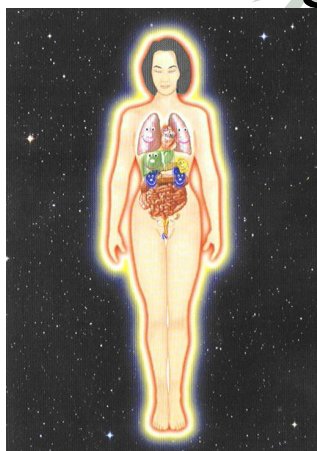


Genezing, gezondheid, levensenergie



Helende Tao

Individuele Coaching
Groepstrainingen
Workshops
Cursussen
Bedrijfstrainingen

Meer informatie en aanmelding:

Jos Kleijnen, coach en trainer

www.joskleijnen.nl

jwmkleijnen@hetnet.nl

06-19012464

Doe geen moeite!

Laat los, laat gewoon los (Ch'eng Man Ch'ing)

Hoe meer je kunt loslaten, hoe meer je angsten zullen wijken.

Hoe meer je angsten wijken, hoe meer je kunt loslaten.

Dit is het wezen van groei (Ch'eng Man Ch'ing)

Heb je het geduld om te wachten tot je slijk bezonken en het water helder is? Kun je onbeweeglijk blijven tot de juiste handeling zich voordoet?"

(Lao Tzu)

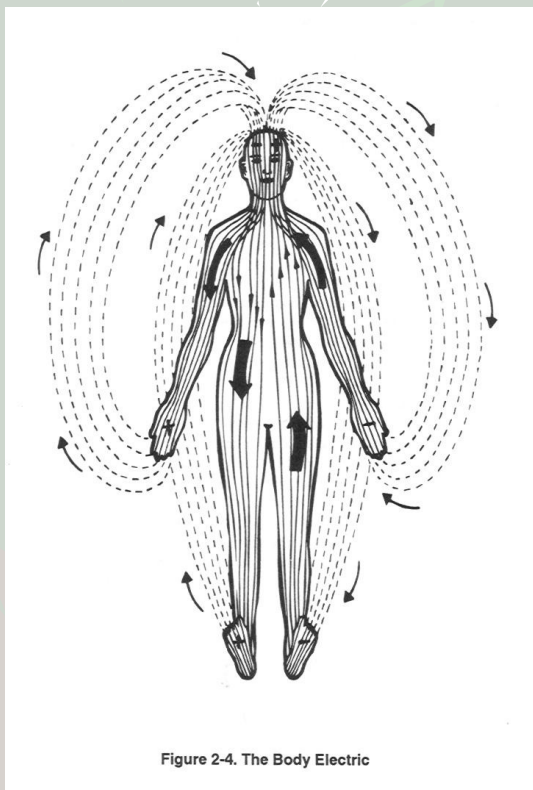


Figure 2-4. The Body Electric

Haast je langzaam!

De les van de vlinder

Op een dag verscheen er een kleine opening in een cocon. Een man zat uren te kijken hoe de vlinder zijn lijf door de kleine opening probeerde te worstelen.

Op een gegeven moment leek het of de vlinder geen vooruitgang meer boekte.

Het leek of hij niet verder kon dan hij gekomen was.

De man besloot de vlinder te helpen: hij pakte een schaar en opende de cocon.

De vlinder kwam er nu een stuk gemakkelijker uit.

Maar de vlinder had een verweerd lijf.

Hij was klein met verschrompelde vleugels.

De man bleef kijken want hij verwachtte dat de vleugels zich elk moment zouden openen en groter en steviger zouden worden zodat ze het lijf konden dragen.

Er gebeurde niets!

Integendeel, de vlinder leefde zijn leven al strompelend.

Hij kon zich slecht bewegen met zijn verweerde verschrompelde vleugels.

Hij heeft nooit kunnen vliegen.

De man was vol liefde en goede bedoelingen, maar begreep niet dat de kleine opening in de cocon en de worsteling van de vlinder om er uit te komen, de natuurlijke weg was om vocht vanuit het lijf in de vleugels te persen, zodat hij gereed zou zijn om te kunnen vliegen zodra de vlinder de cocon had verlaten.

Soms zijn worstelingen precies wat we nodig hebben in het leven.

Als we ons leven zouden leven zonder obstakels zouden we kreupel raken.

Wij zouden niet zo sterk zijn als we zouden moeten zijn.

Nooit kunnen vliegen.....

"Wie te snel in de Hemel wil zijn, wordt met de spade in de hand teruggestuurd."

"De wereld is jouw lichaam. "

(Uit: 'Het boek' van Alan Watts)

Eenvoudig Taoisme

Korte omschrijving

1. Vanuit het niets, ontstonden de 2 krachten
2. Vanuit Yin en Yang ontstonden de 3 (T'ai Chi)
3. Vanuit de 3 ontstonden de 5 fasen
5. Vanuit de 5 fasen ontstonden de 8 krachten
8. Vanuit de 8 krachten ontstonden de 16 en de 64
64. Daarvandaan ontstonden de tienduizend dingen

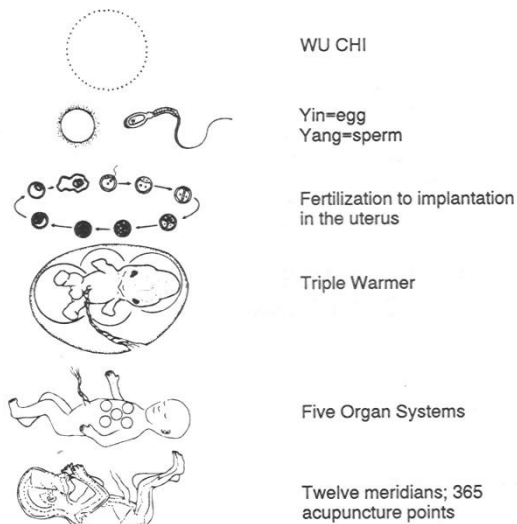


Figure 1-5. The formation of a child mirrors the formation of the universe.

De drie krachten

Korte omschrijving

De taoïsten kennen 3 grote oerkrachten in het universum.

1. De aardekracht (Jing), de kracht van onze planeet
2. De kosmische kracht (Chi), de krachten die jij als voedsel gebruikt
3. De universele kracht (Shen), de kracht van hemel en de sterren.

Deze 3 krachten werken door op je lichaam, je geest en je wezen. Deze 3 krachten worden verzameld in de 3 dantiens.



Figure 8-2. Heaven, Earth, and Man

Lichaam als tempel

Korte toelichting

De taoïst ziet zijn lichaam als een tempel. In het taoïsme wordt uitgegaan van een gezond, soepel en vitaal fysiek lichaam. Daar verbindt zich het energielichaam gemakkelijker mee. En uit deze verbinding ontstaat de kans voor het spirituele lichaam om in te dalen in het fysieke lichaam. Als die tempel goed onderhouden is, schoon en aangenaam geurend, dan komt de Spirit, of de Heilige Geest, of hoe je het noemen wilt.

Anders dan bijvoorbeeld bij

- Hindoestaanse uitgangspunten, waarbij het lichaam alleen maar een omhulsel is
- Boedhistische uitgangspunten, waarbij het lichaam alleen maar illusie (maya) is
- Christelijke uitgangspunten, waarbij het lichaam een soort zondige gevangenis van de ziel is.

Doel van alle oefeningen is om uiteindelijk de 3 oerkrachten, de 3 dantiens en de 3 lichamen weer tot één geheel te laten samensmelten.

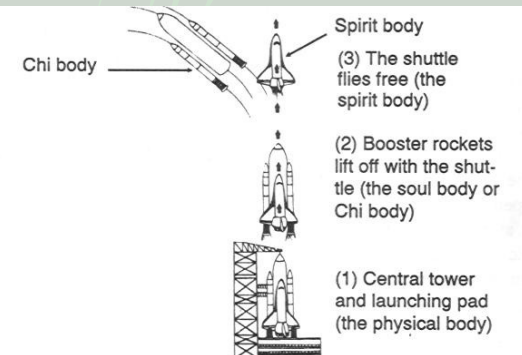


Figure 3-1. The booster rocket separates from the shuttle (The soul body completes the lifting of the spirit body.)