

# Voorwoord

Het eeuwenoude taoïsme kent een nog altijd groeiende belangstelling, nu ook in de westerse samenleving. Hoe komt het dat een denken en levenswijze waarvan de oudste schriftelijke overleveringen stammen van rond 2500 voor Christus – en die dus nog veel ouder is – al die tijd heeft overleefd?

Conny Coppens *De TAO van gezondheid* heeft als ondertitel ‘Een natuurlijke weg van groei en evenwicht’. En daar ligt voor mij het antwoord. Een natuurlijke weg. Zijn en leven volgens de eigen innerlijke natuur. Volgens de lichaamseigen natuurlijke principes, ieder mens anders, ieder op zijn eigen wijze – in overeenstemming met de grote natuurlijke beweging buiten ons.

Dat vraagt om een duidelijk onderscheid tussen de eigen natuur en dat wat beschadiging is, dat wat verkramping is en pijn – ooit van buitenaf binnengekomen. De eigen natuur, het eigen authentieke wezen te vinden, los van de toegebrachte of aangetrokken pijn. En die eigen natuur te leven, hoewel dit dikwijls niet makkelijk is.

Elke pijnlijke zielservaring die niet helemaal opgenomen is in de ervaringswijsheid van het lichaam, blijft een soort eilandje van kramp. Op een dergelijke plek verdichten de cellen zich op zo’n manier, dat er niet meer goed gevoeld kan worden (wat we na zo’n ervaring toch het liefst willen). Deze fysieke kramp plek gaat nu een soort magneet worden voor volgende moeilijke levenservaringen van dezelfde soort. Wanneer je opnieuw de door jou ‘aangetrokken’ pijnervaring niet echt kunt integreren, dan wordt de magneet versterkt. Het krachtenveld waar niet gevoeld mag worden, wordt groter. Lukt het je echter je natuurlijke zelf te blijven ervaren tijdens de pijnlijke gewaarwording, dan ontspant alles, ook de oude pijn op die plek.

Taoïsten zijn meesters in het ontspannen van dergelijke verkrampingen; met meditatie of langzame bewegingsvormen als chi kung, tai chi, enzovoort. Eenvoudig, vanzelfsprekend, natuurlijk – alle kenmerken van de Tao. Lukt het om rustig aan de verkrampingen op te lossen, dan wordt het leven buiten ons eenvoudiger, natuurlijker en vanzelfsprekender. We trekken minder moeilijke ervaringen aan.

Conny Coppen, auteur van dit boek, ontvouwt de eenvoud van de Tao. Ze beschrijft de natuurlijke wetten waaraan al het gecreëerde, ook de mens, onderhevig is. In de hedendaagse westerse wetenschap vinden we steeds meer taoïstische principes van eeuwen geleden terug. Vanuit haar inzicht in deze natuurlijke wetten beschrijft Conny Coppen het wezen van iedere mens. Helder en herkenbaar. Elk mens weer anders. Ze opent paden naar de wijze waarop we ons authentieke natuurlijke zelf weer kunnen vinden en leven, maar nu inclusief alle ervaren levenswijsheid. Naast algemene natuurgeneeskundige adviezen zijn eenvoudige oefeningen toegevoegd, die verkrampte gevoelens op orgaan- en meridiaanniveau verzachten en weer opnemen in de vitale levensstroom. Inzicht brengt ze, en ontspanning, op een zo natuurlijke vanzelfsprekende wijze dat het eenvoudig wordt het hart te openen voor onszelf, een glimlach te hebben naar binnen en van daaruit naar het leven. Warm aanbevolen!

Inge Maassen  
Senior Healing Tao teacher

# Inleiding

*Tao waar over gesproken kan worden  
Is niet de ware Tao  
De naam die men eraan geeft  
Is niet zijn ware naam  
Lao Tse. Tao te King*

Tao is het onnoembare, de Bron van al wat is. Het is altijd, overal, in ons en buiten ons en verandert voortdurend. Het wordt ook wel vertaald met 'de weg'. De natuurlijke weg door het leven en de essentie achter iedere vorm. Die heb ik in dit boek willen belichten, voor zover dat kan. Ik heb dat gedaan aan de hand van de eeuwenoude filosofie van het taoïsme en de acupunctuur, samen met mijn eigen jarenlang gerijpte inzichten die niet meer in één hokje te plaatsen zijn. Taoïsme is een vijfduizend jaar oude levensfilosofie die de basis vormt van onder andere de acupunctuur, chi kung en tai chi.

Om de bedding vanwaaruit ik dit boek geschreven heb voelbaar te maken, begint het met een persoonlijk verhaal – mijn eigen weg of Tao – waarin een aantal essentiële inzichten naar voren komt.

Daarna is het opgesplitst in drie delen:

Het eerste deel legt de basis, het tweede deel bespreekt de organen in samenhang met de seizoenen en het derde deel is een supplement voor wie meer wil met de acupunctuurpunten. Ik ga er hieronder iets dieper op in.

*Deel 1 en door het boek heen: de natuur in ons*

Wij zijn niet los van de natuur. En de natuur is niet alleen wat we om ons heen zien: de bomen, de dieren en de planten, zij is ook IN ons. Ons lichaam gehoorzaamt aan dezelfde wetten als alle leven. Het volgt dezelfde ritmes en is onderhevig aan 'seizoenen' en elementaire principes die de motor voor de hele evolutie zijn.

Niet alleen ons fysieke lichaam is onderhevig aan de natuurwetten van evenwicht en groei, ook ons emotionele lichaam en onze groei in bewustzijn zijn onderhevig aan wat je seizoenen zou kunnen noe-

men. Wanneer wij de natuur om ons heen geweld aandoen, doen we onszelf geweld aan. Willen we ons 'in orde voelen', dan zullen we weer in harmonie met de grote orde moeten komen. We moeten dan kennismaken van, en gehoorzamen aan, de wetmatigheden van het leven.

De Traditionele Chinese Geneeskunde beschrijft die op haar unieke diepgaande, poëtische manier.

Op een doorleefde, toegankelijke manier worden deze wetmatigheden in dit boek beschreven.

Leven wil zich ontvouwen volgens zijn ingeboren innerlijke natuur, in samenhang en in een dynamisch evenwicht met al het andere leven.

Dit gebeurt cyclisch, in fases die je terug kunt vinden in de seizoenen. Fases van ontluiken, tot bloei komen, rijpen, loslaten en verdiepen, en ten slotte rust en bezinning.

Deze dynamiek van evolutie en groei (die ook neerwaarts kan gaan en tot ziekte kan leiden) wordt in hoofdstuk 11 toegelicht. Hoofdstuk 12 bundelt in een nawoord alle gegeven inzichten in een visie op gezondheid en gezondheidszorg.

## *Deel 2*

De organen in ons lichaam zijn verbonden met de bovengenoemde fasen en met de seizoenen. Dit is in de Chinese geneeskunde al duizenden jaren bekend. In de westerse geneeskunde hebben we de fysieke fysiologische functies van de organen tot in detail bestudeerd, maar zijn we minder toegerust om het grotere verband te zien. Dat grotere verband wordt helder wanneer we de moeite doen om het 5000 jaar oude erfgoed van de traditionele Chinese geneeskunde (TCG) te bestuderen. In de TCG geldt een gebrek aan emotionele harmonie als een van de belangrijkste inwendige oorzaken van ziekte. Het vasthouden van emoties zoals woede, verdriet, piekeren of angst vormt een energetische belasting van een koppel organen dat met deze emotie samenhangt. Ik bespreek in dit boek voornamelijk de inwendige oorzaken van ziekte vanuit een breed, holistisch perspectief.

In deel 2 wordt helder hoe emoties, organen en seizoenen samenhangen. Je maakt kennis met de energetica van de organen en ontdekt hoe deze een verbindende schakel vormen tussen lichaam, bezieling en psyche. Het is wel belangrijk te beseffen dat de organen worden beschreven vanuit de Chinese zienswijze. De Chinese zienswijze is

een metafoor om het leven te beschrijven, zij maakt de verbanden en de samenhang helder. Is een orgaan Chinees gezien ziek, dan kan het echter fysiek gezien gewoon in orde zijn! Wel kan een langdurige emotionele belasting – of een disbalans in het bijbehorende element – zich op den duur uiten in problemen met het bijbehorende fysieke orgaan.

Er is dus wel een relatie tussen de fysieke en energetische kijk op organen, maar de hier gegeven informatie over de organen kan niet zonder meer vertaald worden naar de westerse geneeskunde!

Wanneer je de verbanden en relaties gaat zien die er tussen lichaam, ziel en psyche zijn, dan leer je ‘het lichaam lezen’. Wat je je daarbij voor moet stellen, wordt gaandeweg het boek helder.

Wanneer je kennis hebt van die samenhang en je leert ‘het lichaam te lezen’, dan krijg je meer handvaten voor therapie, en meer inzicht in het hoe-en-waarom. Veel dingen krijgen een diepere zin en betekenis en je kunt zelf ook dingen doen om je organen en je gevoelens positief te beïnvloeden, bijvoorbeeld door middel van de in dit boek beschreven oefeningen.

Bij ieder element vind je een opsomming van ondersteunende maatregelen. Deze zijn gebaseerd op basale natuurgeneeskundige kennis en zodanig verwoord dat ze voor de leek bruikbaar zijn. Natuurlijk kan ik in deze opsomming nooit helemaal compleet zijn.

Dit deel biedt oefeningen voor de organen en principes behorend tot een bepaald element en laat de bijbehorende meridianen zien. De meridianen zijn iets vereenvoudigd weergegeven. De binnenverbindingen – die vooral voor acupuncturisten belangrijk zijn – zijn weggelaten om het voor de leek helder en overzichtelijk te laten zijn. Op de meridianen staan alleen die punten aangegeven die in deel 3 besproken worden.

De zes helende klanken vormen een rode draad bij de oefeningen. Mantak Chia leerde deze oefeningen als 15-jarige van meester Yi Eng uit Hong Kong. Hij heeft ze verbeterd en zo doorgegeven. Ik heb ze in hun kern intact gelaten. Daarnaast heb ik er affirmaties aan toegevoegd en ze gebruikt als meditatieve samenvatting en afstemming op het besproken element.

Alle oefeningen zijn voor volwassenen beschreven, maar ook heel goed toepasbaar voor kinderen (hoofdstuk 10).

### Deel 3

Ten slotte is dit een werkboek met prettige, werkzame oefeningen die je zelf of in groepsverband kunt doen. Deze oefeningen vind je in deel 2 en 3.

Deel 3, het supplement, bevat veelgebruikte acupunctuurpunten en een handleiding voor het gebruik ervan. Het is zodanig geschreven dat het voor de leek bruikbaar is. Al lezend ontwikkel je een holistische manier van kijken en ga je ontdekken hoe wonderlijk mooi alles met alles samenhangt.

Voor de leesbaarheid is achter in dit boek een begrippenlijst toegevoegd. Hierin worden veelgebruikte termen toegelicht. Wanneer er een sterretje (\*) achter een woord staat, verwijst dit naar de begrippenlijst.

## VOOR WIE IS DIT BOEK GESCHREVEN?

### a. De geïnteresseerde leek

Dit boek leert je anders te denken en de diepe wijsheid van het leven te verstaan en te gebruiken.

Het is een weerslag van de inzichten die in de loop der jaren ontstonden door de ervaringen met mijzelf, mijn studenten en cliënten. Het geeft inzicht in je individuele gezondheid, groei en ontwikkeling alsook in de gezondheid, groei en ontwikkeling in het leven in het algemeen. Daarnaast wordt helder waarom zo veel mensen zich in deze tijd 'niet in orde' voelen en wat dat te maken heeft met de maatschappij en onze evolutie als individu en als mensheid in het algemeen.

### b. Acupuncturisten, shiatsu-therapeuten en natuurgeneeskundig therapeuten in opleiding

Voor jullie biedt dit boek toegankelijke, doorleefde informatie, die de kern van wat je leert helderder en meer inspirerend zal maken. Het brengt verdieping en verankert de oude kennis in de context van de huidige tijd.

### c. Massagetherapeuten en lichaamsgerichte therapeuten

Je zult het lichaam leren 'lezen' en vanuit die informatie meer handvaten krijgen om de cliënt zelf weer het heft in handen te geven. Er

ontstaat een nieuwe dynamiek in je werk, doordat de samenhang met de psychische en sociale context helderder wordt. De spirituele dimensie geeft richting en zin.

d. Artsen, psychologen en psychotherapeuten

Met de kennis uit dit boek zul je het lichaam kunnen inzetten om de cliënt geestelijk te helpen herstellen, en vice versa, of door kunnen verwijzen naar collega's die zo werken.

Je cliënt zal ook zelfstandig de oefeningen kunnen doen.

Voor de wetenschappelijk geschoolden die dit boek lezen, vraag ik enige openheid van geest om deze andere pool van 'wetenschap', die meer over gewaarzijn en bewustzijn gaat, in zich toe te laten. Bewustzijn is iets dat je kunt onderzoeken, bijvoorbeeld door middel van wetenschappelijke methodes. Maar nog voordat het bewustzijn voor ons een studieobject is, is het iets anders, namelijk een ervaring.

Veel natuurlijke geneeswijzen, zo ook de Chinese geneeskunde, zijn primair ervaringswetenschappen.

Dit boek is gebaseerd op de levensvisie van de Chinese geneeskunde, de acupunctuur, de natuurgeneeskunde en de fenomenologie.

## FENOMENOLOGIE\*

Wat mij het meeste boeit in de Chinese geneeskunde en de natuurlijke geneeswijzen, heeft veel raakvlakken met de uitgangspunten van de fenomenologie. 'De fenomenologie richt zich op het wonder van onze werkelijkheid, namelijk dat er überhaupt zoiets als levende ervaring bestaat, waar we ons bewust van kunnen worden. We kunnen heel veel leren van het leven in en om ons heen. We ervaren onze wereld subjectief vanuit ons eigen bewustzijn. Maar als we nauwkeurig observeren, zien we de universele wetmatigheden voor onze ogen.'

(omschrijving van prof. Ruud Welten)

Het is mijn wens dat ik dit holistisch kijken over kan brengen: de fascinatie voor de fenomenen in het leven, die voor iedereen zichtbaar zijn. Ik wijs de wetenschap niet af, integendeel. Ik zie haar als een essentiële complementaire partner in onze poging het leven te begrijpen.

## VIJF ELEMENTEN

Als raamwerk heb ik de leer van de vijf elementen uit de Chinese geneeskunde gebruikt. Ik heb uit deze veelomvattende filosofie die dingen uitgelicht die voor mij kernachtig zijn. Natuurlijk zijn er veel meer facetten en dynamieken werkzaam. Het is zelfs mogelijk dat sommige van mijn interpretaties door andere acupuncturisten anders zouden worden uitgelegd.

Soms zal mijn uitleg over de Chinese filosofie gekleurd zijn door het diepere begrip van bijvoorbeeld de ware natuur van de meridianen. Die andere kijk ontstond onder invloed van de kwantumwetenschappen. Ik heb er om meerdere redenen voor gekozen daar niet over uit te wijden.

Het is niet mijn opzet om hier een cursus Chinese geneeskunde aan te bieden. Ook meen ik niet de waarheid in pacht te hebben. Ik weet echter uit ervaring dat wat ik in dit boek met je deel van grote waarde kan zijn.

Naast de vijf elementen van de Chinese geneeskunde zijn er ook andere denkramen. Wanneer je daar al mee vertrouwd bent, dan kan dat verwarrend zijn. Een verwarring waaraan ik helaas weinig kan doen. Zo is er onder andere de Vedische filosofie die de vijf elementen als aarde, water, lucht, vuur en ether benoemt. De Vedische terminologie vindt veel navolging in de westerse culturen.

In de Japanse filosofie worden aarde, water, vuur, wind en leegte als de vijf elementen beschouwd.

Daarnaast zijn er ook denkramen die vier elementen benoemen. Zo kent het boeddhisme aarde, water, vuur en lucht. Ook in de Griekse oudheid waren deze vier elementen bekend. De ether gold in die tijd ook wel als vijfde element, maar dat was voor gewone stervelingen onbereikbaar. Het was voor de goden.

Ook de begrippen yin en yang worden nog wel eens anders gebruikt, bijvoorbeeld in de macrobiotiek.

In dit boek besteed ik geen aandacht aan de verschillen. Bedenk dat het denkramen zijn, bedoeld om het leven en de evolutie dieper te begrijpen.

Mijn advies aan diegenen die hierdoor in verwarring raken is om het leven eens zo fris en open mogelijk door de hier gegeven 'bril' te bekijken.



## LICHAAM, BEZIELING EN PSYCHE

Vaak benoem ik lichaam, ziel en psyche als aparte gebieden. Bezien vanuit de Chinese geneeskunde is dat niet juist. Lichaam, bezieling en psyche kun je niet scheiden; ze zijn in wezen hetzelfde. Vergelijk het met lucht, water en ijs; ze zijn in wezen hetzelfde en toch ook niet.

Verstoring op het fysieke vlak heeft op alle andere vlakken een effect, omgekeerd geldt hetzelfde.

Voor de leesbaarheid spreek ik toch over het lichaam, de bezieling en de psyche.

## HOLISME VERSUS SPECIALISME EN WETENSCHAP

Dit boek is geschreven voor een heel brede doelgroep. Leken zowel als specialisten op allerlei vlak zullen het kunnen gebruiken om breder inzicht te verkrijgen in ziekte en gezondheid op alle vlakken van het bestaan en zich te oefenen in holistisch – of nog meer holistisch – denken. Ikzelf heb me niet ontwikkeld tot specialist. Hooguit tot specialist in holistisch denken, waardoor ik gearzeld heb om dit boek te schrijven. Hoeveel ervaring ik inmiddels ook heb, mijn kennis lijkt altijd ontoereikend, zeker wanneer ik deze meet aan de kennis van een specialist. Daarvan ben ik me zeer bewust. Daarom wil ik zeggen: ik eer het weten en de kennis van alle specialisten, zowel regulier als complementair. Zij zijn van onschatbare waarde in de gezondheidszorg. Goddank hebben we de wetenschap die tot zulke onvoorstelbaar knappe dingen in staat is, waardoor lijden verzacht kan worden en levens gered, daar waar we het op een natuurlijke manier niet (meer) kunnen. Niet alles kan worden opgelost vanuit bewustzijn. Ik heb dat zelf aan den lijve ondervonden.

Daarnaast ben ik ervan overtuigd dat we in de geneeskunde nog veel meer resultaat kunnen behalen wanneer we veel integraler gaan werken en denken. Kennis wordt dan tot kunst; er komt een dimensie bij die aan kennis en kunde voorbijgaat.

Onder ‘kunst’ versta ik de kennis, de kunde en die extra dimensie die je niet kunt pakken; de verbinding met het mysterie, de schoonheid en de ziel.

Specialistisch denken en holistisch denken zijn als twee complemen-

taire polen die elkaar nodig hebben, net zoals het mannelijke en het vrouwelijke aan elkaar complementair zijn. Zij vullen elkaar aan. In een dynamische balans en harmonie blijven, dat is de kunst.

#### BRONVERMELDING

Inzichten die ik in dit boek deel, zijn ontstaan uit verdieping op zo veel vlakken dat het niet altijd mogelijk is om naar bronnen te verwijzen. De literatuur die voor mij relevant was, heb ik vermeld in de bronnenlijst achter in dit boek.

#### WENS

Het is mijn diepe wens dat we als samenleving toe mogen groeien naar een wederzijds respect en naar de erkenning dat we de tegenpool niet als vijand moeten beschouwen, maar als aanvullend. We kunnen elkaar aanvullen, ondersteunen en helpen, ook wanneer we elkaars manier van denken en doen niet helemaal kennen of begrijpen.

Individuele gezondheid staat niet los van het gezond of 'ziek' zijn van de maatschappij en de zorg in het algemeen. Er is een schreeuwende behoefte aan geborgenheid, veiligheid, en waarachtige aandacht en zorg in deze opgejaagde, doelgerichte, door geld en ego geregeerde maatschappij.

Niemand leeft voor zichzelf alleen. We hebben elkaar nodig, en vooral elkaars warmte en geborgenheid. Dat wat diep menselijk helend is, nog voor er ook maar één medicijn of diagnose gegeven wordt.

Moge dit boek er een steentje toe bijdragen dat we de harmonie en balans in het leven terugvinden en voorwaarden gaan scheppen om te kunnen leven volgens onze innerlijke natuur: de natuur die zowel in ons is als om ons heen.

De ware natuur is van nature heel, helend, en scheppend. Altijd vol van overvloed en belofte.

In de natuur hangt alles met alles samen en leeft niets voor zichzelf alleen.

Conny Coppen

# Wat eraan voorafging: mijn persoonlijke reis



De decaan van de middelbare school had de handen vol aan mij: het ene na het andere interessante beroep reikte hij mij aan. Allemaal geweldig en tegelijk was het allemaal net niet helemaal wat ik wilde. Dokter? Nee, ik wilde niet met chemische medicijnen werken.

Psycholoog? Te rationeel.

Filosofie? Niet praktisch genoeg.

Pastoor? Nou ja, ik ben geen man en bovendien vond ik het te dogmatisch.

Of zou ik toch met kinderen gaan werken?

Het was het allemaal wel en het was het allemaal niet. Uiteindelijk heb ik in mijn leven tot nu toe al deze gebieden onderzocht, ervaren en verkend.

Wat ik toen niet wist was, dat wat ik werkelijk zocht, niet in een vorm of beroep bestond. Ik wilde iets doen met mijn grote liefde voor de natuur, de mensen en het leven. Eigenlijk zocht ik de essentie, het onnoembare, de Tao, de weg. Ik zocht antwoorden op diepe vragen rondom leven, dood en zingeving. Die vragen ontstonden denk ik, door het grote contrast tussen de ervaringen in mijn jonge leven en het lijden in de wereld, waar ik niet goed mee om kon gaan.

Als kind kende ik diepe ervaringen van eenheid en verbinding. Vooral als ik, nog vóór schooltijd, in mijn eentje te paard de bossen in trok.

De explosie van vogelzang vroeg in de ochtend, de frisse geur, de ruimte, de stilte. De eenheid met de natuur. Op de rug van mijn paard voelde ik me veilig. Ook de dieren om mij heen waren daardoor niet snel bang. Ik zag vossen, reeën en ander wild van heel dichtbij. Ik heb me daar zo onbeschrijfelijk rijk en gelukkig gevoeld.

Vaak, als ik bij het opgaan van de zon door het veld fietste om de paarden te verzorgen, overviel mij de maagdelijke schoonheid van de natuur op zo'n manier dat mijn hart wel leek te barsten van vreugde. Zomaar van niks!

Geluk is niet iets wat je kunt maken. Je kunt het niet kopen. Je kunt

er geen medicijn voor nemen. Je kunt het iemand ook niet leren. Geluk is onze diepste innerlijke natuur. Het is als de zon die er altijd is, maar je voelt haar pas wanneer de wolken weg zijn. Geluk kan je zo maar overkomen, zoals de zon die plotseling doorbreekt en een heel ander aanzien aan het leven geeft.

De diepe ervaringen van spontane vreugde en geluk vormden een sterk contrast met de leegte, de onrust, de ruzies, en het verdriet in de wereld om me heen. Het verdriet ook in mijzelf en ons gezin, toen mijn lieve jongste broertje verongelukte. En dan al het leed dat via radio en televisie bij mij binnenkwam ... Het scheen mij zo oneerlijk toe. Dat contrast bracht mij diep innerlijk in beweging.

Pas vele jaren later werd het mij helder dat dit altijd zo werkt. Contrast, de polariteit, is de motor van evolutie: bijvoorbeeld hoog en laag, waardoor het water stroomt en energie genereert.

Of je het nu op het fysieke vlak bekijkt of in geestelijk of energetisch opzicht, contrast zorgt voor beweging. Dat is een natuurwet. In hoofdstuk 2, over polariteit, ga ik daar dieper op in.

Op die momenten van geluk en verbinding wist ik dat ik altijd alles zou weten wat ik weten moest. Er was een verbinding met een 'wetend veld', die vanzelf ontstond. Het heeft mij ervan bewust gemaakt dat er een weten bestaat dat voorbijgaat aan wat wij rationeel kunnen kennen. Een weten waartoe je toegang hebt wanneer je in een open verbinding staat met het leven.

Aan het leven in het algemeen ligt een diepe wijsheid, orde en harmonie ten grondslag. Achteraf bezien was ik al vroeg zo gelukkig om de verbinding daarmee te ervaren. Een verbinding overigens waarover ik geen 'macht' had. Het maakte een verlangen in mij wakker om te kennen en te weten. Kennis waarover je wel 'macht' hebt.

Wanneer ik geraakt werd door het lijden in het leven verloor ik mijzelf in 'willen helpen' en dan wist ik het niet meer. Dan voelde ik me onmachtig. Hoe kon ik nu gelukkig zijn, als er zoveel 'niet in orde' was?

Ik verdiepte me in de natuurgeneeskunde, de psychologie, religies, healing en meditatiemethodes en studeerde acupunctuur. Maar de samenhang, zoals ik die wist en voelde als kind, die vind je niet in woorden, niet in theorieën of de wetenschap. Die gaat voorbij aan wat je kunt benoemen of bewijzen. En dat vond ik moeilijk. Datgene wat ik op die magische momenten wist, dat was buiten mijn bereik als ik

het moeilijk had. En wanneer iemand in mijn omgeving lichamenlijk of geestelijk leed, was ik niet bij machte de kloof te overbruggen tussen dat weten waarmee ik me verbonden wist en de dagelijkse realiteit van het lijden dat mensen ervaren.

Toen mijn broertje stierf wilde ik mijn moeder troosten. Ik vond teksten van Kahlil Gibran die ik diep herkende als zijnde waar. 'Je kinderen zijn je kinderen niet, ze zijn de zonen en dochters van het leven ...' Prachtige teksten, maar wat had mijn moeder daaraan? Kennis heelt geen pijn! Achteraf bezien was het uit de hoogte, hoe goed bedoeld ook!

Jaren later, toen ik Journeywerk\* ging doen, leerde ik iets wat ik toen niet kon: samen op de bodem zijn.

Want wat doe je als je niets meer kunt fiksen, niets kunt verhelpen? Als de dingen niet gaan zoals je wilt, of erger nog: als er iets in jouw leven – of dat van je naasten – gebeurt dat je niemand toe zou wensen? Loop je weg? Ga je betuttelen, bemoederen, redden of helpen? Ik moest leren om daar in verbinding te blijven, zodat ik er kon ZIJN. Het lijden moest een plek krijgen in mijn leven en in mijn begrip over het leven. Daartoe moest ik leren aanvaarden dat je als mens maar zeer beperkt macht hebt over hoe het leven gaat, ongeacht hoeveel je geleerd hebt. Iets wat ik nog steeds wel eens moeilijk vind.

Toen ik in mijzelf de weg door de bodem – door het lijden heen – durfde te gaan, vond ik schatten van buitengewone waarde die nog steeds in omvang en betekenis voor mij toenemen: liefde, overgave en vertrouwen. Overgave, vertrouwen en het gevoel van liefde gaan hand in hand met de ervaring van een innige verbinding met het leven en met de ander. Een ervaring die aan alle woorden voorbijgaat.

Ik geloof dat mijn levensdoel er uiteindelijk in ligt dat ik de drie bovengenoemde kwaliteiten in mijzelf ontwikkel. En dat is volgens mij een levenslange reis naar datgene wat ik als kind ook wilde worden: een wijze vrouw.

Omdat ik als kind wel wist, maar dat innerlijke weten niet in verbinding kon brengen met het geploeter van het dagelijkse leven, zocht ik referentiekaders in kennis en zocht ik woorden die aansloten. Zonder woorden kon ik me niet verdedigen. Dan kon ik me niet staande houden in de sterke rationele argumenten waarvan ik vanbinnen wist dat ze maar halve waarheden waren. De echte waarheid is altijd genuanceerder en meeromvattend. Ik voelde me dan machteloos en kwets-

baar. Aan die drang tot schrijven en kennis vergaren lag een pijnlijke ervaring ten grondslag die zich regelmatig herhaalde: datgene wat voor mij het meest kostbare was, kon zomaar belachelijk gemaakt worden, verkeerd geïnterpreteerd of verworpen. En dat gebeurde in verschillende vormen. Daarin leerde ik de pijn kennen van niet begrepen worden, een pijn die ik later bij heel veel mensen heb gezien, op heel veel verschillende manieren.

Daarnaast ervoer ik regelmatig onbewust het grote hiaat dat er nog in mijn ontwikkeling was: mijn onvermogen om me met lijden te verhouden. Laat ik het beter zeggen: mijn onvermogen om het lijden te aanvaarden als onderdeel van leven. Dit dwong mij ertoe om grenze-loos ten strijde te trekken tegen dit grote onrecht en om in zekere zin met God in onmin te leven. Vaak ten koste van mijzelf.

Ik wilde het lijden verhelpen. Pas na zo'n twintig jaar ontdekte ik dat ik mede daarom therapeut geworden ben. Iedere therapeut of hulpverlener heeft zo zijn of haar eigen reden om dat beroep te kiezen en ik vermoed dat ik niet de enige ben die heimelijk het lijden uit de wereld wilde helpen.

Het bizarre wat ik ontdekte is dit: wanneer je ergens tegen vecht, vecht het terug. Dat geldt zo'n beetje op ieder vlak wat ik maar kon waarnemen, dus niet alleen in oorlogen.

Ook de gevoelens die je in je eigen lichaam of in je emoties niet wilt erkennen of accepteren, vechten terug wanneer je er de strijd mee aangaat. Het gevecht begint er immers mee dat je die delen van jezelf die in pijn zijn, verwenst en afwijst. Zelfs heel erg je best doen om 'beter' te worden, impliceert dat je het (of jezelf) zoals het nu is niet goed acht. In afwijzing is geen Liefde, geen verbinding, geen energiedoorstroming en dus kan iets waar je tegen vecht niet helen. Het zal noodgedwongen terugvechten, verstarren of 'onderhuids' de boel verzieken.

Hier ligt wel het grootste contrast van het leven: werkelijk helen vraagt het vermogen om eerst datgene wat pijn doet te omarmen en met andere ogen te zien: namelijk als iets dat pijn heeft en heling behoeft.

Er is slechts één helende kracht die aan alles voorbijgaat en dat is Liefde. Sorry dat ik dit veel misbruikte en verkrachte woord hier toch ga gebruiken. Als ik in dit boek het woord Liefde gebruik, dan bedoel ik daarmee de liefde die ook wel als agape omschreven wordt: onvoor-

waardelijke, niet-veroordelende Liefde, die soms ook helder, scherp en onverbiddelijk kan zijn. Ze is dus niet per definitie lief of aardig, eerder authentiek en trouw aan zichzelf, of beter gezegd: aan het hoogste of diepste in zichzelf, het goddelijk zelf.

Deze Liefde is de lijm, de onzichtbare verbindende factor die in staat is de polariteit te overbruggen. Misschien is deze onzichtbare factor ook wel Tao te noemen.

Deze hele voorgeschiedenis heeft mijn leven en werken gekleurd. Het heeft er ook toe geleid dat ik in het werken met mensen en in het lesgeven aan studenten altijd de samenhang zoekt. Nergens heb ik die samenhang zo mooi beschreven gezien als in de Chinese geneeskunde, waarop ik later terug zal komen.

Gaandeweg heb ik me er meer en meer op toegelegd om via het lichaam inzicht te krijgen in de diepere thema's van de psyche en de weg van de ziel. En ook de weg andersom: Hoe de ziel haar expressie wil vinden in het lichaam. Veel mensen gaan een lange weg van zelfontplooiing en zien het lichaam daarbij over het hoofd. Ik heb heel vaak gezien dat dit kan leiden tot ziekte en tegenwerking vanuit het lichaam. Alsof lichaam en geest niet meer synchroon lopen.

Het lichaam draagt onze geschiedenis. Het is geprogrammeerd op de oude ervaringen en overtuigingen. Je kunt het in je ontwikkeling niet overslaan.

In de loop van de dertig jaar dat ik met mensen werk, ben ik bescheidener geworden en leun ik steeds minder op mijn kennis. Ik ben ervan overtuigd dat niemand beter kan weten wat werkelijk belangrijk en helend voor jou is dan jij zelf. Als je weet dat er iets niet in orde is, dan weet je ergens ook dat er iets ontbreekt wat er wel zou horen te zijn in je leven. Onbewust weet je wat er ontbreekt. Wanneer iets wezenlijks ontbreekt, dan voel je pijn. Een pijn die je niet wilt voelen, omdat je er eigenlijk niet mee denkt te kunnen leven.

Het verlangen en het weten liggen onder de pijn. En vaak durven we ons daar niet meer te openen. Een automatisch overlevingsmechanisme treedt in werking zodra we naar het hart van de pijn willen. Een mechanisme dat ons onbewust en ongewild vasthoudt in cirkels van lijden. In hoofdstuk 11 ga ik daar dieper op in.

Diep in jou en diep in mij ligt dus een innerlijk weten ten aanzien van ons eigen leven. Datzelfde weten dat jou in het leven geroepen heeft en dat ervoor zorgde dat jouw lichaam vanuit een samensmel-

ting van twee cellen uitgroeide tot een volwassen man of vrouw. Omdat ik het zo ontzettend vaak als een waarheid heb herkend, is dit mijn waarheid geworden: wanneer de verbinding met de Bron verstoord is, kan de blauwdruk niet meer tot expressie komen in de vorm. Daar ontstaat pijn en/of ziekte, in welke vorm dan ook. Over deze dingen wijd ik in dit boek niet theoretisch uit, om de eenvoudige reden dat ik dan een hele wetenschappelijk onderbouwde verhandeling zou moeten geven over het DNA en de factoren die daar invloed op uitoefenen. Wie daar interesse in heeft kan bijvoorbeeld de boeken van Bruce Lipton lezen. Titels vind je in de lijst van bronnen en literatuur achterin dit boek. Je zult wel overal tussen de regels door lezen en dieper gaan begrijpen hoe de geest en de bezieling invloed uitoefenen op het lichaam. In de oude wetenschap van de Chinese Geneeskunde is dit immers al 5000 jaar bekend.

#### RELEVANTE FASES IN MIJN REIS IN KENNIS

Het was 1983 toen ik, na een studie natuurgeneeskunde, acupunctuur ging studeren. Wat mij het meeste boeide, was de Chinese filosofie, waarin ik later ook les ben gaan geven. De filosofie die ten grondslag ligt aan de Chinese geneeskunde is het taoïsme. Als ik het in dit boek heb over de TCG (Traditionele Chinese Geneeskunde), dan omvat dat ook het taoïsme en omgekeerd. Wat ik zo mooi vind, is de levenswijsheid en het holisme die ik erin terugvind. Geen dogma, geen moralisme, maar een haast poëtische beschrijving van de wetmatigheden van het leven. De wetmatigheden van groei en ontwikkeling. Van evolutie. Nog altijd ontdek ik diepere diepten. De samenhang die ik als kind ervoer, kreeg kaders. Een raamwerk. Een houvast. Vanzelf werd het een instrument in mijn werk. In mijn praktijk gebruikte ik de kennis en inzichten van de Chinese Geneeskunde steeds vaker om mensen een dieper inzicht te geven in hun lichamelijke klachten, zodat ze naast de gewone behandeling ook vanuit bewustzijn en leefwijze aan hun herstel zouden kunnen werken. Ik zet mensen graag op hun eigen benen en in hun eigen



kracht, zodat ze in alle opzichten ‘beter’ uit de crisis komen. Met name de vijf elementen en hun relatie met de organen vind ik heel bruikbaar voor dit doel, omdat het diep inzicht geeft en doelgerichte oefeningen biedt.

Vage klachten die de arts of de fysiotherapeut niet kan duiden, worden door het inzicht in het meridiaan- en orgaansysteem vanuit de TCG vaak helder en begrijpelijk. De samenhang wordt zichtbaar. Daardoor krijg ik meer handvaten voor de behandeling. De cliënt krijgt meer inzicht en is daardoor geïnspireerd en gemotiveerd om er zelf wat mee te doen.

Hoewel een lichamenlijk mankement in het algemeen niet fijn is, is zowel de cliënt als ikzelf regelmatig helemaal enthousiast als via de lichamenlijke verschijnselen veel meer dingen die in zijn of haar leven spelen, op hun plek gaan vallen en de samenhang helder wordt. Alles krijgt dan zin en betekenis. Een oplossing komt in zicht. En wanneer er geen oplossing is, dan is het lot beter te dragen omdat er meer helderheid en inzicht gekomen is.

Alles vindt zijn plek in de grote context van het leven, de evolutie en het mens-zijn.

Twee periodes in mijn leven verdiepten deze kennis. Samen leidden ze tot het ontstaan van dit boek:

#### 1. Eeuwenoude natuurwetenschap en de nieuwste kwantumwetenschappelijke inzichten.

Tussen 2006 en 2010 volgde ik lessen bij Andreas Jell, een Oostenrijker woonachtig in Duitsland, die net als ik werkt met natuurlijke geneeswijzen, meditatie, psychotherapeutische methodes en acupunctuur. Hij heeft veel kennis van de kwantumwetenschappen en brengt deze nieuwe kennis samen met de oude Taoïstische natuurwetenschap, waar de Chinese geneeskunde op gebaseerd is.

Door zijn lessen zijn er veel kwartjes gaan vallen. Alles kwam samen. Ineens begreep ik nog veel dieper hoe geniaal het gedachtegoed van de Traditionele Chinese Geneeskunde is en hoe mooi zij de verbinding tussen lichaam, ziel en geest in beeld brengt!

Het taoïsme beschrijft in wezen hoe essentie in de vorm komt; hoe het lichaam gestuurd wordt vanuit de blauwdruk of het goddelijk idee. Het laat zien hoe alles met alles in verbinding staat en hoe het gehoorzaamt aan de natuurwetten van harmonie en balans.

Wij – en ikzelf ook – hebben de acupunctuur tot de komst van de kwantumwetenschappen niet werkelijk kunnen begrijpen. Het is een geweldig systeem!

Toch zal ik in dit boek niet veel reppen over de kwantumwetenschappen, omdat ik me te zeer een leek voel op dat vlak.

2. Ervaringen met de zes helende klanken van Mantak Chia.

In de herstelfase na een ziekte heb ik een halfjaar lang dagelijks de zes helende klanken gedaan, die een onderdeel zijn van de Healing Tao-oefeningen. Deze zijn ontwikkeld door Mantak Chia.

Door de dagelijkse oefeningen leerde ik van binnenuit de ware aard van de elementen (de elementaire principes) kennen; mijn inzicht in de samenhang tussen de seizoenen en de organen verdiepte zich.

Iedere dag verbond ik me met een of meerdere elementaire principes, via mijn organen. En regelmatig vielen de kwartjes, ik bereikte het ene na het andere inzicht. Zo veranderde de kennis in mijn eigen waarheid en mijn eigen beleving. Ik doe deze oefeningen nog steeds regelmatig, alleen en met groepen.

De oefeningen zoals ze in dit boek worden beschreven, zijn geïnspireerd op de zes helende klanken van Mantak Chia en goedgekeurd door erkende trainers. Wie de exacte vorm van Mantak Chia wil leren in de hele context van de innerlijke alchemie van het taoïsme, raad ik aan om een cursus daarin te volgen bij een erkende leraar Healing Tao (ook wel geschreven als Healing Dao).