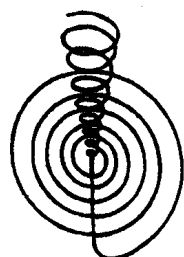
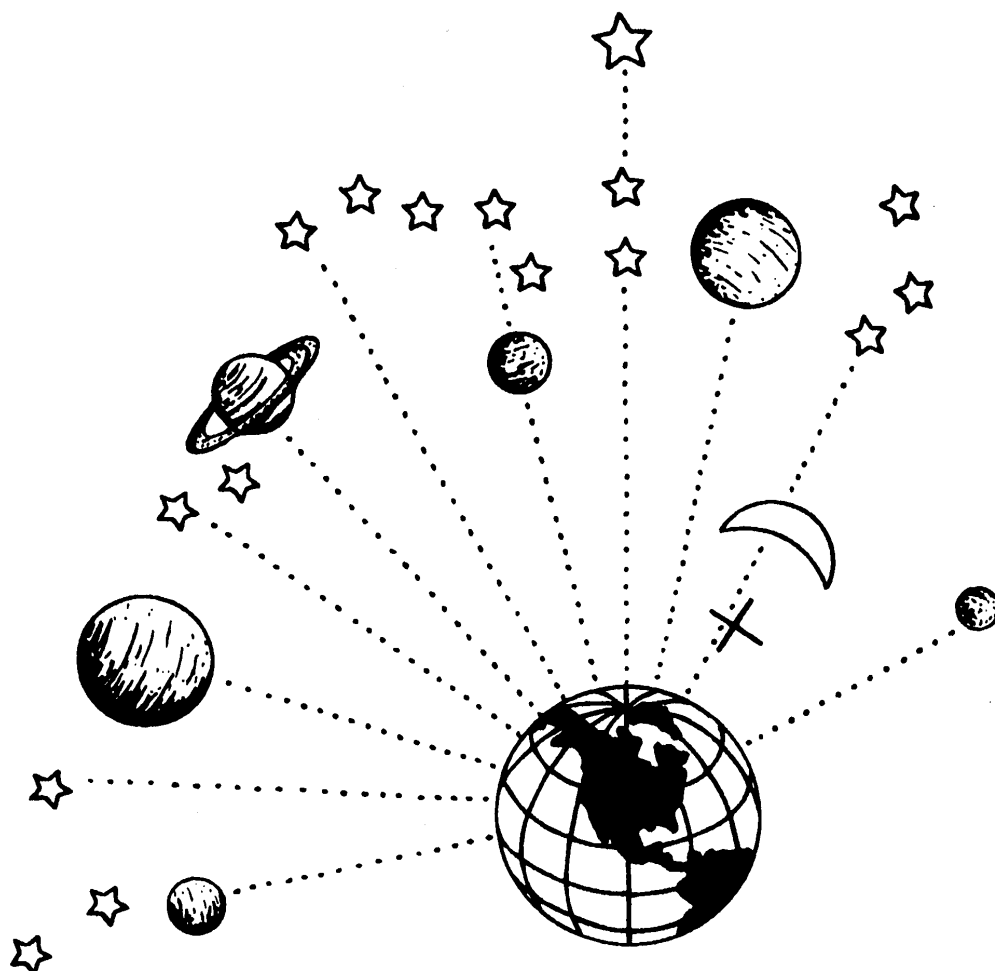


Werkboek bij Cosmic Healing I van Inge Maassen naar Mantak Chia



# Cosmic Healing I



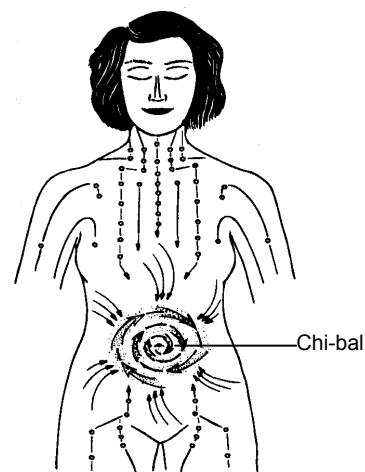
Met dank aan mijn leraren in Cosmic Healing:  
Mantak Chia en Dirk Oellibrandt

2012

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

## Het “aantrekken” van energie is feitelijk het je “openstellen” voor energie!

In Cosmic Healing leer je gebruik maken van de immense hoeveelheden energie die zowel binnenin ons zelf, als buiten ons aanwezig zijn. Belangrijkste wat hierin te leren valt is, dat je niet zozeer uit reikt om (extra) energie aan te trekken, maar meer, dat je fysiek aanwezig bent en je open stelt voor de alom aanwezige energie — energie die zich net zo goed ook binnenin in jou bevindt. Wij mensen staan niet los van het grote chi-veld, we zijn er onderdeel van. Wat je leert in de Healing Tao, is: de paden openen, de taal leren spreken en dusdanig “thuis”-komen in jezelf, dat je je open kunt stellen voor elke vorm en frequentie van energie.



*Alleen als we thuis zijn in ons fysieke zelf, “wonen” in de lagere trillingen, kunnen we aangetrokken krachten ook vasthouden. Je glimlach (een hogere trilling in de lagere brengen) is daarbij essentieel.*

In onszelf hebben we een — door maar weinig mensen bewust gekende diepte — die we in de Healing Tao “het Innerlijk Universum” noemen. Wanneer we de moed hebben heel diep naar binnen te gaan, dan komen we op een plek die fysiek gezien tussen de dijbeen”koppen” ligt en ook wel (Denise Bloemen) het nulpunt genoemd wordt. Dit zou je kunnen zien—eigenlijk voelen en ervaren—als de doorgangspolek naar het innerlijk universum. Je gaat in de Tiantien de diepte in en komt hier uit.

Hier bevindt zich de Bron van onze energie, de plek die ons als mens heeft doen ontstaan, de plek waar yang en yin samenkwamen en die de foetus die we eens waren, creëerde.

Voor de diepte van de Tiantien geldt, dat alle energiebanen, alle meridianen er doorheen lopen. Vanuit de Tiantien worden alle meridianen dan ook gevoed. Gaan we nóg een stap dieper en “zijn” we in het nulpunt, dan vinden we hier de creatiekracht achter het voedende principe van ons energiesysteem.

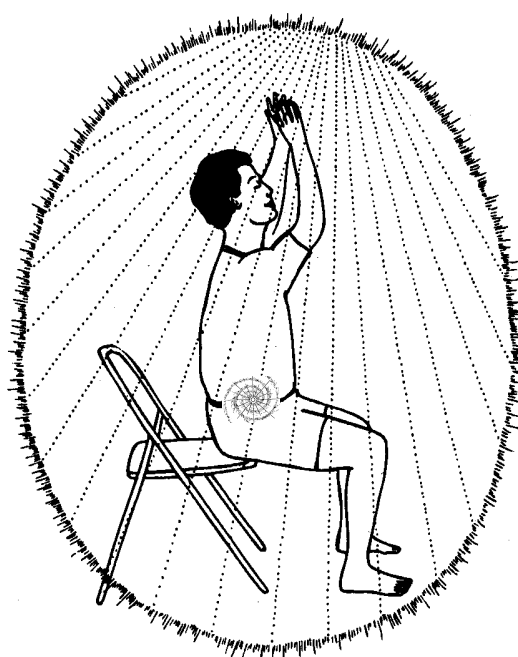
Reiken we ver weg, om energie aan te trekken uit het Uiterlijk Universum, dan zinken we ook nét zo diep in ons naar binnen, dat is het mooiste — we trekken energie buiten ons dan aan vanuit de codering binnenin.

### De magnetische werking van het fysieke lichaam

In ons fysieke lichaam heeft alles een specifieke energie-frequentie. Zo is de energiefrequentie van de cellen in onze botten lager dan die van spieren, en véél lager dan bv de vibratie van ons bloed. Hoe sterker en bewuster je aanwezig bent in de lage frequenties van je lichaam, zoals bv in de botten, des te krachtiger is je “magneet-functie” en des te makkelijker kun je aangetrokken energie ook vasthouden.

### Energie lichaam—de onderste Tiantien als centrum

Ons energielichaam is groter en ruimer dan ons fysieke lichaam; het beweegt zich met een zachte trilling in en door onze lichaamscellen heen, tot zo’n 8-10 cm buiten ons lichaam.



**Je doet je ogen dicht  
en ziet geen organen of bloedbanen  
maar ruimte...**

**Je zakt naar binnen, dieper en dieper  
in de oneindigheid...**

Hoe sterker onze fysieke aanwezigheid, des te meer energie trekken we aan en des te groter en "denser" is ons veld. De nieren dragen er zorg voor dat het energielichaam op haar plek gehouden wordt, en niet teveel naar voren en naar

boven schuift. Doordat we echter veel doen en denken vanuit ons hoofd - en ook meer de toekomst in dan het verleden een plek gevend - is bij veel mensen het energetische beschermveld naar voren en naar boven verschoven.

De kosmische krachten die de chi-bal magnetisch aantrekt, geeft ons energetisch beschermveld een Gouden trilling: een Gouden Ei om ons heen. Dit Ei is maar door weinig (helderziende) mensen waar te nemen, maar de meeste mensen kunnen de verdichting ervan wel "voelen" met de handpalmen bij iemand anders, waardoor er wel een enigszins "waarneembare" voorstelling van is.

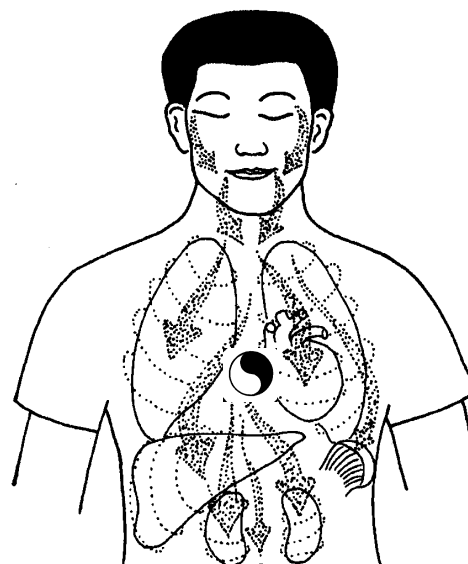
### **Emotioneel lichaam — met de middelste Tantien, het hartvuur als centrum**

De aura, het lichaam dat onze gevoelens voor helderzienden zichtbaar maakt, is dus iets anders dan het energielichaam; het heeft een hogere trilling, en speelt door ons fysieke en energetische lichaam heen. Het heeft grotendeels constante kleur-schakeringen, maar is voortdurend in beweging — elke gedachte, elk gevoel, drukt zich in dit veld uit.

Belangrijk is, dat we leren om onze aura binnen ons Gouden Ei te houden, zodat niet elk "negatief" gevoel of elke negatieve gedachte onmiddellijk in de buitenwereld vorm krijgt. Het eigen systeem "schoonhouden", kan dan veel gemakkelijker — en geeft de meest heldere, neutrale relatie met de buitenwereld. Jij mag in je eigen veld totaal zijn wie je bent, en de ander ook. Een zeer taoïstische levenshouding.

De vijf yin organen—hart, milt, longen, nieren en lever—spelen een belangrijke rol bij het in balans brengen en in balans houden van ons emotioneel lichaam.

Met de vijf Helende Klanken en met de Fusie-technieken, kunnen we een mooie neutrale gevoels-balans bereiken, met het alles-accepterende hart als bewust midden..

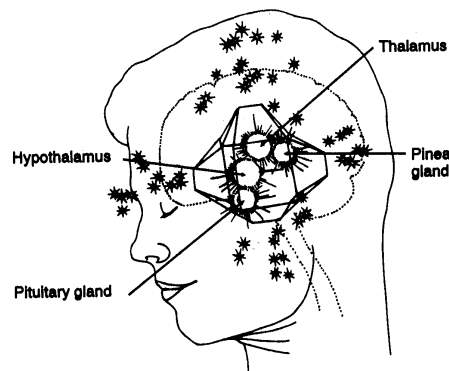


### **Licht-lichaam — met de bovenste Tantien als centrum**

Het Licht Lichaam is zo groot als onze mind reiken kan. Reiken we uit vanuit de bovenste Tantien (maar wel met een krachtige verbinding naar de onderste Tantien) naar de maan, dan raakt ons lichtlichaam de maan aan.

Essentieel wanneer we vanuit dit centrum uitreiken, is, dat we goed ge-aard zijn in onszelf. Regel is: wanneer je uitreikt naar het Universum buiten je — dat wil zeggen... naar die krachten die de aarde niet aantrekt, die niet "om ons heen" zijn — dan moet je geaard zijn in het centrum binnenin je, in de onderste Tantien, anders verdwijnt je energie naar héél ver weg..

Deze krachten uit het Universum hebben een hoog trillingsgetal en voeden onze *shen*, ons spirituele wezen, onze "neutraliteit".



## **Krachten die je aan kunt trekken—Jing, Chi en Shen**

Je kunt dan ook krachten van verschillende vibraties aantrekken, Jing, Chi en Shen krachten. Schone, open, bewuste organenbijvoorbeeld, zoals ná de Helende Klanken, kunnen op fysiek niveau natuurkrachten aantrekken (wat “lager” van trilling”), maar op emotioneel niveau, planeetkrachten (wat “hoger” van trilling) en op spiritueel niveau: sterrenlicht: (nóg hoger van trilling, het niveau van het Licht-lichaam).

Over het algemeen kunnen we stellen dat we:

- vanuit de onderste Tantien aarde-chi het makkelijkst aantrekken (health, wealth en longevity)
- vanuit de middelste Tantien het makkelijkste natuurkrachten of kosmische energie (cosmic dust: planeetkrachten die rond de aarde aanwezig zijn)
- en vanuit de bovenste Tantien het makkelijkst Lichtkrachten, sterre-energie waarnaar je uit kunt reiken en die “blessings” geven, inspiratie, onvoorwaardelijkheid, neutraliteit.

Maar...

## **Wat doen we en wat willen we eigenlijk als we Chi Kung beoefenen?**

Als je Chi Kung doet, om je Chi te vermeerderen, dan zit je er meteen naast, want in dat geval ga je er van uit dat je “los” staat van het grote geheel, van de Chi buiten je lichaam. Het lichaam is echter geen object maar een veld, een veld van Chi die zich gematerialiseerd heeft in de lage Jing-frequentie (een heel “stil” lijkende vibratie), met daartussendoor de hogere frequenties spelend van energie- en emotielichaam. Hoe minder je jezelf als los object ziet — los van al het andere — des te meer word je deel van het grote chi-veld, van het grote geheel.

In het grote geheel, in het universum, is meer dan genoeg Chi; als je niet genoeg energie ervaart, is er weerstand om de Chi in een bepaalde richting te activeren, vanuit de Tantien het lichaam in, of vanuit het Grote Chi-veld richting Tantien.

De kanalen van en naar de Tantien zitten dan “verstopt”, dikwijls met wat verkramp- te, niet echt doorvoelde emotionele energie.

Wanneer je Chi Kung wilt doen om Chi te krijgen, ga je er van uit dat je het niet hebt. Je beschouwt jezelf dus als “los” van de Chi. Als Chi Kung voor jou een oefening is, verlaag je je awareness tot alléén de fysieke frequentie, maar in de zuivere Chi Kung creëer een weg of meerdere wegen tussen het innerlijke prémordiale oorspronkelijke Chi-veld, waar de chi nog ongevormd is, via het prénatale Chi-veld in de Tantien en de meridianen naar het Postnatale, naar het fysiek gevormde lichaam.

## **Méér energie**

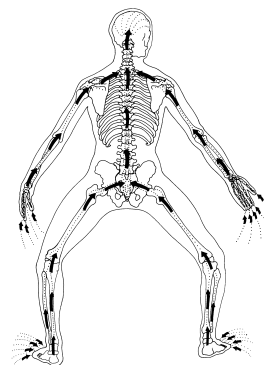
Om méér energie te ervaren, moet je dus paden openen, ruimte in jezelf creëren, en ook “ruim-hartig” denken, zéker ten opzichte van jezelf; de Innerlijke Glimlach verhoogt je frequentie direkt, waardoor je al meer energie van hogere frequentie ont- vangt.

Je dagelijkse chi-kung gaat dan ook echt om fysiek-energetische openheid te cre- ëren, waardoor je, bijna als vanzelf, steeds meer tussen aarde- en hemel-frequenties kunt mediëren. Maar ook, voor de gevorderde cursist, tussen de fysiek gemanifes- teerde, postnatale energie van je lichaam terug naar binnen, de Tantien en het Inner- lijk Universum in, naar de spiralende “sterrenstelsels” binnenin ons, én naar de neu- trale energie hiertussen: onze prachtige voorgeboortelijke prémordiale energie. Om dit te kunnen moeten de kanalen goed open zijn!

## Innerlijke Glimlach — om aarde en hemel samen te brengen, in jou...

### Schudden — connecten met de aarde

- Je beweegt het staartje-heiligbeen – draait, wrijft en klopt het... waarbij je je staartbeen verlengt en ontspannen in de aarde laat zinken diep diep diep de aarde in totdat je voelt dat de aarde-energie omhoog komt trillen.
- Je schudt en trilt ook in je armen en handen (oksels en handpalmen open) en voelt de aarde-energie in je ruggengraat omhoog trillen, wat de armen en handen bijna als vanzelf mee omhoog doet komen...
- De schuddende en trillende armen activeren op hun beurt de omhoog trillende energie in de ruggengraat... steeds verder omhoog... totdat de armen en handen hoog boven je schudden en trillen.



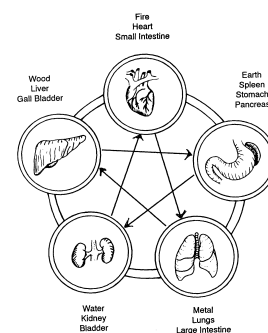
Je kunt dit doen vanuit het nulpunt, als je dat kent, en de “jas” rond been– en arm botten, rond ruggengraat en ribben, voelen trillen.

### Je skelet — connect met de aarde in jou

- Dan ga je zitten en zink je met je “I” in de diepte van de aarde;
- met je enorm lange staart vind je die gouden aarde-kracht die bij je hoort
- Deze spiraalt als een zacht gouden zijde-achtige gloed rond de botten Van benen en bekken; en vult het heiligbeen met gouden licht
- Van daaruit in ruggenwervels en ribben, schouderbladen, sleutelbeenderen en armotten
- en nogmaals helemaal tot en met de schedel...
- Ervaar je skelet in een prachtige gouden gloed...

### Mediteren vanuit het hart — connect met je mens-zijn

- Activeer je Innerlijke Glimlach in je hart, en voel hier liefde, vreugde, blijheid, dankbaarheid en respect overstromen
- Connect vanuit dit hart-gevoel met de Original Spirit, de hemelkrachten, waarvoor Poolster of Vega symbool kan staan.

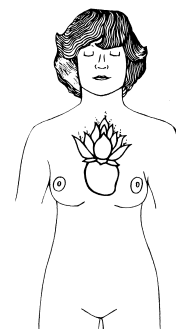


### Reik uit naar Poolster, Vega en Grote Beer — connect met de hemel

- Vanuit je hart reik je nu uit naar het Universum boven je Voel dat je hart hierdoor wordt “opgelicht”
- Vindt de hemelkracht hier, de Original Spirit, de onvoorwaardelijke liefde en uitiem bewustzijn als ultra-violet licht
- Breng deze liefde en compassie terug naar het hart waar het zich vermeerdert.

### Vermeerder je compassie-energie

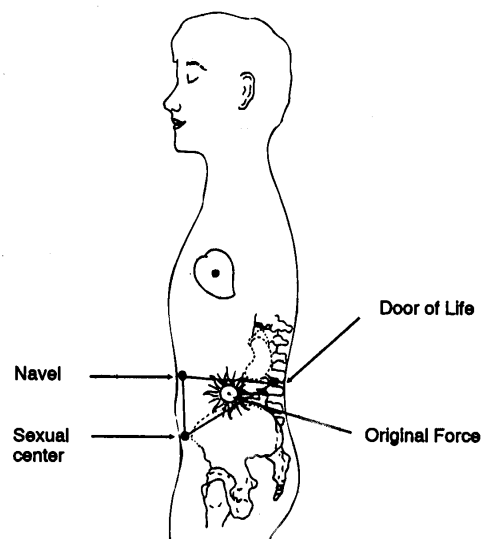
- Vanuit een stralend rood hart glimlach je de rode trilling in de dunne darm, breng je vreugde, blijheid en geel licht in milt en maag, vreugde, blijheid en wit licht in longen en dikke darm, vreugde, blijheid, liefde en geluk ook in nieren en blaas (donkerblauw licht!) en straal je ook liefde en blijheid en groen licht in lever en galblaas
- Voel je blij organen teruglachen naar het hart en de liefde zich vermeederen.



## De Drie Vuren — theorie

*Heel belangrijk bij het werken met krachten, is om de Solar Plexus vrij te maken van kramp en verkrampingen. Dit kun je heel goed doen door er een zachte chi-druk te creëren met behulp van de boontjes. (Net zo lang blijven kloppen totdat je onderhuids zacht "uit gaat zetten".)*

*De Helende Klanken werken ook heel goed op het ontkrampen en daarmee de bewegingsvrijheid van het middenrifgebied. Een draaiende zon half in het half uit de huid schoont ook lekker op. Echter, traditioneel gezien doen we dit in de Cosmic Healing met het opstoken van de drie vuren.*



### Tantien-vuur

Het 'Tantien-vuur' moet je zien als: "Warmte in je buik", warmte die essentieel is om de prénatale energie, naar postnataal te laten groeien. In de diepte van de Tantien bevindt zich het Innerlijk Universum, met het zgn. nulpunt als "doorgangsplek". Kunnen we bij onze Bron-energie (1), energie die ontstaat door het samenkomen van YIN en YANG (2) in dit seksuele gebied, dan kan er een derde YUAN kracht ontstaan (3); vanuit de drie ontstaan de vijf elementen (5) en zitten we in het prénatale. Dus: diep duikend in het midden van het midden van het midden van de Tantien wordt seksuele energie gebruikt om nieuwe energie, nog ongeboorte energie, naar boven te laten komen. Alle meridianen lopen door dit Elixerveld, deze Oceaan van Chi en brengen de prénatale energie door de meridianen naar de organen.

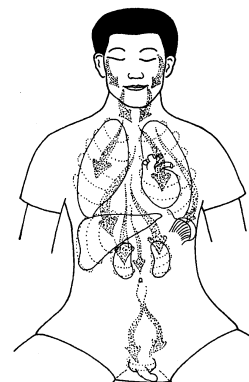
### Het Mingmen-vuur

Het Mingmen-vuur bevindt zich precies tegenover de navel op de ruggengraat. Dit vuur verhit de koude neergaande water-energie van de nieren tot "stoom" oftewel bruikbare energie voor het systeem. Het kan zijn dat iemand veel nier-energie heeft overgeërfd van haar of zijn voorouders en toch futloos is, omdat het mingmen-vuur nooit aangewakkerd wordt of de Mingmen teveel naar binnen getrokken is en daardoor niet geactiveerd kan worden.

Het mingmenvuur transformeert de voorouder-energie naar voor jou bruikbare kracht. Niet alleen de nier-energie kan verhit worden, ook de energie uit de testikels of eierstokken kan via het perineum en het heiligbeen omhoog in de ruggengraat getrokken worden, om ook deze energie tot bruikbare vitaliteit te 'cultiveren' in het Mingmen-Vuur.

### Het Hartvuur

Het hartvuur is de gezamenlijke energie van onze yin organen, die onder de hoede staan van het hart. Zij bevindt zich in de Middelste Tantien, in het borstgebied. Het is van groot belang dat de 5 yin-organen als een team of een gezin gaan samenwerken: het hart is dan de vader, de milt de moeder, de lever het kind, de nieren de voorouders en longen vormen de persoonlijkheid. Dit vuur is verantwoordelijk voor onze emotionele en verstandelijke balans (de hersenen en gedachtenstroom—vastzittende gedachten bv—worden sterk beïnvloed door de staat-van-zijn van onze organen).



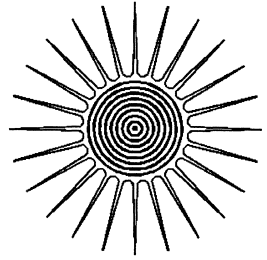
### Drie vuren

Als de Drie Vuren krachtig zijn en warm aanvoelen, kunnen we een Heilig Vuur creëren wat voldoende energie genereert voor vele technieken en meditaties.

## Activeer de drie vuren in de zes richtingen

*Deze krachtige energetische techniek stelt iemand in staat uit te reiken naar de heel verfijnde trilling van de sterrenwereld buiten je, deze aan te raken en de energie ervan te laten communiceren met de heel verfijnde trilling binnen in je lichaam; in de afstemming van deze energieën op elkaar kun je genezen, "heel" worden.*

*Wanneer we onszelf en anderen genezen willen, kunnen we van binnenuit uitreiken naar buiten voor een aanvullende kracht (of tegengestelde) kracht uit het universum. Is iemand oververhit, dan trek je bijvoorbeeld afkoelende energie aan – water-Chi, Mercurius-Chi of Chi van een blauw uitstralend sterrenstelsel. Ga er niet van uit dat dit meteen lukt; in eerste instantie zijn we nog een tijdje bezig om van binnenuit naar buiten en van buitenaf naar binnen, de paden, de meridianen op te schonen, te déblokkeren. Succes!*



### Vorbereiding

- Innerlijke glimlach (must)
- Chi-breathing; ademen met een tegenbeweging (must)
- Botademhaling (behelpzaam)

### Naar beneden

- Je houdt je armen naar beneden gestrekt, de handpalmen naar de aarde, de wijsvingers iets óp, waardoor de Laokungs open kunnen sturen of ontvangen. Je maakt je, armen zeer zeer lang, alle gewrichten prachtig open.
- Je kunt nu contact maken met de aarde (gele chi) en met de immense ruimte onder de aarde: Saturnus of gele sterren-energie ...
- Uitademend met de chi-ademhaling richt je je "i"-kracht je vanuit de Tantiën door de verlengde botten naar de energie in het universum onder de aarde, je armen worden enorm lang...

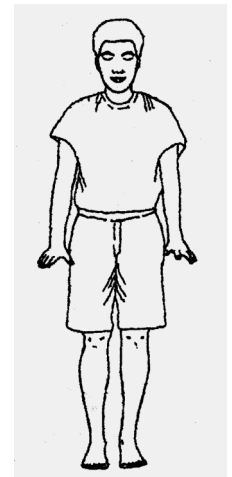
*(ondanks dat je uitrekt naar de energie in het universum onder je, blijft je voor 95% met je aandacht in de Tantiën; elk gebaar doe je van hieruit, botademhaling moet dus meer een gewoonte zijn dan dat je hier nog aandacht aan moet besteden.)*

- Inademend trek je je handen lichtjes terug (de botten van handen en armen zuigen de chi naar binnen) en vul je je Tantiën op.
- "Push en pull" 3 tot 9 keer—warm gele aarde-energie—Saturnus-kracht—licht van sterrenstelsels die zacht geel uitstralen—de kracht áchter dit alles...

*In plaats van Push en pull, kun je ook spiralende cirkels boven de aarde maken, om de aarde-chi aan te trekken.*

### In de Tantiën...

- Richt je handpalmen nu naar de Tantiën; En ervaar de krachtige pulsatie van de Chi-bal hier.
- Inademend breid je de armen enigszins uit, uitademend "duw" je de chi nu de Tantiën in. 3-9x



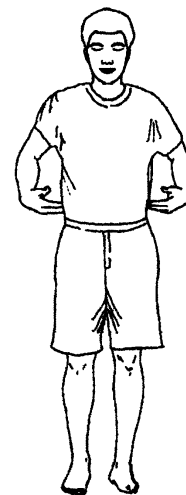
### Innerlijk en uiterlijk universum ontmoeten elkaar

De energie van het universum buiten je, wil niets liever dan de energie van het universum binnenin je ontmoeten. Dit verlangen doet de meridiaanstromen ván en naar de Tantiën steeds beter stromen, omdat ze geleidelijk-aan déblokkeren.

Eerst trek je de meer bekende aardse natuurkracht naar binnen, dan de planeetkracht, dan de sterren-chi, en uiteindelijk het "niets" - ook het universum kent

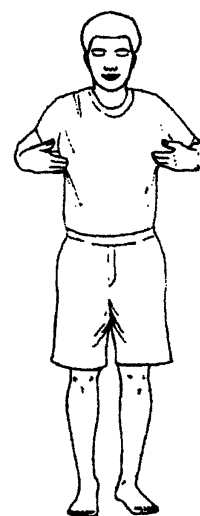
### Naar achteren — naar de Ming-men

- Richt je "I" naar de oneindige ruimte achter je; Beweeg vervolgens je armen heel langzaam naar achteren, op zo'n manier dat je met je vingertoppen de energie áchter je naar binnen kunt zuigen — open arm-gewrichten, open Ming-men.
- Zink in de aarde, zink vanuit je beenbotten iets de aarde in, kom omhoog... Met je handpalmen naar boven, voel de aarde-chi omhoog komen
- en beweeg de chi dan met een heel rustig gebaar weer naar achteren, de Mingmen in. 3-9 keer.
- En spiraal met je handen de energie dan dieper de Mingmen in.



### Naar omhoog — naar het hartcentrum

- Richt je armen zijwaarts omhoog, de handpalmen naar de hemel en bedenk spiralende vuur-energie, of vuur"bollen" op je handpalmen
- Beweeg de handen dan naar de zijkanten van je lichaam, tot onder de oksels.
- Voel de vuur-energie via je vingers in je borst stromen en het vuur in het hartcentrum (het Hartvuur) ontbranden.
- Leg dan je handen op het borstbeen, de Laukungs op het hartpunt. Blaas het hartvuur aan, door drie keer de hartklank te doen.
- Ervaar een zachtrode spiralende kracht in het borstgebied.

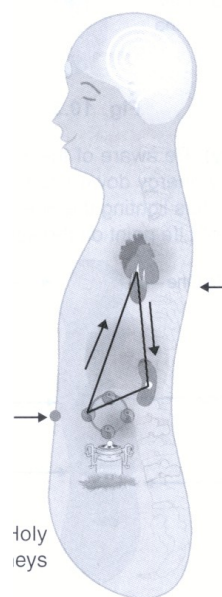


### Het Hartvuur

- Breng je handen heel rustig samen voor je hart, in het oosterse gebedsgebaar. ervaar het zachtrode vuur in je hart, glimlach ernaar...
- Het hartvuur kun je op een zachte meditatieve manier versterken door de hartwarmte over te laten stromen in milt, die warm geel wordt en terugstraalt,
- naar de longen die prachtig wit oplichten
- naar de nieren die zachtmoedig en wijs uit de diepte terugkomen
- naar de vriendelijke actieve lever die groen lacht
- Alle vijf de yin organen zijn nu helemaal verbonden met het hart...

### Heilig vuur (Chi-vuur)

- Connect het hart-vuur met het ming-men vuur; dit lukt goed met de hartklank, die je met je "I" naar achteren en naar beneden beweegt..
- Het Ming-men vuur connect je met de Tantiën, het Tantiën-vuur met het hart, enzovoort... het hartvuur weer met de Ming-men, HAWWWWW
- Verbindt de drie vuren met elkaar als een heilige driehoek van vuur, en voel dat deze vuren met elkaar gaan resoneren, één grote draaiende chi-bal van vuur gaan vormen, die érg snel kan gaan "rond-tollen" en de hele solar plexus opschoont...
- Uiteindelijk beweeg je deze draaiende vuren heel rustig dóór de solar plexus heen de onderste Tantiën in, waar je even blijft rusten met je glimlach... en je bewustzijn van een krachtig CHI-veld om je heen.



### Wu Wei

Even niets, in je lichaam aanwezig zijn, gewaarworden wat is.



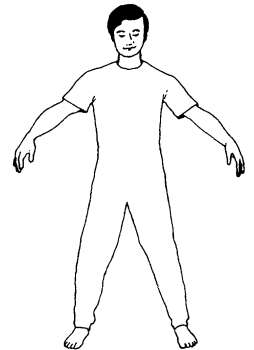
# Binnengaan in het Innerlijk Universum

## Nulpunt energie creëren

*Deze adembewegingen doen je ervaren, dat je onderdeel bent van de een immens chi-veld, en mens temidden van krachtvelden, een mens tussen Innerlijk en Uiterlijk Universum.*

### Diepe aarde oefening (splitsing in yin en yang)

- Je staat iets smaller dan de ruiterspositie, je voeten “lopen” op de plaats
- de handen maken een rustige cirkelbeweging van het lichaam af en omhoog (niet hoger dan de solar plexus) en aan de zijkant naar het lichaam toe (connecten met de psoas-spier). De handpalmen naar de grond gekeerd... de wijsvingers iets open de linker hand is óp als de linker hiel ópkomt waarbij automatisch het lichaamsgewicht in het rechter been zinkt de rechterhand van je af en omhoog tilt de rechter hiel van de vloer.... en zinkt de linkerhiel, uitademend, in de aarde in...

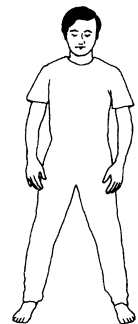


### Aandacht in de aarde...

- Connect achtereenvolgens met het metaal in de aarde, het water, de versteende of verkoolde houtkrachten, het vuur en de aarde zelf...
- bij de neergaande beweging van de armen

### Aandacht in de Tantien

- Bij de ópkomende beweging van de armen connect je daarna achtereenvolgens op diezelfde krachten in de Tantien: Ook daar zijn de vijf krachten: metaal, water, hout, vuur en aarde, aanwezig;
- Door je gerichte aandacht maak je de krachten in de Tantien wakker.



### Lang doorgaan ... voorgeboortelijke energie kan nu prénataal en postnataal worden

- Uiteindelijk wordt de beweging van de handen langzaam maar zeker kleiner en kleiner, om ten slotte, met de handen langs het lichaam, alleen nog wat door te lopen totdat je ook die beweging laat doven
- Het Tai Chi symbool kan in deze veel kleinere beweging doen gelden in de Tantien....nu opent de Tantien zich in de op- en neergaande beweging voor het yin en yang... en de nieuwe energie die hiermee geboren kan worden.

### Oceaan ademhaling (Ocean Breathing)

- Je staat in de ruiterspositie, hoofd op, oksels open, zachte glimlach, hart open de mind in de Tantien - in de Sea of chi, binnen én buiten je... alle gewrichten, ellebogen 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
- De innerlijke zowel als de uiterlijke oceaan doen je bewegen “Expand, pulsate with the rising waves”, en kom zacht terug bij jezelf Steeds opener, in contact met je tantien, steeds wijdsere, steeds grootser...
- Wanneer je de aandacht steeds dieper laat zinken in de ademhaling, ontstaat in een verbinding met de voorgeboortelijke energie, de staat van vormloosheid.
- Na een poosje maak je het gebaar langzaam kleiner en kleiner
- Stilstand merk je de beweging nog lang energetisch na in jezelf.

## Zieke energie loslaten, de aarde in sturen, aarde-energie opnemen

*"Yin has the power to heal"*

### Tevoren

- Is het goed om te centeren, met de chi-ademhaling en je glimlach
- En als je met een ander werkt, een chi-veld neer te zetten

### Handpalmen naar beneden

- Je zit of staat met de handpalmen naar beneden gericht en ervaart de aarde-chi
- Je voelt deze energie onder je handpalmen, voetzolen en perineum,
- Met de chi-ademhaling wissel je energie uit met de aarde
- Je kunt een boom achter je bedenken met stevige wortels de aarde in!

### Empty and fill - loslaten en opvullen

### Bij jezelf

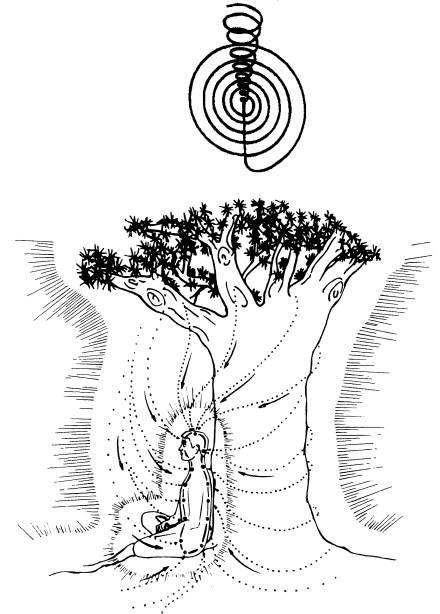
- Maak je voeten/benen en je armen/handen extreem lang, helemaal naar het midden van de aarde toe, de zwaardvingers (wijs- en middelvinger), richt je de aarde in...
- Met de handpalmen iets naar boven gekeerd ga je langzaam inademend je handen naar boven bewegen je voeten in, je botten, alle botten, organen en cellen.
- Voel de aarde-energie zich vermengen met de zieke energie, wacht even...
- Zie cellen groot als sterren en vul ze op met aarde-chi, zodat deze rustgevende, balans brengende chi zich kan vermengen met de vervuilde en zieke energie.
- Uidademend keer je je handpalmen naar beneden, en laat alle zieke energie in de grond verdwijnen, alle negativiteit, alle zorgen, alle lasten.
- Graaf een gat in de aarde en begraaft alle negatieve energie hierin.

*Weet dat de zieke energie mogelijk zelfs iets voor de aarde doen kan, als je deze met een glimlach en dankbaarheid voor het geleerde, maar ook voor de aarde, loslaat!*

- Als je adembeweging te kort is, adem je iets universele energie in je kruin in en weer verder naar beneden, diep de aarde in.

Doe dit tenminste 3, 6 of 9 keer

Soms werkt het makkelijker als je een kopie van jezelf vóór je neerzet, met uitvergroott dáár waar je energetische verkrampingen weet of—nog beter—op dat moment ervaart. Met aarde-energie werkt het iets makkelijker vóór je dan in jezelf. Probeer het uit!



## De cellen opschonen met groen licht

*Het groene licht ontgift je cellen, het breekt ze als het ware af*

*Het werkt op een milde, veilige manier, ook bij anderen.*

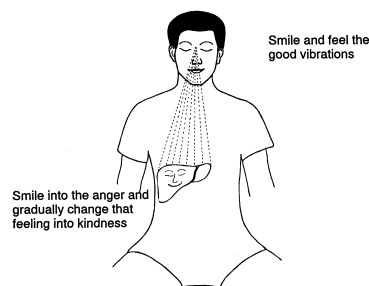
*Het maakt de zieke, vaak verkrampde gebieden "losser"*

*Groen licht werkt fantastisch, maar langzaam, het verbruikt veel "I"*

*Gebruik altijd maar voor 30% groen licht, voor 70% wit licht*

### De methode

- Vanuit je glimlach breidt je je "I" uit naar je lever, je ademt in je lever, de galblaas het bos... en in je eigen tantien
- Deze groene chi stroomt nu naar boven via het hart en de keel naar de kruin
- En zo het universum in - groene, energie boven je
- Ga met je hand een spiralende beweging naar boven maken, kloksgewijs, Je "I" gericht op de gecreëerde groene chi boven je hoofd,
- Deze spiraalbeweging trekt het universele groene licht aan uit het universum, zodat *jouw* eigen groene shen-licht vermeerderd wordt, ongelooflijk veel, universeel groen licht
- Nu maak je de spiralende beweging tegen de klok in, en neem je het licht als het ware mee naar beneden om je veld en jezelf met groen licht op te vullen
- Als je wilt kun je je ook bv richten op je eigen huis, je werkplek, etc.
- Je "ziet" je cellen vergroot voor je, Je "ziet" de groene spiraal-energie er in komen en zich vermengen met de donkere en "cloudy" cellen.
- Je ziet het zieke gebied groter worden, zich als het ware uitvergroten, ruimte creëren, uit de ontkramping komen
- Je ziet deze donkere cellen, vermengd met het groene licht, uit het lichaam naar buiten komen en de aarde ingaan.
- Begraaf de zieke cellen in de aarde; vertel ze daar te blijven, daar kunnen ze dienstbaar zijn aan de aarde.



## De cellen opschonen met blauw licht

*Blauw kun je zien als koud water, het heeft een koelend, rustgevend effect;*

*het heeft de yinne kracht om negatieve energie en ziekte op te lossen;*

*het heeft de tegengestelde werking van rood licht, dat versterkt en stimuleert.*

*Het vermindert pijn, stopt bloedingen en vermindert koorts, het brengt tot rust.*

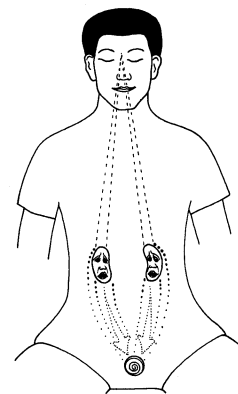
*Gebruik altijd maar voor 30% blauw licht, voor 70% wit licht*

### De methode

- Vanuit je glimlach breidt je je "I" uit uit naar je nieren, de seksuele organen en het water... en in het blauwe licht dat je op laat doemen in je eigen tantien, de hoogste kwaliteit van het Water dat jou vormde
- Deze blauwe chi richt je nu vanuit de tantien naar de nieren en naar de kruin en zo het universum in - stralend blauwe energie boven je
- Ga met je hand een spiralende beweging naar boven maken, kloksgewijs, Je "I" gericht naar de gecreëerde blauwe koele chi boven je hoofd,
- Deze spiraalbeweging trekt het universele blauwe licht aan uit het universum,

- Nu maak je de spiralende beweging tegen de klok in,
- en neem je het licht als het ware mee naar beneden
- Je "ziet" de cellen vergroot voor je,
- Je "ziet" de blauwe spiralende energie er in komen en zich vermengen met de donkere en "cloudy" cellen. Je ziet het zieke gebied tot rust komen
- De donkere cellen, vermengd met het blauwe licht, uit het lichaam de aarde ingaan.

Begraaf de zieke cellen in de aarde; vertel ze daar te blijven, daar kunnen ze dienstbaar zijn aan de aarde.  
Herhaal dit in ieder geval drie keer, beter is zes of negen keer.



## Opladen met wit-wit-violet licht

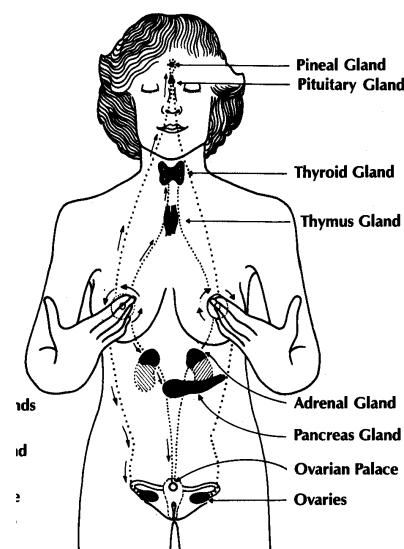
*Violet (vermengd met véél wit licht) heeft een eigen intelligentie en kan geprogrammeerd worden.*

*Er is immens veel violet licht in het universum, vooral als je je richt op de Poolster en de Grote Beer. Het licht boven je hoofd is ook violet Goddelijke of Ziele-energie.*

*Het regenereert snel beschadigde organen en zenuwen, zowel voor fysieke als psychische ziekten.*

*Hormonaal werkt violet ook fantastisch.*

*Alleen maar gebruiken na opschoning met groen of blauw licht!*



### De methode

Glimlach in je onderste dantien, ervaar de leegte daar, de poort als het ware naar je innerlijke universum. Zie het spiralende violette licht, in je innerlijk universum in je onderste dantien.

Ga nu met je aandacht naar boven je hoofd, boven de kruin.

**Maar blijf steeds een groot deel van je aandacht in je dantien houden!**

- Richt je op de Poolster en de Grote Beer
- Breng je armen omhoog en trek vraag het violette licht naar binnen te komen
- Of kieper het steelpannetje violet licht om in je persoonlijke ster. Hier krijgt het universele violette licht een persoonlijke lading. In het hoofd worden de hogere cellen nu geprogrammeerd in de kristallen kamer
- Je kunt je richten op genezing, oplading van zintuigen, klieren, organen, botten en beenmerg
- Je handen breng je steeds meer naar beneden, om jezelf helemaal op te laden, Of je hebt je handen steeds voor dat deel van je lichaam waar beschadiging is die je wilt herstellen (dan ben je dus iets gericht bezig).
- Je "ziet" de cellen van een probleemgebied vergroot voor je,
- Je "ziet" de violette spiralende energie er in komen en zich vermengen met de donkere en "cloudy" cellen. Je ziet het zieke gebied zich herstellen, stralen worden, gezond! De donkere cellen uit het lichaam de aarde ingaan.