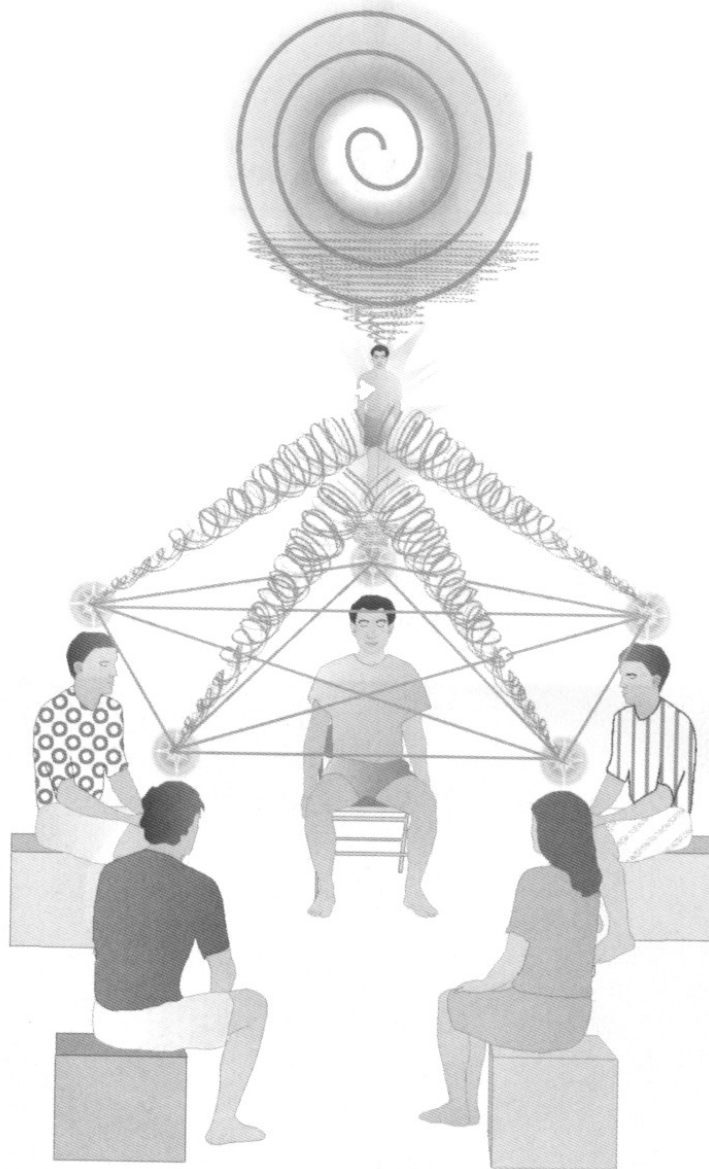


Een CHI-VELD creëren als je lesgeeft



©

Inge Maassen

2012

Met dank aan Mantak Chia

www.healingdao.nl

Nodig voor een krachtig chi-veld

*Alvorens je leiding geeft aan een groep,
maar ook vóór een mogelijke privé-sessie, zelfs voor een “moeilijk” gesprek,
kun je een chi-veld maken, een geheel “eigen” authentieke trilling binnenin de ruimte waarin je werkt,
en waar niet altijd die energie aanwezig is, die jij graag in je ruimte hebt.
Je kunt ook krachten uitnodigen die je kunnen helpen en ondersteunen, bij dat wat je intentie is.
En tenslotte bundel je de focus met een gezamenlijk energielichaam,
waar een ieder zich op kan afstemmen.*

Vorbereiding in jezelf

- 1 **Innerlijke glimlach** — of pure **I-kracht**
waarbij je bewuste neutrale aanwezigheid creëert op Shen, Chi en Jing niveau.
- 2 Je zorgt voor een **Eigen Veld** of **Gouden Ei** — zonder bewuste fysieke aanwezigheid heb je geen Gouden Ei en is het maken van een Groepsveld niet mogelijk.
- 3 **Tantienvuur, Mingmenuur** en **Hartvuur** aanwakkeren — op een manier die goed bij je past.
- 4 Vervolgens verbind je de drie vuren met elkaar tot een **Heilig Vuur**
- 5 Je eigen Gouden Ei ervaren en de densiteit ervan zo nodig versterken met **Aarde-kracht**
- 6 De Gouden trilling ervan verhogen met **Kosmische kracht**

Een Veld neerzetten

- 7 Je maakt iets hartvuur los en brengt dit als een chi-pareltje, uitgangspunt voor een geheel nieuwe trilling, in de ruimte — een **Chi-veld** of
Je zet een **“Jing”-veld** uit vanuit de “Counterforce breathing” in de onderste Tantien
- 8 Je trekt een **Cirkel van hemelvuur** om het veld heen, met je zwaardvingers
- 9 Vervolgens maak je (“I”) een **“chi-gewelf”**
met het zachte koele blauw-grijs wat de aarde uitstraalt

Krachten uitnodigen

- 10 Dan nodig je **begeleidende en helpende krachten** uit in de ruimte;
dikwijls komen zij al vanzelf:
 - Kwan Yin, Lau Tze, eigen leraren plus gidsen, die van de cursisten
 - de Tao Immortals uit de traditie van Mantak Chia
 - de spirit van de plek waar je werkt
 - de 6 (5+hemel) krachten met hun beschermdieren, planeten en sterren-chi

Een groepslichaam of energielichaam maken

- 11 Maak een “nestje” voor een ieders **persoonlijke ster** van oranje chi-draad en verbindt deze met elkaar; vorm een **groepsster**
- 12 “Schiet” de Groepsster naar Grote Beer en Poolster/Vega en vorm het **groepslichaam**, dat je ook met de aarde-diepte verbindt
- 13 Geef het groepslichaam de **“invulling”** van de les

Voor de gif-afvalstoffen

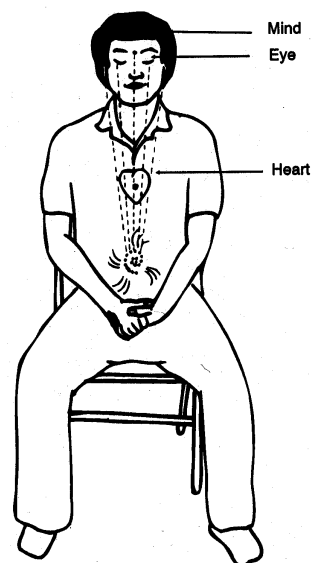
- 14 Zet flink **bomen om het veld**, voor de gifafvalstoffen—takken boven het veld, wortels er onder.

1 Innerlijke Glimlach / pure I-kracht

Je Innerlijke Glimlach kent veel dieptes en wordt op haar hoogste niveau tot I-kracht. I-kracht kun je zien als bewuste aanwezigheid op de drie niveau's — fysieke (Jing), gevoels- (Chi) en spirituele (Shen) aanwezigheid. Mantak Chia noemde de I-kracht vroeger "Mind-Eye-Heart power", waarbij dus een naar binnen gerichte focus (mind en eye) verbonden wordt met het hart, je accepterend vermogen.

Voordat je het Veld opzet is een mooie Innerlijke Glimlach en een verbinding tussen hoofd, hart en buik al heel prachtig.

Eén manier om de I-kracht aan te zetten, is vanuit de naar binnen gerichte zintuigen:



Je wrijft je handen en veegt de gedachten uit je voorhoofd

weg... van haarlijn tot haarlijn en laat ze echt los!

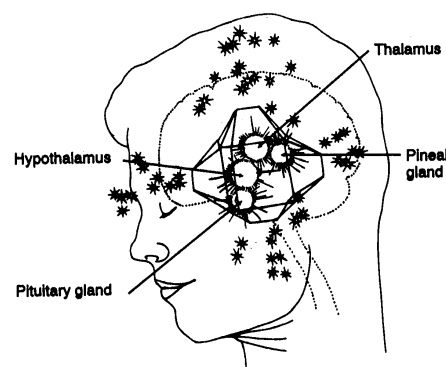
Dan wapper je je handen echt los boven de aarde en schenkt de energie van je gedachtes aan de aardediepte of aan de natuur (via de aarde), aan een eigen boom of plant...

Je "ziet" dat de aardekrachten of de wortels van de bomen je gedachten echt opnemen als energie en er blij mee zijn. Nu ben je je (mogelijk verkrampde, zich herhalende) gedachten ook daadwerkelijk kwijt.

Je verbreedt je wenkbrauwen en opent zacht de Kristalkamer

Je wrijft je handen en pakt je wenkbrauwen tussen duimen en wijsvingers, trekt ze iets naar de zijkanten van je hoofd, steeds verder doe je dit, en ten slotte ook buiten je hoofd, verleng je de wenkbrauwen energetisch tussen duim en wijsvingers... Glimlach naar het derde oog. Ontspan en laat los. Glimlach naar de wenkbrauwen en laat ze nu zonder aanraking, op de uitademing lang naar de zijkanten dóórgroeien.

Dit opent het midden van je hoofd, het centrum van de **Shen**, je "observer-mind", de Innerlijke getuige. De bovenste Tantiën, de kristalkamer in het midden van je hoofd, vormt het centrum van het Lichtlichaam. Wanneer je je wenkbrauwen op deze wijze uitbreid, kun je voelen dat er in het hele lichaam, van binnenuit naar buiten ruimte komt tussen de cellen, ruimte in mogelijke verkrampingen.

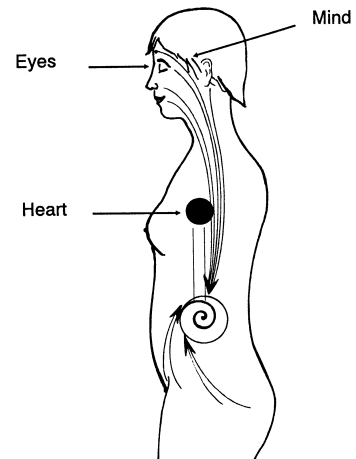


Je laat je oogbollen zacht in de kassen terugvallen

Wrijf je handen en je vingertoppen stevig, leg je (liefst hete) vingertoppen even op je oogbollen; uitademend laat je de ogen nu zacht terugvallen in de holtes en zink je met je aandacht geleidelijk aan meer naar beneden om je bewust te worden van je hart, de middelste tantiën, het centrum van de **Chi**.

Je voelt de zenuwen in je lichaam zich ontspannen naarmate je het zenuwstelsel rond de ogen meer ontspant en verzacht.

Hierdoor wordt je hart ook zacht en kijk je met meer liefde en acceptatie naar jezelf. Thymusklier (meer persoonlijke liefde) en hart (meer universele en onvoorwaardelijke liefde) kunnen beiden zacht op- en openbloeien.



Je breidt je oren uit, naar achteren en naar beneden

Wrijf je handen stevig en wrijf ze dan van je mondhoeken naar je oren, of van je kin naar je oren, dan over je oren heen omhoog... en rek je even uit...



Ontspan de twee brede spieren, die van de buitenste delen van je bovenlip schuin over de jukbeenderen naar boven lopen, en glimlach zacht langs deze spieren naar boven op de uitademing.

Merk op hoe de oren langzaam groter worden naar boven toe en naar beneden.

Voel hoe de oren helemaal naar beneden groeien waar ze zich met de nieren verbinden.

Nu ben je in contact met de Jing: via de nieren ervaar je nu ook de onderste tantien, het centrum van je fysieke gewaarzijn.

Aardt jezelf steeds meer door alle meer fysieke verkramping los te laten via de psoas-spieren en de liezen naar de aarde.

Jing - is de meest langzame vibratie in je lichaam. We kunnen het aanraken en weten daardoor ook dat we er zijn, fysiek, materieel, aanwezig. Je fysieke lichaam wordt "bestuurd" door de onderste tantien. Hier bevindt zich het centrum ervan.

© Illustratie Mattijd Mark van Katwijk

Jing is een laag-frequente energie van fysieke cellen die rondom elkaar bewegen in een materieel patroon van protonen, neutronen en elektronen.

Daartussendoor weeft de hogere frequente energie van het energie-lichaam.

Dit komt ca. 10 cm uit je fysieke lichaam naar buiten.

Daar weer doorheen (door heel je lichaam dus) weeft een nog weer hogere frequentie met als centrum en beheerder het hart:

de gevoelsfrequentie of het astraallichaam—je aura.

En daar weer doorheen het Licht-lichaam of Bewustzijnslichaam, de hoogste frequentie die verbonden is met de kristalkamer.

Nu ben je vanuit meditatie (eigenlijk vanuit de Shen en je zachte focus) verbonden met de Chi en de Jing. Echter, bij de meesten van ons is meer fysieke aanwezigheid nodig om ook een prachtig rond Gouden Ei te creëren. Als baby ging dat vanzelf; een baby heeft zoveel fysieke aanwezigheid dat het als vanzelf energie aantrekt, een Veld creëert. Bij ons is het ook nog wel aanwezig maar is wat rommeliger, vóór vaak sterker dan achter, boven vaak zwaarder dan beneden, en her en der trekt het wat samen waar we gevoelsverkrampingen opgelopen hebben.

Eigen Veld / Gouden Ei

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



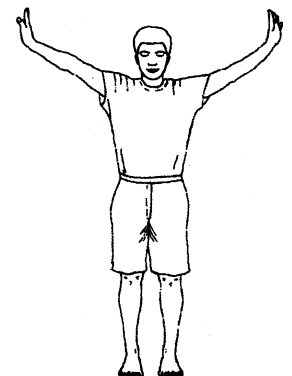
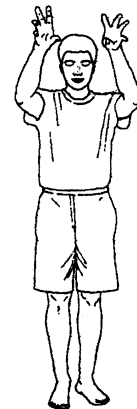
Aarde-chi openemen in de onderste Tantien

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



Je verbinden met het gouden licht, de kosmische chi

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



Zinken, om extra aarde-energie toe te voegen

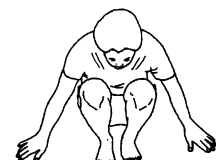
Extra energie ga je toevoegen, als je hurkt of squat, "in structuur"; dat wil zeggen... de voeten niet naar buiten en de knieën niet naar binnen; de rug zo recht mogelijk naar beneden, totdat je niet verder kunt zonder je structuur te verliezen!

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



Om "recht" naar beneden te kunnen (en dan heb je wel het meeste effect van de oefening, moeten je liezen open zijn (psoas-oefeningen en squatting!)

Je hebt nu genoeg Jing en kosmische energie voor een prachtig Gouden Ei.



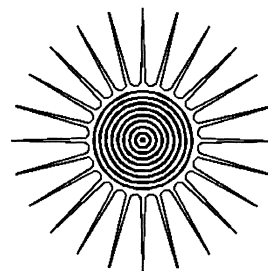
5 Je Bescherm-ei versterken met aarde-kracht

- Zittend ervaar je nu je Gouden Ei, met je handen naast je in de aarde-positie (handpalmen naar de vloer, de wijsvingers iets op)
Kun je voelen als je zo zit, na stevige fysieke oefening of de Gouden Ei oefening, dat je veld aan densiteit heeft toegenomen?
- Overall waar dit—nog—niet het geval is, ga je nu een beetje aarde-energie toevoegen door heel licht je handen te bewegen, op zo'n manier naar voren en omhoog of naar achteren en omhoog, dat je voelt dat je veld daar bewuster of zwaarder wordt.

6 De trilling verhogen met kosmische kracht

- Met je handen in een open driehoek (handpalmen naar buiten) voor je derde oog breidt je je "I" uit naar buiten, naar de kosmische trilling boven de mooiste natuurplekken. Kosmische kracht is de kracht die de aarde aantrekt om zichzelf en de natuur te voeden. Het bevindt zich in de lucht, in het veld rond de aarde, boven de mooiste bergen, wouden, meren, oceanen, bloemenvelden, etc. En is doorstraald met zonlicht, vandaar de Gouden Glans.
- Deze prachtige trilling spiraal je naar je derde oog en stroom je het door de Kringloop (tong!)
- en vanuit de Kringloop straal je het uit in je Gouden Ei.

Nadat je je eigen energie opgeschoond hebt met de drie vuren en er een "lage trilling" in gebracht hebt, die als magneet kan werken; bovendien je eigen Gouden Ei versterkt hebt, ga je verder...



7 Een geheel nieuw trillingsveld creëren

- Vouw je handen voor je hart in een "open lotus" en ervaar het hartvuur als een rozige energie, met veel (zelf)respect
- Glimlach in deze mooie energie en maak er iets van los, een "chi-pareltje" dat je met je handen al spiralend naar het midden van de ruimte beweegt.
- Glimlach naar mogelijke andere personen in de ruimte, of nodig ze vast uit vanuit je hart;
- In de gezamenlijke hart-sfeer kan het pareltje als de zachte mooie warme bol gemakkelijk uitdijen naar alle hoeken van de ruimte en misschien nog verder...

8 Hemelvuur aantrekken

- Ervaar het Tantien vuur.
- Stel je van daaruit een prachtig hemelvuur voor, hoog boven je in het Universum (het vuur in de Tantien nodigt dit als het ware uit...)
- Breng je zwaardvingers omhoog (wijsvinger en middelvinger), verleng je arm en raak als het ware het hemelvuur aan (chi-ademhaling).
- Trek je vingers terug en ontsteek een vuur tegenover je, achter je, links van je en rechts van je — op de rand van je bescherm-cirkel...
- En laat het uitdijen tot een prachtige beschermende vuurcirkel rond het veld, Een soort brandende "hoepel".

9 Chi-gewelf

- Met de zachte koele blauwgrijze energie die de aarde uitstraalt, maak je nu een verdere omhulling van je veld — een chi-gewelf, vanuit de aarde naar de ring van vuur, en verder omhoog naar het plafond.
- Ervaar de veilige omhulling ervan!

10 Begeleidende en helpende krachten zijn welkom

- Meestal komen als vanzelf al hogere krachten in dit veld: Kwan Yin, Lao Tze, andere taoïstische ancestors met wie je een verbinding hebt, je leraren, gidsen, begeleiders, ook die van cursisten die straks komen...
- De hoogste spirit van de plek is vanzelf ook zeer welkom!

De Zes krachten met hun beschermdieren

- Nodig de vijf fases/frequenties van chi uit, als natuurkrachten, ieder uit eigen richting... Heet ze allen hartelijk welkom.
 - De krachten van het noorden, koude blauwe diepe waterkrachten, met als beschermer het blauwe hert...
Mercurius—blauwe spiralende sterren-chi...
 - De krachten van het zuiden, warme vreugdevolle vuurkrachten
Met als beschermer de rode fazant of de rode vuurvogel
Mars—en rode spiralende sterren-chi
 - De krachten van het oosten, de activerende houtkrachten,
Met als beschermer de groene draak
Jupiter—en groene spiralende sterren-chi
 - De krachten van het westen, de koelbloedige lucht/metaal krachten
Met als beschermer de witte tijger
Venus—en witte spiralende sterren-chi
 - De warm gele krachten van de aarde, mild en in balans,
met als beschermer de zwarte schildpad
Saturnus—en gele spiralende sterren-chi van beneden de aarde
 - En de ultra-violette krachten van de hemel: Poolster / Vega en de Grote Beer
Met als beschermer de gouden phoenixvogel
Deze krachten maken je intentie sterk!



*In het veld wat je nu gecreëerd hebt kun je geweldig prettig toeven,
Of het nu je huis is, je slaapkamer, je kantoor, whatever —
elke dag even kijken, even “rechttrekken” als het ware.*

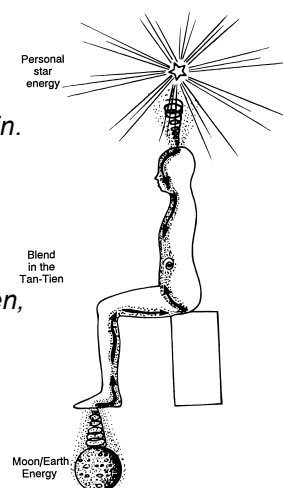
*Werk je met een cliënt of met een aantal cursisten, dan kun je jouw persoonlijke ster (boven je hoofd)
verbinden met die van de andere personen die in het veld zijn of komen.
Wanneer je nu een oefening doet, of je helpt iemand “helen”, dan breng je dat wat je wilt bereiken
eerst bij jezelf in trilling, om vervolgens het beeld ervan in dit les-lichaam plaatsen.
Voortdurende afstemming op dit leslichaam, brengt je ook helder in contact met wat er voor de groep
nodig is.*

11 Persoonlijke ster en Aarde ster

Onze persoonlijke ster staat zo'n 15-20 cm boven de kruin, en werkt als een energetisch filter. Hij laat alleen die krachten toe die voor jou zinvol en belangrijk zijn. Hij vormt de verbinding tussen jou en dat wat jouw bedoeling is; de "thuisplek" van je hoogste zelf.

Ook de Aarde-ster, zal alleen die krachten uit de aarde op laten komen in Ni-1, die jou nieren en Tantien kunnen voeden. Tevens houdt deze ster je goed ge-aard. De persoonlijke ster boven je hoofd kun je heel goed verbinden met die van anderen, waardoor je een verbinding creëert in de hoogste frequenties, waarin we allemaal één zijn.

Wanneer je dit doet met één iemand, of met meerdere personen, dan ontstaat er een derde, gemeenschappelijk punt, a.h.w. een groepsster.



- Creëer een stralend oranje draad, die je vanuit de Tantien omhoog spiraalt en cirkel en tril deze draad rond de plek van de ster van deze persoon en terug naar jezelf (als je met twee werkt...)
- Werk je met méér mensen, dan ga je linksom alle persoonlijke sterren (vanuit die tegenover je) met elkaar verbinden met deze oranje energie-draad, een soort "bedding" creëren, tot je terugkomt bij de eerste.
- Dan maak je nog een paar gróte cirkelende spiralen van lichtend oranje door alle sterren heen, die gezamenlijk een bolvormige trilling gaan vormen boven het midden van de groep: een groepsster.

12 Opladen van de Groepsster

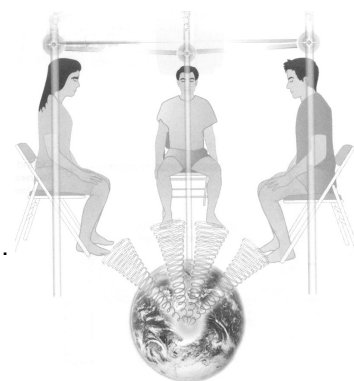
- Je "schiet deze groepsster naar Grote Beer en Poolster, waardoor deze opgeladen wordt met ultra-violet (intentie wordt versterkt!)
- Wanneer de groepsster weer beneden is, en bovenin van het Veld staat, kun je deze nu als het ware uitvouwen tot een androgyne mensfiguur, waarvan het heel goed mogelijk is dat deze een beetje op je lijkt.
- We noemen dit het groepslichaam of leslichaam.
- Je geeft het groepslichaam ook aarding tot in het aarde-kristal of tot Saturnus.

13 Invulling geven aan de Groepsster

- De groepsster geef je dan de 5 yin organen bv als je met de Klanken werkt. Of een Kringloop, of stralende gezondheid, bv als je masseert... whatever

14 Bomen rond het veld

- Als laatste kun je grote bomen rond het veld plaatsen, met takken er boven en wortels er onder, om de gifafvalstoffen die loskomen, op te vangen.



De cursus of het contact afrondend

- Bedank de aanwezige Licht-krachten, de natuurkrachten en bescherm dieren en ook de mogelijke leraren die je uitgenodigd hebt.
- Je bundelt de aanwezige chi die je vervolgens de aarde in laat spiralen...