

## Evenwicht in je leven via de 5 elementen

*De kracht van een universeel energetisch principe*

*(Philippe Vandevorst)*

In oktober hopen we dan de lang verwachte nieuwe module '5 energetische bewegingen' of '5 elementen' te kunnen opstarten in de meeste regio's. Je kan meedoen als je minstens de basismodule van Intuïtieve ontwikkeling gevolgd hebt.

Hoe verhouden de elementen hout, vuur, aarde, metaal en water zich in uw fysieke, mentale en energetische gezondheid? Zijn de vijf elementen die uw individuele leven bepalen in evenwicht? Hoe bereik je zo dicht mogelijk een optimale energetische balans in je leven? Het zijn de basisvragen van waaruit we deze module hebben opgebouwd.

De kennis van de werking van de vijf elementen of de 5 energetische bewegingen is al heel oud. Zij is niet alleen het fundament van de Chinese geneeskunde of de kern van het Chinees-taoïstische wereldbeeld. Maar ze omvat eigenlijk de grondprincipes van de creatie, de bloei en het ontbinden van alles wat op aarde leeft. Ze is niet een 'vrije uitvinding' van de taoïstische leer maar gebaseerd op universele, energetische principes

Het taoïsme brengt religie, gezondheid, wetenschap en ook het praktische leven samen in een enkele, alomvattende leer over de zin van het leven en het leven van de mens. In het westen kennen we het taoïsme alleen als een religie, maar in wezen is het een levensfilosofie of levenskunst. Vanuit dit perspectief moet de Chinese geneeskunde dan ook worden gezien. "De geneeskunde maakte in het oude China gewoon onderdeel uit van filosofie en religie die beide uitgaan van de eenheid met de natuur, met het universum": schrijft Dianne Connelly in haar boek over traditionele acupunctuur.

### **Spiritualiteit**

De religieuze geloofsvoorstelling staat voor de westerse mens altijd met een 'opperwezen', een goddelijk iemand in verband, tot wie de individuele ziel zich richt. Dit ligt heel anders voor de Oost-Aziatische religies, waarbij het niet om een hogere instantie buiten de mens gaat, maar om een hoogste zijnstoestand die echter al in alle mensen aanwezig is. Voor de Aziatische mens is zelfs het zijn van de Goden minder nastrevenswaardig dan deze volmaakte toestand van verlichting. De Chinezen noemen deze allesomvattende, volledige zijnstoestand Tao.

Tao overstijgt ieder begrip. Het wordt het naamloze, de oergrond van al het zijn genoemd, de vormeloze vorm, de vormgegeven leegte. De meest precieze vertaling is echter 'de weg', want Tao is niet alleen de hoogste zijnstoestand die een mens kan verwezenlijken, maar ook de weg erheen.

In de zoektocht bij Timotheus herkennen we dezelfde dynamiek die we nu reeds bijna 30 jaar bestuderen vanuit het Supra-mentaal perspectief. De mens staat tussen hemel en aarde, in hem komen de krachten van beide bijeen. Daarom is hij met het 'werken van de elementen' verweven en maakt hij altijd deel uit van het geheel, van het eeuwige, Tao. Niet alleen de mens maar alle schepsels en alle fenomenen in de kosmos staan altijd in relatie tot dit universele geheel.

Er is niets dat op zichzelf bestaat, alle vormen en alle fenomenen zijn als een netwerk met elkaar verbonden. Het kleinste staat in verband met het grootste, het inwendige met het uitwendige, de geest met het lichaam, de mens met de natuur. Tao is in alles actief en alles gebeurt volgens de 'wetten van de hemel en de aarde'. Het is een royaal, open perspectief op de wereld, waarin alles plaatsvindt, waarin geen losse eindjes bestaan en niets op zichzelf staat.

### **De vijf veranderingsfasen**

Wil men het menselijke lichaam in balans brengen dan moet men Tao, de wetten van de vier jaargetijden en van de vijf elementen als richtlijn aanhouden. Zoals al vermeld waren de oude taoïsten bepaald niet wereldvreemd, maar integendeel eerder uiterst bedreven in de psychologie van de mens; hun leer was praktisch en stond dicht bij het leven.

Door het yin-yang-concept boden zij de mens een universeel referentiekader voor zijn leven dat berustte op nauwgezette waarneming en toepassing van natuurlijke wetmatigheden. Om dit referentiekader zo gedifferentieerd mogelijk vorm te geven, vervolmaakten de taoïsten het yin-yang-model met de leer van de vijf elementen. In het Chinees heten ze ook 'de vijf fasen van verandering', waarmee de essentie exact wordt weergegeven.

Tao manifesteert zich tevens in twee polaire krachten, in yin en yang, die in een voortdurende wisselwerking met elkaar staan. Uit de dynamiek van dit krachtenspel ontstaan de vijf elementen: hout, vuur, aarde, metaal en water. Dit zijn geen definitieve, vaststaande verhoudingen, maar veranderingsfasen die de beweging van yin en yang in vijf verschijningsvormen onderverdelen.

Het zijn de vijf elementen van het zijn die binnen het yin-yang-kader een systeem vormen dat alle fenomenen en bewegingen van de kosmos omvat. Al het zichtbare en onzichtbare, elk gevoel en al het abstracte, elk probleem of het nu van lichamelijke of psychische aard is, elke geur, ieder geluid etc., kortom elk fenomeen in het universum heeft hierin zijn plaats. Alles verandert ieder moment; een verandering die echter plaatsvindt volgens ordelijke cycli en waarin de vijf basispatronen hout, vuur, aarde, metaal, water — altijd weer worden herhaald en gevarieerd.

Alles, van het meest materiele tot het meest subtiele, doorloopt een cyclus in vijf fasen, van ontstaan tot ontbinding, van geboorte tot dood. De energie die in de cyclus van fase tot fase transformeert, kreeg in elke fase een naam die de dynamiek van die fase symboliseert: hout, vuur, aarde, metaal en water. Een voorbeeld van de energetische transformatie van de vijf elementen vinden wij in de opeenvolging van de seizoenen.

Wat betekent het nu om in overeenstemming met Tao te zijn? Dat betekent 'de natuur te volgen' en te leven overeenkomstig de wetten van hemel en aarde. Het is een kalm accepteren van de omstandigheden, een moeiteloos aanpassen aan de stroom van het leven, ongeacht of het rustig of stormachtig is.

Essentieel is de innerlijke houding van het Wu Wei, dat wil zeggen van het niet-handelen. Dit niet-handelen is natuurlijk niet passief bij het oude blijven, in tegendeel, het is een spontaan, authentiek handelen-in-het-nu. Het is een ageren dat voor honderd procent in

overeenstemming is met de eisen van het moment. Anders gezegd: een onmiddellijk, intuïtief begrijpen en reageren op de eisen van het leven.

In de nieuwe module 'de dynamiek van de 5 elementen' in oktober leren we deze dynamiek in ons eigen leven erkennen en doen we oefeningen om de verhouding tussen de elementen in onszelf in balans te brengen om zo een meer vervuld leven te ervaren.

**Aan te raden lectuur:**

Focus op het enneagram (Jan Akkermans en Philippe Vandevorst) – Artikel uit 'Timotheus-Nieuws' nr 43, blz. 10

Vuurman en Watervrouw (Dr. Silvana Schwitzer) - 1999 De Driehoek BVB, Amsterdam

Blijvend meer energie volgens de vijf elementen (Jeanine Hofs) - A3 boeken

Traditionele Chinese geneeskunde (Dr. Michael Grandjean en Dr. Klaus Birker) - Ankh Hermes

Traditional Acupuncture the law of the 5 elements (Dianne M. Connelly)