

Module 6: Lust
en opwinding

Traject: II BE I – Be One



Sanne Kielman

Sexual Healing Coach

2023/2024



Inhoudsopgave

6	Lust en opwinding.....	2
6.1	Onderdrukking, Grenzeloosheid en vrijwillige begrenzing.....	2
6.2	Wijzer worden en bewustzijns-groei	4
1.	Wat is wijsheid eigenlijk?	4
6.3	Schedelpomp en Jade Kussen.....	6
1.	De schedelpomp activeren.....	6
6.4	Hypofyse en de hersenen	7
1.	Orgastische energie in de hersenen	7
2.	De Hypofyse	7
3.	Zelfbeminning maakt je gezonder	8
4.	De witte hersenen of Gliacellen	9
5.	Hoe werkt dat nu precies?	9
6.	Grijze en witte hersencellen.....	9
7.	De bonus: Het levenselixir.....	10
8.	De kleine Hemelse Kringloop	11
6.5	Voelbewustzijn.....	12
6.6	Kracht van herhaling	13
6.7	Stil en steady.....	14
6.8	Seksueel groeien en volwassen worden	14
6.9	Psoas als water	15
1.	Hydrateren en dorstgevoel.....	15
2.	Klein stukje anatomie	16
6.10	Aantrekkelijk en respectabel	17
1.	Gloed-loos leven.....	18



6 Lust en opwinding

6.1 Onderdrukking, Grenzeloosheid en vrijwillige begrenzing

Als je over seksualiteit praat voel je soms dat het niet helemaal vrij stroomt. Niet zo vrij als dat je zou willen. Vooral als je iets hoort wat schaamte of taboe gevoelens produceert. Vooral als je met de West-Europese joods/christelijk cultuur bent opgevoed, die 2000 jaar de seksualiteit in een verdomhoekje heeft gezet. Waarschijnlijk is er al die tijd kennis geweest over seksualiteit, ook over transformatie seksualiteit, want elke godsdienst heeft daar kennis over. Het zou goed kunnen zijn dat er in het Vaticaan nog steeds op een geheime plank, hele mooie geschriften staan die die oude kennis herbergen.

Die kennis is ons ontnomen. Want als je seksueel onafhankelijk bent, als je je eigen energie kunt sturen en die niet toebedeelt aan de machthebbers (of die nu godsdienstig of staatsrechtelijk zijn) dan ben je moeilijker te sturen. Of te onderdrukken.

Zo'n 2000 jaar is onze seksualiteit onderdrukt. Dat heeft niet alleen vrouwen beschadigd, maar ook mannen. Stel je voor. Een man penetreert een vrouw die niet echt aanwezig is onder haar middenrif en dus zeker niet aanwezig is in haar vagina. Als de penis dan de vagina binnenkomt vindt er geen ontmoeting plaats. Hij komt als het ware in een leeg huis terecht.

Ik schrijf dit natuurlijk niet om je een schuldgevoel aan te praten. Het is zoals het is en als je niet aanwezig bent in je vagina, heb je daar een hele goede reden voor.

De top van de penis staat rechtstreeks in contact met het hart van de man, net zoals de baarmoedermond een verbinding heeft met het hart van de vrouw. Als de vrouw niet thuis is, wordt er geen Harts verbinding gemaakt. Tenminste niet door seks. Misschien maak ik later nog een training waarin ik precies uitleg hoe je dat oplost. In deze training gaat het over vrijwillige begrenzing.

Vrijwillige begrenzing, binnen de kaders van deze training, betekent dat je je lichaam als grens beschouwd. En dat je binnen die grens op een veilige manier experimenteert, zodat je je grenzen voelt, aangeeft en ervoor gaat staan.

Dat zijn drie verschillende stappen.

- Voelen
- Aangeven
- Ervoor staan

En naar je partner toe geldt:

- Ze aangeven
- Vragen naar de grenzen van je partner
- Elkaar helpen ze te ontdekken

Je grenzen voelen, aangeven en ervoor gaan staan heeft alles te maken met je behoeften erkennen. En daar wringt het waarschijnlijk. De meeste vrouwen zijn constant bezig met de behoeften van een ander. Van hun partner, kinderen, ouders, de zwemclub enzovoorts. Deze training gaat helemaal over je eigen behoeften en hoe je die zelf vervult.

In het Westen zijn we lang onderdrukt en ontbrak goede voorlichting, maar in andere landen kunnen ze er ook wat van:



'Je kunt zwanger zijn van meerdere mannen'

Waar? In het Amazonegebied Als een vrouw verschillende sekspartners had – wat volstrekt normaal was – dan zou haar kind tot stand komen dankzij het sperma van alle mannen. In bepaalde Zuid-Amerikaanse contreien werd deze theorie ook gedeeltelijk geloofd. Zij beweerden dat een kind maar één moeder had en dat elke man met wie de vrouw de voorbije negen maanden had gevreeën, vader was van de baby.

'Baby's worden verwekt door geesten'

Waar? De Kiriwina-eilanden Voor er een baby verwekt kon worden, moest er iemand sterven. De geest van de overledene zou zichzelf dan in de baarmoeder van een vrouw met kinderwens nestelen en reïncarneren als een kind. Hoe de geest precies in de buik terecht kwam, kon niemand echter exact vertellen.

'Per vrijpartij maak je een beetje baby'

Waar? Papua New Guinea Hier wisten de mensen dat geslachtsgemeenschap tot een zwangerschap kan leiden, alleen waren ze ervan overtuigd dat je zo veel mogelijk moest vrijen om een gezonde baby op de wereld te zetten. Er werd geloofd dat aanstaande ouders zelf hun baby moesten bouwen. Sperma was de bouwsteen voor sterke botten, menstruatiebloed voor gezonde organen.

'De man moet eerst zwanger raken'

Waar? Maleisië Hier werd lang geloofd dat de man eerst zwanger moet raken. Dat kon door een mysterieus proces waarbij de man zijn hoofd moest vasthouden terwijl hij heel hard aan een baby dacht. De vrucht verblijft dan even in het hoofd van de vader om allerlei levenswijsheden te absorberen. Op veertig dagen tijd verhuist de baby naar papa's buik en komt hij uiteindelijk door een orgasme in de buik van de mama terecht.

'Zonder vrouwelijk orgasme, geen baby'

Waar? Engeland, in het Elizabethaanse tijdperk De Engelsen waren er heilig van overtuigd dat een vrouw alleen zwanger kon worden van goede seks, inclusief orgasme. De clitoris werd namelijk gezien als een vrouwenpenis die zaad in de baarmoeder stuwde tijdens een seksueel hoogtepunt, wat noodzakelijk was voor de verwekking van een kind.

Bovenstaande quotes zijn sterk versimpeld weergegeven. Bij sommigen kun je misschien voelen dat er wel degelijk iets van wijsheid doorheen sijpelt.

Ook wij hebben het mysterie van nieuw leven nog lang niet doorgrond. Niet eens het fysieke gedeelte, laat staan de rest.



6.2 Wijzer worden en bewustzijns-groei

Zelfbeminning is een bron van genot, energie en wijsheid.

1. Wat is wijsheid eigenlijk?

Wijsheid is geen mentaal concept. Wijsheid is een kracht. Een kracht die gedeeltelijk in jezelf ontstaat door jezelf te beminnen, en die ook gedeeltelijk van buitenaf komt.

Eerst het binnen gedeelte. Wijsheid is een kracht die ontstaat als je bijvoorbeeld kennis tot je neemt en doorvoelt. Of iets wat je gevoeld hebt, onderbouwt met kennis. Daar heb je veel energie bij nodig. Energie waar het levenselixer je in voorziet. Jezelf beminnen leidt tot wijsheid als je kennis doorvoelt en je dat wat je voelt verwoorden kan.

Het leven nodigt ons constant uit om te voelen. Je kunt alleen zien dat de zon opkomt of je voelt er ook blijdschap bij. Voelen nodigt uit tot meer. Door het voelen van de warmte van de zon ben je eerder geneigd om je op een wandeling te verheugen. Het voelen van wat de zon met je doet, vraagt meer energie, dan simpelweg waarnemen dat er een zon is, maar het levert je ook energie op. Je levensenergie gaat onmiddellijk stromen als je een beroep op je gevoel doet.

Zo ook met andere emoties als verdriet, pijn en boosheid. Constateren dat je verdrietig bent is iets anders dan het doorvoelen van je verdriet. Zolang je het constateert, hou je het buiten je. Ga je het doorvoelen dan wordt het onderdeel van je systeem.

Daar moet je systeem wel tegen bestand zijn en bij plotseling, groot verdriet is de benodigde bedrading er nog niet. Bij heftige emoties komt veel energie vrij, maar er is dan nog geen route waar het langs kan stromen. Zo kom je in een onmachtssituatie terecht. Je bent niet in staat om het verdriet te voelen en je plaatst het buiten je: je hebt het een plekje gegeven. Doorvoel je later alsnog gedoseerd je verdriet, dan kan het transformeren tot wijsheid. Je hebt namelijk nieuwe wegen aangelegd: je bent iets wijzer geworden. Dat transformatieproces vraagt energie. Soms zelfs veel energie. Energie die er niet altijd is. Door zelfbeminning zet je de seksuele energie om in levenselixer. Levenselixer is een kracht die je kunt gebruiken om die nieuwe wegen aan te leggen en zo je verdriet alsnog te kunnen voelen en verwerken.

Begin je net met zelfbeminning, dan gaat de meeste levenselixer in eerste instantie naar je fysieke lichaam. Eerst los je slaapschuld in, dan herstel je achterstallig onderhoud aan bijvoorbeeld je organen en pas daarna kun je opgeslagen emoties doorvoelen en wijsheid opbouwen.

Natuurlijk gebeurt het niet zo zwart/wit als dat het hier staat. Er is altijd een wisselwerking, er zijn altijd cyclussen. Feit blijft dat er in het begin veel levenselixer wordt gebruikt om je fysieke gesteldheid te verbeteren. Dat kan ook niet anders, want er moet nieuwe bedrading worden aangelegd van hoge kwaliteit. Je huidige internetverbinding kan ook niet door de telefoonbedrading van 100 jaar geleden.

Word je fysiek gezonder en sterker en vul je de nier energie, je Jing aan, dan heeft het de kwaliteit dat het omhoog wil. Het gaat dampen. Het overschot aan levensenergie stijgt op en komt in je borstholte terecht, bij de Chi. De Chi staat voor verbinding, liefde en bewustzijn. Door het cultiveren van het overschot aan Jing: levensenergie, met bijvoorbeeld de helende klanken groeit de Chi: je bewustzijn, de liefde voor jezelf en het grote geheel. En je bent in staat om meer verbindingen te leggen. Zowel naar buiten, met andere mensen, als naar binnen.

Blijf je jezelf beminnen dan dampt op een gegeven moment de energie verder naar boven naar je hoofd. De energie gaat je schedelholte in en raakt de Shen: de stilte. Shen laat zich het beste



vertalen als stilte, het onbenoembare. Je kunt er dus weinig over zeggen. Het is een ervaring, een kracht.

Heeft de energie de Shen bereikt, dan ligt het zwaartepunt van je bewustzijn bij wijsheid. Naast wijsheid zijn er nog vier vormen van bewustzijn: psychose, verwarring, specialisatie en realisatie, waar we de **volgende module** verder mee gaan.

Tot zover de wijsheid die je in jezelf kunt cultiveren, simpelweg door jezelf te beminnen. Nu is het ook nog eens zo dat je nooit in je ééntje een wijze man of vrouw kunt worden. Dat doe je met elkaar. Je hebt dus iets van buitenaf nodig. Er is zelfs een hele gemeenschap nodig om één man of vrouw wijs te laten worden. Hoe dat precies werkt, is niet zo eenvoudig. Laat ik eerst duiden hoe het volgens mij niet werkt.

Wat wij de afgelopen 250 jaar hebben gedaan is de slimste kinderen (dus degene die het best presteren op school) op de hoogste posities plaatsen. Dus degene die de meeste kennis heeft vergaard krijgt de meeste macht. Dat hebben we zelf gedaan. We geven andere mensen onze stem en daarmee geven we onze macht uit handen. Waarom we dat doen wordt in een **volgende module** duidelijk.

Een wijze man of vrouw doet dat anders. Als die voor een groep of menigte spreekt dan deelt zij haar wijsheid met de groep, maar ze weigert hun macht aan te nemen. De macht wordt bij het volk gelaten. De wijsheid blijft stromen en zich cultiveren. De wijsheid gaat bij iedereen langs en transformeert in ieder wat nodig is.

Omdat we allemaal ergens anders vandaan komen en een andere bedrading hebben, zal de wijsheid zich in sommigen meer openbaren dan in anderen. Dat is niet goed of fout, je ziet gewoon verschillen. En in degene met de sterkste of gezondste bedrading openbaart zich de meeste wijsheid. We worden allemaal wijzer, mits je kennis doorvoelt of dat wat je voelt woorden kunt geven.

Want kennis die niet is doorvoeld leidt in het uiterste geval tot een verstrooide professor waar je niet mee kunt communiceren. En kun je wat je voelt niet onder woorden brengen, word je een zweverig type waar niet mee te communiceren valt.

Allebei bezitten ze iets waardevols, maar door gebrek aan woorden of gevoelsbewustzijn heeft het weinig manifestatiekracht. De kennis uit boeken of uit het voelbewustzijn kan niet naar buiten treden, zich niet laven of verhouden tot anderen en dus niet uitgroeien tot wijsheid.



6.3 Schedelpomp en Jade Kussen

Om de seksuele energie vanuit het seksuele centrum naar de schedelholte te brengen zijn vier pompen nodig. Twee grote, de heiligbeenpomp en de schedelpomp en twee kleinere ter hoogte van C11 (borstwervel 11) en T7 (nekwervel 7). Elke pomp brengt de seksuele energie verder omhoog. De schedelpomp is de vierde pomp langs de ruggengraat. Het is een krachtige pomp die de seksuele energie naar de schedelholte brengt.

De schedelpomp wordt ook wel het Jade Kussen genoemd. Ze bevinden zich op dezelfde plek, maar in een ander Landschap. De schedelpomp is duidelijk fysiek aanwezig en dus onderdeel van het Uiterlijk Landschap. Het Jade Kussen bevindt zich meer in het Innerlijk Landschap en heeft een transformerende functie. Net als het vuur van Mingmen en het vuur gelegen ter hoogte van het hart. Elk vuur verfijnt de Jing, de seksuele energie die naar boven gepompt wordt, een beetje. Bij elk vuur wordt er wat zwaarte, wat plaksel afgebrand.

Jezelf orgastisch maken en de energie verzamelen in je seksuele centrum en door je Mingmen laten stromen verfijnt de Jing: de ruwe levensenergie. Jing is de energie die je gedeeltelijk meekrijgt bij de conceptie en je kunt het aanvullen door gezonde voeding, rust en door jezelf te beminnen. Jezelf beminnen is het maken van de seksuele energie, levensenergie: je Jing, uit je eierstokken of testikels.

De Jing gemaakt uit de seksuele organen heeft een Yinne kwaliteit. De seksuele organen staan namelijk in verbinding, krijgen hun energie vanuit de aarde. En de aarde heeft meer vrouwelijke, Yinne kwaliteiten.

Het Jade kussen heeft een transformerende functie: het maakt de Jing yanger, zodat het dezelfde kwaliteit krijgt als de hersenen en zo de hersenen kan voeden. De hersenen worden namelijk gevoed door de hemelse energie, wat een meer Yang karakter heeft.

Bij de Westerse mens, gewend aan gespannen schouders en een stijve nek, wordt de overgang van Yinne naar Yange kwaliteit lastiger gemaakt.

De seksuele energie bereikt maar mondjesmaat de schedelholte waardoor je sneller leeft op wilskracht dan vanuit afstemming en daadkracht. Maar ook het woorden geven aan wat je voelt wordt bemoeilijkt. En andersom stagneert het doorvoelen van kennis. Een zacht en vloeibaar Jade Kussen is onderdeel van bewustzijns-groei, van wijs worden.

1. De schedelpomp activeren

De schedelpomp geeft de seksuele energie, de laatste zet om de schedelholte in te laten stromen. De schedelpomp bevindt zich bovenaan de nek, bij de atlas. De atlas is het punt waar de schedel op de ruggengraat rust.

Door de schedelpomp te gebruiken maak je de golvende beweging, die bij je heiligbeen begon af. Het is, net als de hele golf langs je ruggengraat, een ontspannen en subtiele beweging. Je beweegt al snel meer dan nodig.

Volg ter voorbereiding met je vingers, je nekwervels richting je schedelholte. Hou je nek ontspannen, dus niet in leeshouding blijven, maar je nek iets rechttop brengen. Volg je nekwervels omhoog en dan voel je een soort holte of kuiltje aan de onderrand van je schedel. Dit kuiltje heet de Medulla Oblongata en de naam mag je meteen weer vergeten.



Ga nu door vanuit I kracht, dus ontspan even je ogen, dit kuiltje omhoog te brengen richting het Universum, ontstaat er ruimte tussen de nekwervels en je schedelholte. Je kin beweegt een beetje mee naar onderen en naar achteren. Je voelt de beweging van je kin, maar je kin is niet het begin van de beweging, het is het gevolg. De beweging begint door het kuiltje, de Medulla Oblongata iets naar boven te strekken, waarbij je tong tegen je verhemelte ligt.

Gefeliciteerd, je hebt zojuist de schedelpomp geactiveerd.

De Sensu meditatie staat voor je klaar. Daarin ontdek je de werking van de heiligbeenpomp. De schedelpomp volgt vanzelf als je de golvende beweging afmaakt. Geen paniek als het niet helemaal duidelijk is. Dat komt vanzelf.

6.4 Hypofyse en de hersenen

1. Orgastische energie in de hersenen

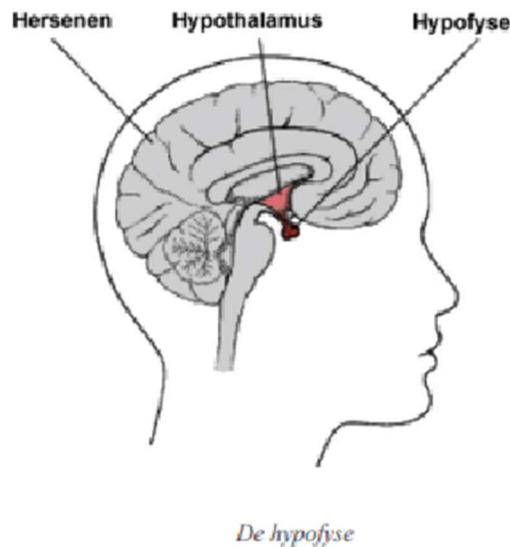
Op een gegeven moment ben je op het punt dat je de seksuele energie naar boven door de hersenstam brengt heen en begint met spiralen. Eerst groot en steeds kleiner totdat je spiraalt tussen de oren, ter hoogte van de wenkbrauwen.

De aarde-energie en de hemel-energie zijn bij elkaar gekomen, je kunt zelfs een wit licht ervaren. En je mag een druppeltje in de hypofyse laten vallen. De rest laat je door de hersenbalk naar boven, naar de witte hersenen, de gliacellen dampen.

2. De Hypofyse

De hypofyse is een kleine hormonale klier in het midden van je hoofd die veel primitieve systemen in je lichaam aanstuurt. De hypofyse heeft een wisselwerking op je gezondheid omdat het bijvoorbeeld je slaapwaakritme beïnvloed, je hormonale balans, het seksueel actief worden en de menopauze.

De hypofyse reguleert door hormoonafgifte het baringsproces, samen met de hypofyse van de baby. Die twee systemen horen synchroon te lopen, maar als er door stress of een ongezonde levensstijl te weinig energie bij de hypofyse komt, dan kan de hypofyse het proces niet goed aansturen.



Is je menstruatiecyclus onregelmatig dan kan dat komen omdat je hypofyse niet optimaal werkt. Maar ook omdat bijvoorbeeld je middenrif te gespannen is, waardoor de hormonen die in je eierstokken worden aangemaakt de hersenen niet voldoende bereiken. De hypofyse ontvangt niet de juiste informatie en produceert hormonen die andere organen te veel of te weinig aansporen.

De hypofyse is een oud orgaan en wordt teruggevonden in de fossiele resten van schildpadden en andere reptielen. Het is een intelligent orgaan dat een soort stroom nodig heeft en dient op tijd opgeladen te worden. Dat opladen gebeurt als je de pompbeweging met je heiligbeen maakt. Vandaar dat over een vrouw die chagrijnig is wel wordt gezegd dat zij 'een beurt nodig heeft'. Als je in die mood bent is dat waarschijnlijk het laatste wat je wilt horen, maar er zit een kern van waarheid in: als je je seksuele energie naar boven brengt, wordt de hypofyse weer geactiveerd. Uiteraard kan dit ook door zelfbeminning.

3. Zelfbeminning maakt je gezonder

Als de cyclus bij een vrouw niet goed op gang komt of verstoord raakt, kan ze melancholisch worden. Door seks, of de seksuele energie komt dat los en verbetert de gezondheid. De seksuele energie komt in de middenhersenen en activeert onmiddellijk de oer-emotie blij en tevreden. Door de energie in I te spiralen gaat de emotie over in: blij dat ik leef. Die emotie, die energie daar laat je een klein beetje naar voren en naar beneden stromen, een druppeltje de hypofyse in.

Zodra er een druppeltje in de hypofyse komt gebeuren er twee dingen: De eierstokken komen onmiddellijk tot rust en gaan opnieuw vrouwelijke energie verzamelen. Ze komen beter in balans en veel menstruële klachten verbeteren. Je gaat beter slapen. Stress blokkeert de middenhersenen en dus de hormoonafgifte van de hypofyse en dus het waak-slaapritme. Een vrouw met actieve, maar kalme eierstokken zal nooit met de verkeerde man naar huis gaan. En als bonus krijg je meer grip op verslaving en rode blosjes op je wangen. Je seksuele identiteit groeit door en er schijnt een aantrekkelijke gloed door je heen.



4. De witte hersenen of Gliacellen

Zelfbeminning maak je creatiever. Zo dat is goed nieuws. Voor degene die hun creativiteit zijn kwijtgeraakt, maar ook voor de mensen die denken dat ze niet creatief zijn. Creatief zijn is meer dan beeldhouwen, schilderen of een muziekinstrument bespelen. Het is alles wat je produceert, dus ook de woorden die je zegt en zelfs je gedachten. Maar ook je vermogen om tot creatieve oplossingen te komen. Om out of the box te denken of gewoon je boerenverstand te gebruiken. Het managen van een gezin vraagt creatief vermogen. Kun je nagaan hoe creatief je bent als je dat ook nog weet te combineren met je werk, sport, opleiding, mantelzorg enzovoorts.

5. Hoe werkt dat nu precies?

Je hebt de seksuele energie uit je eierstokken naar boven gebracht en gespiraald in je schedelholte, zodat het kon samensmelten met de hemelse energie. De magnetische energie uit de eierstokken wordt elektrisch geladen in de schedelholte. Laat je nu een druppel vallen in de hypofyse dan worden je eierstokken kalm. Deze druppel is nog niet het levenselixer, want de gespiraalde energie wordt pas levenselixer als het wordt opgenomen in het speeksel. Je laat een druppel in de hypofyse vallen en de rest van de energie laat je door de hersenbalk heen naar boven drijven, naar de Gliacellen.

Gliacellen zijn cellen in de hersenen die een belangrijke functie blijken te hebben bij het uitvoeren van de hersenfuncties. Ze zijn van groot belang bij het vormen van synapsen: het punt waarop twee zenuwcellen met elkaar communiceren. Zonder Gliacellen kunnen zenuwcellen en hun synapsen niet goed werken. Door het spiralen in de hersenholte en omdat je in I bent, dampst de energie door de hersenbalk heen: de verbinding tussen de twee hersenhelften. Des te meer verbindingen er worden aangelegd tussen de twee hersenhelften, des te creatiever of slimmer je wordt.

Wist je dat gedurende elke zwangerschap nieuwe verbindingen worden aangelegd. Logisch als je bedenkt dat elk kind erbij voor nieuwe uitdagingen zorgt en dus meer creativiteit vraagt.

6. Grijs en witte hersencellen

De buitenkant van je grote hersenen, de hersenschors, zijn 15 miljard grijze hersencellen. Ze zien eruit als een walnoot. Binnenin die walnoot bevinden zich je witte hersencellen, je 150 miljard Gliacellen. Net als bij een echte walnoot. Je grijze hersencellen zijn een soort supercomputer en zeer goed georganiseerd. Je witte hersencellen, de Gliacellen lijken minder strak georganiseerd, maar er is nog niet zoveel over hen bekend. Gliacellen voeden de grijze cellen en ze zijn van groot belang bij creativiteit.

Albert Einstein, een mens met een gemiddelde intelligentie, heeft zijn hersenen ter beschikking gesteld aan de wetenschap. Na onderzoek bleek dat hij een bovengemiddeld aantal gliacellen had, wat hem veel creatiever maakte en leidde tot geniale ideeën. Hij ontving veel antwoorden in de ochtend, als hij nog lekker in I onder de dekens lag. De witte cellen zorgen voor de creativiteit in de hersenen, de grijze cellen zorgen dat je die briljante inzichten ook onthoudt. Je gliacellen spelen ook een belangrijke rol bij het dromen.

Door zelfbeminning worden je gliacellen actiever en ga je oplossingen dromen. Je vermogen om problemen op te lossen maakt een sprong voorwaarts. Heb je een probleem? Beminn jezelf voor het slapen gaan en wordt wakker met de oplossing.



7. De bonus: Het levenselixer

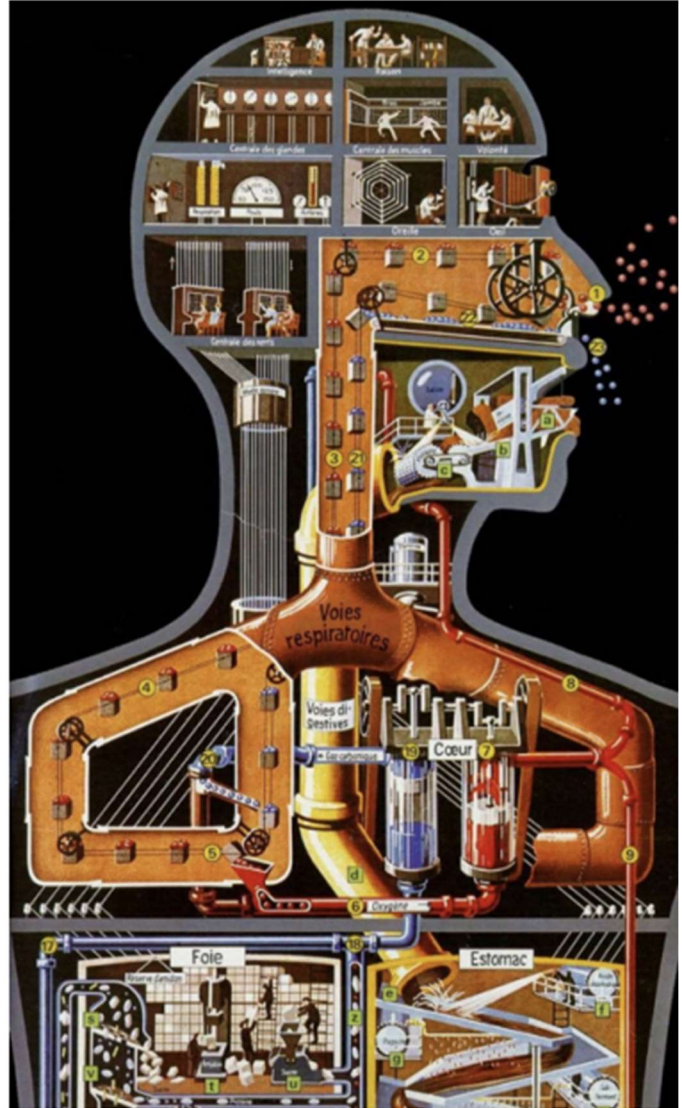
Er heeft zich een heel proces in je hersenen afgespeeld, wat je gezondheid en vitaliteit verbetert, maar je hebt nog geen levenselixer gemaakt. Dat ga je nu doen. Je lichaam is uitgerust met een fantastisch zelfhelend vermogen. Door zelfbeminning wordt je zelfhelend vermogen extra geactiveerd. Je zelfhelend vermogen is het vermogen dat je lichaam heeft om kleine schade te herstellen. Je lichaam kan veel meer schade herstellen dan dat je wijsgemaakt is. Ik gebruik het wordt wijsgemaakt bewust, omdat ik vind dat ons ten onrechte en met grote gevolgen wordt wijsgemaakt dat we een soort machine zijn. Waarbij kapotte onderdelen door de specialist vervangen moeten worden. Oké, dit is heel zwart-wit en ik ben enorm blij dat er doctoren zijn. Maar als je de afbeeldingen hiernaast bestudeert dan zie je hopelijk wat ik bedoel. Soms is er kleine schade en soms is er bizar grote schade: windkracht 12 heeft huisgehouden. En toch, als je inzoomt, dan blijkt dat grote schade gewoon heel veel kleine schade is. En dat je lichaam over ongelofelijke krachten beschikt, die je bovendien kunt laten groeien: je zelfhelend vermogen.

Je zelfhelend vermogen is dat wat je gezond houdt. In je Innerlijk Landschap zit een blauwdruk dat precies weet hoe het wonder dat jij bent in elkaar zit en (samen)werkt. Jij als ongeveer 28-jarige. Als je geboren wordt, werk jij als geheel naar dat beeld toe. Iedereen draagt een blauwdruk in zich van zichzelf als krachtige 28-jarige. Ook als je met een klompvoet, één testikel of epilepsie wordt geboren.

Doe je aan zelfbeminning dan werk jij als geheel naar dat plaatje toe. Ook als je bijvoorbeeld je been breekt. Je zelfhelend vermogen functioneert het beste als je in I bent.

De seksuele energie uit je eierstokken, in je hersenen voorzien van elektriciteit activeert je blauwdruk en stimuleert je zelfhelend vermogen. De volgende stap is het maken van het levenselixer.

Er zijn nog twee stappen nodig om het levenselixer te maken. Eerst breng je de energie via het verhemelte achter de bovenste voortanden. In je verhemelte ligt een acupunctuurpunt vlak waar je je tong tegenaan duwt tijdens de sensumeditaties, waardoor er speeksel vrijkomt.



Samenwerking van het lichaam



Die speekselvloed wordt ook wel nectar genoemd en je verzamelt het in je mond. Je maakt er een speekselballetje van. Het speekselballetje leg je achter op je tong en slik je krachtig door, terwijl je het in I blijft volgen. In de maag ligt nu een stukje van het levenselixer te wachten op gezond voedsel en vocht.

Interessant feit: je speeksel bevat enzymen die alleen in het speeksel voorkomen en die belangrijk zijn bij de vertering: de omzetting van voedsel in energie. Daarom kauwt een moeder voedsel voor, of spuugt ze in het eten van haar kind zolang het niet (voldoende) kauwt. Zodra er voedsel en vocht in de maag komt wordt het vermengd met het levenselixer, zodat het voedsel met de energie makkelijker door het lichaam verspreid wordt.

Naast gezond voedsel heb je ook voldoende zuurstof nodig. Gek genoeg hoeven de meeste mensen daarvoor alleen maar minder adem te gaan halen. Minder ademhalingen per minuut om precies te zijn. De meeste mensen halen te snel en te oppervlakkig adem, zodat de longblaasjes niet helemaal leeg raken. Het probleem wat daarbij ontstaat is niet dat je een tekort aan zuurstof hebt, maar dat er te weinig afvalstoffen kunnen worden afgescheiden. Voordat je het koolstofdioxide hebt afgescheiden komt de volgende ademhaling namelijk alweer naar binnen.

Vertraag je je ademhaling naar acht tot negen keer per minuut, dan krijgen de gif- en afvalstoffen de kans om de longblaasjes te verlaten. Bij een inademing komt de zuurstof dan ook echt in de longblaasjes. Hoe breng je de ademhalingsfrequentie naar beneden? Door het activeren van de I kracht en te genieten van de uitademing. En aan je lichaam over laten wanneer het weer wil inademen.

8. De kleine Hemelse Kringloop

Je hebt de energie uit de eierstokken gemaakt, verzameld in het seksuele centrum, langs de hangbrug naar achteren gebracht, met de vier pompen naar de schedelholte gepompt, door het spiralen geladen met elektriciteit, vermengd met het speeksel, het speekselballetje doorgeslikt en je ademhaling tot rust gebracht (in de volgende modules leer je hoe je dat precies doet tijdens de sensu-meditaties).

Vervolgens breng je je tong weer achter je voortanden en laat je de nectar zachtjes naar beneden druppelen, naar je seksuele centrum. Het enige wat je nu nog hoeft te doen is de nectar in de kleine hemelse kringloop te ademen: de energiebanen die in het midden (dus niet links of rechts) van je lichaam lopen, zowel aan de voor- als achterkant.

Je ademt in langs de achterkant van je lichaam, langs je ruggenwervel omhoog. Je ademt uit langs de middenlijn van de voorkant van je lichaam omlaag. Deze ademhalingskringloop is de tweede helft van het levenselixer. Het wordt gemaakt zodra het gekoppeld wordt aan gezonde lucht: een gezonde ademhaling.

De hemelse kringloop bestaat uit twee grote meridianen: twee kanalen. Het zijn twee van de in totaal acht wondermeridianen, die de twaalf gewone meridianen (die in het Westen bij velen min of meer bekend zijn) voorzien van energie. Dus als jij je kleine kringloop laat circuleren dan worden al je andere meridianen gevoed. Dat is je zelf genezend vermogen.

Waarom wordt er in het Westen zo weinig aandacht besteed aan het zelfhelend vermogen, en word je er niet in geschoold, terwijl het kostbaarste is dat je hebt? Misschien wel omdat je er geen patent op aan kunt vragen en er dus niets aan kunt verdienen.



Tenzij je het ziekenstelsel omdraait in een gezondheidsstelsel. In het oude China kregen ‘doctoren’: degene waar je onder behandeling stond, betaald voor je gezondheid. Zolang je gezond was betaalde je, werd je ziek, dan hoefde je niet meer te betalen.

6.5 Voelbewustzijn

We hebben het al over het voelbewustzijn gehad en het is net als met de Shen, de stilte, je kunt er van alles over zeggen, maar het gaat uiteindelijk om de ervaring. Omdat het voor velen zo lastig te duiden is, kan ik zeggen wat het niet is en je een beetje de weg proberen te wijzen hoe je bij het voelbewustzijn komt. Eenmaal aangekomen blijkt dat er zoveel verscheidenheid is in voelen, dat je soms twijfelt over wat je voelt of gevoeld hebt. De staat van zijn waarin we kunnen voelen staat soms ver af van de staat van zijn waarin je bent als je bijvoorbeeld denkt, en dat geeft verwarring. Je kunt of wilt niet geloven wat je voelt en je denkt dat je het verzint.

Of als je met heftige emoties te maken hebt zoals scheiding, rouw of grensoverschrijdend gedrag. Je voelt, maar wat je voelt is zo heftig, zo angstaanjagend, dat je er alles aan doet om het juist niet te voelen. Je scheidt je af van de pijn die je voelt. En juist dat doet het meeste pijn: je afscheiden van iets of iemand. Zonder dat je het door hebt, doe je jezelf pijn, door te geloven dat je afgescheiden bent.

Andersom gebeurt ook. Je jaagt een geluks- of genotsgevoel na. In principe doen we dat allemaal. Je wordt gedreven door behoeften die je wit vervullen. Lukt dat om welke reden ook niet, dan blijf je zitten met onvervulde behoeften en dat doet pijn. Om die pijn te verlichten kun je bewust genotsprikkels opzoeken zoals drugs, alcohol, chocolade, drop en sigaretten. Ook dwangmatig schoonmaken en andere dwangmatige handelingen kunnen hierdoor ontstaan: je probeert de controle te behouden.

Je verlicht zo misschien (tijdelijk) de pijn, en je voelt zo misschien genot, maar het heeft weinig met je voelbewustzijn te maken. Je voelbewustzijn is namelijk gekoppeld aan je lichaam. Wil je voelen, dan moet je contact maken met je lichaam. Drugs, alcohol enzovoorts verminderen juist het contact met je lichaam en dat is wat je (tijdelijk) een fijn gevoel geeft: je pijn wordt verdoofd.

Omdat de kans groot is dat je met oud zeer rondloopt, is het zeer waarschijnlijk dat je voelbewustzijn vergroten inhoudt dat je oude pijn gaat voelen. De paradox is dan dat door bij die pijn te blijven, die zo graag erkend wil worden, de pijn zacht wordt. Smelt en zo transformeert in gevoelens van geluk, dankbaarheid, vrede, tevredenheid en verbinding.

Het klinkt een beetje euforisch en toch werkt het zo. Je moet alleen ‘even’ door de pijn heen. Nu gaat deze training over zelfbeminning, over het houden van jezelf en de liefde voor jezelf wordt groter naarmate je meer pijn transformeert. Omdat je zo steeds dieper in je lichaam aanwezig durft te zijn en steeds authentieker wordt.

Naast een voelbewustzijn heb je ook een gewaar bewustzijn.

Je bent namelijk niet je voelen, je bent niet je gedachten, je bent niet je emoties. Die heb je allemaal. Dus wie ben jij dan?

- Jij bent degene die dit allemaal kan registreren.
- Jij bent dit allemaal gewaar.

Om je te helpen dieper in je voelbewustzijn te zakken en tegelijkertijd je gewaar bewustzijn te activeren, staat er een meditatie voor je klaar: ‘Omarm je emotie’



6.6 Kracht van herhaling

Soms ken je een moment van opperste verrukking. Je bent blij en totaal ontspannen, er hoeft niets. Je hoofd is vrij, je wil is vrij, je bent totaal in het nu, je hart is open en je voelt je geliefd en liefdevol. Die staat van zijn ken je. Die herinnering kun je oproepen. Die kun je oproepen en in je lijf voelen. Je lijf en ook je ego kent die staat van zijn.

Toch is het meestal je ego dat de ontspanning in je lichaam verstoort. Je ego produceert gedachten waaruit een emotie ontspruit die spanning creëert. Dat doet je ego omdat ze aandacht wil. Je ego is een grote hulp in je leven. Ze wikt en weegt en doet er alles aan om je overlevingskansen te vergroten.

Ga jij dan bijvoorbeeld mediteren, dan verliest het ego zijn grip. En raakt in paniek. Het zal er alles aan doen om jouw aandacht te trekken. Dat doet je ego door het versturen van gedachten met de daarbij behorende emoties, zodat je aandacht naar je gedachten gaat. En wat aandacht krijgt, dat groeit, omdat je meer van dezelfde soort gedachten aantrekt (de wet van de aantrekkingskracht).

Aan jou om steeds te blijven oefenen met de Innerlijke Glimlach en daarbij je ego gerust te stellen. Net als dat je doet in de meditatie 'Omarm je emotie'.

De kracht van herhaling ligt dus in het verstevigen van de nieuwe keuzes die je maakt. De nieuwe weg die je loopt. Het wordt een soort ritueel. Net als je klaarmaken voor bijvoorbeeld de Sensu-meditatie. Je zorgt dat je lekker ligt. Dat je ruimte en tijd voor jezelf hebt en dat de deur op slot is of dat je in ieder geval niet gestoord wordt. Je ontspant, je gedachten komen tot rust en je richt je aandacht op je lichaam.

Stel dat er gedachten voorbijkomen. Laat ze komen en laat ze ook weer gaan. Ga er niet mee in discussie want dan heeft je ego je te pakken. Je kunt ook bedanken voor de gedachten en bijna beloven; 'ik kom er een andere keer zo nodig bij terug'. Je bepaalt zelf waar je focus ligt. Zo ook werkt het ook in het Innerlijk Landschap.

Als je steeds de Sensu-meditaties doet, dan wordt er een mooi schoon pad gemaakt waarlangs je je seksuele energie kunt leiden en transformeren. Dat gaat steeds makkelijker en zowel je ego als de paden in je Innerlijk landschap worden bekender en jij kunt steeds beter sturen waar je heen wilt.

Je ontdekt in deze training onbewust steeds meer mogelijkheden in je Innerlijk landschap, waar je gebruik van kunt maken. Je ontdekt steeds meer onbekende padjes of je gaat ervoor zorgen dat er bewustzijn op komt.

Je neemt tijd voor jezelf, je hebt jezelf lief, je bemint jezelf. Je ego ervaart op een gegeven moment ook: ik word bemind, ik ben lief voor mijzelf. Negatieve emoties smelten en er komt steeds vaker een gevoel van welbehagen voor terug. Het gevoel dat het al goed is. Een soort permanent vakantiegevoel.

Zo simpel, zo eenvoudig. En doordat steeds opnieuw te doen wordt het een staat van zijn die je steeds makkelijker op kunt roepen, ook tussen de Sensu-meditaties in.



6.7 Stil en steady

Elk eerste gevoel komt uit jouw diepste kern en is nog niet beïnvloed door allerlei gedachten. Je zou het kunnen vergelijken met de zee. Aan de bovenkant kan het stormen, er kan wind zijn, rotsformaties waar het water tegen op botst. Allerlei schepen en vissen in en boven de oppervlakte varen of zwemmen langs. En hoe verder je afdaalt in de diepte, hoe rustiger het wordt. Hoe minder licht, maar hoe ongestoorder het leven zich daar voltrekt. Steeds minder beweging, minder licht, minder geluid dat doordringt. Maar in wezen wordt daar alles gedragen, is daar de basis, onze basis, de basis van het leven. Die diepte, dat gewaar zijn, dat ben jij ook. Daar heb jij ook altijd toegang toe. Het is wel zaak dat je de frequentie afstemt op die diepte, op dat gewaar zijn. Vertragen is het toverwoord, zodat je de diepte in kunt duiken en je de pracht en de wijsheid en het eeuwenoude leven met de enorme kennis en ervaring tot je kunt nemen.

In veel meditaties daal je af in je lichaam, in je Innerlijk landschap. Je hersenfrequentie verandert en je krijgt toegang tot andere gebieden. Je krijgt meer contact met 'ware zelf', datgene wat alles gewaar is. En dan bedoel ik niet je gedachten en meningen. Die zijn er ook en die kun je niet bewust stopzetten. Die komen en gaan, dus laat dat gewoon gebeuren. Maar houd er niet aan vast. Laat de gedachten weer gaan en blijf gewaar, een beetje lui, niet je best doen, want dan verlies je de kracht.

Als je meer toegang krijgt tot het 'gewaar zijn' wat door de training steeds schoner wordt, omdat je overtuigingen transformeert, kom je bij universelere wijsheid terecht. Dat komt vanzelf naar je toe. Dat is de schatkamer waardoor je gedragen bent, waar je onderdeel van bent en waar je altijd toegang toe hebt.

Je wordt de mist, de vertroebelingen gewaar en je laat die wegvloeien. Je houdt je daar niet meer aan vast en je maakt beter contact met je diepste kern, waar in essentie alles al is. Dat gewaar zijn is er altijd, dag en hele nacht. Dat ben jij. Soms heb je er geen contact mee omdat je je laat afleiden door alle storm aan de bovenkant. Weet dat je altijd af kunt dalen, en zowel de storm als de diepte gewaar kunt zijn. En dat jij kunt beslissen wat je gaat doen. Zo word je geen stuurloos schip in de storm.

6.8 Seksueel groeien en volwassen worden

In het Westen kennen we twee fases van seksualiteit. Het ontdekken van jezelf en het vrijen met een ander. Daar stopt het.

Vrijen met een ander gebeurt meestal dankzij seksuele aantrekkingskracht: een combinatie van lust en verliefdheid. Twee factoren die (dankzij de komst van voorbehoedsmiddelen) al snel leiden tot een vrijpartij. Soms ontstaat hier een blijvende relatie uit en worden er wel of geen kinderen geboren. Dit gebeurt allemaal in fase twee van seksualiteit. So far, so good.

Toch ontstaan in bijna elke relatie problemen rondom seksualiteit. Dat heeft verschillende redenen en één daarvan is dat we seksueel niet doorgroeien.

Seksuele aantrekkingskracht brengt je bij elkaar, maar het zorgt niet automatisch voor hechting. Hechting is een flikkering, een constante switch tussen emotionele en seksuele intimiteit. Het heeft een balans nodig zodat ze gelijk om kunnen groeien. Dat vraagt tijd. Als je aantrekkingskracht voelt, kun je je daar meteen aan overgeven, maar dat betekent niet per definitie een volledige samensmelting. Zelfs niet als je geheel ontkleed bent.



Als je jezelf bemint, ga je steeds duidelijker voelen dat het onzinnig is om je hele leven seksualiteit op dezelfde manier te willen beoefenen. Jij verandert, dus je seksualiteit ook. Toch doet de media ons anders geloven. Seks is altijd onstuimig, passievol en vol hartstocht. Zeggen ze. Weet dan dat dit niet per definitie waar is. Het is volgens mij heel natuurlijk dat je op een gegeven moment verdieping zoekt in seksualiteit. Dat je een verlangen voelt naar meer. En dat het gaat schuren als je daar niet allebei behoefte aan hebt, daar geen bewustzijn op hebt of er de vinger niet op kunt leggen.

Je voelt onvrede en je bent geneigd om dat bij de ander neer te leggen: hij of zij bevredigt mij niet langer. Dat is maar gedeeltelijk waar. Fase één, het ontdekken van jezelf en masturberen, heeft meestal een duidelijk doel. Je vindt uit wat je het meeste genot geeft en hoe je tot een ontlading komt. In fase twee borduur je daarop voort. Je kunt dit ook als gezamenlijk masturberen beschouwen. Seks wordt zo vaak een routinematig riedeltje of verdwijnt langzaam uit je leven of de relatie. Dat klinkt misschien wat hard en onromantisch, maar komt toch het dichtst bij de werkelijkheid.

Verwachten of hopen dat je partner verandert en zorgt voor de verdieping die je mist, maakt je afhankelijk en je blijft onvervuld. Doorgroeien in je seksualiteit, of dat nu met jezelf of een partner is, begint bij zelfbeminning, fase drie van seksualiteit. Of gaat gelijk op met het beminnen van elkaar, fase vier. Net als dat fase één en twee door elkaar lopen, zo stromen fase drie en vier ook in elkaar over.

Jezelf beminnen geeft je toegang tot het Innerlijk Landschap. Het landschap waarin je nooit verveeld raakt en waar je altijd de verdieping vindt waar je naar verlangt. Waar je blijft groeien en waarbij de innerlijke beweging van seksualiteit een steeds grotere en meer vervullende rol gaat spelen dan de uiterlijke beweging. Seks wordt fysiek minder onstuimig en je krijgt er een diepere verbinding voor terug. Met jezelf en met een eventuele partner.

6.9 Psoas als water

Of je nu een mens bent, een aap, een hond, een vogel, een octopus of een schildpad, het blijkt dat de fysiologische veranderingen veroorzaakt door je diepst gevoelde emotie hetzelfde zijn. Zelfs het hartje van een hersenloze mossel gaat sneller kloppen als iemand hem op wil eten.

De natuur laat universele patronen zoals oprollen, buigen, golven, vertakken, uitbarsten en het maken van spiraalbewegingen overal spontaan verschijnen. Ook in de expressie van ons mensen. Denk aan de in- en uitademing, een constante golfbeweging. Ook de orgastische energie kan als golven door je heen slaan, net als je emoties. Je hand die uitreikt om iets te pakken en het omklemt. Je darmen die de voedselbrij voortduwen door samentrekking en ontspanning. Zoals een rivier zwelt bij veel neerslag, zo wacht je lichaamsvocht tot het je weefsel kan doordrenken. Denk maar aan een verstuite enkel, bijna onmiddellijk wordt die dik. Beschadig je niet je lichaam, maar ontspan je zodanig dat je coherent leeft, dan zorgt datzelfde vocht ervoor dat je zelfgevoel zwelt. Wat je weer terugbrengt bij het hydrateren van je psoas. Niet door twee liter water te drinken, maar door je te ontspannen.

1. Hydrateren en dorstgevoel

Er bestaat volgens mij verwarring over hoeveel water je per dag MOET drinken. Minimaal twee liter wordt er gezegd, maar liever meer. Eigenlijk is de trend geworden: des te meer des te beter.



Water heeft een yinne kwaliteit. Veel van ons voedsel, zoals brood, vlees, crackers, kaas, zout en ook stress heeft een yange kwaliteit. Niet goed of fout. Maak je veel gebruik van yang voedsel of een yange levensstijl (piekeren, stress, veel reizen) dan wil je lichaam dat compenseren door yin aan te trekken. Yin is rust, groenten, fruit, suiker, alcohol en drugs.

De verwarring is dat je een yange levensstijl MOET compenseren door het Yinne water. Misschien is het beter om je levensstijl wat minder yang te maken, want al dat extra water moet langs je nieren. En je nieren zijn geen toilet waar je alles maar langs kunt spoelen.

Je nieren zijn een filter orgaan dat door je yange levensstijl al onder spanning staat. Door meer water te drinken dan dat je dorstgevoel je aanraadt, overbelast je je nieren. Wat doet je lichaam als er iets aan de hand is, als er iets beschadigd is? Denk maar aan je verstuite enkel: die zwelt op. Overbelaste nieren zwellen iets op, zodat ze zichzelf kunnen herstellen. Dat is de ene kant. De andere kant is dat opgezwollen nieren minder goed de voedingsstoffen uit je bloed kunnen filteren. Met andere woorden: kostbare voedingsstoffen, vaak eiwitten gaan verloren als je nieren te veel opzwellen. Je plast ze uit.

Je lichaam en dus je psoas hydrateren doe je door ontspanning en door goed te voelen waar je behoefte aan hebt en hoeveel (water) je nodig hebt. Heb je veel dorst dan ben je misschien iets aan het compenseren. Denk eens aan zelfgemaakte soep met natuurlijk zout.

Water is de pure, potentiële en ongevormde matrix van waaruit al het leven ontstaat.

De vormings- en herscheppingskrachten die zorgen voor genezing van mensen, dieren planten en rivieren zijn hetzelfde als de scheppingskrachten in een zich ontwikkelend embryo. Diezelfde kracht ken je ook als je zelfhelend vermogen. We geloven wel dat we een zelfhelend vermogen hebben, tenslotte heelt je vinger zichzelf als je erin snijdt, maar toch maar tot op een bepaalde hoogte. Wordt de pijn te erg, te lastig of te confronterend, dan geloven we niet langer in ons zelfhelende vermogen. Is je zelfhelende vermogen dan stuk of ontoereikend? Of begrijp je de signalen van je lichaam niet goed?

Ik ga uit van het laatste, waaraan ik wil toevoegen dat ik de signalen die mijn lichaam uitzendt ook niet altijd goed begrijp. Of niet altijd de oplossing weet. En ik wil je zeker niet weghouden bij de dokter. Ik wil dat je gaat voelen waar je lichaam allemaal toe in staat is.

Stel je hebt last van lage rugpijn (één van de voorkomendste kwalen in het Westen). Dan kun je zeggen dat je psoas te strak staat of te kort is. Er wordt je aangeraden om je psoas op de één of andere manier te manipuleren, te ontspannen of te strekken. Maak je het plaatje groter en zie je de mens als een expressief wezen en het ineenkrimpen van dit wezen als waardevolle informatie, dan is de psoas eerder de sleutel tot genezing dat de schuldige. Dan trekt een strakke psoas niet het bekken naar voren of naar beneden, maar houdt het uit alle macht de middellijk bij elkaar zodat niet alles verloren raakt.

De psoas geeft een waarschuwing af om diep in het bot te landen en te voelen of je nog coherent leeft. Zodra je in het centrum van je wezen, je botten landt, kan je levende ruggengraat zichzelf opnieuw vormen. Als je botweefsel zijn vloeibare natuur herwint, kan de zwaartekracht je ruggengraat op verrassende manier herstellen en regenereren. Net als zelfbeminning.

2. Klein stukje anatomie

Als je jong bent zijn je botten bijna geheel gevuld met rood beenmerg, een vloeibare substantie. Leef je volgens de Westerse normen dan vervetten je botten naarmate je ouder wordt. Letterlijk.



Het uiteinde van de botten worden gevuld met vet. Vet stoot water af, dus er is aanzienlijk minder ruimte voor vocht. Doe je nu aan zelfbeminning, dan laat je het vet weer smelten en hydrateren je botten. Is het niet geweldig hoe het allemaal werkt en samenkomt?

Er staat aansluitend hierop een meditatie voor je klaar: 'Psoas als water'.

6.10 Aantrekkelijk en respectabel

Echte schoonheid komt van binnenuit. We weten dat het waar is en toch vinden we het moeilijk om het te accepteren. Enerzijds omdat de media ons voorhoudt dat jong en aantrekkelijk hand in hand gaan. De andere kant is dat we niet weten hoe we de schoonheid in onszelf kunnen cultiveren.

Want wat is schoonheid eigenlijk als het dus niets te maken heeft met rimpels, grijze haren of vetrolletjes? Schoonheid, aantrekkelijk zijn is een kracht. Een gloed die vanuit je kern naar buiten stroomt. Dezelfde kracht die bijvoorbeeld een bloem uitstraalt. Elke bloem heeft die kracht in zich. Of het nu een grote zonnebloem of een kleine boterbloem is, de bloemkracht hangt er als een gloed omheen en trekt allerlei (kleurenblinde) insecten naar zich toe. Het is de gloed, de puurheid, de onschuld die zorgt voor de aantrekking.

Wil je dus aantrekkelijk blijven, zodat je bijvoorbeeld die leuke man (of vrouw) aantrekt, of synchroniciteit in je leven ervaart? Ga dan nieuwe onschuld aanmaken: Bemijn Jezelf. Je verbindt je weer met de aardekracht. Met de kracht die in je eierstokken ligt opgeslagen. Je maakt er levenselixer van en na een bepaalde tijd gaat dat dampen. Je voelt stuwning, je wordt gedreven en je kunt niet meer stoppen met groeien. Net als een klein meisje. Je groeit gewoon door en in de puberteit opent zich de bloem in jou. Je wordt steeds aantrekkelijker. Zo aantrekkelijk dat iemand je wil plukken (wat er gebeurt als je te vroeg geplukt wordt, komt in een latere module aan de orde).

Nu is woest aantrekkelijk worden (je bloemkracht terugvinden) niet het einddoel van de training. Het is een stadium dat je in de training tegenkomt, maar in onze maatschappij niet altijd de fijnste fase. Op die bloemkracht wordt namelijk gejaagd. Je wordt een zeer aantrekkelijke bloem die velen wil plukken. Misschien vind je dat (voor even) fijn en streelt het je ego, maar het vult nooit de leegte. Gelukkig kun je doorgroeien.

Blijf je jezelf beminnen en maak je meer onschuld aan, wordt je gloed steeds sterker en krijg je meer substantie, groei je door naar een volgende fase: je wordt respectabel.

Je bewaakt als volwassen vrouw je onschuld. Dat geeft je een Koninklijke kracht. Je bent onschuldig, je wordt steeds wijzer en je pakt je macht weer terug. De (foute) mannen weten hier geen raad mee. Ze komen af op je gloed, willen een onschuldige bloem plukken, maar staan recht tegenover een waardige en machtige koningin. Deze man kan niet anders dan een stap achteruitzetten. De mannen die jagen zullen uit je leven verdwijnen.

De man die je gelijke zal zijn kun je waarlijk ontmoeten. Jij bent al bemind, je hebt een ander niet meer nodig. Je kunt tevreden je hele leven alleen blijven, want je bent al bemind en leeft vanuit overvloed. Kom je iemand tegen (die ook al bemind is) dan is er sprake van een echte ontmoeting. Er moet niets meer en je kunt elkaar beminnen. Met een volledig open hart omarm je de seksualiteit zonder dat je onschuld verliest. Sommige dingen kun je alleen meemaken door de ander heen, maar er is geen dwang bij. Alleen een natuurlijke drang om de ander te ontmoeten. Je hoeft niet per se te vrijen want je bent bevrijd. Kom je nu iemand tegen, zal die zonder twijfel aan de Zeven Sluiers willen beginnen.



1. Gloed-loos leven

Als je gloed-loos leeft dan ben je leeg en weet je niet hoe je het tekort aan bloemkracht, aan energie kunt aanvullen. Vul je de bloemkracht aan dan word je mooi. Je wordt een soort van wandelende bron en je loopt niet meer dorstig rond. Je krijgt je natuurlijk schoonheid terug. Je wordt mooi van binnenuit. En natuurlijk zien we er aan de buitenkant allemaal anders uit. En ja, een symmetrisch gezicht en lichaam wordt op natuurlijke manier als mooier beschouwd, omdat dat onderdeel uitmaakt van de natuurlijke selectie. De meest symmetrische mens bezit de beste genen.

Maar ook door een asymmetrisch mens schijnt bloemkracht. En werden wij er niet constant aan herinnerd dat we niet aan het ideaalbeeld voldoen, dan was er veel meer ruimte voor bloemkracht. In Cuba bijvoorbeeld is reclame verboden en wordt elke vrouw als mooi beschouwd: jong, oud, dik of dun. Het zelfbeeld wat die vrouwen hebben is oprechter en de sensualiteit van de vrouwen natuurlijker.

Liefs Sanne Kielman
Sexual Healing & Pleasure Coach

II BE I – Be It, Feel It, Own It

Sanne.kielman@11be1.nl / www.sannekielman.nl