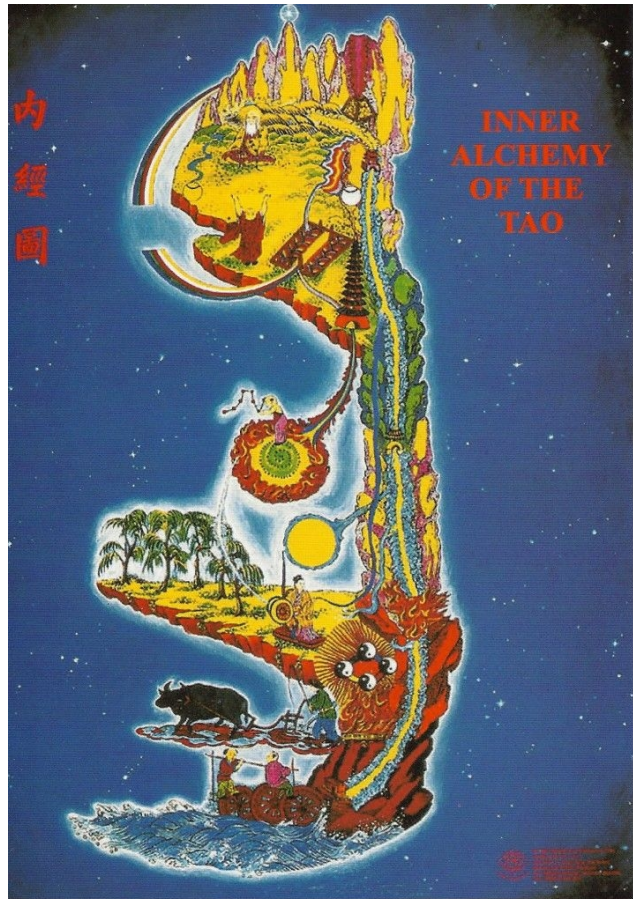


# DE FENOMENOLOGIE VAN QI GONG

Een benadering aan de hand van Maurice Merleau-Ponty



Chris Schiffer

Werkstuk bij de module:

‘Filosofisch Onderzoek’

Docent: Laurine Blonk

Universiteit voor Humanistiek

14 April 2022

3285 woorden

## Inhoudsopgave

Inleiding.....	3
Fenomenologie.....	4
Fenomenologische reductie.....	4
Kosmologische Identificatie.....	5
Empirisme en mentale blindheid.....	7
Het lichaam is geen object.....	9
Conclusie.....	10
Bronnen.....	11

## Inleiding

Als ik Qi Gong beoefen kan ik energieën waarnemen, die niet met het oog te zien zijn maar over welke in de Chinese geneeskunde al duizenden jaren geschreven is en waar systematisch kennis over verzameld werd. Dit brengt me naar mijn verwondering wat volgens Verhoeven (1967) het begin en beginsel van de filosofie is. Het volgende filosofisch onderzoek wil ik inleiden door mijn verwondering te delen en erna te beschrijven hoe ik deze wil onderzoeken.

In mijn werk als Qi Gong docent kom ik vaker een verwondering tegen. Door het beoefenen van Qi Gong verandert soms mijn bewustzijnstoestand en mijn waarneming zodanig dat ik de wereld om mee heen door mijn lichaam waarneem. Mijn geest is dan volledig stil en probeert niet mijn waarneming te manipuleren. Ik voel me een met alles.

Hierbij is Qi het centrale concept. Qi is een soort vitale levensenergie die niet met het oog te zien is maar wel te ervaren is. Volgens de Chinezen is alles Qi en het vloeit door ieder lichaam. Zodra er stagnaties of blokkaden in de Qi flow zijn krijgt men klachten en als dit langer het geval is dan wordt men ziek. Dit kan zowel lichamelijk als ook geestelijk of psychisch zijn. In de Chinese geneeskunde worden geest, lichaam en psyche niet zo gescheiden als wij het in het westen doen. Qi Gong betekent letterlijk de vaardigheid om met vitale levensenergie om te kunnen gaan en controle over deze te verkrijgen. Dit gebeurt door bewegingen, aandacht oefeningen, meditatie- en ademhalingsoefeningen. Dit alles kan alleen maar gebeuren door een bepaalde wereldbeeld en het loskomen van een door de ratio gedomineerde waarneming. Mijn verwondering bestaat dus uit vier delen: het waarnemen van Qi of energieën, de wereld waarnemen door mijn lichaam, de stilte van mijn geest en daarmee verbonden het waarnemen zonder concepten of gedachten en het een voelen met alles.

Huang (2020) laat zien dat de westers wetenschappelijke manier om Qi en Qi Gong te onderzoeken het te kort doet. De effecten van Qi Gong worden gelabeld als Placebo-effect, zelfsuggestie, een trance-toestand of onbekende energie. Dit plaatst Qi en Qi Gong in een “black box” welke niet verder uitgeweid kan worden.

Onze westerse academische wereld is gefundeerd op de scheiding tussen lichaam en geest. Martin Heidegger begon dit te veranderen door het “in-de-wereld-zijn” te introduceren. In dit begrip wordt het lichaam niet meer alleen als een fysiek verschijnsel gezien maar het lichaam is iets dat zich tot alle andere zijnstoestanden om zich heen continu en voortdurend verhoudt. Maurice Merleau-Ponty staat op Heideggers schouders en bouwt op dit in-de-wereld-zijn. Hij

voegt de lichamelijkheid toe en onderzoekt nauwkeurig hoe we bewust zijn van ons lichaam en hoe we ons lichaam waarnemen.

Aan de hand van zijn theorie wil ik mijn verwondering onderzoeken en kom tot de volgende onderzoeksvraag: Hoe kan er vanuit Maurice Merleau-Pontys opvatting over de fenomenologie van de waarneming gekeken worden naar de ervaring van Qi en Qi Gong?

Mijn onderzoek zal plaatsvinden in het veld van de filosofische antropologie welke zich met de vraag bezighoudt wat de mens is. Om dit te doen ga ik op de thema's autonomie en ecosofie in. Dit onderzoek is relevant omdat Qi Gong en Chinese geneeskunde bekender en belangrijker worden in het westen. Mijn onderzoek zal ertoe bijdragen stappen vanuit het westerse wereldbeeld naar Qi Gong te maken.

## Fenomenologie

De fenomenologie werd in verschillende verschijningsvormen al over meerdere eeuwen gepraktiseerd maar het werd vooral bekend in de 20<sup>ste</sup> eeuw door Edmund Husserl, Martin Heidegger en Maurice Merleau-Ponty. Binnen de fenomenologie staat de bewuste ervaring centraal en hoe deze zich aan het subject presenteert. De structuren binnen dit bewustzijn worden bestudeerd (Smith, 2018). In de filosofie van de geest werd de term fenomenologie meestal beperkt tot de ervaring door de zintuigen. In de fenomenologische traditie krijgt het begrip een groter reikwijdte en includeert onder andere de betekenis van dingen voor ons, de verandering van de tijd en het zelf. Volgens de fenomenologie is onze ervaring gericht op de dingen in de wereld (ibid.). Het bewustzijn is bewust zijn van iets dus bewustzijn kan niet bestaan zonder ergens bewust van te zijn. Ons bewustzijn is dus altijd bewust van iets en staat niet los of alleen.

Volgens Drenghson & Inoue (1995) kunnen ervaringsgerichte spirituele disciplines gezien worden als bewustzijnsdisciplines. Qi Gong is een ervaringsgerichte spirituele discipline en daarom is de fenomenologie die de bewuste ervaring van het subject onderzoekt bijzonder geschikt als vertrekpunt om de ervaring van Qi te onderzoeken.

## Fenomenologische reductie

De fenomenologische reductie is een beschrijving en recept van een methode om naar het ontwakende effect van de verwondering te komen. In deze verwondering zijn we in een ervaring die het mogelijk maakt de wereld te zien zonder vooroordelen of kennis (Cogan, z.j.). We zien dan weer het fenomeen aan zich. Maurice Merleau-Ponty (2012) stemt hiermee overeen in zoverre dat hij de fenomenologische reductie als een terugkeer naar zichzelf beschrijft. Hij verlaat de dogma's van de 'common sense' en de wetenschap en komt terug naar de werkelijkheid hoe zij zich aandient.

Echter zegt Merleau-Ponty (2012) dat de belangrijkste les van de fenomenologische reductie is dat de volledige fenomenologische reductie niet mogelijk is. Dit is zo omdat we geen volledig zuivere of pure geest zijn. Echter gaat Merleau-Ponty (2012) niet erop in of de volledige fenomenologische reductie ook niet tijdelijk te bereiken is. Volgens Cogan (z.j.) is het mogelijk de onderliggende verwondering van de fenomenologische reductie te bereiken. We beschikken dan over een ander soort kennis als we in deze verwondering terecht komen.

In mijn verwondering beschrijf ik hoe mijn geest volledig stil is en ik de wereld zonder gedachten of concepten waarneem. Was dit een flits van een ervaring van de fenomenologische reductie? Of zou Merleau-Ponty beargumenteren dat dit nog geen volledige fenomenologische reductie zou zijn? Zo ja, hoe zou dan de volledige fenomenologische reductie eruitzien? De fenomenologische reductie lijkt een passende benadering voor het deel van mijn verwondering waar ik beschrijf dat ik helemaal buiten mijn gedachten en concepten de wereld waarneem.

Dan blijven echter nog het voelen van energieën of Qi, het waarnemen van de wereld door mijn lichaam en het een voelen met alles over. In de volgende paragraaf onderzoeken we het gedeelte van mijn verwondering waar ik me een voel met alles. Dit doen we door het raadplegen van de kosmologische identificatie uit het Ecohumanisme.

## Kosmologische Identificatie

Fox (1995) beschrijft drie verschillende vormen van identificatie: persoonlijk, ontologisch en kosmologisch. In de persoonlijke identificatie beseft men dat hij gemeenschappelijkheid heeft met personen en entiteiten, met welke hij in directe relatie staat. De persoonlijke identificatie is een functie van de directe persoonlijke contacten en relaties die men cultiveert. In contrast

tot de persoonlijke identificatie overstijgen ontologische en kosmologische identificatie de persoon en zijn geen functie van de persoon zelf of haar relaties. De ontologische identificatie doet dit door gemeenschappelijkheden met alles te zien omdat alles is. Dit is volgens Fox (1995) niet makkelijk uit te drukken en meer de opdracht van bewustzijnsoefeningen zoals het bijvoorbeeld beoefend wordt in het Zen Boeddhisme. In deze wordt ook gewaarschuwd voor het tekort komen van woorden om de ontologische identificatie uit te drukken. Bij de kosmologische identificatie worden ook gemeenschappelijkheden met alles gezien en dit komt door het besef, dat alles met jezelf inbegrepen uit dezelfde bron voortkomt.

Volgens Fox (1995) heeft het alleen maar persoonlijk identificeren gevaren voor onze ecologie. Door de persoonlijke identificatie zet je jezelf eerst, dan je dierbaren, vrienden, familie en zo verder. Dit kan leiden tot bezitsdrang, hebzucht, uitbuiting, oorlog en ecologische destructie. Echter is de persoonlijke identificatie een onvermijdelijk onderdeel van het leven en speelt het een fundamentele rol in de ontwikkeling als mens. Om de negatieve effecten van de persoonlijke identificatie te corrigeren is het belangrijk om de persoonlijke identificatie in de context van de ontologische of kosmologische identificatie te plaatsen.

Terwijl de meeste transpersoonlijke ecologen de nadruk op de kosmologische identificatie leggen ziet Fox (1995) hier geen theoretisch reden voor. Hij ziet er alleen een praktische reden voor en dat is dat de kosmologische identificatie makkelijker te communiceren was. Een belangrijk theoretisch reden voor de kosmologische identificatie in plaats van de ontologische identificatie is echter een geestelijke weerbaarheid. Als een persoon zichzelf met de kosmos identificeert en de aarde extinctie nadert kan er een ander manier van rust zijn dan als een persoon zichzelf ontologisch identificeert. In het geval dat onze aarde en wij als mensen tot extinctie komen, komt ook het menselijke zijn, de ontologie, tot een einde. Het universum, de kosmos, blijft echter hoogstwaarschijnlijk doorgaan. Dit laat de kosmologische identificatie het verlamme effect van de bedreiging van extinctie in een groter context plaatsen. De ontologische identificatie is hiertoe niet in staat. Daarom bestaat er ook een theoretisch reden voor de kosmologische identificatie te kiezen.

De visie van Merleau-Ponty (2012) valt binnen de ontologische identificatie. Hij schrijft “I am the absolute source” (p. XXII). Daarin herkent hij zichzelf als de bron van zijn werkelijkheid en realiteit en dit laat ook de diepe relatie tussen zichzelf en de rest zien. Maar de stap naar de kosmologische identificatie maakt Merleau-Ponty (2012) niet. Hij zegt dus niet dat alles uit dezelfde bron voortkomt en overstijgt de persoon op deze manier niet.

Iedereen zou dus de absolute bron zijn maar dit zegt nog niet dat deze bron voor iedereen hetzelfde is, dat we alle uit dezelfde bron voortkwamen.

Fox (1995) schrijft dat het Taoïsme een diepgewortelde realisatie van de kosmologische identificatie kan veroorzaken. Qi Gong is gebaseerd op het Taoïsme en het komt continu terug in het beoefenen van Qi Gong. Door middel van aandacht verbindt de Qi Gong beoefenaar zich met het universum en het beeld dat de mens tussen hemel en aarde staat en deze met elkaar verbindt. De kosmologische identificatie lijkt mijn ervaring van 'een zijn met alles' goed te beschrijven omdat ik me een voelde met alles en niet alleen maar met alle zijnsvormen.

Dan blijven nog het ervaren en voelen van Qi of energieën en het de wereld waarnemen door mijn lichaam van mijn verwondering over. In de volgende stap gaan wij het ervaren van Qi of energieën onderzoeken.

## Empirisme en mentale blindheid

Volgens Merleau-Ponty (2012) probeert het empirisme dingen te begrijpen door ze tegen een achtergrond te plaatsen, welke zelf geen ding is. Het tegenwoordige moment wordt bijvoorbeeld alleen maar ten opzichte van twee afwezige horizonnen gezien, namelijk het verleden en de toekomst. Hierdoor wordt onze ervaring in een ruimtelijk en temporeel perspectief geplaatst. Het empirisme zit in dit gedachtenpatroon vast en er is geen fenomeen wat een definitief bewijs tegen het empirisme kan leveren.

Een intellectuele weergave van de wereld, ons geest, het leven of onze waarneming wordt als de autoriteit van kennis gezien en niet ons eigenlijke ervaring (ibid.). Deze verandering van onze kijk op de wereld keert de relatie tussen het onbekende en het duidelijke om en moet door ieder persoon geleerd worden.

Het empirisme definieert wat we waarnemen door de fysieke en chemische stimuli die op onze zintuigen inwerken. Hierbij worden bijvoorbeeld woede of verdriet genegeerd die ik sowieso op het gezicht van iemand anders kan erkennen of de essentie van een religie die sowieso snel opgepakt en gevoeld kan worden. Dit veroorzaakt armoede in de waarneming en maakt onze waarneming tot een slaaf van kennisvergaring (ibid.).

Niet alleen de culturele wereld wordt door het empirisme sterk beïnvloed maar ook de natuurlijke wereld. Terwijl de culturele wereld als een illusie gezien en behandeld wordt,

wordt de waarneming van de natuurlijke wereld vervormd. De natuurlijke wereld wordt gezien en behandeld als een opsomming van stimuli en kwaliteiten. Hierbij worden door het empirisme belangrijke aspecten verloren. Zoals je bijvoorbeeld in een toneelstuk de vermoeide acteur achter een karakter kunt waarnemen plaatst het empirisme deze eigenschap achter het ding (de acteur) in de achtergrond en stelt dat je het niet kunt zien omdat de acteur het verbergt. De achtergrond die meteen achter het ding of de acteur in dit voorbeeld ligt is door ons volgens het empirisme niet te zien.

Daarom komt Merleau-Ponty (2012) tot de conclusie dat het empirisme een mentale blindheid veroorzaakt en het systeem vertegenwoordigt dat het minst geschikt is om de realiteit in zijn volledige rijkdom waar te nemen.

Dit brengt me terug naar mijn verwondering. Volgens Merleau-Ponty (2012) eist het empirisme de net beschrevene verandering in de waarneming van iedereen. Zou het kunnen dat Qi bestaat maar wij het niet meer kunnen zien door onze mentale blindheid die door het empirisme veroorzaakt werd? Zou Qi Gong erbij kunnen helpen tijdelijk uit deze mentale blindheid van het empirisme te ontsnappen en de werkelijkheid in haar volledige rijkdom waar te nemen? Was mijn beschreven ervaring van mijn stille geest en het waarnemen van de wereld door mijn hele lichaam een zo'n moment van deze ontsnapping?

De opvattingen van Merleau-Ponty (2012) over het empirisme en de mentale blindheid hebben belangrijke toevoegingen aan het autonomie begrip. Volgens Frankfurt (1971) is autonomie te begrijpen door het verlangen van de mens te identificeren. Dieren zijn alleen in staat om verlangen van de eerste orde te hebben. Dit betekent dat je iets wilt doen of juist niet doen. Mensen kunnen ook verlangens van de tweede orde hebben. Een verlangen van de tweede orde bestaat als er een verlangen bestaat voor het verlangen van de eerste orde. Meer maakt Frankfurt (1971) een verschil tussen een persoon en een windvaan. Een persoon kan kiezen welke verlangens uiteindelijk zijn wil vormen en op welke verlangens hij ingaat of juist niet. Zij heeft dan een wil van de tweede orde. Tegenover staat de windvaan. De essentiële eigenschap van een windvaan is dat het hem niets uitmaakt hoe zijn wil eruitziet. Zijn verlangens bewegen hem om te handelen zonder dat hij een houding aanneemt tegenover deze verlangens. Het maakt hem niet uit of hij door deze verlangens beweegt of juist niet beweegt wordt.

In de door Frankfurt (1971) beschreven opvatting van autonomie wordt niet ingegaan op de waarneming van een persoon. Merleau-Ponty (2012) zegt dat we door het empirisme in een



soort mentale blindheid terecht komen. Het empirisme komt met een manier van kijken welke het onbekende met het bekende verwisselt en iedereen moet zich deze manier van kijken eigen maken. In hoeverre is de autonomie van een persoon alleen te zoeken in de ordening van zijn wil en zijn verlangens? Is het kiezen van verlangens en een wil niet gebaseerd op onze waarneming? Kan een persoon die mentaal blind geworden is door het proces van het empirisme nog steeds autonoom zijn? Of moet een persoon tenminste bewust zijn van deze invloed op zijn waarneming?

Van mijn verwondering blijft nu nog het gedeelte over dat ik de wereld door mijn lichaam waarnam. Dit gaan we in de volgende paragraaf onderzoeken.

## Het lichaam is geen object

Merleau-Ponty (2012) gaat op het cartesiaanse dualisme in en beschrijft dat er een existentie is tussen het psychologische en het fysiologische. Dit doet hij door middel van het voorbeeld van een insect. In een experiment werd uitgevonden dat een insect een geamputeerd been substitueert met zijn overblijvend gezond been. De verklaring hiervoor is niet fysiologisch omdat er geen vooraf vastgesteld veiligheidsmechanisme in het insect zit welke automatisch geactiveerd wordt en het ontbrekende deel door het nog bestaande deel vervangt. Echter is het ook niet psychologisch te verklaren omdat het insect geen vast doel heeft en zijn benen als middelen ziet om dit doel te bereiken. Als het been van het insect enkel vastgebonden wordt dan wordt het niet vervangen (ibid.). Dat is volgens Merleau-Ponty (2012) te verklaren omdat het insect in de wereld is. Door zijn vastgebonden been kan het de wereld nog waarnemen en daarom wordt deze niet vervangen terwijl het door het geamputeerde been de wereld niet meer waar kan nemen en het daarom vervangen wordt (ibid.).

Merleau-Ponty (2012) geeft nog verdere argumenten waarom het lichaam anders beschouwt en niet als een object gezien kan worden. Een object is alleen maar een object als we het verder weg kunnen halen uit ons zichtveld en het uit ons zichtveld kan verdwijnen. Dit is met het lichaam niet mogelijk. Ook is het een eigenschap van ieder object dat we ons hoek vanuit welke we het object bekijken kunnen veranderen en het daardoor kunnen onderzoeken. Dit is met het lichaam niet mogelijk. We zien ons lichaam altijd vanuit dezelfde hoek en het lichaam 'weigert' zich te laten onderzoeken vanuit een derde persoons-perspectief. Door ons lichaam zijn er objecten voor ons en door ons lichaam kunnen we de rest van de wereld

waarnemen. Als we onszelf aankijken in een spiegel dan kijken we naar iemand die observeert en de intentie erachter is een andere (ibid.). Om echt onszelf te kunnen zien hadden we het nodig dat bijvoorbeeld onverwacht een spiegel op straat ons spiegelbeeld laat zien. Het lichaam is dus een waarnemend iets door welke wij het leven en de wereld waar kunnen nemen.

Is dit een verklaring voor mijn verwondering? Ben ik door de beoefening van Qi Gong uit de cartesiaanse wereldzicht ontsnapt en heb de wereld zo beleefd als Merleau-Ponty (2012) ze beschrijft? Ben ik daardoor teruggekomen in mijn lichaam en ervoer mezelf als een in-de-wereld-zijn?

Wat ik hieraan nog toe wil voegen is de vraag of het lichaam ook tussen het subject en het object zou kunnen bestaan. Zoals Merleau-Ponty (2012) beschreef dat er een existentie is tussen het fysiologische en het psychologische kan er dan ook een existentie zijn tussen het subject en het object? Terwijl Merleau-Ponty (2012) dit spanningsveld onderzoekt blijft hij daarbij tegen de visie van het lichaam als een object argumenteren en benoemt niet de mogelijkheid dat het lichaam tussen het subject en het object zou kunnen bestaan.

## Conclusie

In dit filosofisch onderzoek hebben we de ervaring van Qi Gong met hulp van de fenomenologische inzichten van Merleau-Ponty (2012) onderzocht. Dit deden we aan de hand van mijn verwondering welke uit vier delen bestaat: het voelen van Qi en energieën in mij, stilte in mijn geest en het waarnemen buiten concepten en gedachten, het waarnemen van de wereld door mijn lichaam en het 'een voelen' met alles.

Het voelen van Qi en energieën is misschien te verklaren door het feit dat we in een empirische wereld leven en daardoor volgens Merleau-Ponty (2012) aan een mentale blindheid lijden. Qi en energieën zouden iets kunnen zijn wat er altijd is maar waarvan we simpelweg verleerd hebben om het waar te kunnen nemen.

De stilte in mijn geest en het bestaan buiten concepten en gedachten lijkt heel erg op de fenomenologische reductie. Bij deze wordt het beoogt uit de eigen gedachten en concepten over dingen te ontsnappen en de wereld zo waar te nemen als ze is, de dingen aan zich te zien.

Dat ik de wereld door mijn lichaam waarneem lijkt erop wat Merleau-Ponty (2012) beschrijft in zoverre dat hij zegt dat het lichaam geen object is en wij door het lichaam objecten en de wereld waarnemen. Het staat tegenover ons dominante wereldbeeld van het cartesiaanse dualisme.

Mezelf eens te voelen met alles sluit aan bij de kosmologische identificatie welke Fox (1995) beschrijft. Hij zegt zelfs dat deze te bereiken is door de filosofie van het Taoïsme die Qi Gong onderligt.

Hiermee verricht dit onderzoek stappen vanuit het Westen naar het Oosten, maar er zijn nog veel vragen open en er is nog veel werk te doen. Echter blijven de Oosterse en Westerse manier om naar de verbinding tussen geest en lichaam te kijken verschillend. Terwijl het Westen deze verbinding vooral wil onderzoeken probeert het Oosten deze verbinding te cultiveren door ervaring (Huang, 2020). Een vervolgvraag zou kunnen zijn hoe we een vorm in ons Westerse systeem zouden kunnen ontwerpen die ook de ervaring van een connectie tussen lichaam en geest inhoud en misschien zelfs cultiveert.

## Bronnen

- Merleau-Ponty, M. (2012). *Phenomenology of perception*. Routledge.
- Huang, X. (2020). Qi, Return to Bodily Experience: A New Perspective of Qi and Qigong Experience Research. *Chinese Medicine and Culture*, 3(4th ed.),  
<https://www.cmaconweb.org/>
- Verhoeven, C. (1967). *Inleiding tot de verwondering*.  
[http://www.dbnl.org/tekst/verh039inle01\\_01/](http://www.dbnl.org/tekst/verh039inle01_01/)
- Frankfurt, H. G. (1971). Freedom of the Will and the Concept of a Person. *The Journal of Philosophy*, 68(1st ed.), 5-20. <http://links.jstor.org/sici?sici=0022-362X%2819710114%2968%3A1%3C5%3AFOTWAT%3E2.0.CO%3B2-G>
- Smith, David Woodruff, "Phenomenology", *The Stanford Encyclopedia of Philosophy* (Summer 2018 Edition), Edward N. Zalta (ed.), URL = <https://plato.stanford.edu/archives/sum2018/entries/phenomenology/>
- Cogan, J. (n.d.). *The Phenomenological Reduction*. Internet Encyclopedia of Philosophy.  
<https://iep.utm.edu/phen-red/#H7>
- Fox, W. (1995). Transpersonal Ecology and the Varieties of Identification. In A. Drengson & Y. Inoue (Eds.), *The Deep Ecology Move-ment: An Introductory Anthology* (pp. 136-155). Berkeley California: North Atlantic Books