buiten het grote geheel plaatst hoewel lichaam en geest een geheel vormen. Slechts na de ontwikkeling en het bereiken van een hoog qigong bewustzijn worden de wetmatigheden van het leven begrijpelijk, wordt het leven op aarde begrijpelijk.

De kennis die we heden ten dage hebben behelst niet een macrovisie op 'leven' maar slechts het begrip van uitingvormen van het fenomeen 'leven'. Er zijn verschillende bewustzijnstoestanden; men is ziek of gezond, alert of slapend, actief, passief, boos, gelukkig etc. Hierboven bestaat de qi-gongstaat. Qigong focust op de lagere bewustzijnstoestanden, probeert de wetmatigheden en processen daarin te ontdekken en de beperkingen te ontwijken. Door dit begrip probeert qigong een hogere staat van bewustzijn te bereiken. Wetenschap daarentegen onderzoekt door te meten. Wat het waarneemt van een bepaalde toestand is niet meer dan een observatie. De wetenschap heeft niet het instrumentarium tot zijn beschikking waarmee de hogere staten van het bewustzijn begrepen kunnen worden. Het heeft moeite te begrijpen hoe lichaam en geest weer evenwichtig en gezond kunnen worden. Dat is de expertise van qigong.

**Het doel van qi-gongstraining is om de beoefenaar richting gezondheid te laten bewegen en zich uiteindelijk ook spiritueel te laten ontwikkelen. Daarin kun je een ontwikkelingsproces herkennen. Hoe verhoudt zich dat met de ontwikkeling van lagere naar hogere staten van bewustzijn die we kennen van het boeddhisme en daoïsme?**

Over het algemeen wordt er binnen religies niet over het genezen van ziekten gesproken. Ze hebben het over transcendentie, je los maken van de onzuiverheid van het leven. Ze hebben het over het paradijs. Qigong is alleen geïnteresseerd in een beter leven op deze aarde. Dat is een fundamenteel verschil.

Daoïsten spreken over het bereiken van onsterfelijkheid. Hinayana spreekt van de 4 dhyana's (meditatieoefeningen of -stadia) en samadhis( zeer hoog bewustzijnsniveau). Mahayana bepleit 'het verlichten van de geest en de eigen ware natuur zien'. Het is niet zo gemakkelijk. Je moet vele stadia door en vele transformaties doormaken voor je op dit niveau bent. Als je een enkele gedachte of gehechtheid hebt, is het onbereikbaar.

**Een gewone gedachte zou verlichting verhinderen?**

Elke gedachte, welke gedachte dan ook, zou een obstructie worden. Gedachten zijn afleidingen, verbindingen met de externe wereld die je in een relatieve relatie dwingen. Een enkele gedachte kan je tegenhouden. De geest verlichten is relatief makkelijk maar het doordringen in de eigen ware natuur (essentie) is buitengewoon moeilijk.

**Onderwijst u specifieke qigong oefeningen voor elke ziekte of volgen alle patiënten hetzelfde programma?**

Iedereen doet dezelfde serie oefeningen. De nadruk ligt op beweging, niet op de stilte.

**Integreert u in uw methode ook traditionele daoïstische concepten zoals dazhoutian, xiaozhoutian, dantian, meridianen et cetera?**

Dat is niet nodig. Als je dat onderwijst gaat het langzaam. In de oudheid bereikten beoefenaars hoge niveaus. Eenmaal op dat punt hadden ze oefeningen zoals dazhoutian, xiaozhoutian of dantian, niet nodig. Ze oefenden 'elk punt op het lichaam is een dantian', een staat waarin mens en natuur één worden.

Wat we hier doen met onze patiënten richt zich van begin af aan op dat niveau. We gebruiken houding, bewegingen, veranderingen in het bewustzijn en geluid, op het contact tussen de mens en zijn omgeving te versterken en te maxi-

maliseren. Er zijn vele zhoutian, ofwel 'hemel-circulatie-oefeningen'. De meest traditionele is die waarbij jing in qi wordt getransformeerd, waardoor seksuele vitaliteit wordt verzameld en opgeslagen en jingqi in de dantian gaat circuleren. Wanneer je minder hemelse circulatie bereikt, xiaozhoutian, is het effect dat het seksueel verlangen afneemt of verdwijnt. Hoeveel mensen zijn vandaag de dag bereid te accepteren dat hun liefdesleven verdwijnt?

De volgende oefening is het transformeren van qi in shen (geest), wat de 'grootse shen' creëert en het 'innerlijke kind' (yinger) produceert. De term 'yinger' wordt gebruikt om een entiteit aan te duiden die gecreëerd is door bewustzijn en qi. Bij deze oefening plaats je het kind buiten jezelf. Als je het weer terug haalt, neemt het externe qi met zich mee die je vervolgens aan elk punt van je lichaam distribueert. Op deze manier gaat de mens in de natuur op. Dit is een voorbeeld van een vroegere methode die dandaogong heet. Er zijn erg veel daoïstische methoden, dit is er slechts een van.

Je ziet dus hoe complex het kan worden. Van de tientallen miljoenen beoefenaars van qigong in het huidige China, hebben er waarschijnlijk slechts enkelen het eerste niveau bereikt, laat staan dat er mensen de hoogste niveaus van daoïstische ontwikkeling hebben bereikt. In onze training beginnen we met de methode 'mens en hemel gaan in elkaar op'. Met gebruik van qi en bewustzijn cultiveren we de verbinding tussen binnen en buiten, we verfijnen qi en slaan het op. We vermijden de langdurige en complexe zhoutianmethode.

**Hoe zit het met de relatie tussen verschillende energieën, jingqishen?**

We hebben het gewoon over qi, dat zowel jing als het lichaam omvat. Ons lichaam is feitelijk alleen qi. Fysici stellen dat massa de materialisatie van energie is; vormloze energie die zich manifesteert in een bepaalde vorm. Daar zit iets in. Traditioneel werd het universum gezien als het resultaat van getransformeerde oerqi.

Na deze transformatie nam qi, zoals wij dat noemen, de middenpositie, shen de hoogste, en vorm de laagste positie in. Wat wij vorm of het lichaam noemen is gewoon jing. Elke cel van ons lichaam is jing. De reproductie van een cel is jing. Er zijn verschillende nuances aan te brengen die deze terminologie in het begin moeilijk maken maar de basis van deze jing is qi. Daarom is het begrip van qi, het begrip van de werkelijke bron, de werkelijke stabiele factor in ons leven.

**Hoe heeft u zelf uw begrip van qi ontwikkeld?**

Ik heb veel verschillende vormen van spirituele ontwikke-

ling beoefend. Door de jaren heen ben ik me af blijven vragen wat waarde had. Wat nuttig was, wat echt werkte. God en de bodhisattva's? Mantra's? Tijdens deze lange periode van zoeken en experimenteren ontdekte ik dat qi de basis van alles is. Wanneer je het begrijpt zul je spiritueel gezien werkelijk iets bereiken.

Maar hoe kun je qi cultiveren? Je versterkt het met je lichaam en verfijnt het met je bewustzijn. Dit was wat ik ontdekte en concludeerde na al die jaren.

Ik ben arts. Ik beoefende jarenlang Westerse geneeskunde. Sinds 1962 heb ik Chinese geneeskunde en acupunctuur gepraktiseerd. Maar zelfs mijn studie van Chinese geneeskunde hielp me niet bij het oplossen van de vraagstukken rond het menselijk bestaan. Gelukkig leverde het me wel vele inzichten op want het is een systeem dat op qi gebaseerd is. Breng een naald in om een ontsteking te behandelen en de zwelling neemt af. Waar is die gebleven? Dit is de functie van qi.

**Dus uw leer berust op de opname en opslag van de externe qi en streeft de ontwikkeling van een krachtige qichang na, een qi-veld, door middel van groepstraining.** Dat klopt. We gebruiken de qichang op een bijzondere manier. We hebben honderden mensen die samen oefenen en een energieveld opbouwen. Dit is ongelooflijk krachtig. Tijdens de training vragen we patiënten met zichtbare of voelbare tumoren, naar voren te komen zodat we het resultaat van hun oefeningen kunnen zien. Na een groepssessie worden de tumoren kleiner of verdwijnen zelfs helemaal. Dit is werkelijkheid en waardevol. Het gaat net zo met de

patiënten met een te hoge bloeddruk. Na een groepstraining daalt de bloeddruk aanzienlijk.

In China zijn er veel mensen die qigong beoefenen en ongecontroleerd gaan lachen, huilen, schreeuwen en beven of stemmen horen. Dat betekent dat ze geen basis hebben. Ze zijn ten onrechte deze verschijnselen voor vooruitgang aan. Sommige docenten manipuleren hun studenten zelfs zodanig dat ze dit soort psychologische reacties gaan vertonen. Ik vind dat oppervlakkig. We willen iets tastbaars zien. Er zijn veel Chinezen met tumoren. Als we kunnen laten zien dat qigong beoefening een positief effect heeft op het verminderen of verdwijnen van tumoren, dan is dat nuttig. Het is een concreet en controleerbaar resultaat. Je kunt het zien.

**Het kan moeilijk zijn voor mensen om de kracht van een qi-veld (qichang) te begrijpen.**

Volgens mij is het beter hier niet mee te beginnen. Hoe meer je het over qigong hebt in termen van wonderbaarlijk, krachtig of buitengewoon, hoe moeilijker het te accepteren is voor mensen. Zelfs in China onderwijs ik alleen theorie die dicht bij de belevingswereld van mensen ligt, dingen die ze daadwerkelijk kunnen gebruiken bij hun oefening. Dus wat ik zeg is: praat eerst over qigong als methode om ziekte te genezen. Mensen moeten leren zichzelf te genezen en niet hun hoop vestigen op redding door een docent. Leer eerst voor jezelf te zorgen. Veel mensen denken: hoe ingewikkelder de leer, hoe diepzinniger. In feite geldt: hoe ingewikkelder, hoe minder effectief. Dus als je leert de qi van de natuur beschikbaar te maken en te gebruiken om zichzelf en anderen te genezen, heb je echt iets fundamenteels geleerd. Dat is een stabiele basis om op voort te borduren.