

Voorwoord

Over het goed besteden van je energie en het in harmonie komen met de kosmos en de aarde omdat *we op weg zijn om allen één* te worden, zul je de komende tijd steeds meer horen. In dit Ankertje gaat het over het synchroniseren met de verschillende cycli van het leven en het leren omgaan met zowel de toppen als de dalen van de energiegolven. Het gaat over het vinden van balans en het creëren van ‘flow’ in je energiehuishouding. Hoe krijg je als mens energie binnen, hoe ga je ermee om en hoe kom je weer tot rust? Kun je bepaalde energietekorten aanvullen, een overvloed afvoeren en energie-overgangen soepel laten verlopen in plaats van door middel van ziekte, ruzies of ongelukken? Ben je je er bewust van wat je energie kost en wat je energie geeft? Je kunt leren om de verschillende energieën te herkennen en ermee te werken en te weten wanneer je een bepaalde actie moet uitvoeren of juist niet. ‘Go with the flow or swimming against’. ‘De golven van het leven kun je niet tegenhouden. Maar je kunt wel leren surfen!’

De balans en ons natuurlijke ritme zijn we in de ‘moderne’ maatschappij kwijtgeraakt. Wij leven in een cultuur die de verbinding met de seizoenen heeft verloren. Als we terugkeren naar ons oerinstinct dan komt oude kennis en intuïtie tevoorschijn. We bestuderen hiervoor de invloeden van de kosmos en de aarde op onze energieën, de invloeden van natuurwezens, en de oorspronkelijke betekenis van feesten en oude gebruiken.

We zullen veel aandacht besteden aan hoe andere culturen omgaan met energieën, met name de Chinese (yin/yang en de vijf elementen).

We danken met name Jeanette Ytsma en onze gezinnen, en verder iedereen die ons hielp om dit resultaat te bereiken.

1 Balans

In het Ankertje *Biofotonen* hebben we de invloed van de kleinste lichtdeeltjes (fotonen) op onze energie gezien. Ons lichaam zendt uiterst kleine hoeveelheden samenhangend (coherent) licht uit dat toe- en afneemt met het verloop van de dag. De laagste uitstraling is om tien uur 's ochtends en de hoogste is om vier uur 's middags, waarna deze afneemt. Deze lichtuitstraling lijkt verbonden met onze lichaamsklok en met de ritmische schommelingen van onze stofwisseling. Naast de dag-/nachtcyclus is deze uitstraling *afhankelijk van het seizoen*. In dit boekje gaat het over deze ritmes en de balans tussen *energie (licht) en materie*.

We leven tussen hemel en aarde, op de grens van materie (aarde) en energie. Zij komen bij elkaar en scheppen samen het leven. Onderzoekers bewezen dat *materie in energie, en energie in materie kan worden omgezet*. In de beroemde vergelijking van Einstein:

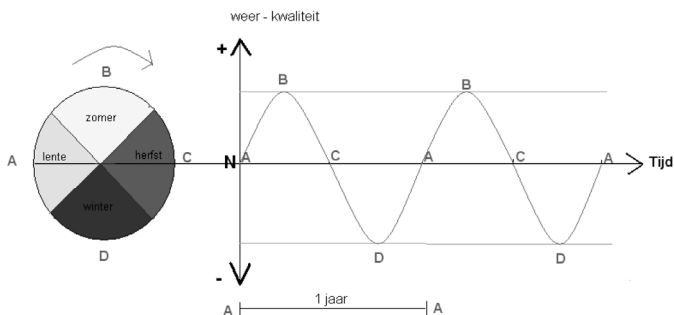
$$E = mc^2,$$

staat 'E' voor energie, de 'm' voor massa en 'c' voor lichtsnelheid.

Energie kunnen we zien als een trilling; een periodieke beweging tussen twee uitersten rond een mid-

delpunt. Deze veroorzaakt een golf met een bepaalde frequentie. Zie afbeelding 1: Golf en seizoen. Bijvoorbeeld: A staat voor Pasen, yin = yang; B is midzomer, maximale yang; C is herfst/St. Michiel, yang = yin; D is Kerst, maximale yin.

Een kenmerk van een cyclus is de tijd waarin deze wordt voltooid. Deze wordt uitgedrukt in frequentie, bijvoorbeeld eenmaal per uur, eenmaal per dag of eenmaal per jaar. Dit wordt ook wel het ritme van de cyclus genoemd, ofwel de gemeten tijd (hoewel tijd niet bestaat; tijd = energie).



Materie bestaat eveneens uit trillingen, maar dan met een lagere frequentie. Als energie op een lagere frequentie gaat trillen, verdicht ze en wordt ze waarneembaar als materie (grofstoffelijke energie), zoals door afkoeling waterdamp via water in ijs wordt omgezet.

De verandering van fijne energie naar materie noemt men *involutie*, die van materie naar fijne energie *evolutie*. De materie en de fijne/geestelijke energie vormen twee 'tegen'polen.

Als wij op de natuur letten, zien we dat alles op aarde en in de kosmos bestaat uit *kringlopen* (cycli), een altijd doorgaand proces van ontstaan, uitzetten, krimpen en eindigen. De Engelse fysicus en filosoof David Bohm zei: *'In de natuur blijft niets onveranderd. Alles is in een voortdurende staat van omvorming, beweging en verandering, van micro- tot macrokosmos.'*

De bron hiervan is het streven naar eenheid door het steeds in elkaar overvloeien van de tegenpolen, het kenmerk van de materie zelf. Is er soms een patroon in de werking van de maatschappij en van de natuur zelf? Als we op zoek gaan naar wetten om deze patronen te begrijpen, komen we uit bij de gemeenschappelijke inzichten van vele wijsheidstradities én bij recente ontdekkingen. Er blijken *universele waarheden* te bestaan. Iedere cultuur vond andere vormen om met de natuur en haar cycli om te gaan.

In ons element met de oosterse filosofie

In de oudheid was het duidelijk dat religie, filosofie en wetenschap met elkaar een eenheid vormden. Nu lijken ze niets meer gemeen te hebben!

We onderscheiden drie denkwijzen. Het westerse denken is *mannelijk georiënteerd*; in de Bijbel ontbreekt het vrouwelijke, zoals de rol van Maria Magdalena, in tegenstelling tot de gnostiek. Het boeddhisme vanuit de Upanishaden is *vrouwelijk georiënteerd*, het mannelijke ontbreekt. We kunnen het Chinese denken met 'de weg van de tao' zien als *het gulden midden*. China betekent 'het land van het midden'. Het Inca-'pad van wijsheid' spreekt over balans.

Neem een simpele vorm als een kubus. Sluit je ogen en stel je de ribben, de exacte afmetingen van de kubus, de zijden, het materiaal, de kleur, enzovoort voor. Wanneer je anderen vraagt hetzelfde te doen, zal geen kubus gelijk zijn. Zo is het ook met het geloof of de wetenschap. Iedereen spreekt over hetzelfde, alleen door alle verschillende perspectieven zien we wat anders. *Alle religies zullen uiteindelijk als puzzelstukken in elkaar vallen.*

Wanneer we kijken naar de Bijbel en het taoïsme zien we veel gelijkenissen zoals: de heilige Drie-eenheid, de onzichtbare kracht achter alles, de weg van Jezus, Boeddha en Krishna, en bij symbolen: de Heilige Graal, het zonnekruis, de swastika, enzovoort.

Wij geloven dat de gelijkenissen toe te schrijven zijn aan universele waarheden. Boeddha zei: *'De waarheid is waar in alle plaatsen en tijden en is op alle mensen van toepassing.'*

Tip

Bij Filosofie Oost West (FOW) in Utrecht kun je lezingen volgen over oosterse en westerse filosofie op gelijkwaardige basis! Zie www.filosofie-oostwest.nl.

De tegenpolen: yin en yang

We bekijken dit samenspel van 'tegen'polen vanuit de Chinese filosofie. Deze ontstond uit het observeren van alle verschijnselen in de natuur: de hemel, de aarde en de vijf windrichtingen (noord, oost, zuid, west en het midden), de zon, de maan en de planeten. De oude Chinese filosofie begint met het concept *leegte* vanwaaruit alles ontstaat. Een groep wetenschappers heeft dit enige jaren geleden eveneens ontdekt en noemt het *'nulpunt-energie'* ofwel *'het veld'*.

Het niets scheidt de twee tegenpolen yin en yang. Het yin-yangsymbool bevat de cyclus van de zon én de vier seizoenen; het is ontstaan door de lengte van de schaduw van een stok gedurende een jaar te noteren. *Yang* is evolutie: uitrollen, creëren van energie uit materie, naar buiten gekeerd, de mannelijke energie, de linkerhersenhelft, de zonne-energie, het uitstralen, het witte, de verzameling van alle kleuren, klanken en geuren, het geven.

Yin is de involutie: inrollen, creëren van materie uit energie, de naar binnen gekeerde energie, het vrouwelijke, de rechterhersenhelft, het creëren, het zwarte, het ontbreken van alle kleuren, klanken en geuren, het ontvangen, de opgeslagen energie, materie.

Men ziet dit helaas vaak als tegenstellingen, maar dat zijn ze niet. Yin en yang kunnen we zien als 'tegen'polen, die samen een *eenheid* vormen. Het zijn energieën die samenwerken, elkaar aanvullen en versterken. Iets is pas yin of yang in vergelijking met de ander; ze zijn onderling afhankelijk. Neemt yin toe dan neemt yang af en andersom. Ze staan de bal aan elkaar af. Deze energieën zijn continu in beweging, op zoek naar balans.

Al wat leeft, verandert voortdurend. Deze verandering is een voortdurend proces van recyclen: verbruiken en vernieuwen. De tijdsduur waarbinnen dat proces zich voltrekt, valt uiteen in twee helften: een periode van activiteit (verhoogd verbruik) stijgend naar een hoogtepunt en daarna dalend overgaand in een periode van herstel (versterkte vernieuwing), waarna een nieuwe cyclus begint.

Dit principe, dit komen en gaan, geldt voor elk jaargetijde, elke dag, gedachte en belevenis. Deze filosofie is te vinden in alle geloofssystemen van de mensheid.

De energiestroom tussen de tegenpolen is inherent aan materie en omgekeerd. Er is altijd een polariteit nodig om de beweging te brengen. Zo leiden de twee (yin en yang) ogenblikkelijk tot de derde: hun interactie/relatie: de tao. Ongeacht wat yin en yang doen, *de tao leidt en brengt polariteiten in balans*. Het golvend patroon tussen yin en yang is de tao. Tao betekent, figuurlijk, 'weg' of 'pad' en kan als stroom van het heelal, of als het patroon achter de natuurlijke wereld die het heelal in balans en geordend houdt, worden gezien. We kunnen het zien als het magnetische veld tussen twee polen, de grote Leegte vervuld van chi.

Volgens *Nassim Haramein* is wat wij als stoffelijke materie kunnen zien, slechts een vortex (draaiende beweging in gas of vloeistof) die we kunnen waarnemen. Alles bestaat voor 99,9999 procent uit ruimte: wijzelf, meubilair, planeten, elektronen, enzovoort. Alles wordt verbonden door een onzichtbare kracht, de tao.

De vijf-elementenleer

Na de opdeling van de energiestromen in yin en yang, ontstaat er nu een verfijndere energie-indeling in de vijf Chinese elementen: hout, vuur, aarde, metaal en water. Elk van deze elementen staat voor het stromen van energie, een levenskracht met een bepaalde sturing en functie, die activiteit en verandering veroorzaakt.

Gedurende het kalenderjaar zien we in de natuur deze verandering, die veroorzaakt wordt door de seizoenen. De vijf elementen gaan elk jaar door de vier seizoenen heen. De elementen worden geboren, groeien en worden sterker. Ze zijn in hun volle kracht als ze in

hun eigen seizoen komen. In de tweede maand is de invloed het sterkst, daarna neemt de sterkte af tot de invloed 'sterft'. De invloed die een element uitoefent, verandert dus steeds van sterkte. Elk seizoen legt de basis voor het volgende seizoen. Deze op- en neergaande energieën (golf), vormen samen de *kringloop van de vier seizoenen*. Elk seizoen, elk element en elke fase belichaamt een deel van de golf. Zie afbeelding 1: Golf en seizoenen.

1 De *lente* is het seizoen van het element hout. Alles groeit vanuit de aarde met een opwaartse kracht omhoog. De lentezon brengt de sapstroom op gang. De opgeslagen energie wordt gebruikt (yang). Water transporteert de bouwstoffen vanuit de aarde in de planten omhoog.

2 In de *zomer* is het element vuur op zijn sterkst. De zon schijnt op de bladeren, licht wordt omgezet in bio-energie. Het is een uitstralende kracht, een maximale yang. Alles staat in bloei. Een orkest van geuren en kleuren.

3 In de *herfst* is het element metaal het sterkste. Na het hoogtepunt volgt altijd de terugkeer of het verval. De vaste stof breekt af, de krachten trekken zich terug in de aarde of worden opgeslagen in vruchten, knollen, enzovoort. Het is een neerwaartse kracht (yin). Het gewas sterft en wordt langzaam weer aarde.

4 In de *winter* is het element water het sterkst. Het leven is dan naar binnen gekeerd, maximale yin. Alles is in rust en bereidt zich voor op de lente.

Er zijn vijf elementen, maar er zijn vier seizoenen. De derde maand heeft altijd het element aarde in zich; dit verbindt de seizoenen met elkaar, een stabiele,

transformerende energie. Aarde is op zijn sterkst in de *nazomer*; de late zomer en vroege herfst.

Het creëren van flow

De *Wet van behoud van energie* stelt dat energie niet verloren kan gaan of uit het niets kan ontstaan. Er kunnen alleen omzettingen van energie plaatsvinden. In de natuur regelen de organismen via de voedselketens hoe de energie verloopt en verdeeld wordt. Planten zetten zonne-energie om in bio-energie, zoals glucose en zetmeel. Deze vormen een energiebron voor vele wezens. Wanneer deze sterven komt de bio-energie weer vrij. Zo is elk product weer beschikbaar om een nieuwe cyclus te beginnen. De natuur kan zich op die manier prima in stand houden in samenwerking met natuurkrachten. In de schepping is alles goed geregeld, we onderschatten de 'goddelijke' intelligentie vaak. Wij hoeven *niet in te grijpen*. Wij zijn het die deze balans vaak verstoren!

Wij leven in een cultuur die de verbinding met de vier seizoenen verloren heeft door bijvoorbeeld de kunstmatige verlichting en de klimaatbeheersing in huis en in gebouwen. Tachtig tot negentig procent van onze tijd brengen we hierin door. Het bouw materiaal en onze kledingtextiel weren vaak gezonde stralingen uit de kosmos, de natuur en de aarde. Hoe komen we weer in verbinding met de energie van de seizoenen en worden we een deel van het geheel?

Terugkeer naar de balans

Volgens het christelijke geloof heerste er in het aardse paradijs vrede en eenheid totdat Eva aan de appel kwam; toen ontstond dualiteit. Het denken kwam tus-

sen het voelen, het verschil tussen goed en kwaad werd geboren. We spreken hier over schijntegenstellingen, yin en yang zijn in werkelijkheid een eenheid. Wij zijn een eenheid; we hoeven alleen te leren beide polen in ons te dragen! Van concurrentie naar samenwerking tussen de polen!

Er zijn altijd twee polen: zon en schaduw, licht en duister, man en vrouw. Zonder beide zijden van de medaille is er geen leven mogelijk. Wij zijn samengesteld uit yin en yang, *twee oerkrachten die in alles terug zijn te vinden, beiden een deel van de schepping.* Slechts wanneer zij in balans zijn, is er sprake van harmonie. Met complementaire geneeswijzen kunnen we proberen onszelf te helen met behulp van licht. We zullen echter eerst het donker moeten leren accepteren om een balans te vinden.

Dualiteit gebruiken we vaak in oordelen; dit stopt echter de energiestroom. Als we de stroom van één van beiden tegenhouden, houden we de stroom van allebei tegen. Dat geldt zowel in de natuur als in onszelf. Een stelling is nooit absoluut, er zit altijd een andere kant aan. De yin-yangfilosofie helpt ons om steeds de andere kant te zien en te leren om de eenheid in alles te ontdekken. Het doel is vooral om alerter te reageren wanneer we uit balans raken door te lang eenzijdig te denken en te handelen. Via deze leer willen de Chinezen het belang om in harmonie met onszelf en onze omgeving te leven benadrukken.

Welk pad bewandelen we?

Dag voor dag, stap voor stap ben ik op mijn weg. Nooit raak ik mijn weg kwijt. Want ik blijf wie ik ben, in balans. Het leven is als koorddans, als ik

mijn weg kwijtraak, val ik en ga dood. Waarom, o waarom, is dit de weg zoals hij is. Ik ben een wandelende vreemdeling.

We geloven vaak dat wij hard werken om naar het licht te gaan. Wij bewegen echter naar een tijd van vreugde en balans. Wij leren om duisternis een plek in ons leven te geven.

Dankzij de spanning, de polariteit, stroomt de levensenergie. Ons leven speelt zich af in een ritme van de energiestroom tussen deze tegenpolen. De hele natuur streeft altijd naar balans. En waarom zou datgene wat voor de natuur geldt, ook niet voor ons gelden? Natuurlijk: het zit in de menselijke natuur om steeds maar weer in balans te komen en te blijven. Wat dit betreft ligt hier werk voor ons om de balans in onszelf, onze samenleving, ons milieu en de natuur te herstellen.

De oude Chinese wijzen leerden dat alles bestaat uit drie dingen: twee krachten en het spanningsveld daartussen, de tao. Door tussen de 'dualiteiten' het spanningsveld te vinden, het compromis dat beide polen samenbrengt tot één complementair geheel, kunnen we een drie-eenheid in plaats van een dualiteit leren zien. Door te leven vanuit deze drie-eenheid bewaar je het evenwicht.

Vind jouw weg, bewandel het pad van de *tao*. Het pad dat ieder van ons dagelijks probeert te gaan. Alleen door te lopen, kun je je eigen pad van persoonlijke groei gewaarworden. De tegenpolen zoals goed/kwaad, liefde/angst, leven/dood dagen ons uit om het evenwicht, de middenweg te vinden. De waarheid ligt in het midden; spreek en reageer dus vanuit de *ruimte* in je *hart*.