

## Over het Vuurpaard | Hoofdstuk 1: Het Vuurpaard komt langs

### **Het Jaar waarin het Vuurpaard langs mijn deur kwam**

Niemand had mij verteld dat je het kon horen aankomen.

Niet als geluid, niet echt. Meer als een verschuiving in de lucht. Alsof de stilte zelf plotseling ademhaalde.

Het begon op een dinsdag.

Ik werd wakker om 03:17, zonder reden, zonder droom die me had gewekt. Mijn slaapkamer lag stil om me heen, maar ergens, diep in mijn borst, galoppeerde iets. Geen paniek. Geen angst. Alleen beweging. Alsof mijn hart zich iets herinnerde wat mijn hoofd nog niet wist.

Later zou meester Liang, die al meer dan zestig jaar polsen las alsof het oude liefdesbrieven waren, glimlachend zeggen:

"Ah. Het Vuurpaard is gearriveerd. Het klopt altijd eerst vanbinnen."

Hij zei het alsof hij sprak over een oude geliefde die zowel gevaarlijk als onweerstaanbaar was.

En misschien was dat ook zo.

Het Vuurpaard houdt niet van wachten

In de weken die volgden begon alles sneller te gaan.

Niet zichtbaar voor anderen. Maar ik merkte het.

Mijn gedachten liepen vooruit op mijn voeten.

Mijn voeten vooruit op mijn plannen.

Mijn plannen vooruit op mijn rust.

Ik begon dingen tegelijk te doen.

Water opzetten terwijl ik al thee inschonk.

Een kamer binnenlopen en vergeten waarom.

Mijn telefoon oppakken zonder iemand te willen bellen, alsof mijn hand hoopte dat de wereld vanzelf zou antwoorden.

Mijn hart klopte niet verkeerd. Het klopte alleen... ambitieus.

Alsof het ergens naartoe wilde zonder een adres te hebben.

Meester Liang legde mijn pols tussen zijn vingers, sloot zijn ogen, en knikte langzaam.

"Je Hartvuur is wakker," zei hij. "Maar je Water slaapt nog."

Ik wist niet precies wat hij bedoelde, maar ik wist dat het waar was.

Ik voelde me levend op een manier die ook een beetje gevaarlijk was.

Zoals verliefd worden op iemand van wie je nog niet weet of je hem kunt vertrouwen.

Het Vuurpaard fluistert 'ja' voordat je 'nee' hebt overwogen

Er gebeurde iets anders.

Kleine dingen begonnen groter te voelen.

Een blik van een vreemde op straat bleef langer hangen. Muziek raakte me dieper. Stilte

werd geen leegte meer, maar een aanwezigheid.

En tegelijkertijd was er onrust.

Ik werd wakker vóór mijn wekker. Mijn lichaam stond al klaar voordat de dag begonnen was. Alsof het wist dat er iets stond te gebeuren, ook al wist ik niet wat.

Ik begon later naar bed te gaan, niet omdat ik niet moe was, maar omdat slapen voelde als iets missen.

Alsof het Vuurpaard naast mijn bed stond en zachtjes zei: "Kom. Er is nog zoveel te zien."

Mijn Shen begon te dansen zonder toestemming  
In de Chinese geneeskunde noemen ze het Shen.  
De geest die in het Hart woont. De keizer.

Wanneer de keizer rustig is, is het rijk in vrede. Wanneer de keizer onrustig is, slapen de wachters niet meer.

Mijn keizer had zijn schoenen aangetrokken.

Mijn dromen werden levendig. Kleurrijk. Soms prachtig, soms verwarrend. Ik werd wakker met het gevoel dat ik ergens anders was geweest. Niet fysiek, maar echt genoeg om mijn hart sneller te laten kloppen.

Meester Liang glimlachte toen ik het vertelde. "Het Vuurpaard opent deuren," zei hij. "Maar het sluit ze niet."

Hij schonk thee in. Donker, diep, en stil als een bergmeer.

"Daarom moet jij Water worden."

Want Vuur, hoe mooi ook, kan zichzelf verbranden

Ik begon het te begrijpen.

Het Vuurpaard was geen vijand.

Het was een uitnodiging.

Maar geen zachte uitnodiging. Geen beleefde uitnodiging die wacht tot je klaar bent.

Het was het soort uitnodiging dat al begonnen was voordat je had besloten te komen.

Mijn lichaam gaf signalen.

Droge lippen. Warmte in mijn gezicht zonder reden. Mijn hart dat soms klopte alsof het een geheim probeerde te vertellen.

Niet ziek. Niet zwak.

Alleen... sneller levend dan mijn Yin kon bijhouden.

Meester Liang legde uit:

"Wanneer Vuur te sterk is, vergeet het dat het Water nodig heeft om te blijven bestaan."

Hij keek me aan met ogen die al vele Vuurpaarden hadden zien komen en gaan.

"De kunst is niet om het Vuur te doven."

Hij pauzeerde.

"De kunst is om het te begeleiden."

Het Vuurpaard brengt ook helderheid die niet genegeerd kan worden

Er waren momenten van een vreemde, onverwachte rust.

Niet omdat de wereld rustiger werd. Maar omdat ik helderder werd.

Beslissingen die ik al maanden uitstelde werden plotseling eenvoudig. Dingen waarvan ik dacht dat ik ze nodig had, bleken slechts gewoontes.  
Het Vuurpaard verlichtte alles.  
Ook wat ik liever niet zag.  
Vooral wat ik liever niet zag.  
Maar het deed het niet wreed. Het deed het eerlijk.  
Zoals ochtendlicht dat geen oordeel heeft, maar niets verbergt.  
En soms, heel soms, voelde het alsof ik zelf dat paard was  
Niet beheerst. Niet volledig voorspelbaar.  
Maar levend. Intens levend.

Ik begon te begrijpen dat dit geen jaar was om te forceren, maar om te luisteren. Niet om harder te lopen, maar om bewuster te bewegen.  
Want het Vuurpaard wil niet dat je sneller wordt.  
Het wil dat je echter wordt.  
Het wil dat je voelt waar je Hart werkelijk naartoe wil.  
Niet waar je hoofd denkt dat je moet gaan.

Op een avond vroeg ik meester Liang of het ooit stopt  
Hij glimlachte op de manier van mensen die weten dat sommige vragen geen einde hebben.

"Het stopt niet," zei hij zacht. "Maar jij leert naast het paard te lopen."

Hij keek naar mijn pols, nog één keer.

"En misschien," voegde hij toe, "op een dag, loopt het naast jou."

Want het Vuurpaard is geen storm die je moet overleven

Het is een geliefde die je moet leren begrijpen.

Het vraagt om balans.

Om rust.

Om vertrouwen.

En vooral om de moed om levend te zijn zonder jezelf te verliezen in de vlam.

Want uiteindelijk, zo zeggen de oude meesters, is het Vuur niet hier om je te verbranden.

Het is hier om je te laten zien wie je bent, wanneer je durft te stralen.

*Henk*

## **Bronnen**

Klassieke Taoïstische en TCM-teksten:

Huangdi Neijing (黄帝内经)

- Suwen hoofdstuk 8: Het Hart als heerser van Shen
  - Suwen hoofdstuk 2: Yin-Yang cycli en seizoensinvloeden
  - Ling Shu hoofdstuk 71: Relatie tussen Hart en geest
- Nan Jing (难经)

- hoofdstuk 34: Relatie tussen Hart (Vuur) en Nieren (Water)

Tao Te Ching (道德经) – Laozi

- hoofdstuk 16: Cultiveren van innerlijke stilte
  - hoofdstuk 48: Het principe van verminderen
- I Ching (易经)

- hexagram 30 (Li – Vuur)

- hexagram 51 (Zhen – Beweging)

Moderne academische interpretaties:

Giovanni Maciocia — The Foundations of Chinese Medicine

Elisabeth Rochat de la Vallée — The Heart in Chinese Medicine

Ted Kaptchuk — The Web That Has No Weaver

Paul Unschuld — Huangdi Neijing: Nature, Knowledge, Imagery