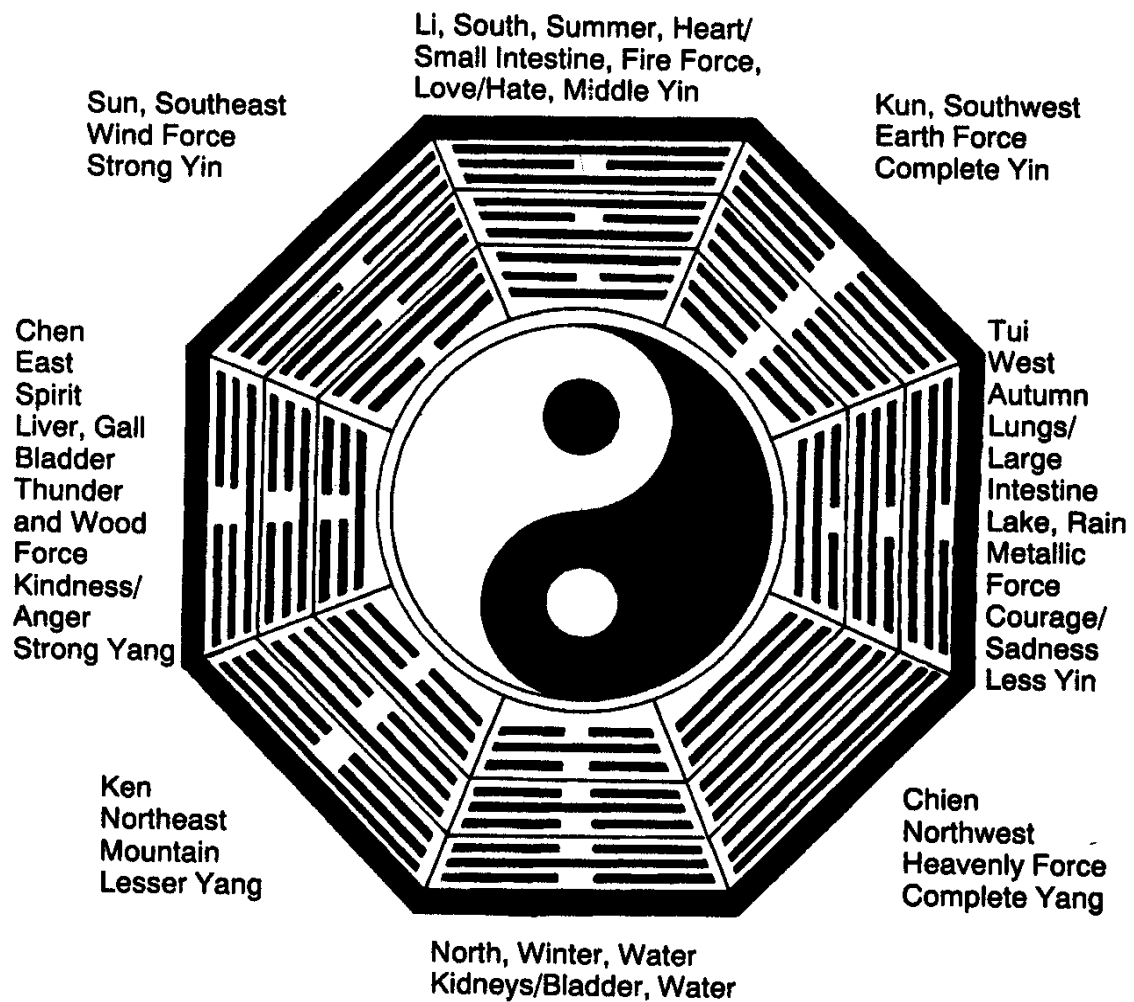


Fusie van de vijf elementen

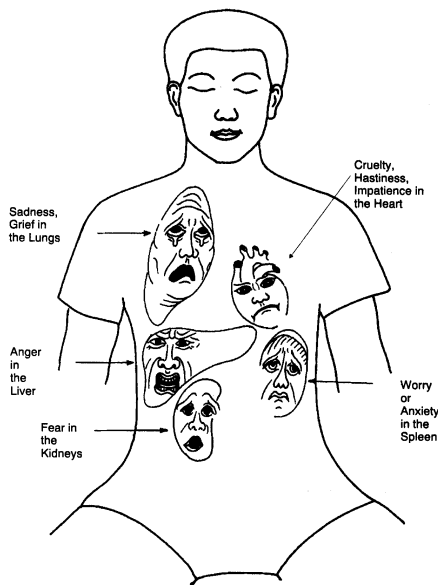
I

Werkboek van Inge Maassen



Met dank aan Mantak Chia en Michael Winn
mijn collega's Healing Tao teachers en cursisten

2011
www.healingdao.nl



Introductie

Fusie is een alchemistische methode om je energie te neutraliseren. Hoe neutraler je emoties, des te makkelijker zijn ze te hanteren.

Wanneer jouw organen hun negatieve verkrampende *energie* los kunnen laten, verdwijnen ook alle negatieve vastzittende *gedachten* uit het hoofd. Innerlijke rust, een zachte blik naar binnen, een blij en dankbaar gevoel naar het bestaan, het loslaten en vergeven van door anderen veroorzaakte narigheid — dat alles krijgt nu veel meer ruimte. Langzaam maar zeker groei je toe naar een toestand van innerlijk evenwicht, van neutraliteit.

*Je kunt Fusie zien
als het verteren van jouw emotionele reacties op de buitenwereld.*

Als je niet zoveel contact hebt met je emoties, er ook weinig innerlijke rust in je is, dan zou je eigenlijk eerst nog wat fysieker orgaan-werk moeten doen, zoals de Helende Klanken of Chi Kung. Fusie onderdrukt de emoties niet, maar bekijkt ze en transformeert ze.

Ben je in contact met je emoties, probeer dan om deze ook fysiek te gaan ervaren; vervolgens probeer je te ademen op de plek waar je de emotionele verkramping ervaart.



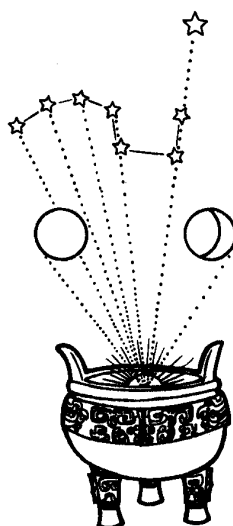
De Parel

Wees je steeds bewust van de Parel in de Cauldron, in je “Innerlijk Universum” in de onderste Tantien. Als je de parel eenmaal helder en stralend tussen de pakua’s hebt staan, en haar gedurende de dag af en toe in jezelf “ziet”, dan zet het transformatie-proces van de emoties zich bijna als vanzelf voort, wat je neutrale energie steeds meer versterkt.

De parel is de gecondenseerde essentie van jouw organen, klieren, zintuigen en denken, die alle onzuivere energie transformeert tot een hogere trilling; terug in je cauldron, terug naar binnen, communiceert de parel met jouw Oorsprong—en meldt de “Bron” wat jij nodig hebt.

Je parel wordt nu je anker. Steeds als je even niets te doen hebt, of als je je rusteloos voelt, word je je bewust van je parel als stralend licht, opdrukkend vanuit de diepte in het Innerlijk Universum. Je voelt jezelf dan tot rust komen, gecenterd.

Emoties stagneren de chi; ze stagneren de chi die naar binnen wil, naar de onderste Tantien, én ze stagneren de energie die naar buiten wil, je meridianen in. Je meridianen kunnen nu minder energie vanuit de onderste Tantien, het lichaam in stromen—waardoor je minder van binnenuit gevoed wordt. Je hebt nu steeds meer voeding en energie van buiten nodig.



Emotionele energie van anderen

Het kan zijn, dat naarmate je zelf neutraler wordt, je steeds bewuster wordt van negatieve gevoelens die bij jou of bij een ander omhoog komen. In het begin is dat minder prettig - je voelt nu immers de negatieve gedachten en gevoelens die anderen ten aanzien van jou hebben. Deze negativiteit was er waarschijnlijk altijd al, je hebt het alleen niet opgemerkt. Nu echter kun je er echter iets aan doen, er bijv. contact over maken.

Wanneer je je gevoel helder kunt maken, kun je het ook middels de Fusie, neutraliseren, en zal je tolerantie t.o.v. anderen, én t.o.v. jezelf sterk toenemen. Verder wordt óók nog eens je vitaliteit verhoogd door alle getransformeerde energie.

Tao... Het Oerbegin

Tao is het ondefinieerbare organische geheel dat alles in zich draagt.

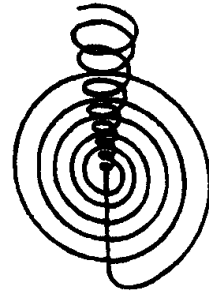
“The supreme unknown” - we kunnen het niet kennen. Alle zijnde en niet-zijnde omvat het, alle dimensies van tijd, ruimte en intelligentie.

Tao doet Eenheid (ofwel Chaos) geboren worden. Deze allereerste aanzet tot wat later een tijd (yang) / ruimte (yin) dimensie zal worden, noemen we de “Voorgeboortelijke” hemel (Primordial heaven); zij bestaat voor 100% uit Yuan energie, neutrale energie.



Voorgeboortelijke Hemel — een gesloten ei — Wu Chi

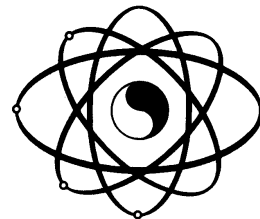
Geen enkel aspect in deze Chaos of Primordial Heaven staat “los” van het andere, niets onderscheidt zich van elkaar; niets is “iets op zichzelf”. Hierdoor heeft ook niets behoefte aan communicatie met een ander deel. Alles is er, in potentie. Alles is. Ook communicatie “is”, alles communiceert er met alles - alles trilt in hetzelfde veld. Yin-Yang-Yuan zijn in alles aanwezig. Dan begint het scheppingsrad, “the wheel of creation”, te draaien.



Yin - Yang - Yuan: The Big Beng

Het ei breekt open, yin en yang splitsen zich. Maar de samenbundelende - yuan - kracht blijft werkzaam. Deze houdt alles in balans. We noemen deze fase: Early heaven - Vroege Hemel.

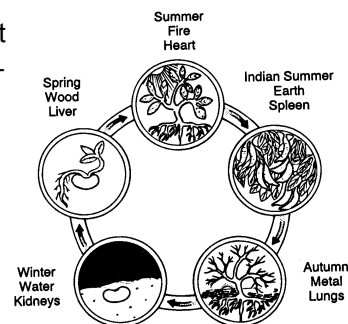
Doordat er zoveel yuan chi is (33%), is er geen strijd tussen de polariteiten. De kracht van het midden, de rechtstreekse verbinding met de voorgeboortelijke (primordial) energie waarin alles één was, is nog heel groot.



Prénatale Hemel — Vijf elementen

Wéér is er een splitsing: Yin splitst zich in meer yin (water) en minder yin (metaal). Yang in meer yang (vuur) en minder yang (hout). Er is nu nog maar 20% yuan energie aanwezig, grotendeels in de “aarde” kracht. Nog maar 20% neutrale kracht die rechtstreeks verbonden is met de Bron-energie, daar waar alles innerlijke rust en vrede is.

De middenkracht, die we in deze prénatale fase “aarde” noemen, houdt alles vast — anders zouden vuur en water, hout en metaal uit elkaar drijven... of elkaar vernietigen.



Postnatale Hemel — Acht krachten / trigrammen

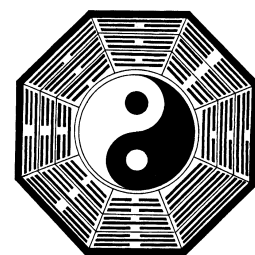
En opnieuw ontstaat er een splitsing, zodat er acht krachten ontstaan.

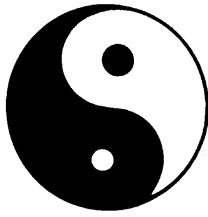
Deze 8 krachten die we kennen van de I Tjing:

- Het scheppende, de hemel
- Het zich hechtende, het vuur
- Het opwindende, de donder
- Het indringende, het zachtmoedige, de wind
- Het stilhouden, de berg
- Het blijmoedige, het meer
- Het onpeilbare, het water
- Het ontvangende, de aarde

Hier opgeschreven van yang naar minder yang naar stil... en van stilhouden/berg naar een beetje yin naar meer yin naar absoluut yin.

Er is nog maar een klein beetje Yuan energie, neutrale energie, in het midden over, nog maar 10%. Vandaar dat we de kracht van het midden nauwelijks nog kunnen ervaren in onszelf; de absolute vrede van de voorgeboortelijke hemel is moeilijk bereikbaar geworden.





Orgaan-shen—orgaan-spirits

Wanneer de negatieve emoties niet meer verkrampend werken op de organen, maar gewoon ervaren kunnen worden in de trilling van het lichaam, dan hebben we genoeg positieve lading aan de organen gegeven. Zo af en toe ga je nu ervaren dat je je in een trilling bevindt, die noch positief, noch negatief is, maar een soort “zuiver midden”.

Hoe meer de Chi Kung oefeningen en de meditaties een plek krijgen in je leven, des te meer momenten komen er waarin we je deze “yuan” kwaliteit gaat ervaren - de staat van Zijn vóór de splitsing in yin en yang, 5 fasen, 8 krachten, man of vrouw polariteit.

De yuan kwaliteiten, de neutrale kwaliteiten van de organen

Elk orgaan heeft dus een yang kwaliteit, die het vlies rondom het orgaan verhit en verkramppt... en een yin-kwaliteit die we als zachter en positiever ervaren. Toch blijft het een beetje opletten met deze yin-kwaliteit.

Waar teveel yang doet bewegen, onrustig maakt en verhitte energie uitstoot, kan teveel yin dusdanig verzachten en verstillen dat je naar buiten toe inert wordt, sloom, en moeilijk in beweging te krijgen. In Fusie I en Fusie II gaan we direkter kennis maken met neutrale energie van elk orgaan, de hogere trilling van elk van hen:

Nieren

Wijsheid, stilte, innerlijk weten (yuan energie, neutraal)

Negatief yang: angst, trauma of stress

Positief yang: alertheid

Negatief yin: futloosheid of slapt

Positief yin: zachtmoedigheid of tederheid.

Hart

Acceptatie, respect, dankbaarheid (yuan energie, neutraal)

Negatief yang: haat, opwindend, opgefoktheid, ongeduld, onrust, haast

Positief yang: pit, blijheid

Negatief yin: kou, onverschilligheid, trots

Positief yin: geduld, overgave

Lever

Creatieve inspiratie of initiatie, en ook vergeving (yuan energie, neutraal)

Negatief yang: boosheid, schuld, frustratie

Positief yang: initiatief, actie

Negatief yin: huichelen, stiekum zijn (yin)

Positief yin: vriendelijkheid.

Longen

Integriteit (de moed om precies jezelf te zijn) en rechtvaardigheid (yuan)

Negatief yang: overmoed

Positief yang: levensmoed en levenskracht

Negatief yin: verdriet en depressie, moedeloosheid en eenzaamheid

Positief yin: je verdriet durven ervaren, kunnen rouwen.

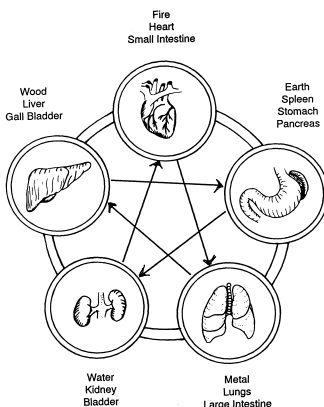
Milt

Vertrouwen, balans, harmonie (yuan energie, neutraal)

Negatief yang: je zorgen maken, piekeren, je gedachten niet tot stilte kunnen brengen

Positief yang én yin: eerlijkheid en openheid hieromtrent voor jezelf

Negatief yin: vastzittende gedachten, je gedachten niet durven waarnemen



*Als je de krachten buiten jezelf wilt kunnen ervaren
moet je de krachten binnen in jezelf er durven laten zijn.*

De pakua / ba kwa / bakua

Pa betekent 8 en *kua* betekent symbool. De pakua is een achthoekig, drie-dimensioneel kristal, die energieën naar binnen trekt/zuigt en neutraliseert. Dit neutraliseren gebeurt doordat de aangetrokken emotie door acht krachten heen gespiraald wordt. Deze acht krachten, vertegenwoordigd door de trigrammen (links) die we kennen van de I Tjing, staan voor acht krachten in de natuur.

Kan en *Li*, water en vuur, staan tegenover elkaar, zo ook *Chen* (spreek uit dzjen), donder en *Tui*, meer.

Kun (Koen, aarde) en *Ken* (berg) zijn beide stabiliserende krachten, en ook *Sun* (Soen, wind) en *Chien* (hemel), staan tegenover elkaar.

Inzingen

Door de krachten te chanten, roep je ze als het ware aan en kun je ze een plek geven in de 8-hoek. Traag zing je de 8 krachten naar binnen:

Kan—Li—Chien—Tui—Kun—Ken—Sun—Chien.

Vervolgens het *Tai-Chi* symbool, dat de pakua in beweging brengt; dit zing je sneller en sneller, overgaand naar *Yin-Yang*, steeds sneller, zodat de Pakua zich naar binnen toe gaat spitsen en de tegenoverliggende pakua als het ware "intrilt". Tussen de vier pakua's "doemt" starkes de parel op.

Grootte en plaatsing

De 4 pakua's zijn ongeveer 8 cm groot. Het drie-dimensionale kristal (kristal, omdat dit zo hard is en licht geeft) "punt" zich naar binnen, naar het midden van het lichaam. De voorste pakua bevindt zich zo'n 2,5 cm achter de navel, de achterste 2,5 cm vóór de mingmen. Op gelijke hoogte staan ook beide zij-pakua's 2,5 cm naar binnen toe.

 **Kan**
water

 **Li**
vuur

 **Chen**
donder

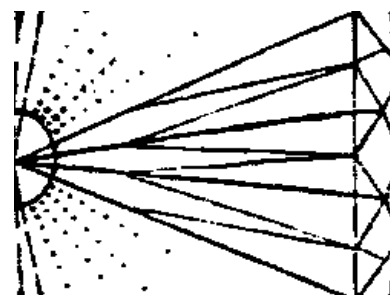
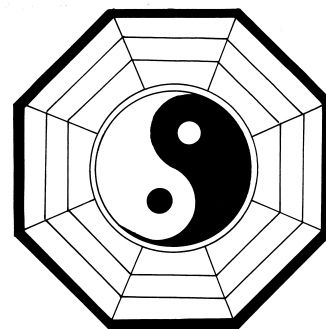
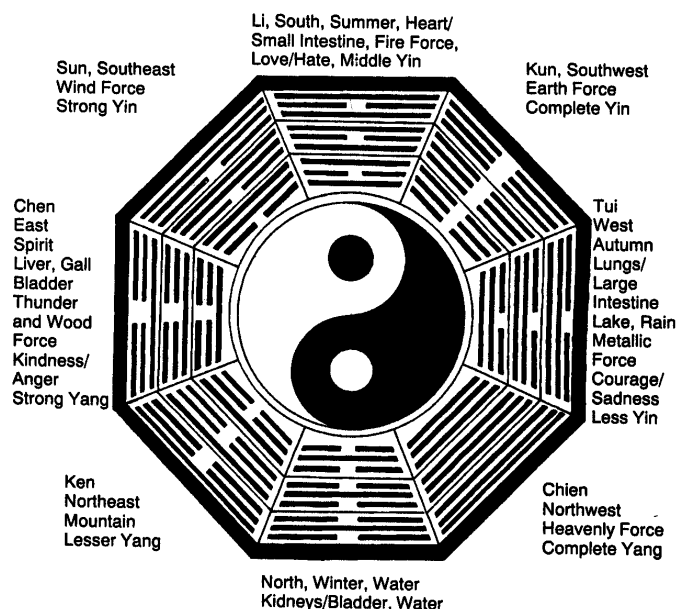
 **Tui**
meer

 **Kun**
Aarde

 **Ken**
berg

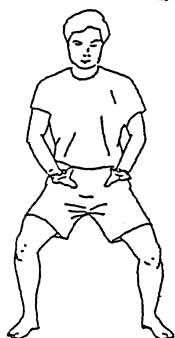
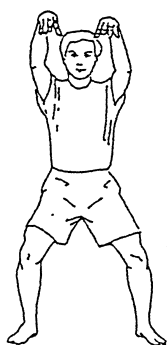
 **Sun**
wind

 **Chien**
hemel



De zacht stralende parel, kun je zien als jouw essentie, je ziel, je spirit, je bedoeling...

Zodra je connect met de parel kun je dit ook voelen, alsof je andere werkelijkheid, een andere, hogere trilling binnenstapt, echter zonder je contact met de werkelijkheid-van-nu te verliezen.

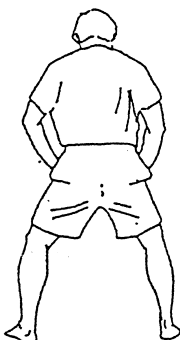


Tantien Chi Kung - voor een fysieke gewaarwording van de pakua's

Een drietal basis-vormen van de Tantien Chi Kung zijn zeer behulpzaam bij het fysiek openen van het gebied waar de pakua in gaat spiralen.

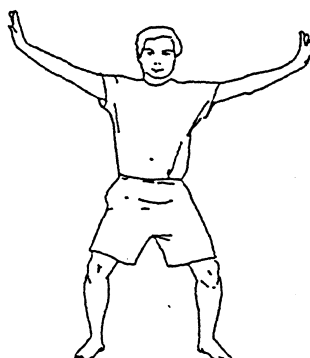
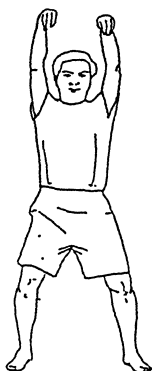
Konijn - voorste pakua

- Je staat in de ruiterspositie
- Adem de bekkenbodem vóór de anus op de inademing omhoog de armen zwaaien daarbij losjes tot op voorhoofd-hoogte
- Uitademend breng je de handen aan de voorkant van het lichaam naast elkaar naar beneden, waarbij je ook het middenrif naar beneden beweegt maar de bekkenbodem zo mogelijk hoog houdt
- Je zakt iets in de kua (blijft wel je tenen zien!) en je voelt de druk aan de voorkant van de buik toenemen
- Even laat je de bekkenbodem los
- Inademend trek je de voorkant van de bekkenbodem weer iets op... Etc.
- Wanneer je in de beweging een beetje "fysiek" uitgezet bent aan de voorkant, blijf je na de uitademing met de handen vóór de navel spiralen, de pakua als het ware in beweging brengend.



Beer - achterste pakua

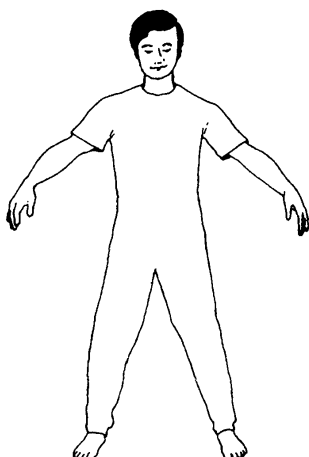
- Je staat in de ruiterspositie en brengt inademend de armen in een ronde boog (als bij het longgeluid) omhoog met een glimlach naar de achterkant van de bekkenbodem, die zacht mee omhoog komt.
- Uitademend komen de handen terug naar beneden, naar de liezen, met de duim krachtig naar binnen gekeerd, zodat de pezen zich spannen en de kua (het gebied van de liezen naar achteren toe) zich openen; de ellebogen zijn naar buiten, de vingers raken elkaar bijna. *De spanning van de pezen wordt nu via de bekkenbodem de rug in geduwd, waardoor je rug van beneden naar boven rond en sterk wordt als van een beer.*
- Alle aandacht breng je in de onderrug en de mingmen.
- Wanneer je de achterkant iets uitgezet hebt, blijf je na de uitademing aan de voorkant van het lichaam met de handen spiralen, terwijl je je richt op de draaiende beweging van de achter-pakua.



Kraanvogel - zij-pakua's

- Je staat in de ruiterspositie
- De handen zwaaien losjes omhoog, tot iets boven het hoofd - op de inademing (de vingers vormen daarbij een vogelbek)
- Op de uitademing komen de handen aan de zijkanten van je lichaam met de handpalmen naar buiten en de vingers gespreid, naar beneden.
- Op taille/heuphoogte blijven ze even, in contact met de aarde en met de onderste Tantien, uitveren.
- Inademend trek je je bekkenbodem iets op en het perineum en de anus volgen de beweging naar boven. *Dit opent de zijkanten van de Tantien en vult ze met Chi.*
- Wanneer je de beweging "door" hebt, blijf je steeds na de uitademing aan de zijkanten van het lichaam met handen en ellebogen spiralen, terwijl je je aandacht richt op de beide zij-pakua's.

Chi-breathing — ademen met een tegenbeweging



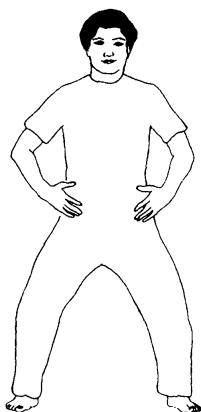
Counterforce breathing / chi breathing

Chi-breathing is een ademhalingsvorm waarmee je goed krachten kunt aantrekken, zonder zelf meegetrokken te worden door de magneetwerking van deze zelfde krachten. Het geeft je de ervaring, dat je onderdeel bent van de een immens chi-veld, zo groot als je kunt denken.

Tevoren: Oceaan ademhaling (Ocean Breathing)

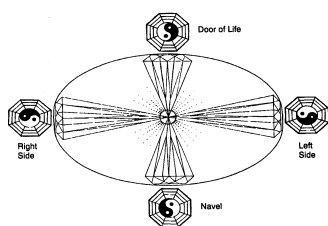
- Vanuit de ruiterspositie, kin iets in, oksels open, zachte glimlach
- Het water van een warme oceaan reikt tot aan je middel, alle gewrichten van armen en schouders zijn ontspannen open.
- Inademend wieg je je gewicht iets naar voren, op de ballen van de voet, en uitademend weer terug op de hielen. (De voeten blijven op de vloer, alleen het gewicht verplaatst zich)
- Inademend deinen de armen uit elkaar en iets naar boven vanuit de schouders, ellebogen ontspannen, op de golven mee...
- Uitademend kom je terug op de hele voet, de armen terug naar beneden. (*lang doen!*)

let op: beweeg niet de armen omhoog zónder dat het lichaam zich naar voren en omhoog zacht opent...



Een tegenbeweging creëren—communiceren met het chi-veld!

- Je blijft in de ruiterspositie, voeten parallel op schouderbreedte
- De handen zijn vóór je buik/bekken, ellebogen ontspannen
- Vanuit je schouders beweeg je de handen zijwaarts, de handpalmen nu naar buiten op de uitademing (uitreikend naar het universum rondom je)
- Terwijl je uitrekt, trek je buik fysiek samen. Dit kun je versterken met de leverklank ... SHSHSH
- Op de inademing beweeg je de handpalmen naar elkaar toe: de buik zet fysiek uit, maar je aandacht en focus richt zich in het midden tussen navel en mingmen, je PAREL!
- Terwijl je buik dus *lichamelijk* uitzet op de inademing, richt je je "I" in de parel, waar je de binnenkomende chi wilt verzamelen.
- Als je buik vervolgens *lichamelijk* intrekt op de uitademing richt je je "I" op het veld buiten je — handen gaan naar buiten
- Je richt je 'I' op de krachten van natuur, planeten en sterren. *Op deze manier versterk en verdicht je ook je eigen veld!*



Tegenbeweging creëren, door de dag heen -

enorm krachtige centeringmethode!

Je creëert een enorme interne kracht om energieën aan te trekken, vanuit je centrum—waarvanuit je de boodschappen het universum in trilt.

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, voelt.

Je pulseert van het Chi-veld in je naar het Chi-veld buiten je.

Dit kun je perfect doen vanuit de pakua's!

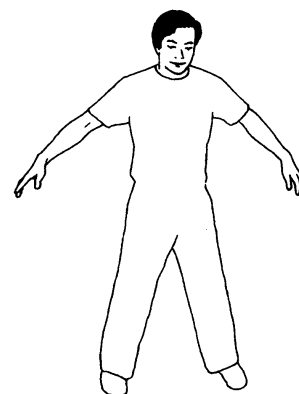
Chi-breathing — ademen met een tegenbeweging

Counterforce breathing / chi breathing —aan mij doorgegeven door Michael Winn

Chi-breathing is een ademhalingsvorm waarmee je goed krachten kunt aantrekken, zonder zelf meegetrokken te worden door de magneetwerking van deze zelfde krachten. Het geeft je de ervaring, dat je onderdeel bent van de een immens chi-veld, een mens temidden van krachtvelden, een mens tussen Innerlijk en Uiterlijk Universum.

Tevoren: 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 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 op de hielen, de armen zacht terug naar beneden laten komen.
(Dit kun je *nóóit* te lang doen!)



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 (alsof je je problemen naar buiten duwt, of uitrekt naar het universum rondom je), fysiek trekt de buik nu samen, versterkt als je hierbij de leverklank doet! SHSHSH)
Op deze manier 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 het universum binnenin of op de ming-men, waar de toegang is naar het Innerlijk Universum.
- Terwijl je buik dus *lichamelijk* uitzet op de inademing, richt je je "I" op het diepe Midden, waar je de binnenkomende chi wilt verzamelen
- Terwijl je buik vervolgens *lichamelijk* intrekt op de uitademing richt je je "I" op het veld buiten je waar de uitgeademde chi je aura versterken kan — handen gaan naar buiten!

Hoe meer je dit doet met een deel van je aandacht in MIngmen, des te krachtiger wordt je rug, sta je achter jezelf, en neemt je fysieke vitaliteit toe. Let hierbij vooral op de rugkant als je zwakke nieren of een zwakke rug hebt of als je moe bent of angstig/onzeker.

Tegenbeweging creëren, door de dag heen - enorm krachtige centeringmethode!

Je creëert een enorme interne kracht om energieën aan te trekken, vanuit je centrum—waarvanuit je de boodschappen het universum in trilt. Communicatie met het chi-veld.

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, voelt. Je pulseert van het Chi-veld in je naar het Chi-veld buiten je.

Dit kun je perfect doen vanuit de pakua's!

De voorste trekt makkelijk vuur aan, de achterste water, de linker metaal en de rechter hout. Alle vier de pakua's trekken héél makkelijk aarde aan.

Meditatie 1

Het vormen van de 4 pakua's en het voeden van de parel met krachten van buiten

Geén fusiewerk doen zonder Innerlijke glimlach!

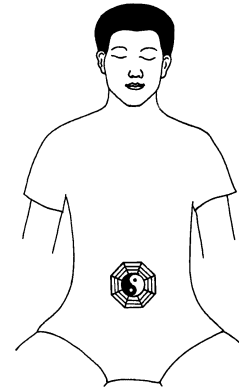
1 — Het neerzetten van de vier pakua's

Voorste pakua:

- Je geeft fysieke bedding aan de voorste pakua met het "konijn".
Doe hem net zo lang totdat je echt ruimte ervaart achter de navel
- Dan zing je alle trigrammen, de voorste pakua, er in.
- Vervolgens "draai" je met je hand"hielen" vóór je navel
en zingt de Tai-Chi en uiteindelijk de Yin-Yang draaibeweging erin.

Achterste pakua: Dan doe je de "beer" en zing je de achterste pakua in.

Zij pakua's: En met de "kraanvogel" beide zij-pakua's.

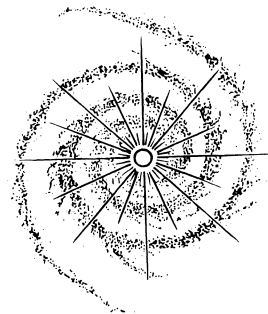


2 — Voedt de parel met de krachten buiten je

*Nu kun je de vijf elementen uit de natuur of uit de kosmos (planeten)
of uit het universum, door de vier pakua's heen, naar binnen spiralen.*

Als dat lukt maak je hierbij gebruik van de chi-ademhaling.

- Uitademend spiraal je de pakua's naar buiten, tot op armlengte afstand,
dat wil zeggen, tot op de rand van je Gouden Ei,
terwijl je bewust je onderste Tantien samentrekt...
Beweeg je armen hierbij naar buiten
- Inademend, trek je de energieën aan van de wereld buiten je,
alles als vanzelf in de draaiende pakua's neutraliserend.
De Tantien zet hierbij uit, de armen bewegen zacht naar binnen.
- Het is het makkelijkste om je "i" eerst te richten op bv je zij-pakua's,
dan op de achterste pakua en ten slotte op de voorste.



Welke krachten trek je aan?

Je maakt daarbij gebruik van natuurkrachten of, verfijnder, planeetkrachten
of, nog verfijnder, sterren-chi.

In de linker pakua trek je Houtkrachten aan: bos of woud, wind of donder,
en verfijnder, de groene chi van Jupiter of groene sterren-chi

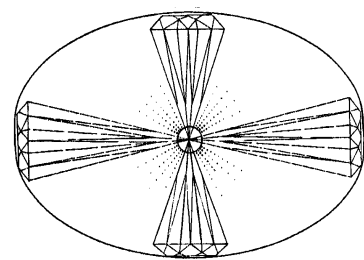
In de rechter pakua trek je Metaal, lucht, of spiegelende "meer"-energie,
of Venus-krachten of witte sterren-chi van een wit sterrenstelsel

In de achter pakua trek je Water van het aard-oppervlak of bronwater uit
de aarde-diepte, maar ook: Mercurius-energie of blauwe sterren-chi.

In de vóór pakua trek je Vuur in of van de aarde, maar ook: Mars-energie,
en/of de rode chi van een rood licht uitstralend sterrenstelsel.

In alle vier de pakua's tegelijk, kun je goed Aardekracht trekken;

de uitstralende chi van de aarde. Duw het middenrif naar beneden
en de voeten ín de aarde. Saturnuskracht bevindt zich in de aarde-
atmosfeer, rondom, net als het uitstralende gele licht van de sterren.



3 — Circuleer de parel door de Kleine Hemelse Kringloop

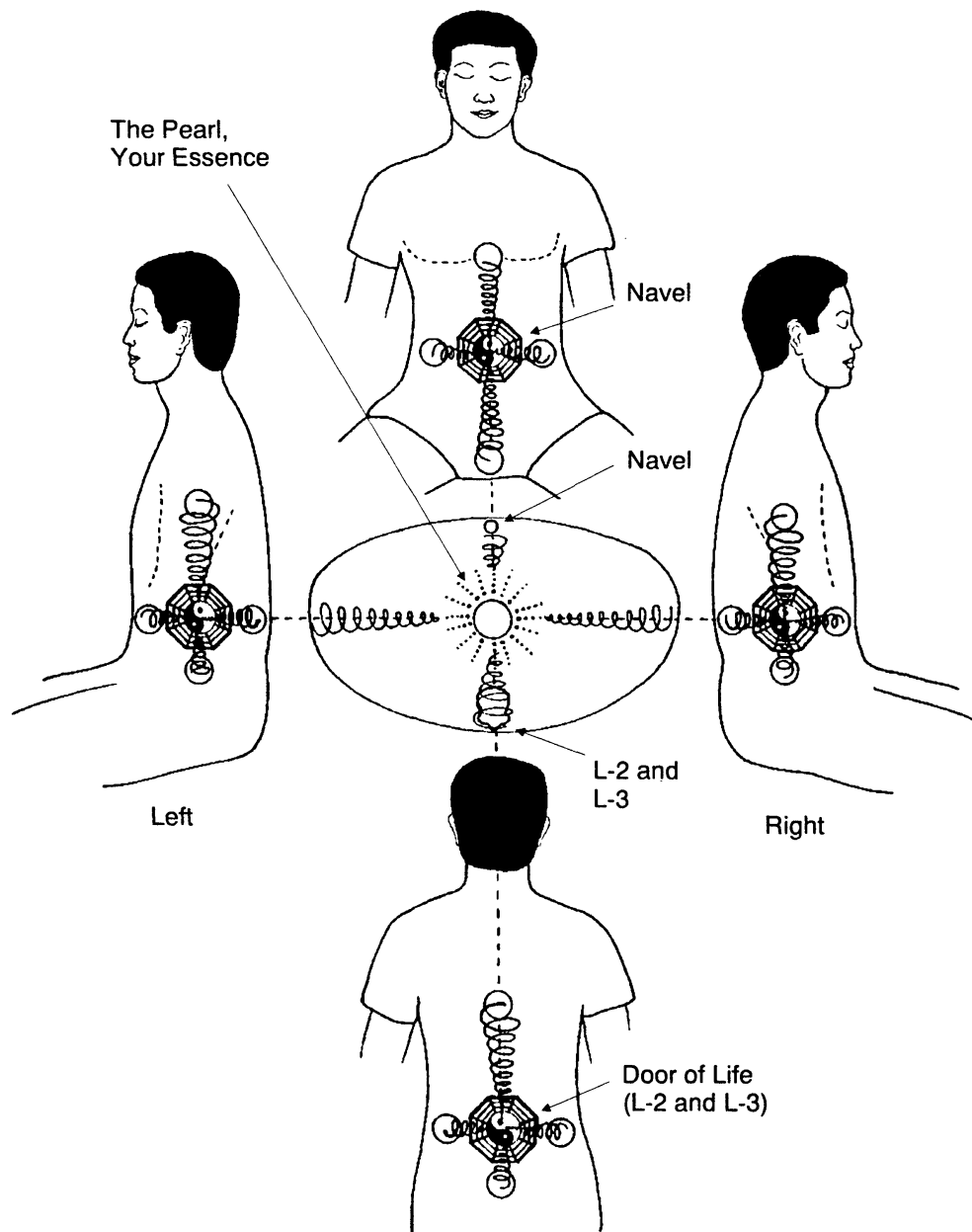
Deze door de natuurkrachten gevoede, stralende parel kun je nu via de
navel of het perineum in de Kringloop gaan cirkuleren.

Wanneer er blokkades zijn op de weg, dan zal je parel vanzelf langer stil-
staan — of bewegen — op die plek. Is de kringloop op sommige plaatsen
nog dunnetjes of afwezig, dan zal je parel deze plekken helpen verdichten.



Fusie van de vijf elementen I dag 2

Werkboek van Inge Maassen



Met dank aan Mantak Chia en Michael Winn
mijn collega's Healing Tao teachers en cursisten

De pré-natale poorten of verzamelpunten

In de Postnatale wereld, de wereld die fysiek gemanifesteerd is, die we kunnen aanraken, doen we allerlei gevoels-ervaringen op. Die ervaringen die we niet ter plekke of later hebben verwerkt en geïntegreerd, zet zich als verkrampde energie vast in het bindweefsel rond de organen. Deze verkrampde emotionele energie is gemakkelijker te neutraliseren in de Pré-natale wereld, toen alles nog minder “vast” was in de vorm.

In de Fusie is de eerste stap om verkrampde emotionele energie in de zgn. pré-natale poorten spiralen, waardoor de verkramping hoger wordt van trilling.

Vandaar brengen we de energie nóg dieper naar binnen, naar de pré-mordiale wereld (naar het nog ongemanifesteerde). Hier bevindt zich onze alchemistische werkplaats, de cauldron in de onderste Tantien, met dat wat we meenamen als onze essentie, in de parel.

Hier kunnen we veranderingen teweeg brengen die we vervolgens weer in deze gemanifesteerde wereld brengen.

Hoe komen we nu in contact met deze pré-mordiale en pré-natale wereld?

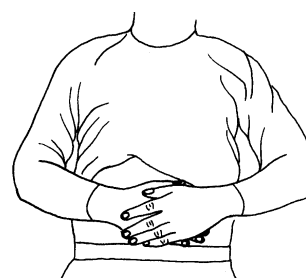
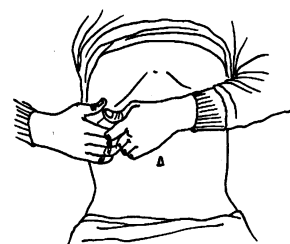
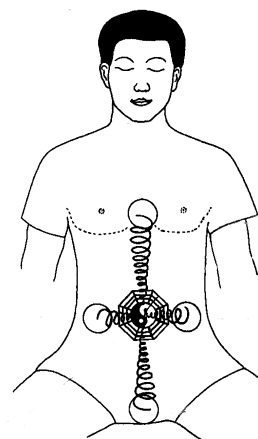
De Oceaan Ademhaling en de Diepe Aarde-oefening

kunnen je helpen een verbinding te leggen met het nog ongemanifesteerde, de conceptie en alle vijf de krachten in de Tantien, waarvan wij onszelf fysiek gecreëerd hebben. Een heel proces!

Na de Oceaan-ademhaling en de Diepe Aarde oefening...

- Grinnik je lang, waarbij je alle adem uit je stuwt.
- en ervaar je — heel fysiek — de wat samengetrokken dunne darm in je buikgebied.
- Wanneer je je adem nu even stilhoudt, “nog” niet gaat inademen voel je heel precies waar deze samentrekking het sterkste is, maak er een krachtplek van...
Dit is het midden van het midden van het midden...
de toegangspoort tot het Innerlijk Universum, of je alchemistische cauldron, waarin omzettingsprocessen kunnen plaatsvinden.
- Je Opent nu de fysieke Tantien, om de adem in 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 pré-natale poort voor de water-energieën en ontvangt daar de prachtige blauwe water-energie als licht. 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 oorspronkelijke trilling van de vijf krachten kunnen zich nu van hieruit goed laten voelen.



Diepe aarde oefening

*Om je te verbinden met de vijf krachten in de aarde
en de vijf krachten binnen in jou.*

Na de Oceaan-ademhaling (zie Dag 1)

- je staat iets smaller dan in 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 die de rechter lichaamshelft optilt, de rechter hiel ook van de vloer....
 - Uitademend kun je de linker kant laten zinken langs de psoas-spier, de linker voet en de aarde in...
 - Inademend de linker hiel optillen, de linker arm die van het lichaam weg
- Breng je ontspannen arm niet hoger dan de solar plexus!*

In de aarde ...

- Ervaar steeds meer van de aarde-energie... als geheel, onder je... Je “I” richt zich daarbij op de neergaande beweging.
- Beurtelings ga je de ruwe metalen zien, de metaal-aderen in de aarde
- Je merkt de water-krachten op, diep en donker, zéér vitaliserend
- De hout-krachten visualiseer je in de aarde, als kristallen versteend...
- Het vuur onder de aardkorst en in het aarde-midden
- en ook het aard-oppervlak, rijk en gevend...

In de aarde én in de Tantien bevinden zich de vijf krachten

Chi die je de aarde instuurt, komt terug, er is geen andere mogelijkheid. met het zinken in de aarde richt je dus je aandacht, je “I” en trek je deze frequentie uit de aarde aan.

Als je de chi in de aarde stuurt, móet de chi terugkomen.

- Ervaar vervolgens in de ópgaande beweging de trilling van de vijf krachten nu ook in je Tantien, of dieper nog... in het Innerlijk Universum.

De Vroege Hemel fase, prénataal worden..., de conceptie

- Je gaat de beweging nu steeds kleiner maken...
- Langzaam maar zeker ga je het yin en het yang herkennen, in de op- en neergaande beweging, diep in de Tantien... Yin... in de neergaande beweging in de Tantien, yang in de opgaande met in het midden de yuan-kracht, die nu geboren wordt... als “spirituele foetus”... De mogelijkheid tot prachtige nieuw gecreëerde energie.
- In de pauzes tussen in- en uitademing en tussen uit- en inademing... ervaar je dit het sterkst,

Lang doorgaan ... ten slotte

- wordt de beweging van de handen rustig kleiner en kleiner en ga je even zitten. Ervaar mogelijk diep in je het Innerlijk Universum, in uitwisseling met de vijf krachten van de Aarde-moeder.

Diepe aarde oefening combineren met de prénatale poorten

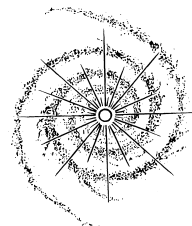
Om je te verbinden met de vijf krachten in de aarde en de vijf krachten binnen in jou

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...



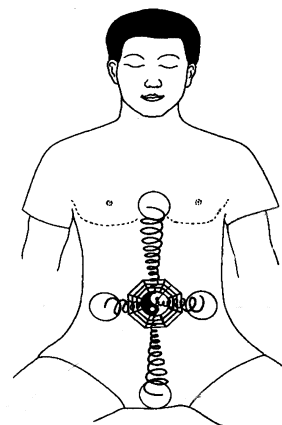
Aandachtspunten voor de “I”kracht

Chi die je de aarde instuurt, komt terug, er is geen andere mogelijkheid.
Met het zinken in de aarde roep je de tegenkracht,
de opwaartse kracht van de zwaartekracht, aan.
Als je de chi in de aarde stuurt, móet de chi terugkomen.

- Ervaar in de ópgaande beweging de trilling van de vijf krachten — witgouden metaal, diep donkerblauw water, het opwaarts gerichte hout vlak onder het aardoppervlak, het vuur in de aarde, en de aarde zelf — nu ook in je Tantien, of dieper nog... in het Innerlijk Universum.

Prénatale poorten of verzamelpunten

- Met de vingertoppen onder de navel grinnik je lang uit, tot je geen adem meer hebt.
In de diepte van de Tantien (dunne darm gebied) voel je iets samentrekken als je nog even je adem vasthoudt;
dit is de ingang naar het Innerlijk Universum.
- Ontspan de Tantien en richt je op de overstrom van energie die nu uit de Tantien omhoog kan komen.
- Achtereenvolgens richt je je op de blauwe waterkracht die overstromt in het nierverzamelpunt, laat de energie even lekker rond-tollen met je handen er omheen.
- de rode vuurkracht in het hart-verzamelpunt,
de groene hout-energie in het lever-verzamelpunt.
- Voor een prachtige krachtige parel, waarmee je een prachtige creatieve of controlerende cyclus kunt maken, zou je nu de energie in de vijf verzamelpunten kunnen fuseren.



Meditatie 2 — Mooi weer creëren

1

Je zingt de pakua's in je lichaam, alle vier, en versterkt je kringloop.

2

Je vormt de verzamelplekken, of -punten van de organen, met je I-kracht of uitgebreider, zoals hiervoor beschreven - vanuit een Innerlijke glimlach.

3

Vervolgens trek je de verschillende tegengestelde kwaliteiten aan

Nieren: koud-nat en Hart: droog-heet...

Lever: warm-vochtig en Longen koel-droog...

en tenslotte Milt: mild...

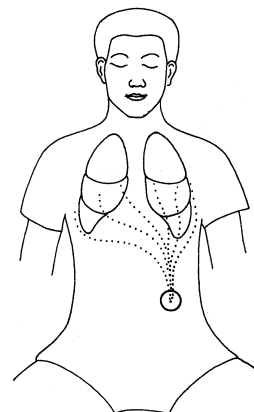
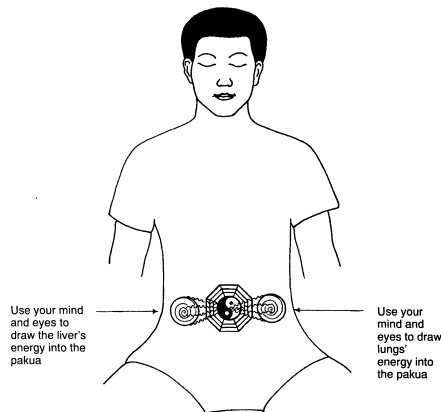
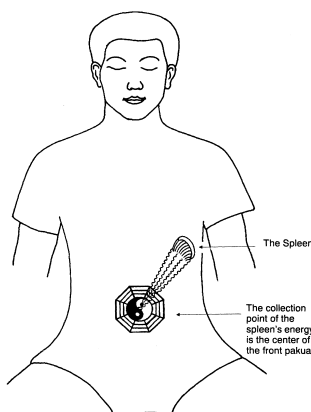
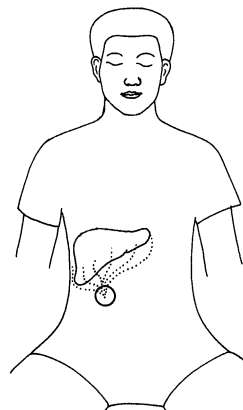
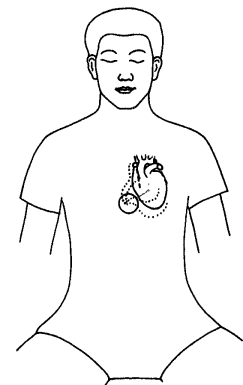
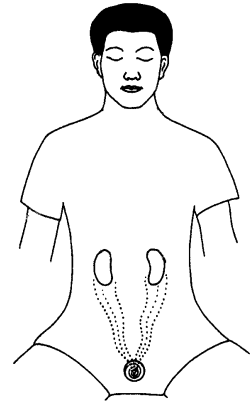
in de voorste pakua, de controle- of beheers-pakua.

Dit doe je als volgt:

- Je schudt de **nieren** of masseert ze met je handen dan maak je héél zacht de nierklank om de trilling van de nieren met je I-kracht in het nier-verzamelpunt vóór het perineum te bewegen.
- Je trekt het perineum iets op naar voren, naar de niervverzamelplek, draait of spiraalt een beetje op deze plek en trekt de energie van de nieren naar dit punt toe...koud en nat...
- Datzelfde doe je nu bij het **hart**... droog en heet...
- Je zet de voorste pakua in beweging ... tai-chi... yin-yang...
- om te zien hoe in de draaiende pakua, de kou van de nieren bijna als vanzelf vanuit het nier-verzamelpunt samenkomt met de hitte van het hart (vanuit het hart-verzamelpunt) in de voorste pakua, waar ze samen *een fusie* aangaan.
- Op dezelfde manier fuseer je het klimaat van de **lever** en de **longen**, waarvan de warme vochtige lever-energie en de koele droogte van de longen ook in de voorste of controle-pakua gefuseerd worden.
- Het **milt**-verzamelpunt bevindt zich al in de voorste pakua. Je zult merken dat als je de energie van de milt hier in brengt, al het voorgaande sterker werkt... de milt als balansbrenger.

4

Je kunt heel goed de bekrachtigde, meer "dense" voorste pakua naar binnen spiralen in de punt waarvan de parel kan opdoemen, om deze van daaruit in de andere drie pakua's te spiralen.



Het vormen van de verzamelpunten van achter- en zij-pakua's

Als aparte meditatie of voortgaand op de vorige...

Mooi uitgebalanceerd weer kun je van alle kanten op je midden in laten werken, door ook de verzamelpunten van achter- en zijpakua's duidelijk naar te zetten. Dit vraagt veel I-kracht maar geeft je een fantastisch krachtig werkend fysiek aanwezig zelf, met een prachtige chi-druk. Je hebt nu geen enkele moeite om staande te houden wanneer er "druk" vanuit de omgeving op je afkomt.

5

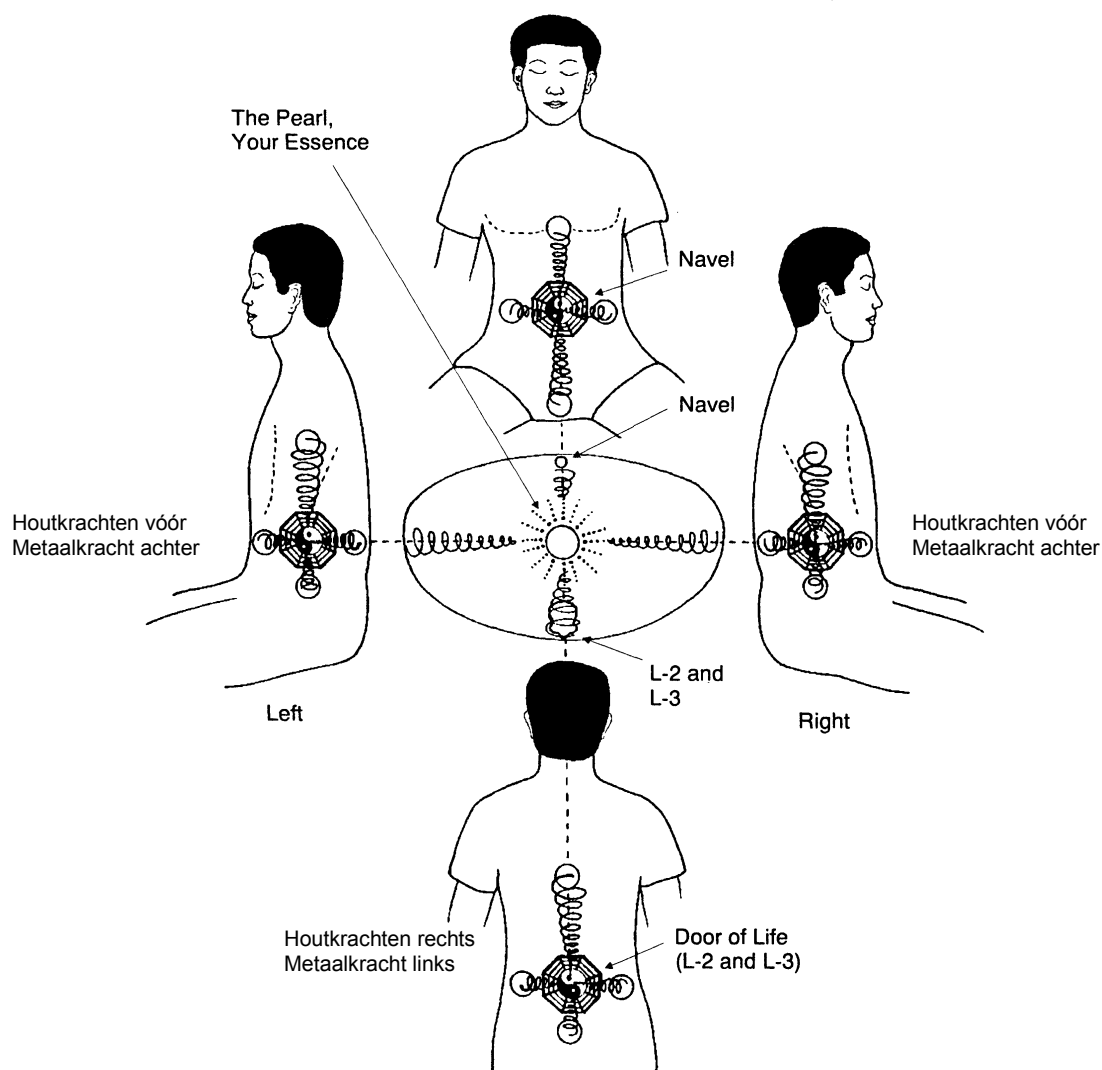
Je besteedt extra aandacht aan de rug-pakua, bijvoorbeeld door weer even terug te grijpen op "de beer" uit de Tantien-chi kung. Je kunt hierbij gaan staan, maar ook zittend kan het goed.

Aan elk van de verzamelpunten kun je wat Jing-chi toevoegen door het anus/perineumgebied iets op te trekken naar het betreffende punt toe. Je bent dan fysiek aanwezig in het chi-verzamelpunt, met de I-kracht in het orgaan. Je trilt de energie daar los en vibreert of spiraalt het naar de verzamelplek.

- Je verzamelt de overgebleven (vaak meer onbewuste) klimatologische energie van nieren, hart, lever, longen en milt in de achterpakua
- en spiraalt de energie naar het midden, naar de stoofpot of cauldron
- Ditzelfde kun je bij de zij-pakua's doen.

6

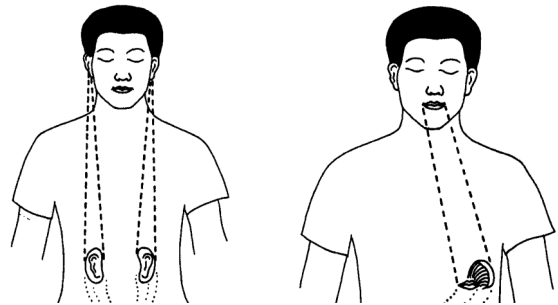
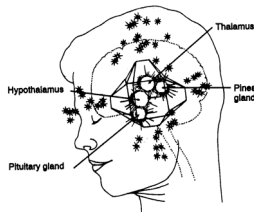
In de cauldron wordt alles vermengd en gefuseerd en tot parel-chi gecondenseerd, waarna de parel door de Kleine hemelse kringloop gecirkuleerd kan worden. De hele Tantien "staat" nu!



Innerlijke Glimlach

waarbij je de zintuigen verbindt met de organen

- Wrijf je handen lekker stevig en wrijf je voorhoofd van links naar rechts en van rechts naar links, van haarlijn tot haarlijn – wrijf en schudt je hand steeds uit naar de aarde, alle gedachten geef je daarbij aan de aarde – energie voor moeder aarde, en je zakt in je buik.
- Wrijf opnieuw je handen warm, pak je wenkbrauwen bij de neus vast en trek de huid ervan wat maserend naar buiten toe. Leg je handen neer, glimlach naar de wenkbrauwen en laat ze nu energetisch lang naar de zijanten dóórgroeien op je uitademing. Merk op hoe de kristalkamer (het midden van je hoofd) oplicht en ervaar dat het zintuiglijk bewustzijn ontspant in het lichaam – voel hoe je in je lichaam ‘zakt’.



Oren

- Wrijf je handen en met name je vingers stevig en warm en wrijf de twee brede spieren, die van de buitenste delen van je bovenlip schuin over de jukbeenderen naar boven lopen, naar de voorkant van je oren en verder, over de oren heen naar achteren. Na een paar keer leg je de handen neer en doe je hetzelfde ‘energetisch’. Merk op hoe de oren langzaam groter worden, naar boven toe inademend in een puntje en naar beneden toe naar beneden verbinden ze zich met de nieren.

Ogen

- Wrijf je handen weer lekker warm, vooral de vingertoppen, en leg ze even op de oogbollen, om deze te ontspannen. Leg je handen neer, glimlach naar je ogen: ontspan ze en ervaar het prettige, koele gevoel ervan.
- Trek de ogen, uitademend, wat terug naar de holtes en zak met je aandacht eerst je borst in en geïndelijkt aan meer naar beneden naar het lever-gebied in de solar-plexus.

Tong

- Laat de tong zich ontspannen in het achterste deel van de mond. Voel hoe de tong begint terug te vallen in de keel, de borst in, naar het hart.

Mond

- Wrijf je handen, maak je vingertoppen sterk door ze vóór je borst tegen elkaar aan te drukken. Klop dan je kaken, tandvlees, tanden en kiezen. Open je mond en je kaken iets, waarbij je het onder- en bovengebit van elkaar scheidt. Voel hoe de kaken zich ontspannen. Blijf net zo lang met je aandacht in je mond in en uitademen (de tong drijft een beetje) tot je voelt dat er speeksel vrijkomt. Slik dit door, of verbindt dit speeksel energetisch met het milt/maaggebied.

Neus

- Wrijf je handen en wrijf langs je neus. Ga met je aandacht naar beneden naar de longen en adem rustig in en uit met je neus als het ware *in* de longen; ruik licht de meest verrukkelijke rozengeur.

Ten slotte begin er een fysiek kinderlijke lach op te doemen door de mondhoeken op te trekken en de buitenste ooghoeken in zachte lachrimpeltjes te plooiën.

Meditatie 3

Een connectie maken van de zintuigen met de organen

Naarmate je de Tao beoefent, zul je steeds meer merken, hoeveel orgaan-energie je vanuit de zintuigen verliest—de ogen schijnen zelfs zo'n 70% van alle lichaams-energie te verbruiken. Veel mensen merken dit echter het meest op met het luisteren naar bepaalde personen, dat veel nier-energie kan vragen. Ook de tong, geconnect met het spreken, en de smaak (het weg-eten van dingen) kunnen erg veel orgaan-energie van het hart of de maag/milt, wegnemen.

Wanneer je de zintuigen met de bijbehorende organen verbindt, en vervolgens de orgaan-energie fuseert, schoon je de zintuigen op. Maar daarnaast wennen de zintuigen aan het “naar binnen gericht zijn”. Dit help om verleidingen van buiten te weerstaan - en meer te letten op je behoeften van binnenuit, de schoonheid van het leven eerder te zien dan het lelijke, de basis-energie van de spreker achter diens woorden te horen. Helder en positief gericht spreken, datgene te eten wat goed is voor je hele systeem, en niet dat wat een “korte kick” geeft. Enz.

1

Kijk naar de zintuigen als ware ze de kinderen van de organen:

- Wrijf de oren, maak ze lang tot en met de nieren, “denk” ze dan in de nieren en breng de nier-energie op de nier-verzamelplek.
- Draai de tong rond de mond langs het tandvlees, laat uitademend de tong in het hart zakken en breng de hart-energie met een glimlach naar de hart-verzamelplek.
- Wrijf de vingertoppen heet, leg ze op de ogen en laat de ogen eerst zakken in de kassen en vervolgens in de lever; vandaar breng je, net als in de voorgaande meditatie, de lever-energie naar het verzamelpunt rechts van de navel.
- Wrijf de neus aan weerszijden, ervaar dat de neus een ademcentrum kan worden in de longen als je je neus in de longen brengt en vervolgens naar het long-verzamelpunt links van de navel
- Ten slotte klop je tandvlees en kaken, adem je een tijdje in en uit in de gesloten mond en laat je je smaak zakken naar de milt en vandaar naar het milt-verzamelpunt in het midden van de navel-pakua

2

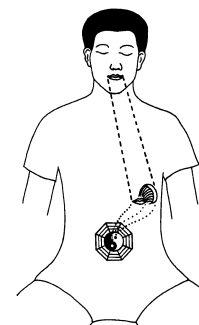
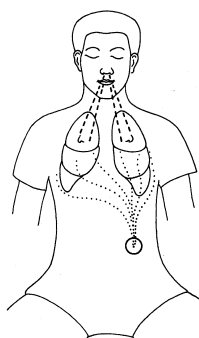
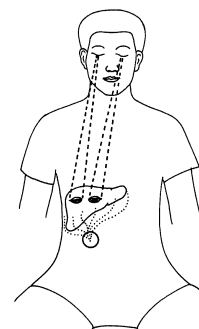
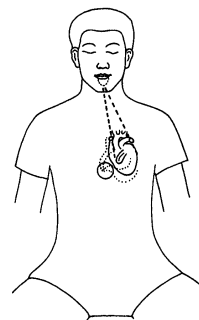
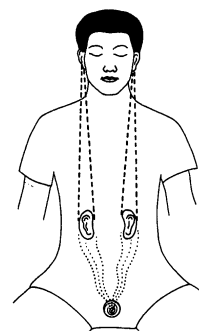
Je trekt nu de energie van de andere vier verzamelpunten

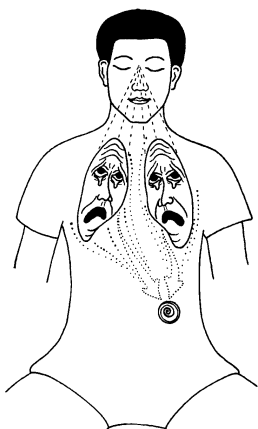
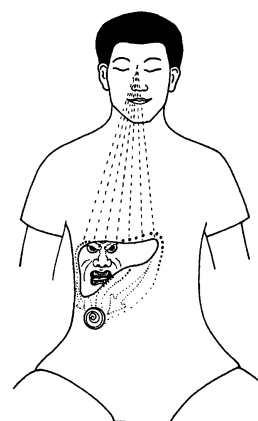
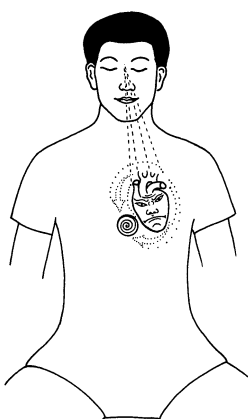
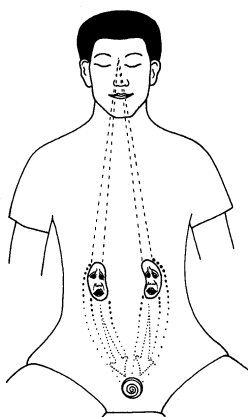
in de voorste pakua, door deze te laten draaien

Waardoor alles alles met elkaar fuseert.

3

- Je ziet de drie-dimensionale pakua naar binnen spiralen, tot een punt en van daar naar achteren, groter wordend in de achterste pakua; je rond je rug een beetje om dit goed te voelen.
- Je draait de rug-pakua daar, vult en voedt de achterste pakua met de energie van van de voorste... en komt terug naar het midden
- van waaruit je de zij-pakua's extra energie geeft.
- Alle pakua-energie breng je nu terug naar het midden om de parel weer een stukje sterker te ervaren
Op haar plek tussen de pakua's en boven de cauldron.
- De gekristalliseerde parel, met daarin de essentie van de zintuigen en organen, kun je nu weer door de Kringloop laten cirkuleren.





Meditatie

De negatieve emoties van elk orgaan transformeren tot bruikbare energie

1

Met een glimlach geef je je organen een verfijnde, iets hogere trilling.

2

Zet de pakua's neer met behulp van de Dieren.

3

- Je brengt je bewustzijn in de **nieren**, en maakt contact met het angstige deel dat zich daarin bevindt.

De angst in de nieren kan zich op veel manier manifesteren:

kramp, bewegingloosheid op deze plek, bevroren water, grijs blauw...

- Als je in het Nu contact hebt met je angst ergens voor, dan kun je die angst ook eerst héél groot laten worden, zo groot als de hele wereld...
- Glimlach zachtmoedig en stil naar alles wat je tegenkomt... adem er in
- Doe de nierklank en spiraal de angstige energie in het nier-verzamelpunt.
- Draai hier de koude blauwe energie tot een chi-bal.

4

- Breng je bewustzijn in het **hart**; ga diep in het hart naar binnen en merk op wat je hier als verkrampend ervaart: opgefokte energie, stress, teveel hitte, donkere of grijze energie, ... schaamte, (zelf)haat ...

Kun je er contact mee maken, maak het dan eerst héél groot, blijf zacht ...

- Doe de hartklank en spiraal alles in het hart-verzamelpunt.
- Laat hart- en nierverzamelpunt naar elkaar toe bewegen doordat je de voorste pakua gaat draaien; help eventueel mee met je handen.

5

- Breng je I-kracht in je **lever**, merk hier een teveel of juist te weinig adem beweging op, agressie die niet gevoeld mag worden...
- Misschien is er een woedend kind in je lever of zit het bij je op schoot...
- Wanneer je woedend bent-in-het-nu, naar naar jezelf of naar buiten gericht laat de woede dan eerst heel groot worden, kijk er vriendelijk naar...
- Breng het weer terug naar lever-proportie en tril dit in het lever-punt SHH.

6

Dan ga je met je aandacht naar de **longen** en let je op je ademhaling; ben je bedroefd of "down" dan kan het goed zijn, dat je nauwelijks ademt en je fysieke energie heel laag is.

- Maak mogelijk verdriet heel groot, kijk ernaar vanuit je moed-krachten en spiraal al het grijze, koude of vochtige naar het long-verzamelpunt. SSS
- Vermeng, fuseer nu de lever- en long-energieën in de voorste pakua.

7

Word je bewust van de **milt** en en je gedachten-spinsels en je zorgen. Wordt je bewust van de negatieve gedachten over jezelf of de ander, en maak ze mogelijk héél groot.

Alle oordeel, al het grijze geel spiraal je in de voorste (navel)pakua.

8

Ben je daarvoor "in", dan kun je ditzelfde proces herhalen vanuit de achter-pakua, voor alles wat onbewust vastzit.

9

Uiteindelijk fuseer je alle energie van de voorste, achterste en zij-pakua's in de parel, die je vervolgens door de Kringloop kunt laten spiralen.

10

Ten slotte kun je de organen extra kleur-kracht geven met je parel.

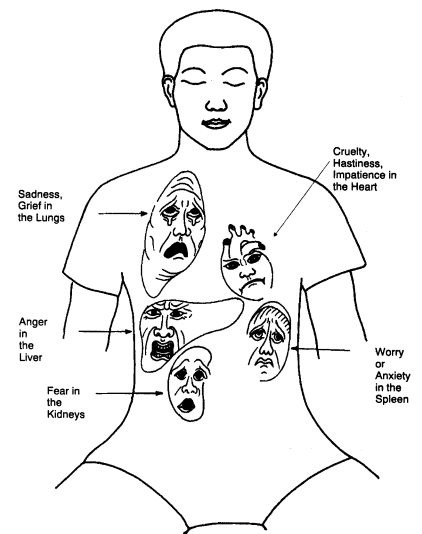
Meditatie 5

Een andere manier van werken met de emoties: de door jou achtergelaten emotionele energie die nog bij anderen zit, terughalen.

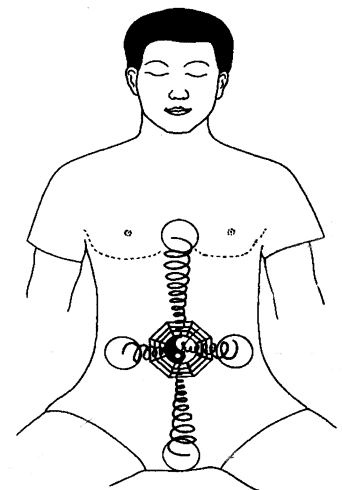
Zonder dat je dat beseft, is er veel van jouw energie in de loop van je leven bij andere mensen achtergebleven. Wanneer jij nog steeds “uit je centrum vertrekt” als je aan een vroegere vriendschap denkt of aan één van je ouders, of boos wordt bij het noemen van iemands naam, een specifieke situatie aan moet gaan waar je je al bij voorbaat ongelukkig bij voelt, dan zit er in die situatie of in die persoon jouw emotionele energie. Wanneer je deze energie—geneutraliseerd terughaalt, gebeuren er twee dingen:

Eén is dat je je eigen energie weer terugkrijgt en het tweede is dat je wanneer je deze persoon weer terugziet, of als zich een dergelijke situatie als die jij schoongemaakt hebt, weer voordoet, je deze persoon of situatie veel neutraler benadert, misschien zelfs met een gevoel van innerlijke vrede en compassie. Soms is de persoon zelf naar jou toe ook helemaal licht en helder geworden!

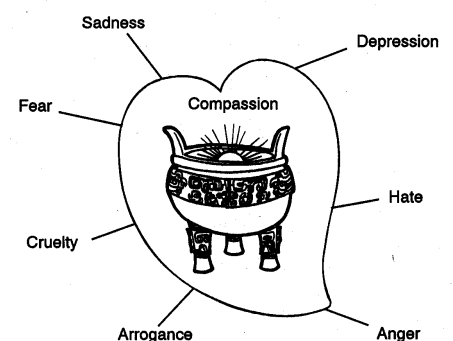
Je kunt ook jouw zelf buiten je aura neerzetten, en alle negativiteit die je t.o.v. jezelf ervaart (onzekerheid, schaamte, zelfhaat, schuld, negatieve gedachten, woede etc.) met elkaar fuseren.



- Zie de situatie of de persoon voor je, achter de begrenzing van je Ei. En spiraal ook alvast je voorste Pakua tot aan de begrenzing van je Ei.
- Ga naar de **nieren** toe, doe de nierklank en spiraal alle angst met betrekking tot die situatie of de persoon naar het nier-verzamelpunt.
- Vervolgens projekteer je dit gevulde nier-verzamelpunt óók op de rand van je Ei
- Hier vanuit vraag je of jouw angst of onzekerheid, die je op de situatie of de persoon geprojecteerd hebt (ooit) weer naar jou terug kan komen, in jouw nier-verzamelpunt, op de rand van je Gouden Ei.
- Je doet nu hetzelfde met het **hart** en jouw hart-verzamelpunt; je ontlaadt eerst je hart in het hart-verzamelpunt, stuwt het hart-verzamelpunt uit naar de rand van je ei, En ontdoet de situatie of de persoon van jouw opgefoktheid, irritatie, haatgevoel... die je ooit op deze persoon projecteerde...
- Je spiraalt je pakua net zo lang op de rand van je Ei, totdat de te hete hartgevoelens en de bevroren niergevoelens gefuseerd zijn met elkaar.



- Het lever-verzamelpunt met de emotionele **lever**-trilling, brengt je in contact met de woede die nog van jou in de situatie of 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...
- Fuseer het teruggehaalde groen en wit samen uit de verzamelpunten in de voorste pakua op de rand van je Gouden Ei.
- En kijk dan naar al jouw negatieve gedachten in de situatie of persoon, die je via het uitgestuwde **milt**verzamelpunt, uit de persoon / situatie trekt, in 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.



De organen voeden met Neutrale Parel-essentie

Vanaf Meditatie 3 kun je—als je I-kracht zover reikt—steeds aan het eind van je meditatie, nadat je de parel door de Kringloop gecirkuleerd hebt, eindigen met deze meditatie die je organen vult en voedt. Feitelijk gebeurt dit al wanneer je aan het einde van de meditatie met je parel door de Kringloop stroomt, van daaruit bereikt de parel-chi de andere meridianen en de verschillende organen, maar het is zo heerlijk je organen zelf echt stralend te zien oplichten.

- 1 Stroom je parel een aantal keer door de Kringloop en breng hem dan stralend en wel terug tussen de pakua's.
- 2 Wanneer je parel niet zo helder is, maar wat klein, misschien zelfs vaal, dan trek je de vijf fasen van chi aan in je pakua's. Zoveel vuur, water, hout, metaal of aarde als je nodig hebt.
- 3 Wanneer de parel weer heerlijk glanst breng je de parel-chi in het voorste verzamelpunt van de nieren (de prénatale poort) en van daaruit de (postnatale) nieren in.
Prachtig blauw lichten deze op!
- 4 Dan breng je de parel weer in het midden tussen de pakua's, vult en voedt hem eventueel met extra vuur vanuit de postnatale wereld en brengt je parel in het voorste hart-verzamelpunt en dan in het hart.
- 5 Datzelfde doe je met het lever verzamelpunt en de lever, het longverzamelpunt en de longen, de prénatale poort van de milt en de milt zelf.
- 6 Zo nodig vul en voed je de parel weer alvorens deze terug te brengen in de cauldron of recht streeks in de spiralende chi van het Innerlijk Universum.

