



南 荷 华 雨

STICHTING CAI HONG

Regenboog Stichting

Stichting Cai Hong (Regenboog stichting) is een vrijwilligersorganisatie met als doel het bevorderen van multiculturele contacten binnen de Chinese gemeenschap in Brabant in de meest brede zin van het woord.

新<彩虹>

是一个地区性的，以华人为前身，及华文文化交流活动为主体的中西文化交流组织。这是一个国家注册，义工服务，纯义务性的组织。她的宗旨是：弘扬中华传统文化 促进世纪多元交流。其工作范围及活动内容：开展不断介绍中华悠久文化的不同内容，通过小报及各种不同形式的活动。例如：创办中文学校；教学中医传统健康保健；开设气功，太极健身课程等。提倡“天人合一”的自然人文科学和人生哲学。使中华民族几千年的自然健身的文明文化，及方式方法能在西方这块辽阔的土地上发扬光大，取之不尽，用之有余！通过这种交流，使西方人民对中国文化有更进一步的理解和了解

Maanfeest te Gemert

Op woensdag 10 oktober wordt het Chinees jaarlijkse "Maanfeest" gevierd bij het Chinese Restaurant Kota Radja in Gemert. Het feest wordt georganiseerd door de Stichting Cai Hong (Regenboog Stichting) in samenwerking met Restaurant Kota Radja. In de periode dat het "Maanfeest" in China gevierd wordt is het de periode dat de maan het volst en het lichtst is van het hele jaar. Ook wordt in deze periode door de boeren een start gemaakt met het binnenhalen van de oogst. Dit feest willen we niet exclusief voor de Chinese mensen houden maar voor iedereen die eens wil proeven aan een andere cultuur. Het Maanfeest zal beginnen om 14:00u met een ontvangst en er zullen uiteraard nog andere leuke activiteiten voor jong en oud zijn en zal duren tot 16:00u. Verder zullen er Chinese hapjes, typisch voor dit feest, voor geschoteld worden en zal er live muziek aanwezig zijn die authentiek Chinese klanken ten gehore zal brengen. Iedereen die eens wil proeven aan een typisch Chinees feest is welkom op deze woensdag middag bij Restaurant "Kota Radja" te Gemert. De bijdrage voor deelname hiervoor zal € 2,50 voor volwassenen zijn terwijl kinderen gratis welkom zijn.

Het zou voor ons een groot genoegen zijn u te mogen begroeten op dit gemoedelijk Oosters feest.

Locatie:
Oosters Specialiteiten Restaurant Kota Radja
Molenstraat 39
5421KD Gemert
0492 362251
Aanvang: 14:00

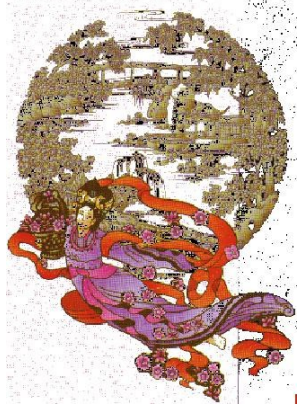
今年夏天，六月二十三日，彩虹中心，太极学校又组织了露天教学活动。地点是在uden的白屋。当日，迎来50多位自有参练的人士。

太极是一种集气功，武术，禅静，静动，虚实，刚柔，阴阳相结合的身体保健法。尤其是在室外，让人体的精气 and 大自然的元气相结合。有着其特别的功用。

Zeeland JinLian静莲太极学校，从三个学员开始增加到现在60-70个学员；从一教练发展到5个教练；从气功到太极杨氏24式，48式。及太极剑等。她的学校曾参加过多次荷兰全国性的表演比赛，并获多种奖状。

中秋节

月满中秋，
秋月满；五谷
丰登，庆团
圆。一年一度
的中秋又将来
临。为了庆贺
这个中国传统
的节日，<彩
虹>文化交流中



心，组织决定于十月十日，星期三（下午）在Gemert,皇城酒楼举办,中秋节 活动。欢迎各位侨胞兴会团聚，品尝由皇城酒楼赞助的传统茶点；届时还有音乐演奏，太极表演等余兴节目，让您在异国他乡，辛劳之余享受一下中秋的美好时光。也欢迎凡对中华文化感兴趣的其他民族人士参加。

时间： 14: 00-----16: 00

收费： 成人 2, 50 E, 小孩免费。

地址：皇城酒楼 Gemert (详见上 文)

Open dag in het Bevrijdingspark

Als afsluiting van het Tai-Chi-cursusjaar werd op 23 juni 2007 een openbare les gegeven in het bevrijdingspark te Uden.

Voor deze open dag is bewust gekozen voor een park omdat bij Tai-Chi alles draait om het laten vloeien van de energie. In de buitenlucht ontvang je meer zuurstof en zuurstof geeft weer meer energie.

Op deze morgen gaven 50 cursisten van de Tai-Chi-school een demonstratie van de Qi-Cong volgens de methode van Lian Chi Verhoeven. De demonstratie eindigde met werken in kleinere groepen zodat ook de toeschouwers de kans kregen om de eerste beginselen van de Tai-Chi te ervaren.

In deze editie:

Chinese Maanfeest
Nieuws
Michaël-feest
Cultuur & literatuur
Gezondheid & voeding

LITERATUUR- NIEUWS

华文文学简讯:

当前，华文和汉语日益受到国际重视，一个了解研究华人文化，学习汉语的世界热潮，正在全球掀起。

今年七月七日，由香港汇知教育机构承办，及在世界各国热心华文文学的作家学者的有力支持下，在香港举办第五届微型小说大赛颁奖，参赛者大部分来自世界各国的初、高中生。

七月八日，在澳门举办；首届微型小说公开讲演。参会的有：世微小说研究会会长郑宗培；秘书长凌鼎年，中国作协副会长刘海涛，香港文艺社常委阿兆，日本国学院大学教授渡边晴夫等 各国作家学者。（见照片）

De Chinese taal en cultuur wordt internationaal steeds populairder. Vooral de mini-literatuur (zeer kort verhaaltje). 07-07-07 zijn de prijzen voor de beste mini-verhaaltjes uitgereikt in Hong-Kong. De prijswinnaars waren vooral middelbare school studenten uit de hele wereld. Deze dag werd gevolgd door een conferentie over dit onderwerp een dag later in Macao. Waar een reeks van deskundigen en schrijvers aanwezig waren onder andere uit China, Japan, Thailand en Nieuw-Zeeland.



Michaël-feest & Maanfeest

De zomer is voorbij. Nou ja, zomer, dit jaar hebben we nauwelijks genoten van een zomer. Het was veel te koud voor de tijd van het jaar en de zon liet zich weinig zien. Maar desondanks voltrok zich in de natuur het proces van tot bloei komen en rijp worden. Deze krachten zijn in de zomer niet te stuiten.

Terwijl de vruchten aan de bomen rijpen worden de dagen korter. En als dan op 21 september de herfst haar intrede doet, zien we een nieuw feest: het Michaëlfeest. Het Michaëlfeest op 29 september markeert het punt dat de aarde haar krachten naar binnen gaat trekken. Bladeren beginnen van de bomen te vallen, vruchten worden geoogst en de natuur verliest haar groene uiterlijk. Herfstkleuren en –geuren komen tevoorschijn en de avondschemer valt beduidend vroeger in. Ja, de zomer is nu echt voorbij. In het volksgeloof verschijnt de Aartsengel Michaël om de draak te bevechten. Michaël behoort tot de vier grote Aartsengelen in de joods-christelijke traditie. Letterlijk betekent de naam Michaël: wie is als God? Deze naam vraagt dus aan de mens vanuit welk motief handel je eigenlijk in je huwelijk, je gezin of werksituatie? Handel je om er aan te verdienen, om er zelf beter van te worden, of handel je ook uit liefde? Niet alles in dit leven is met geld te koop. God geeft overvloedig, zoals je in de herfst- oogst kunt ervaren. En ook al heb je je als mens daarvoor ingezet, de eigenlijke vruchtbaarheid komt toch uit de hemel: de zonnewarmte, de regen en de kracht van het licht komen als een geschenk. Maar wij mensen denken vaak dat wij alles zelf in de hand hebben. Die misvatting wordt voorgesteld als een draak die bevochten moet worden. Dat is de taak van Michaël, een kracht die leeft in ieder van

ons. Ieder mens heeft twee kanten in zichzelf: de kracht van het geven en de kracht van meer willen pakken dan je nodig hebt. Als die krachten van geven en nemen uit balans raken, wordt een mens hebberig en begint anderen te onderdrukken. Dat doen we in het klein, maar die zelfde krachten werken ook door in het grote wereldgebeuren. Dat leidt tot verzwakking van de armen en tot steeds grotere macht van de rijken. Het Michaël-feest wil ons daarop attent maken. Als de aarde en de mensheid niet in balans blijven, ontstaan er draken die



met hun vurige tongen alles verslinden. Oorlogen, en wereldrampen zullen de mensheid ontwrichten. Bevecht de draak daarom waar je kunt, vooral en op de eerste plaats in jezelf!

Mario de Groot,
Huisgemeente Het Hoge Steen



米希尔节

中国有“中秋节”，以仲秋月圆的节候，称“明月中秋节”。而西历也正恰九月二十一日，为秋季的开始。九月二十九日则标志告别夏日，秋季来临。树叶开始枯萎凋零，秋的气氛一天天的浓郁起来，到处闻到菊花飘香，果实味浓，渐渐地昼短夜长了。

米希尔节其实是古犹太人传说中基督教四大节日之一。简略地说，米希尔代表上帝的旨意：谁是上帝？这个问题的答案来自人们（人类）自身不同的自然环境。可以从爱情，婚姻，家庭或工作，以及贫富等等去理解和感悟。他提示，当你在秋天看到自然界收成时，你是否有想到，人类间所有的生活（无论精神上的或是物质上的）并非全都可以用金钱买得到的。其实自然的上帝让你从秋季的气氛中感受：假如大自然失去平衡，人类的一切将不复存在。虽然人们在现实的生活，也正在不断的学习如何懂得“给予和获取”真实意义所在，但当给予和获取失去平衡的时候，彼此就会出现争斗和灾难。就好像人们想像中自然上天像一条巨龙，降水来滋润大地。但巨龙发怒时，也会用火来烧毁大地一样。因此，每逢米希尔节来临时，人们就会重新思索“米希尔”谁是上帝？

秋天的启示，人类应该珍惜自然，珍惜你所得到的现实中的一切，人类更应该和平，不应该弱肉强食得发动战争，让世界保持一个和平永生的环境。

中秋节

中秋节，是中国传统四大节日之一，有着悠久的历史和文化内涵。有书记载：“中秋夜，贵家结饰台榭，民间争占酒楼望月（玩月），赋诗答对，乐达良宵，，，。”此时正值 仲秋 节候，月最明最亮。千百年来，每在此节，举国上下；点灯笼，放灯火；赏明月，吃月饼；意为团团圆圆，吉祥幸福！

渡假村我叫安斯，多斯玛。我是一个运动学校的教练，在Oss 我有自己的学校。为了增加内功锻炼和学习各种文化的运动，我在1年多一年参加了Zeeland Chi Lian太极学校，学习太极和内功。今年我们在法国度假，住在一个有来自欧洲各国的度假村里。有一天我们集凑在一起，谈及是否在度假期间抽空学习太极什么的。一个荷兰的姑娘说她知道太极，但是他不知道如何开头。这时我有给大家展示了十个太极的基本动作，没有想到在场的人对此都非常感兴趣。大家觉得不但好学，也容易记。于是大家就自由练习起来。就在那几天里，我成了那个度假村里的业余教练。大家都十分认真的学习太极，并有感触说：“这次的度假真的太有意义了。”同时我还和一个来自法国的女士，一起表演了太极24式。我真的没想到，我刚学了一年多的太极，竟然在这次法国度假村里，起了格外的作用，而且使更多的人知道什么是太极，这个来自古老文明国度-中国的健康保健法。



Voor de groep staat Ans Tolsma

Nieuwe bestuursleden Wilma van der Waart

Sinds 7 september 2007 ben ik lid van het bestuur van Cai Hong. Mijn eerste taak is het penningmeesterschap, maar daarnaast heeft ook het geheel van de Cai Hong mijn belangstelling en sta ik volledig achter de doelstelling van de stichting nl.: Belangenbehartiging voor de Chinese bevolkingsgroepen en de culturele uitwisseling tussen de diverse culturen in ons land, met daarbij aandacht voor de gezondheid op een holistische wijze. Vanuit mijn ervaring in Kameroen (Afrika) en Bolivia (Zuid-Amerika) en hierin Nederland met vluchtelingen, heb ik al van nabij kennis kunnen maken met meerdere culturen en veel mensen mogen ontmoeten. Naast de zakelijke kant van het besturen zie ik uit naar ontmoetingen van mens tot mens om zo mijn steentje bij te dragen aan de integratie van Chinezen en anderen die in ons land een veilige haven hopen te vinden.



Vakantie Frankrijk augustus 2007

Mijn naam is Ans Tolsma en geef groepslessen in mijn eigen sportschool, zoals aerobic en steps. Voor mijn eigen ontspanning en met steeds meer plezier volg ik ongeveer een jaar tai-chi lessen bij Chi Verhoeven. Dit jaar gingen we op vakantie naar de Haute Provence in Frankrijk. Dus lekker relaxen na een heftig sportjaar. We zijn daar aan de praat geraakt met een meisje uit het animatieteam. Zij zou tai-chi geven maar bleek er geen verstand van te hebben. Zo fanatiek als ik ben had ik al weer snel aangeboden om haar te helpen. Omdat ik zelf toch graag tai-chi oefeningen wilde doen ben ik uiteindelijk voor haar de les gaan doen. Wel had ik met haar afgesproken dat ze zelf mee moest doen en ik heb alleen qi-gong oefeningen gedaan omdat het iedere keer maar een uurtje was. Het was uiteindelijk leuk om te doen en vond het bijzonder dat degene die meededen er ook een fijn gevoel bij hadden. Heel was een Franse vrouw die enkele oefeningen liet zien van de 24 vorm. Deze hebben we samen gedaan. Dit gaf me een voldaan gevoel. Nooit gedacht dat ik na zo'n korte tijd in Frankrijk tai-chi les zou geven.

Uiteindelijk heb ik voor het meisje (ze heet Leonie) uit het animatieteam alle oefeningen uitgebreid opgeschreven, zodat zij in haar verdere loopbaan aldaar nog wat qi-gong oefeningen kon geven aan andere vakantiegangers.
Ans Tolsma

Jack Peters

Als onlangs aangesteld secretaris voor de Stichting Cai Hong wil ik me graag even voorstellen. Mijn naam is Jack Peters en ben geboren in 1959 te Breda, ben getrouwd met Marie-louise en vader van 3 kinderen. Een tweeling jongens van 16 en een dochter van 15.

Voor mijn dagelijks beroep ben ik werkzaam als manager bij een internationaal bedrijf. Daarnaast ben ik reeds meer als 10 jaar zeer actief en intensief bezig met spiritualiteit en esoterie. Tegelijkertijd ben ik alles wat ik in talloze boeken gelezen en geleerd heb en op diverse bijeenkomsten en lezingen gehoord heb, toe gaan passen door mij intensief bezig te gaan houden met Tai Chi en Reiki. Voornamelijk omdat dit voor mij een heel concrete manier was om te ervaren wat ik geleerd had en dacht te begrijpen.. Alles wat je leert en leest wordt pas een onderdeel van jou persoon en jou werkelijkheid als je het toe gaat passen.

Na eerst een aantal jaren bij een andere Tai Chi school les gehad te hebben ben ik in september 2006

野火烧不尽，春风吹又生。

Niet eeuwig kan men genieten van rust en vrede, en toch betekenen ongeluk en verstoring niet het einde. Als het gras door vuur verwoest is, komt het 's zomers toch weer op.

当你划到海的对岸时，你才知道自己是如何努力的。

Pas als je naar de overkant van de zee roeit, zul je ondervinden wie je wekelijks bent.

Raadsel:

Je ziet ze in de spiegel. Aan de linkerkant steekt het uit. Aan de rechterkant steekt het uit. Ze zien elkaar nooit. Maar horen wel bij elkaar

bij Tai Chi School Zeeland les gaan nemen. Waar ik nu ook les geef. De taak van secretaris voor de Stichting Cai Hong biedt mij een uitstekende gelegenheid om bij te dragen aan de doelstellingen van Chi en de Stichting. De integratie van de verschillende culturen, en het uitdragen van de Oosterse filosofieën binnen de Nederlandse cultuur zijn een mooi uitgangspunt om iedereen ervan te vergewissen dat we alleen door een groter begrip en respect voor elkaar kunnen komen tot de Eenheid de we samen vormen met alle mensen maar ook de Aarde en de rest van het Universum. Ik weet dat we nog veel mooie dingen kunnen doen met de Stichting en ik ben dankbaar dat ik de gelegenheid heb om daar aan mee te mogen werken.



Colofon:

Redactie
Stg. Cai Hong
Hogeweg 12
5411 LP Zeeland

Phone:
+31 (0) 486451558
Fax:
+31 (0) 486452793
Email:
chi@tcm-ccmc.nl
www.tcm-ccmc.nl
Hier had uw advertentie kunnen staan. Wilt u dit neem contact op met onze redactie.

会计 威尔曼女士

我叫威尔曼，是彩虹中心的现任会计。因为对“彩虹文化中心”的宗旨：“多元文化交流”很感兴趣，她非常接近，我几十年来的本职工作-教会社工服务，我曾去过非洲，去过南美洲，帮助那里的不同阶层的人们，接触不同的文化，以及医疗保健工作等等。

近年来自从我参加彩虹中心-池莲保健太极学校以来，我对彩虹的工作更加充满信心，在这里可以和不同的文化背景，不同层次，不同地区的人进行不同文化的交流，尤其是“太极拳”健身保健活动，这里已经吸引越来越多的人来参加。不用吃药，可以治病。这已成为西方人的一种时尚，我作为这个中西文化交流中心理事成员（会计）而感到自豪。

彩虹 新秘书

我叫杰克，彼得斯，1959年出生于Breda，已婚，我有三个孩子。我的工作是一个国际公司的经理助理。除了工作，我对东方的文化和哲学情有独钟。我翻阅过很多有关的书籍，并开始学习Tai Chi和

人体本身就是一个小宇宙

万物均在宇宙中“旋转”成长，银河系在转；太阳系在转；地球围绕太阳公转，地球自转，这是天体现象；而人的生长也在选择之中。人体内的核酸和蛋白质在旋转中合成，现在分子生物学证明了细胞中的DNA为一种双螺旋结构，由两条方向相反的多磷酸链组成。由此证明：人体内的各种细胞时刻都在旋转，交换，调整过程中产生能量。而自身的旋转与外物的旋转，交换又是双相进行的。科学试验证明了人体内气也是一种物质，因此，他与人体内基因一样具有旋转性与双相交换性。

我认为内气的双相交换还具有互补的作用，人与宇宙，人鱼人堵在时刻进行双相交换，其作用是互相补充，互相吸收营养，随时随刻通和血脉调理自身。

人在静态中能开慧生智，提高和开发特难题的内在潜能。习练静功是一种意念交换与自我调节的活动方式，现代医学试验表明：人脑 α 波同安静状态有关， β 波同兴奋有关， δ 波同熟

睡状态有关。当气功训练时脑电 α 波能量集中与前额。不少科学家认为：前额还是从神经过程转向意识过程的地方，是人脑意识活动的重要区域。练气功可以通过提高脑神经的畅通水平，使大脑敏感地接受外界信息，而后，转向有效地增强人体内部地联系。这说明习练静功可以提高人集中注意力和记忆的机能。

气功是一门科学，他与封建迷信，巫术等有根本的区别，当今世界上某些科研机构正探索气功之奥秘。

De mens zelf is een klein universum

Alles in het universum is magnetisch op elkaar afgestemd. Zoals de maan om de aarde draait, zo draaien maan en aarde samen om de zon. En iedere planeet draait ook nog om zijn eigen as, in eigen tempo en afhankelijkheid. En dit alles draait in een nog groter verband in het oneindige universum. Ieder moment ondergaan we deze cyclische energie, ook al merken we het niet. Alles grijpt in elkaar en beïnvloedt elkaar. Zo ook leven mensen in kleine en grote

bewegingen van wederzijdse energie. Zuurstof en eiwit hebben in het draaiende systeem de vorm tot stand gebracht die wetenschappers de DNA-structuur noemen. Ontstaan uit twee tegengestelde bewegingen, draait elke cel in het lichaam met dezelfde kosmische aantrekkingskracht die ook bijvoorbeeld eb en vloed doet ontstaan. Door deze beweging wordt voortdurend nieuwe energie opgewekt. Ieder lichaam draait in zichzelf, en draait tegelijkertijd mee met de energieën buiten het lichaam. Daarom denk ik dat ook de Qi in mijzelf twee kanten op draait en zo zichzelf versterkt. De mens draait met het universum mee, en tegelijkertijd draait de ene mens met de andere mens mee. Ze vullen elkaar aan én er ontstaat iets nieuws. Energie beweegt voortdurend twee kanten op, elke seconde.

Als mensen stil en aandachtig worden, opent zich de deur naar die onzichtbare energiebron. Uit verstilde aandacht voor de wisselwerking tussen waarneming van de zintuigen en concentratie, welt nieuwe energie op.

健康 保健



有古训：病从口入。日常生活，饮食起居，一不小心突然得病，但不知何故。现将食物相克，以致中毒得病系列如下，供大家参考：

同食 有毒

蛤 + 柑
葱+蜂蜜
猪肉+甘草
乌贼+柿子
牛肉+韭菜
牛奶+生鱼

同食 得 痢疾

金瓜+虾
波菜+奶乳
鸡肉+李子
蟹+柑桔
面汤+螺
鱈鱼+红枣

Gezondheid info

Oude Chinese spreekwoorden zeggen: Van eten wordt je ziek!
Er zijn diverse combinaties van voeding en dranken die ons ziek kunnen maken al zijn ze op zich gezond.

Hieronder een paar voorbeelden:

Giftige combinaties: Ziekmakend:

Mosselen + Sinas-appel	Pompoen + garnalen
Lente-ui + honing	Spinazie + yoghurt
Varkensvlees + zoethout	Kippenvlees + kersen
Inktvis + tomaat	Krab + mandarijn
Rundvlees + vis	Miesoep + slakken
Melk + rauwe vis	Paling + rode dadels

Reiki (日本气功)，凡是读过的，学过的，慢慢地在实践中得到证实和深切的感受。

2006年我开始在“彩虹中心”，池莲静疗Tai Chi学校系统地学习太极和气功，尤其是中国传统人生哲学和天人合一的自然哲学，以达到健康保健，功理，功法的目

的，收益匪浅。在池莲保健中心的学习，使我真心的感受到人和自然的存在；相辅相成的人生自然科学哲理内涵的关系。彩虹中心是个以中国-东方文化为基础，又接纳其他多元文化的中西交流，具有现代化活力的组织。因此我很高兴，我被委任为彩虹中心的秘书。