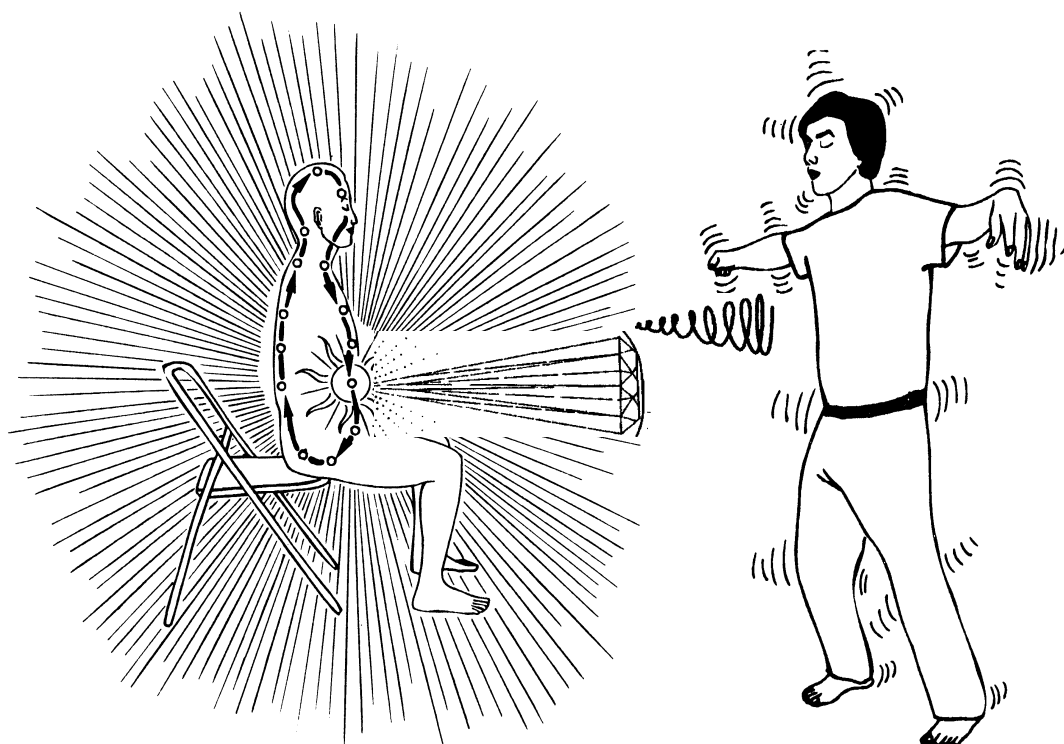


# Fusie van de vijf elementen

## IV — dag 1

Met dank aan mijn leraren,  
collega teachers en cursisten



Het terughalen en neutraliseren van je eigen emoties,  
die nog altijd verbonden zijn met een andere persoon  
je vader, je moeder, je gestorven broertje  
je ex  
je baas of werknemer  
etc.

©

2012

Inge Maassen—[www.healingdao.nl](http://www.healingdao.nl)

## Versterken van het Gouden Ei — chi kung



*Een meer fysieke oefening, die de Jing versterkt en het Gouden Ei voedt met aarde, kosmos en sterre-energie!*

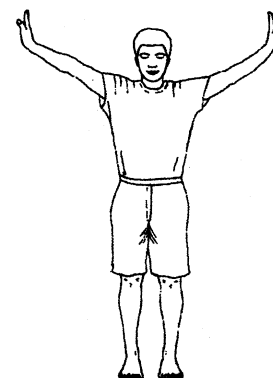
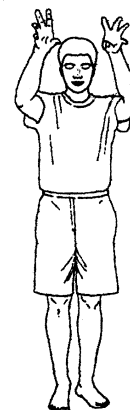
### Aarde-chi openemen in de onderste Tantien

- Inademend beweeg je je open handen van schaambeent naar navel (de handpalmen naar boven gekeerd) de bekkenbodem gaat vanzelf mee omhoog...
- Uitademend beweeg je de handen (met de handpalmen naar beneden) van solar plexus naar de Stoof, de bekkenbodem hou je rustig en krachtig omhoog.
- Vlák voor de inademing open je je handen én de bekkenbodem heel kort, om aarde- en seksuele energie op te nemen, waarna je deze inademend weer mee omhoog neemt met je handen...
- Dit doe je net zo lang, totdat je het gevoel hebt dat je lekker veel energie in je Tantien hebt opgenomen en je een krachtig, gecenterd gevoel ervaart.



### Je verbinden met het gouden licht, de kosmische chi

- In de volgende fase breng je opnieuw de handpalmen vanaf het schaambeent en de liezen omhoog, maar nu tot de solar plexus en je hart, aarde-chi opnemend...
- en reik je op de uitademing uit vanuit je hart, met je handpalmen naar boven, naar de zon of naar de kosmische krachten van de natuur om je heen (lucht, aarde, water, vuur, hout); deze “zie” je als een Gouden licht...
- Inademend keer je je handen om en met peeskracht in de handen en de vingers in een zachte “vogelbek” (naar beneden gericht), zuig je als het ware kosmische kracht “in” het Gouden Ei naar binnen. Dit doe je door je handen, zuigend als het ware, naar boven te bewegen.
- Op de uitademing komen de handen met de palmen zijwaarts gekeerd naar beneden (de randen van je Gouden Ei markerend) en neem je opnieuw aarde-chi op:
- Inademend vanaf het schaambeent naar boven tot de navel (de handpalmen naar boven gekeerd)
- Uitademend de handen vanaf de solar plexus naar onder de navel, de handpalmen zijn naar beneden gekeerd. (6-9x)



### Zinken, om extra aarde-energie toe te voegen

Extra energie ga je toevoegen, als je hurkt of squat, “in structuur”; dat wil zeggen... de voeten niet naar buiten en de knieën niet naar binnen; de rug zo recht mogelijk naar beneden, totdat je niet verder kunt zonder je structuur te verliezen!

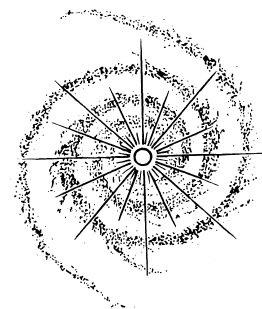
- Als de handen zijwaarts gericht naar beneden gaan, zink je door de knieën waarbij je je rug zo recht mogelijk houdt!
- Vlak boven de grond schep je aarde-chi op (“scoop the chi”) Omhoog komend “zuig” je deze energie a.h.w. in de onderste Tantien
- Zet de chi vast in de Tantien (handen naar beneden vanaf de solar plexus)
- Handen weer omhoog naar het hart, enz. (6-9x)



*Om recht naar beneden te kunnen (en dan heb je wel het meeste effect van de oefening, moeten je liezen open zijn (psoas-oefeningen en squatting!) Je hebt nu genoeg Jing en kosmische energie voor een prachtig Gouden Ei.*



## Chi-breathing — ademen met een tegenbeweging



### Counterforce breathing / chi breathing — doorgegeven door Michael Winn

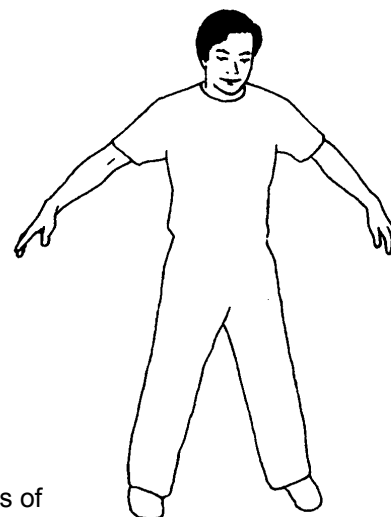
*Chi-breathing is een ademhalingsvorm waarmee je goed krachten kunt aantrekken, zonder zelf meegetrokken te worden (uit jezelf) door de magneetwerking van deze zelfde krachten. Dit kun je zowel mét, als zonder pakua's doen.*

### Oceaan ademhaling (Ocean Breathing)

- Je staat in de ruiterspositie, hoofd op, kin in, oksels open, zachte glimlach
- Het water van een warme oceaan reikt tot aan je middel, alle gewrichten van armen en schouders zijn zacht en ontspannen.
- Met de golven van de oceaan mee wieg je je gewicht inademend naar voren, op de ballen van de voet, en uitademend weer terug op de hielen
- Inademend beweeg je de armen iets uit elkaar en naar boven vanuit de schouders (hoe meer ontspannen je lichaam zich naar boven toe opricht en opent, des te beter stroomt de chi)
- Uitademend kom je terug op de hielen, de armen zacht terug naar beneden, langs je lichaam...
- *Tussen in- en uitademing kun je een adempauze inlassen.*

### Een tegenbeweging creëren

- Je blijft in de ruiterspositie staan, voeten parallel op schouderbreedte
- De handen zijn vóór je buik/bekken, ellebogen ontspannen
- Vanuit je schouders beweeg je de handen zijwaarts, de handpalmen naar buiten op de uitademing (je spiraalt hierbij je pakua's naar buiten, reikt uit naar de krachten) fysiek trekt de buik nu samen... en versterk en verdicht je ook je eigen veld in je Gouden Ei!
- Op de inademing beweeg je de handpalmen naar elkaar toe: de buik zet fysiek uit, maar je aandacht en focus richt zich in je parel waar je de binnenkomende chi wilt verzamelen.
- Terwijl je buik vervolgens weer *lichamelijk* intrekt op de uitademing, richt je je "I" op het veld buiten je waar je achtereenvolgens je aandacht richt naar:
  - het universum met het rode licht vóór je, waar je de krachten van Mars of de rode sterren-chi door je voorste pakua heen naar binnen spiraalt.
  - je "uitgezette" achterste pakua... Mercurius, of blauwe sterre-chi...
  - de spirallende pakua aan je linker kant... Jupiter of groene licht-energie
  - de pakua aan de rechter kant... Venus- of wit sterrenlicht.
  - alle pakua's tegelijk om de aarde-krachten, die van Saturnus, of het gele sterrenlicht aan te trekken.



### Nota bene

*Bij alle oefeningen kun je een steeds langere pauze in gaan lassen tussen uit- en inademing, waarbij je de pulsatie van het Chi-veld dat je opbouwt, steeds meer voelt en ervaart.*

*Je pulseert van het Chi-veld binnenin je naar het Chi-veld buiten je.*

*Dit kun je perfect doen vanuit de pakua's!*

*Je zult merken dat je op deze manier ook gemakkelijk natuurkrachten aantrekt: vuur in de voorste, water in de achterste, hout in de linker en metaal in de rechter pakua. Alle vier de pakua's trekken héél makkelijk aarde aan.*

## Een andere manier van werken met de emoties — theorie

### Jouw emotionele energie terughalen bij een ander

Zonder dat je dat beseft, is er veel van jouw energie in de loop van je leven bij andere mensen achtergebleven.

Wanneer jij nog steeds “uit je centrum vertrekt” of emotioneel wordt

- als je aan een vroegere ex. denkt of aan één van je ouders,
- of boos wordt als je het over iemand hebt,
- of wanneer je je al bij voorbaat ongelukkig voelt als je een specifieke situatie aan moet gaan waar iets van je verwacht wordt bv,

dan zit er in die situatie of in die persoon emotionele energie **van jou!**

Jouw energie dus, die je nu niet voorhanden hebt.

Plus, je handhaaft een verkramppt “lijntje” naar de betreffende persoon of situatie die nieuwe narigheid makkelijk aantrekt. De betreffende persoon of situatie kán nu vaak niet anders dan op de manier handelen waar jij bang voor bent of boos door wordt.

Wanneer je jouw eigen energie buiten je “Veld”, terughaal en neutraliseert in je “uitgezette pakua’s, gebeuren er twee dingen:

Eén is dat je je eigen energie weer terugkrijgt en het tweede is dat je wanneer je aan deze persoon denkt, of hem/haar weer terugziet, of als zich een dergelijke situatie weer voordoet, je deze persoon of situatie veel neutraler benadert, misschien zelfs met een gevoel van innerlijke vrede en compassie. Meestal is de persoon zelf naar jou toe ook helemaal neutraal geworden!

### Werken met jouw eigen persoon, als beeld buiten je

Je kunt dus werken met een ander, met een persoon uit je verleden, je kunt ook werken met een situatie die haar sporen heeft nagelaten maar je kunt ook werken met jezelf, met jouw eigen persoon.

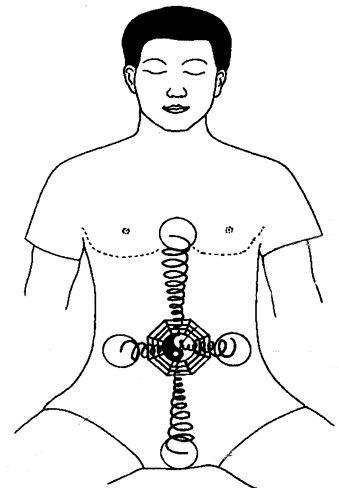
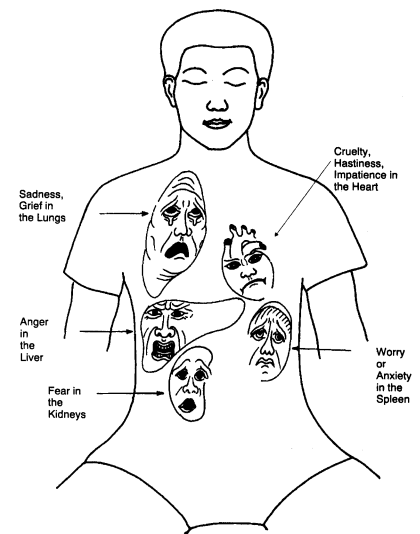
In dat geval zet je jouw zelf, een beeld van jou buiten je aura, en alle negativiteit die je t.o.v. jezelf ervaart (onzekerheid, schaamte, zelfhaat, schuld, negatieve gedachten, woede) fuseer je met elkaar en breng je — schoon nu — weer terug naar binnen.

### Vorbereiding — een krachtig eigen Veld creëren

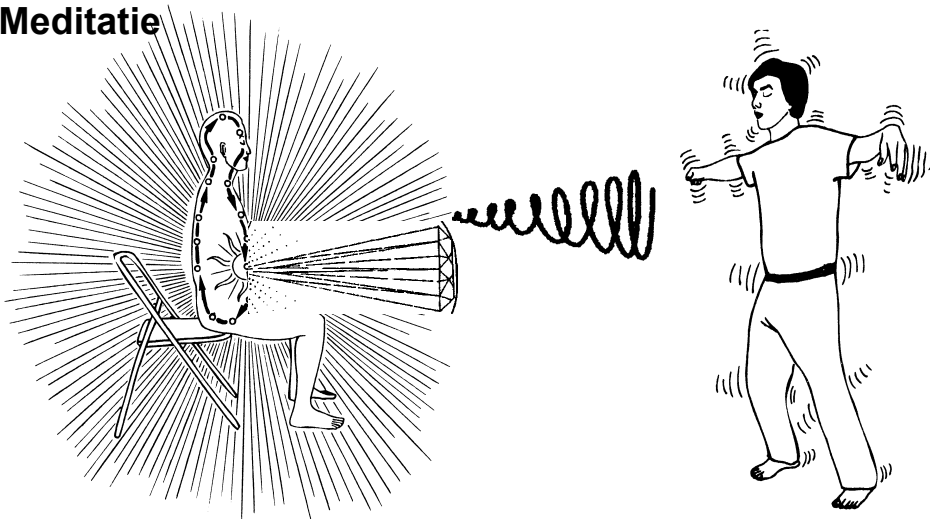
- Je bereid je op dezelfde manier voor als anders (Innerlijke glimlach, neerzetten / inzingen Pakua’s), maar je bent je ook zeer bewust van je Gouden Ei, van je eigen Energieveld.
- Een aanrader hiervoor is de Chi Kung oefening op de voorgaande pagina, die je sterk bewust maakt van je eigen Veld.
- Daarna ben je even gaan zitten en heb je je Ei echt gevoeld.

Je Veld is, anders dan je aura, verbonden met de onderste Tantien, met je fysieke gewaarzijn en je energetische vitaliteit.

Je Aura daarentegen is verbonden met de middelste Tantien, het hartvuur, en heeft bewustzijn van de gevoelens — je aura is “hoger” van trilling en veranderlijker dan je Energetisch Veld of Gouden Ei; feitelijk verandert het van kleur en vorm bij elke gedachte en elk gevoel.



## Meditatie



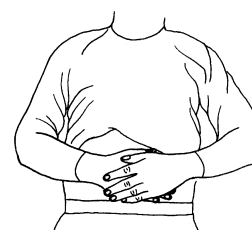
### Werkwijze

- Zet de situatie of de persoon voor je, achter de begrenzing van je Gouden Ei.
- En spiraal ook alvast je voorste Pakua tot aan de begrenzing van je Ei.
- Ga dan naar de **nieren** toe, doe de nierklank en spiraal alle angst met betrekking tot die situatie of de persoon naar het nier-verzamelpunt.
- Vervolgens projecteer je dit gevulde nier-verzamelpunt óók op de rand van je Ei
- Dit is je uitgangspositie — hier vanuit vraag je of jÓuw angst of onzekerheid, de inkrimpende energie van jÓuw traumatische belevenis die je (toentertijd) op de situatie of de persoon geprojecteerd hebt weer naar jou terug kan komen, in het nier-verzamelpunt, op de rand van je Gouden Ei.
  
- Je doet nu hetzelfde met het **hart** en jouw hart-verzamelpunt; je ontladst eerst je eigen hart van de betreffende irritatie, opgefoktheid of haat in het hart-verzamelpunt, wat je “uitstuwt” naar de rand van je Gouden Ei,
- Vervolgens ontdoe je de situatie of de persoon van jÓuw opgefoktheid, irritatie, haat... die je ooit op deze persoon projecteerde...
  
- Je spiraalt je “uitgezette” **pakua** nu net zo lang op de rand van je Ei, totdat alle te hete hartgevoelens en alle bevroren niergevoelens gefuseerd zijn.
  
- Het lever-verzamelpunt met jouw emotionele **lever**-trilling, zet je uit naar de rand en van daaruit trek je alle woede en frustratie terug die nog in de persoon zit.
- Het **long**verzamelpunt met dat wat jou verdrietig maakt of “down” doet zijn... als je aan de situatie of de persoon denkt... etc.
- Fuseer het teruggehaalde groen en wit samen vanuit de verzamelpunten op de rand van je Gouden Ei — en neutraliseer alles in de voorste pakua .
  
- Ten slotte kijk je naar alle negatieve gedachten die je hebt over de situatie of persoon, en trek deze via het uitgestuwde **milt**verzamelpunt, úit de persoon of situatie, ín de pakua.
- Spiraal, spiraal, spiraal, je pakua weer terug in de navel, totdat alles schoon en helder is
  
- Bekrachtig vanuit deze zeer gevulde pakua, ook de andere pakua's.
- en vindt je stralende parel, waarmee je je meridianen verder opent.

## Meditatie – De helende klanken liggend (in bed)

Om de zachte pure trilling in de onderste Tiantien te leren kennen, én de verdeling van daaruit in de vijf kleurtrillingen van de vijf elementen, kun je deze eenvoudige meditatie doen, die — net als de Helende Klanken — emotioneel de dag in balans brengt en nieuwe krachten voor de volgende dag aantrekt.

Hij vervangt de Helende Klanken-met-gebaren *niet*, maar als je deze regelmatig gedaan hebt, herkent je fysieke lichaam de trilling en doet wat nodig is.



Liggend op je rug, als je dat prettig vindt, met een dik kussen onder je knieën:

### Longklank

- Met vingers vlak onder het midden van het sleutelbeen, maak je de longklank... SSSSSSS
- Dan leg je de handen op de Tiantien, weet hier het Innerlijk Universum (in de diepte van de cauldron) en laat je het witte licht hier vanuit naar buiten stromen als een pure zacht-krachtige helderwitte mist, vol met stralende tinkels... Dóór de longen heen denk je deze witte mist naar buiten met een zachte SSSSSSS — 3x op drie uitademingen
- Vervolgens doe je dit hele proces nóg drie keer.

### Nierklank

- Vingertoppen op de nierpunten, links en rechts van de navel (“tepel”lijn), de nierklank... TSJOEOE
- Met handen op het Innerlijk Universum, laat diepe donkerblauwe licht er als een zachte mist uit opkomen en door de nieren heen adem je het, door de matras heen, uit naar buiten met een zachte TSJOEOE — 3x

### Leverklank

- Vingertoppen op het leverpunt, onder de ribben op de tepellijn rechts, SHSHSHSH
- Met de handen op de Tiantien, nodig je het pure zachte groene licht er uit omhoog... zie het door je lichaam omhoog komen! en door de lever heen naar buiten gaan met een hele zachte SHSHSH — 3x



### Hartklank

- Vingertoppen op het hartpunt, tussen de tepels op het borstbeen, HAWWWW
- Met de handen op je buik en je I-kracht, open je het Innerlijk Universum en laat je het stralend-rode licht er uit opkomen... zie het door je lichaam omhoog komen en door het hart naar buiten glijden met een hele zachte HAWWWW — 3x

### Miltklank

- Vingertoppen op het miltpunt, onder de ribben op de tepellijn links, GHOEEOE
- Met de handen op het Innerlijk Universum, laat het warm gele licht er uit opkomen... zie het door je lichaam omhoog komen en door de milt heen naar buiten met een hele zachte GHOEEOE — 3x

### Driewarmer

- De armen en handen liggen open naast je lichaam,
- Je ademt uit met de HIEIEIEIE-klank (als een zachte Brabantse “g”) en denkt a.h.w. een zeef door je lichaam die alle hitte naar beneden duwt;
- Boven de zeef wordt alles schoon, helder en bijna doorzichtig.
- Je doet de klank een aantal keren waarbij je steeds iets meer met je aandacht verder naar beneden zakt:
- van hoofd naar hals, naar borst, naar middenrif, buik, bekken, bovenbenen, knieën, onderbenen, voeten.



## Diepe aarde oefening

Om je te verbinden met de vijf krachten in de aarde en de vijf krachten die in potentie binnenin jouw Tantien leven, nog niet gemanifesteerd maar er wel in hun blauwdruk en uiterst pure vorm "aanwezig" zijn. Via de prénatale poorten en de meridianen voeden deze krachten de organen.



### Fysieke beweging

- je staat iets smaller dan in de ruiterspositie, je voeten "lopen" op de plaats
- de handen maken een rustige cirkelbeweging van het lichaam af en naar het lichaam toe met de handpalmen naar de grond gekeerd... de wijsvingers iets open linker hand óp als de linker hiel ópkomt
- Waarbij automatisch het lichaamsgewicht in het rechter been zinkt (het lichaam mag hierbij zelfs iets "scheef" komen)
- Dan beweegt de rechterhand van je af omhoog en tilt de rechter lichaamshelft op, de rechter hiel van de vloer....
- Uitademend kun je de linker kant laten zinken, de linker voet en de aarde in...
- Inademend de linker hiel optillen met de linker arm die van het lichaam weg omhoog beweegt (*niet hoger dan de solar plexus!*)....
- Uitademend de linker hand dicht bij het lichaam naar beneden brengen

### "In de aarde"...

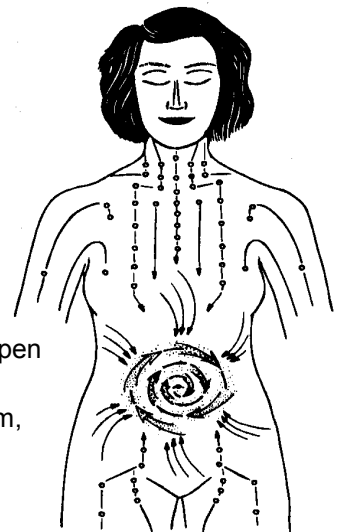
- Ervaar steeds meer van de aarde-energie... als geheel, onder je... Je "I" richt zich daarbij op de neergaande beweging.
- dan splits je je aandacht uit, in ruwe metalen, als metaal-aderen in de aarde
- Je merkt de water-krachten op, diep en donker, zéér genezend en vitaliserend
- De hout-krachten in de aarde, als kristallen versteend...
- Het oppervlakte-vuur onder de aardkorst en in het aarde-midden
- en ook het aard-oppervlak, rijk en gevend...

### "In de Tantien"

- Als je je "I" en daarmee je chi de aarde instuurt, móet de aarde-chi terugkomen.
- Ervaar in de ópgaande beweging de trilling van de vijf krachten van de aarde nu ook in je Tantien, vanuit de diepte in het Innerlijk Universum.
- In de onderste Tantien ben je op dezelfde wijze opgebouwd als de aarde: Er is de uitralende vuur-trilling, en die van het heldere samentrekkende metaal het vitaliserende water is er, water wat de diepte zoekt... en het oprijzende hout
- Alles wordt in balans gebracht met de aarde-trilling in de Tantien.

### Lang doorgaan ... ten slotte (mogelijk ga je nu zitten):

- wordt de beweging van de handen langzaam maar zeker kleiner en kleiner om uiteindelijk, met de handen langs het lichaam, alleen nog wat door te lopen totdat je ook die beweging laat doven.
- Kom tot rust in het midden, ervaar mogelijk diep in je het Innerlijk Universum, in uitwisseling met de vijf krachten van de Aarde-moeder.

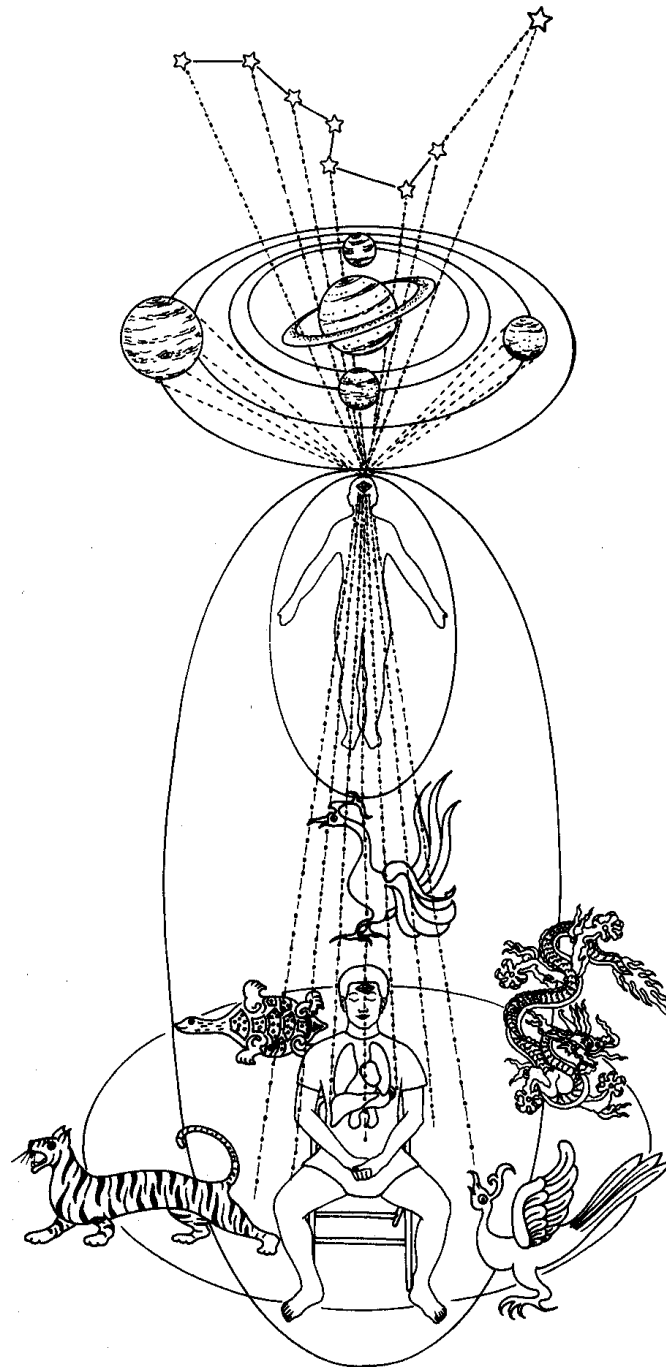


### Ga even zitten—Wu Wei

# Fusie van de vijf elementen

## IV — dag 2

Met dank aan mijn leraren,  
collega teachers en cursisten



2012

Inge Maassen—[www.healingdao.nl](http://www.healingdao.nl)



## De Zuivere Kinderen (tekst, met dank ook aan Reinoud Eleveld)



Op dit moment werkt Mantak Chia niet meer met de Zuivere kinderen, maar zelf vind ik het een prachtige techniek; kijk hoe het voor jou is...

### Een vorm geven aan...

Belangrijk is, dat je je realiseert dat energie feitelijk geen vorm heeft. Door het een vorm toe te dichten, krijgt de energie, of een energetische lading, een soort 'handvat', een soort 'houvast'. Maar het blijft een hulpmiddel, geen doel op zich zelf. Vergelijk het werken met beelden of figuren—als "dragers" voor energie, eens met het dragen van water in een fles. Het gaat om het water. En water is zonder vorm. Maar op die manier is het water moeilijk te verplaatsen. Door water in een fles te stoppen, krijgt ook het water de vorm van de fles. Maar je moet de vorm van de fles niet verwarren met de vormloosheid van water. Wanneer je het water uit de fles giet, wordt het weer uit zijn 'fles-vorm' gehaald.

Het beeld is niet de energie zelf. De energie is steeds vormloos. De vorm van het beeld is slechts de drager van de energie. Het heeft ook nadelen, omdat hoe dan ook mensen toch het beeld nemen voor de energie. Zo wordt dan ook vaak gewaarschuwd tegen het gebruik van beelden voor God, bijvoorbeeld door Mohammed.

In het werken met de zuivere Kinderen werken we met de Virtue-energie van elk van de organen, de neutrale energie (zie Fusie I). Als je erin slaagt om de balans tussen de positieve en negatieve emoties te vinden, en er aldus in slaagt om Virtue te creëren, kun je met die Virtue energie nog meer van die pure energie aantrekken.

Als we bijvoorbeeld met de lever werken, dan werken we met de Virtue *Initiatie*, of *Actie*, of *Vergeving*. Als je deze geheimzinnige 'derde' kracht uit de lever naar het Verzamelpunt van de lever brengt, en het daar laat schijnen, kun je uit deze vormloze 'groene, zuivere energie' het beeld van een klein puur jongetje of meisje in groene kleren laten ontstaan. Als dit Zuivere Kind uitademt, komt er zuiver groene adem uit de mond ervan. Als je de tijd neemt, ontstaat er steeds meer groene damp die je uiteindelijk kunt vormen in een prachtig mooi jong Draakje. Deze jonge Groene Draak vertegenwoordigt de meest zuivere vorm van de Virtue 'Actie of Daadkracht' of 'Vergevingsgezindheid'. Het zuivere kind krijgt een vriendje om mee te spelen.

De Taoïsten werken met de volgende dierbeelden in Fusie IV:

Voor de nieren het jonge Blauwe Hert,  
voor de lever het Groene Draakje,  
voor het hart een jonge, Rode Fazant,  
voor de longen een jong, Wit Tijgertje  
en voor de milt een jonge, vrolijke Phoenix.

Als er bij jou, tijdens de meditatie andere beelden van jonge dieren verschijnen, stuur die dan niet weg met een: 'ksst, ophoepelen, ik wacht op een Groen Draakje en niet op een kleine krokodil!' In dit geval kan het beeld van de Kleine Krokodil voor jou het juiste beeld zijn van de meest zuivere vorm van Lever-Virtue.

## Vorbereiding

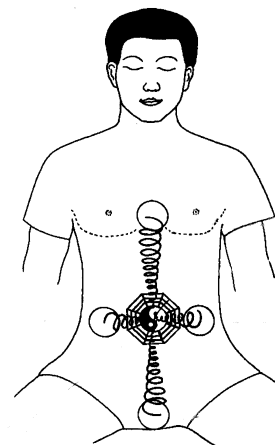
### De verzamelpunten of prénatale poorten

Zoals je weet, bevindt zich de meest zuivere element-energie

die we kunnen waarnemen, in de prénatale poorten of verzamelpunten.

Je zou deze eerst, zoals je al kent van Fusie I—uit de diepte van de Tantien, uit de voorgeboortelijke kracht, naar boven kunnen halen:

- Je grinnikt lang, waarbij je alle adem uit je stuwt.
- en ervaart — fysiek — de wat samengetrokken dunne darm in je buikgebied  
Wanneer je je adem nu even stilhoudt, “nog” niet gaat inademen
- Voel heel precies waar deze samentrekking het sterkste is, in het midden van het midden van het midden... van de Tantien  
Dit is de toegangspoort tot het Innerlijk Universum.
- Je Opent nu de Tantien, om weer adem in je systeem te laten stromen, en daarmee open je tegelijk het Innerlijk Universum, om (bv nu) de watertrilling omhoog te laten komen—in haar pure oorsprong.
- Je legt je handen rond de prénatale poort voor de water-energieën en ontvangt daar het prachtige blauw.  
Laat het er even “zijn” en cirkelen.
- Ditzelfde doe je nu ook voor de “vuur-trilling” in de hartpoort,  
De houttrilling in de leverpoort,  
De lucht/metaal trilling in de longpoort  
En de aarde-trilling in het miltverzamelpunt.



### De kinderen en de dieren

- Werk met Fusie I of II, totdat je een prachtige parel hebt, en neutrale organen.
- Breng dan deze Parel een paar keer door de Kringloop en voel hoe de organen erdoor gevoed worden. Breng dan de Parel weer terug in de cauldron. - Ervaar hoe je Compassie Parel als een soort ‘baken’ licht uitstraalt dat de Zuivere Kinderen en de Jonge Dieren uit je “diepte” vorm doet krijgen.
- Ga met je ‘I-Kracht’ naar de **nieren**. Kijk of je nieren zo stil zijn dat je de zachtmoedigheid, en de wijsheid ervan kunt ervaren.
- Breng de Virtue damp als een zuivere Blauwe damp naar het Verzamelpunt van de nieren. Neem opnieuw de tijd. Net zolang dat de Blauwe damp zo sterk wordt, dat het gaat schijnen als een helder Blauw licht.  
En laat dan uit de Blauwe licht een Blauw jongetje of meisje ontstaan dat gekleed is in blauwe kleren.
- Merk dat elke keer als het Maagdelijke Kind uitademt, er een Blauwe damp uitgedemd wordt. Neem opnieuw de tijd. Net zolang tot er veel Blauwe damp is. Laat uit de Blauwe Damp een jong Hert ontstaan.
- Zie hoe het Zuivere Kind en het Jonge Hert vriendjes worden met elkaar en een sterke onderlinge band hebben. Wees blij met het beeld ervan.
- Ga vervolgens met je ‘I-kracht’ naar de **lever**. En werk aan het creëren van de Virtue ‘Actie’ of ‘Initiatie’ of ‘Vergevingsgezindheid’.
- Breng de Groene Damp naar het Verzamelpunt en vorm het Zuivere Kind, een jongetje of meisje in groene kleertjes.  
Gebruik de Groene Damp die het kind uitademt om een jong Groen Draakje te vormen die een speelkameraadje vormt voor het Zuivere Kind.

- Ga zo door met het **hart** en de Rode Fasant.
- Met de **longen** en de jonge Witte Tijger.
- Met de **milt** en de jonge Phoenix.

#### **Van de verzamelpunten in de organen**

- Breng vervolgens de Zuivere Kinderen vanuit de Verzamelpunten naar de organen toe waar ze thuis horen. Ervaar hoe ze het beeld worden waarmee je ten alle tijde kunt zien hoe het met dat betreffende orgaan is en of je de neutrale trilling, de Virtue die bij dat orgaan hoort, kunt maken. De Zuivere Kinderen beschermen de organen van binnen uit.
- Breng vervolgens de Jonge Dieren of de Speelkameraadjes vanuit de Verzamelpunten óók naar de organen waarbij ze horen. Maar neem waar dat ze buiten de organen blijven. En een soort beschermende ring vormen om de organen heen.

#### **Eindig**

- Breng je Compassie Parel nog weer een keer in de Kringloop en ervaar hoe de Zuivere Kinderen en de Jonge Dieren gevoed worden door het mooie licht van je Parel.
- Breng dan de Parel weer in de Cauldron.
- Kijk of er nog Virtue-energie in de Verzamelpunten is. En verzamel die dan in de Parel.
- Laat tot slot het Jonge Dier en het Maagdelijk Kind in elkaar versmelten tot een mooi helder licht dat in het orgaan schijnt.
- Rust. Ervaar.

Voortaan kun je heel makkelijk kijken of een bepaald orgaan in goede balans is. Als je het heldere licht in een orgaan niet vindt, doe je er goed aan om opnieuw te werken aan de balans van dat orgaan.

De dieren buiten je beschermen je én kunnen die zuivere krachten uit de aarde-natuur aantrekken die voor jou heel belangrijk is.



## Een energielichaam creëren

“Energybody” of “Soulbody”

### Waarschuwing:

*Ga nooit werken met het energielichaam als je je niet stevig geaard voelt, in je fysieke lichaam en op de aarde, met een mooie Innerlijke Structuur. Je zou mogelijk energie kunnen verliezen als je je eigen centrum niet voelt.*

### Tevoren

- Je zet de vier pakua's neer en doet fuseert de emoties (elke manier is goed, alleen vóórkant, alleen achterkant, zijkanten meenemen, maar zorg ervoor dat de in de pakua(s) gefuseerde emoties door alle pakua's heen gestroomd is zodat je je structuur goed voelt.
- Je stralende parel (of diamant) in het midden is groots en krachtig
- Je ervaart zowel aarde, als hemelkracht (Poolster en Grote Beer) en de kosmische krachten die de aarde aantrekt.
- Cirkuleer je parel door de Kringloop (maak daarbij eerst een “buis van vloeibaar licht”)
- Door je parel iets meer naar buiten te laten stralen (én naar binnen) trek je in het cirkuleren van de kringloop, heel gemakkelijk extra kracht van aarde, kosmos en universum ín de parel.

### Activeer de pompen

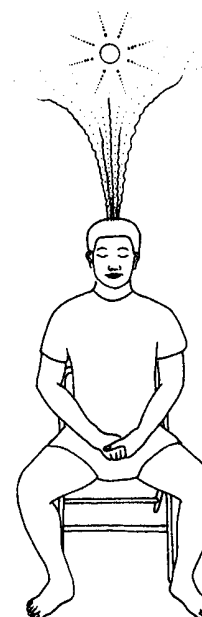
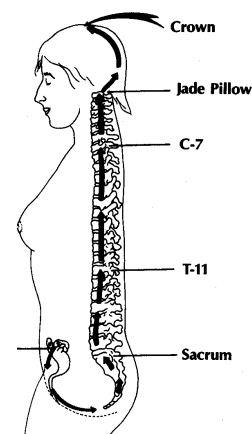
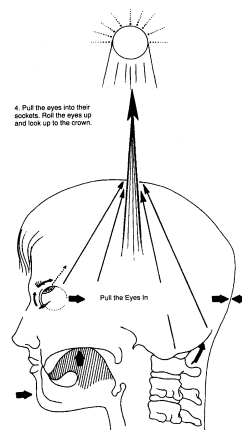
- Om de kruin (je meest krachtige pomp) te activeren, leg je de punt van de tong (zie plaatje boven) tegen de ondertanden, waardoor het midden van de tong tegen het verhemelte gedrukt wordt.
- Maak je nek lang door de achterkruin naar de sterren te “denken”, en richt al je zintuigen richting middenkruin.
- (Misschien kun je de “pulse” in je kruin voelen.)
- Activeer de heiligbeenpomp, door op de inademing het perineum op te trekken, dan de achterkant van de anus richting heiligbeen en verder omhoog.
- Doe dit een aantal keren, totdat ook Mingmen, T-11, C-7 en de schedelbasis bij de interne beweging betrokken zijn.

### De parel uit de kruin naar buiten en naar boven schieten

- Maak een kopie van je parel en breng die in het perineum
- Adem nogmaals op voorgaande wijze in en schiet je parel door, of vóór de ruggengraat langs omhoog tot net onder de kruin—misschien voel je hem daar pulseren..
- Inademend kun je wat speeksel doorslikken om de parel ín de kruin te stuwen.
- Dan adem je krachtig uit (met geluid werkt goed) en schiet je de parel uit de kruin naar buiten
- eerst tot zo'n 15 cm boven het hoofd, later verder omhoog....
- Beweeg de parel een beetje op en neer; probeer ook andere richtingen uit.

### En weer terug in de cauldron

- Activeer de kruin door er naar te kijken, met de achterkruin richting sterren..
- Inademend trek je de parel naar binnen, en cirkuleer je hem door de kringloop.



### Het licht wat leidt...

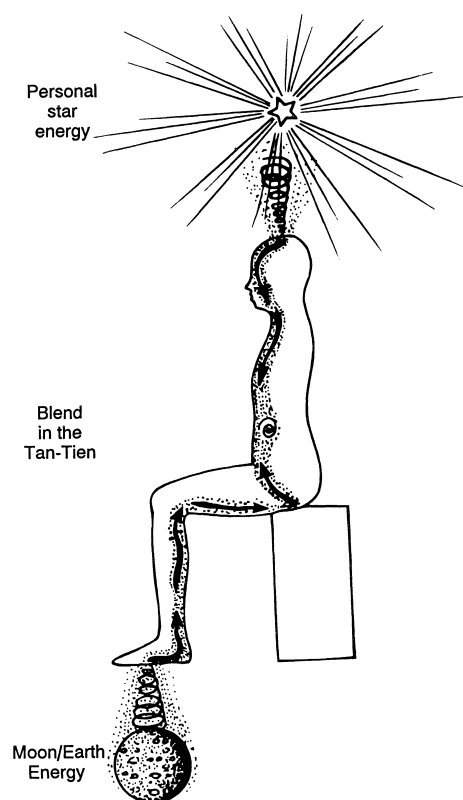
Tussen kruin en parel kun je Licht gewaar worden, iets verfijnder nog van frequentie dan de “buis van vloeibaar licht”; het is het Licht wat je leidt — een Licht dat contact houdt tussen kruin (of feitelijk Kristalkamer, de pijnappelklier) en je parel. Dit is het licht van je Persoonlijke Ster.

### Het energielichaam — een Born again process

Je gaat nu een nieuw lichaam creëren, een energie- of zielelichaam, een lichaam dat het eeuwige leven heeft. Als je fysieke lichaam bij het sterven, tot stof wordt, kan de taoïst heel bewust alle opgedane aardse kennis en ervaring overbrengen in dit nieuw gecreëerde energielichaam — waardoor hij of zij ervan verzekerd is dat de eigen energie dóór gaat, bewaard wordt, teruggebracht in het grote geheel, de Wu Chi.

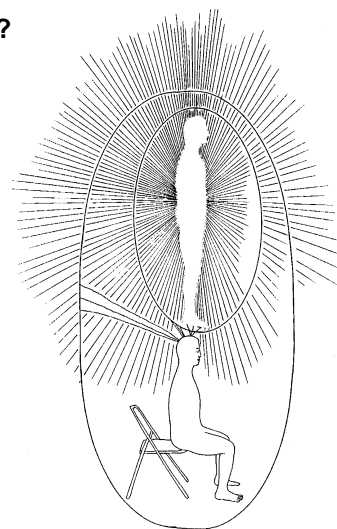
Dit is een langzaam proces.

Het energielichaam is als een pasgeboren kind, waarvoor gezorgd moet worden; het moet te eten krijgen, opgevoed en getraind. In dit eerste kind-stadium moet het energielichaam onder je hoede en controle blijven. Het is nog heel yin; naarmate het opgroeit en meer meridiaan-bewustzijn krijgt, zichzelf beschermen kan ook, wordt het meer yang en kan het op onderzoek uitgaan.



### Wat is het nut ervan, behalve je verzekerd-zijn van een eeuwig leven...?

- Allereerst kom je door het creëren van een energielichaam, met je bewustzijn in een hogere frequentie, waar je gemakkelijker energieën kunt aantrekken, en minder in de lage trilling van emoties blijft hangen. De aangetrokken krachten uit het universum, kun je van het energielichaam overbrengen naar het fysieke lichaam, ze blijven echter óók in het bewustzijn van het energielichaam.
- Met name als je dit bewustzijn versterkt door de oer-energiekanalen, de wondermeridianen, in het energielichaam over te brengen. (Je begrijpt, dat deze tevens in het eigen lichaam geopend blijven)
- Wanneer het energielichaam hierdoor versterkt én beschermd is kun je met deze hogere energietrilling door de ruimte gaan reizen: Andere zielen kun je nu ontmoeten, met je geliefde een seksuele uitwisseling hebben op energie- of zielsniveau (soulsex), wat ook voor het fysieke lichaam een top-ervaring kan zijn... Andere dimensies in tijd kun je opzoeken, dingen uit het verleden ontwarren, of de toekomst helder krijgen... hierbij is het belangrijk steeds “het grote geheel” te overzien en niet alleen jouw kleine aardse bestaan-nu. Andere ruimte-dimensies kun je opzoeken, waardoor je de verschillende wezens/krachten/onsterfelijken/heiligen in andere tijd-ruimte dimensies gaat ontmoeten.



### Nota Bene:

Dit alles zal voor de meesten van ons toekomstmuziek zijn, Maar het voorbereiden hiervan zit in het plezier wat je kunt hebben in het laten (op) groeien en voeden van het energielichaam.

### Het — yin — energielichaam vormgeven

Een volgende keer dat je de (kopie!)parel uit de kruin naar boven hebt geschoten, blijf ontspannen zitten, een zachte glimlachblik... en richt je de "I"kracht op het groter groeien, het laten uitdijen van de parel. Eerst zul je dit ervaren als een vormloze energiemassa, maar dan ga je een hoofd vormen, een lichaam met ledematen, een gezicht met zintuigen... Je kunt het je eigen vormen geven, zoals je bent nu, of zoals je op je mooiste bent.

Ervaar je eigen cauldron in je fysieke lichaam en kopieer deze naar boven in het energielichaam.

Je kunt het energielichaam je eigen geslacht meegeven, of juist de seksuele organen van het andere geslacht — als een soort van Innerlijke Geliefde.

Je kunt het een God- of Godin-uitstraling geven of een gewoon-menselijke... precies zoals jij wilt.

Nu ben je zo ver dat je het een naam kunt geven, die je niet met anderen deelt; een naam die het energielichaam snel en direkt vorm kan geven (in een latere fase), zodra je er aan denkt.

Het kan nu als een Innerlijke Stem gaan functioneren. Hoe meer je naar je Innerlijke Stem luistert en ernaar handelt, des te helderder zal deze worden.

### De Kleine hemelse Kringloop in het energielichaam overbrengen — Het — yang — energielichaam vormgeven

De verschillende dieper liggende Meridiaanstromen vormgeven in het energielichaam, zorgt ervoor dat dit meer "yang" wordt. Een "kristal-lichaam", Lichtlichaam of spiritueel lichaam creëer je op deze wijze..

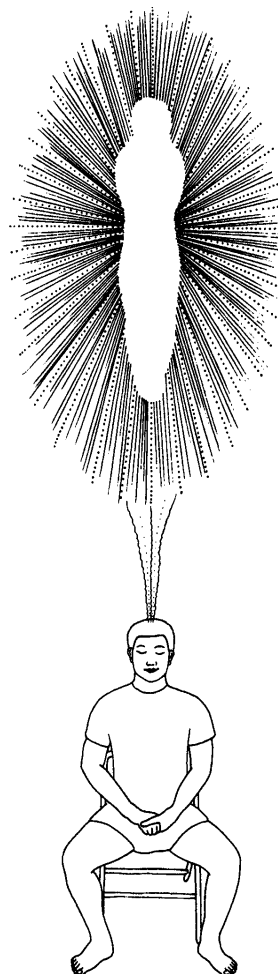
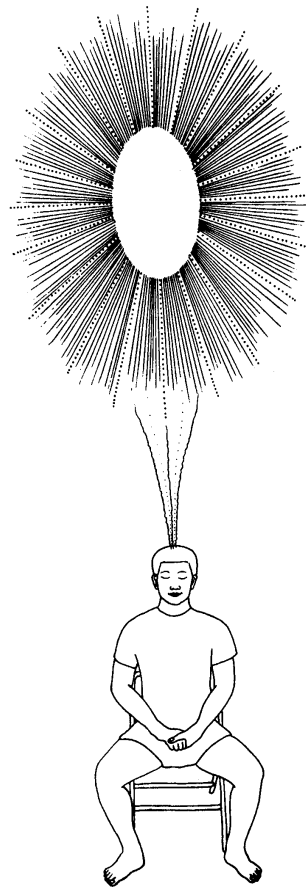
We beginnen met de Kringloop. Aangezien er geen emotionele weerstand in het energielichaam zit, is het heel eenvoudig om de Kringloop er in te openen:

- In je fysieke lichaam maak je een nieuwe kopie van je parel.
  - Vibreer deze in je fysieke lichaam, door de "buis van vloeibaar licht".
  - Schiet de parel omhoog... naar het perineum van het energielichaam en laat de parel rondcirculeren door de Energie-kringloop
- of
- projekteer de "buis van vloeibaar licht" in het energielichaam.

### Geef het energielichaam een bescherm"schild"

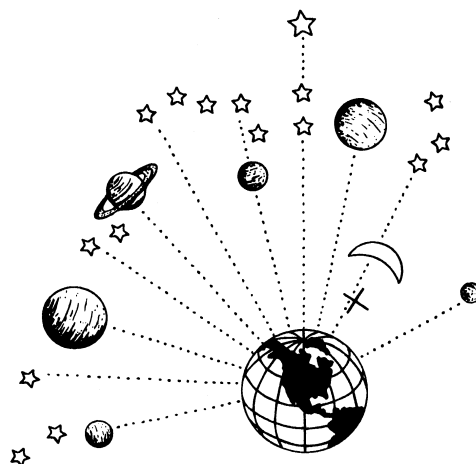
Terug in het fysieke lichaam vorm je een nieuwe kopie parel, die je door de Kringloop spiraalt; schiet de parel omhoog tegen het schedeldak uit (inademend) om deze uitademend uit de schedel naar buiten te schieten. Deze kopie parel kun je nu gebruiken om een beschermerschild te maken, een energetische ballon, rond het energielichaam.

Op dezelfde manier schiet je een volgende kopie parel naar buiten en omcirkel er zowel het energielichaam mee als je eigen fysieke lichaam — één grote ballon die beide lichamen beschermt; goed ook onder de voeten door.



### Trek energieën en krachten aan

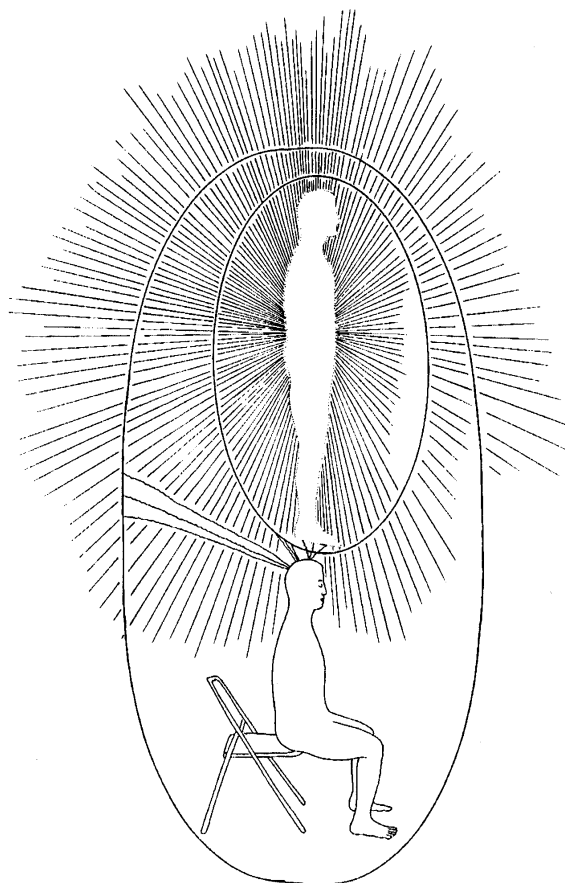
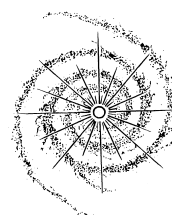
- Met een zachte glimlachblik, de Kringloop stromend in het energielichaam, trek je nu krachten aan van de kosmos (planeetkrachten) en uit het universum (Poolster en Grote Beer zijn gemakkelijk toegankelijk, en stralen veel universele liefdes-energie uit.) Merk hoe gemakkelijk dat gaat in deze hogere trilling.
- Geef je energielichaam een boodschap mee... vraag hulp / energie om een probleem op te lossen, of vraag om energie van een bepaalde aard / element.
- Cirkuleer en tril alle aangetrokken energie door de Kringloop van het energielichaam.



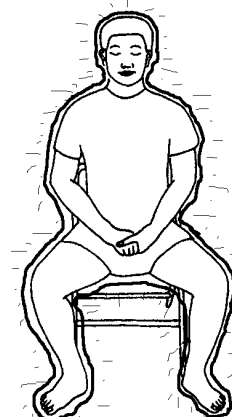
### Het naar binnen trekken van het beschermchild en het energielichaam

Als je af wilt ronden, condenseer je het energielichaam terug naar parelvorm. Kijk of je parel groter/stralender geworden is... Je parel boven je hoofd is nu nog wel omgeven door het Beschermschild én de grote bescherm-ballon.

- Adem in, activeer kruin- en sacrupomp door beide op één lijn te zetten.
- Inademend trek je nu de parel terug in de kruin, en langzaam langzaam, op volgende inademingen, door het Conceptievat de Kringloop in.
- Dan laat je de Kringloop rondcirkuleren; het lichaam kan de verhoogde energietrilling nu opnemen.



- Trek het bescherm-schild nu óók in de kruin naar binnen, op dezelfde manier en voeg ook deze energie toe aan de rondcirkelerende parel.
- De grote Beschermballon die nu nog achtergebleven is, laat je wat inkrimpen vanuit je achterkruin; zodat deze steeds dicht tegen het fysieke lichaam aan getrokken wordt (zie plaatje).
- Ook deze energie voeg je toe aan je parel in de Kringloop.
- Het restant van de energieballon, het vlies a.h.w., trek je uiteindelijk in de navel naar binnen.



		<b>Yin</b>	<b>Yuan</b>	<b>Yang</b>	
<b>Hart</b>	+	Geduldig Ontroerd	<b>Acceptatie</b> <b>Respect</b> <b>Dankbaarheid</b>	Vreugde, pit Blijdschap Passie, Enthousiasme	+
	-	Onverschilligheid Koud, Kil Arrogant		Irritatie Ongeduld	-
<b>Milt</b>	+	Balans/Harmonie	<b>Vertrouwen</b> <b>Openheid</b> <b>Eerlijkheid</b>	Eerlijkheid Realiteitszin	+
	-	Stagnatie		Zorgen maken Piekeren	-
<b>Longen</b>	+	Vermogen om te rouwen Verdriet ervaren	<b>Integriteit</b> <b>Rechtvaardigheid</b>	Levensmoed Levenskracht	+
	-	Oneindig verdriet Neerslachtigheid Depressie Moedeloosheid		Overmoed	-
<b>Nieren</b>	+	Zachtmoedigheid Tederheid Ontspanning	<b>Stilte</b> <b>Wijsheid</b> <b>Innerlijk weten</b>	Alertheid	+
	-	Futloosheid Slapte		Schrik Angst Stress	-
<b>Lever</b>	+	Vriendelijkheid	<b>Daadkracht</b> <b>Vergevingsgezind- heid</b> <b>Creatieve inspiratie</b>	Initiatief, Actie-bereid Gerechtigde boosheid	+
	-	Huichelen		Woede Wrok, Frustratie	-