



Jos W.M. Kleijnen, coach en trainer

E: jwmkleijnen@hetnet.nl

I: www.joskleijnen.nl

M: 06-19012464

Kvk. nr.: 12064894



LIED VAN DE WARE BETEKENIS

Geen vorm, geen schaduw
Het gehele lichaam helder en leeg
Vergeet de omgeving en wees natuurlijk
Een stenen klok hangt aan de Westelijke Berg
Tijgers grommen, apen krijsen
Heldere bron, kalm water
Woeste rivier, stormachtige zee
Ontwikkel je leven met je gehele zijn

(Overgenomen uit een artikel van Dirk Jan Ter Haar)

DE ACHT WAARHEDEN VAN TAI CHI

1. Laat je niet in met vorm. Hou je niet bezig met de manifestaties van vorm. Je kunt het beste je eigen bestaan vergeten.
2. Je hele lichaam moet transparant en helder worden. Laat binnen en buiten samensmelten en één worden.
3. Leer uiterlijke voorwerpen te negeren. Volg de natuurlijke weg. Laat toe dat je geest je leidt en handel spontaan in overeenstemming met het moment.
4. De zon gaat onder achter de westelijke berg. Het klif steekt vooruit, opgehangen in de ruimte. Zie de oceaan in haar uitgestrektheid en de hemel in zijn grootsheid.
5. Het brullen van de tijger is diep en machtig. De kreet van de aap is hoog en schrill. Zo moet je je geest verfijnen, het positieve en het negatieve ontwikkelen.
6. Het bronwater is helder als kristal. Het water van de vijver is stil en vreedzaam. Het bewustzijn is als het water, de geest als de bron.
7. De rivier brult. De oceaan kolk. Maak je qi als deze natuurwonderen.
8. Zoek oprecht naar perfectie. Breng het leven tot stand. Als je geest standvastig is kan je de qi ontwikkelen.

(Overgenomen uit een artikel van Dirk Jan Ter Haar)

