

MICHAEL

Op weg naar eenheid



Mijn spirituele handboekje

Inhoudsopgave

Inleiding	1	De vijf emoties	21
Spirituele geneeskunde	3	De vijf elementen cyclus	22
De verschillende lichamen	4	De vijf Shen	24
Het fysieke lichaam	4	De Chinese organen	24
Het etherische lichaam	4	Lever en Galblaas (Hout)	24
Het emotionele lichaam	4	Hart, Dunne Darm,	
Het mentale lichaam	4	Hartbeschermer, Drievoudige	
Het astrale lichaam	5	verwarmer (Vuur)	25
Het causale lichaam	5	Milt en Maag (Aarde)	26
De Chakra's	5	Longen en Dikke Darm (Metaal)	27
Het eerste chakra	5	Nieren en Blaas (Water)	28
Het tweede chakra	5	Behandelingswijzen	29
Het derde chakra	5	Meridiaanbehandeling	29
Het vierde chakra	6	Voeding	32
Het vijfde chakra	6	Reading	35
Het zesde chakra	6	Het nut van een reading	35
Het zevende chakra	7	Zelfreading	36
De verschillende rijken	7	Hoe ziet een reading eruit	36
Het rijk van de kristallen	7	Voorbeelden	38
Het rijk van de planten	8	Voorbeeld 1	38
Het rijk van de dieren	9	Voorbeeld 2	40
Het rijk van de mensen	9	Voorbeeld 3	41
Het rijk van de lichtmeesters	10	Voorbeeld 4	42
Het rijk van de engelen	10	Healing	43
Bewustzijnsdimensies	11	Healing als levensinvulling	43
Correspondenties	11	Healing door healer/reader	45
Kleuren	12	Healing door de Shiatsu therapeut	46
Geometrische vormen	13	Voorbeeld acupunctuur	46
Chinese geneeskunde	15	De Healing Helpdesk	47
Yin en Yang	15	Zo ver weg en toch zo dichtbij	49
Qi	16	Ter overdenking	49
Wu Xing, de vijf elementenleer	17	De vlinder	50
De vijf archetypen	19	En toen was er	51
De vijf klimaten	20	Adressen	53

Inleiding

‘Wij zijn over de menselijke illusies heen gegroeid en hebben ons boven de menselijke ervaringen verheven door ze te beleven, te verwerken en ze hun plaats te geven. Wij hebben ontdekt dat het schijngeeluk die elke menselijke ervaring biedt, maar tijdelijk is. Het ware geluk ligt in het accepteren van wie wij in essentie zijn, in het uitstralen van onze Goddelijkeheid en in onze verbinding met de onvoormuandelijke liefde van het hart. Zo zijn wij tot onthechting en rust gekomen. Wij zijn nu vol mededogen en vreugde, hebben de strijd opgegeven en genieten van het ‘Goddelijke spel’, van alle manifestaties van leven op aarde’. [Over de Goddelijkeheid van de mens, pagina 17]

De mens is altijd op zoek naar geluk. Geluk laat zich op verschillende manieren invullen maar de kern is te omschrijven als eenheid. Eenheid wil zeggen dat de mens één is met zichzelf, één met zijn medemens, één met de wereld, één met het universum. De mens is één met al het andere als hij zich niet meer afscheidt. Dit afscheiden is veelal een onbewust proces of een bewust proces met onbewuste motieven. Huidige gedragingen komen voort uit eerdere ervaringen, opgedaan in dit leven of misschien wel in een voorgaand leven.

De bovengenoemde ervaring is ergens in het lichaam van de mens aanwezig. We zullen in deze handleiding aannemen dat deze ervaring aanwezig is als energie. Deze aanname valt niet uit de lucht. Zowel in de spirituele geneeskunde als in de Chinese geneeskunde wordt gesteld dat alles in wezen energie is. Afhankelijk van de dichtheid van deze energie is deze energie al dan niet zichtbaar. Een voorbeeld hiervan is water dat, afhankelijk van de temperatuur, de vorm van ijs, water of damp heeft. Zowel de spirituele geneeskunde als de Chinese geneeskunde proberen door het beïnvloeden van energieën de heelheid van de mens te bewerkstelligen.

Vanuit een gemis aan heelheid/eenheid ben ik begin 2005 begonnen met een *healer/reader* opleiding en medio 2005 met een opleiding *Chinese geneeskunde/Shiatsu massage*. Hoewel de ervaring de waarheid brengt had ik als mentaal persoon toch de behoefte achterliggende concepten en modellen uit te werken en te integreren. Dit handboekje is het resultaat. Voor het schrijven van dit handboekje heb ik voor feiten geput uit een aantal boeken welke in de betreffende hoofdstukken aangegeven worden. De echte boodschap is gebaseerd op mijn ervaringen opgedaan tijdens de twee genoemde opleidingen, waarvan de adressen van de organisaties aan het einde van dit boekje zijn opgenomen, en mijn werk als healer/reader in het Elohim Center.

Na deze paragraaf volgt een korte beschrijving van de inhoud van de hoofdstukken van dit boekje. Enerzijds kun je dit boekje lezen uit interesse, als voeding voor de geest, als mentale uitleg. Aan de andere kant ligt in deze uitleg een uitnodiging om

de beschreven werkelijkheid te ervaren, te beleven. De inhoud komt in eerste instantie mogelijk wat gefragmenteerd over. De hoofdstukken 4 en 5 baseren zich op de in de eerdere hoofdstukken gegeven achtergrondinformatie. En verder is het vooral aan jou om de verschillende delen te lijmen. Ieder heeft zijn eigen waarheid.

Hoofdstuk 2 “Spirituele geneeskunde” gaat in op de onderwerpen en terminologie uit de spirituele wereld zoals chakra’s, lichamen, engelen en kristallen. Kennismaking begint vaak vanuit de mind, vanuit een zoeken, vanuit een intellectueel kader. Op het moment dat de beleving zijn plaats krijgt wordt de kennis (het weten) irrelevant.

Hoofdstuk 3 “Chinese geneeskunde” beschrijft een aantal aspecten van de Chinese geneeskunde zoals Yin/Yang, Qi, de ‘Vijf Elementen Leer’ en de Chinese organen. De ‘Vijf Elementen Leer’ biedt een holistische beschrijving van zowel de makrokosmos (de natuur) als de mikrokosmos (de mens). Dit model biedt op die manier de mogelijkheid inzicht te krijgen in de eigen gezondheid, hoe deze in stand te houden of, indien nodig, te verbeteren.

Hoofdstuk 4 “Reading” beschrijft het hoe en waarom van een reading. Kort samengevat geeft een reading inzicht in het waarom van lichamelijke, emotionele, relationele klachten en hoe deze op te lossen. Dit inzicht wordt veelal op helderziende wijze verkregen.

Hoofdstuk 5 “Healing” staat voor heel worden, voor het oplossen van de afgescheidenheid die resulteert in eerder genoemde klachten. Dit hoofdstuk beschrijft hoe men zichzelf kan helen en wat een healing in een praktijk te bieden heeft.

Hoofdstuk 6 “Zo ver weg en toch zo dichtbij” reflecteert de voorgaande hoofdstukken. Dit hoofdstuk gaat wat persoonlijker in op mijn belevenissen en mijn interpretatie van de werkelijkheid.

Spirituele geneeskunde

'Taal is alleen een communicatiemiddel voor je gedachten. Ze wordt gebruikt nadat zich gedachten hebben aangediend en die dienen zich alleen aan na de 'ik-gedachte'; die is de wortel van alle gesprekken. Je kunt een ander begrijpen wanneer je zonder gedachten blijft, door de universele taal-zwijgen. Zwijgen is altijd spreken; het is eenwig; praten onderbreekt het. Woorden zijn een hindernis voor die zwijgende taal. Wat je door middel van een gesprek dat zich over eettelijke jaren kan uitstreken niet te weten komt, kan in een flits, in stilte of net voor een stilte, worden gekend. Dat is de hoogste en meest effectieve taal. Mensen blijven mij vragen stellen en dus moet ik antwoorden, maar de waarheid laat zich niet in woorden uitspreken.' [artikel over Sri Ramana Maharshi in *Happiness* 4-2006]

Veel gebruikte termen in de spirituele geneeskunde zijn chakra's, het emotionele en mentale lichaam, kristallen, lichtmeesters en engelen, en de verschillende dimensies. Chakra's worden enerzijds gezien als energietransformatoren en anderzijds als centra van bewustzijn van gevoelens, gedachten, liefde, communicatie. Kristallen, lichtmeesters en engelen hebben hun eigen bewustzijn en trilling en zodoende uitwerking op de mens wanneer deze ermee in contact treedt. Het emotionele lichaam en het mentale lichaam bevatten onze emoties respectievelijk onze overtuigingen. Deze emoties en overtuigingen hebben een grote invloed op hoe wij het leven ervaren. Naarmate het emotionele en mentale lichamen en de andere aanwezige lichamen meer opgeschoond worden dan wordt de trilling van de hele mens hoger en komt zodoende in een hogere dimensie terecht.

Snap je het nog? Ik hoop in de volgende hoofdstukken meer helderheid te scheppen. Voor de inhoud van dit hoofdstuk heb ik dankbaar gebruik gemaakt van de volgende literatuur:

- *Handboek Chakra Psychologie* geschreven door Anodea Judith
- *Chakra's ontcijferd* geschreven door Ambika Wouters
- *De Leringen en Visies van Meesters en Ingevijsden* geschreven door Monique Timmers
- *Helende stenen* geschreven door Petra Sonnenberg
- *Wat helpt mij?* geschreven door Petra Schneider en Gerhard Pierot

De verschillende lichamen

Naast het wel bekende fysieke lichaam hebben we nog een aantal lichamen. De lichamen worden in twee groepen onderverdeeld: de vier lagere lichamen en de drie hogere lichamen. In veel spirituele workshops worden deze lichamen aangehaald. Hieronder volgt een beknopte beschrijving van deze lichamen.

Het fysieke lichaam

Het fysieke lichaam is het meest compacte lichaam van alle lichamen. Het is het lichaam dat alle mensen kunnen waarnemen. Door middel van de zintuigen zien, horen, proeven, voelen en ruiken maken wij contact met onze omgeving. Het fysieke lichaam is gekoppeld aan het element aarde. De ziel gebruikt dit lichaam als voertuig tijdens zijn verblijf op aarde. De lichamen anders dan het fysieke lichaam zijn vluchtiger dan de lagere lichamen en voor de meeste mensen niet direct waarneembaar.

Het etherische lichaam

Het etherische lichaam breidt zich een halve tot vijf centimeter voorbij het fysieke lichaam uit en de kleur varieert van lichtblauw tot grijs. De chakra's hebben in deze laag dezelfde kleur als het lichaam, dat wil zeggen van lichtblauw tot grijs. In dit lichaam kan men alle organen van het fysieke lichaam waarnemen.

Het emotionele lichaam

Het emotionele lichaam breidt zich uit van 2,5 tot 7,5 centimeter rondom het lichaam en is verbonden met de gevoelens. Dit lichaam bevat alle mogelijke kleuren. De helderheid varieert met de gevoelens die de persoon op dat moment beleeft. Duidelijke gevoelens lichten helder op; verwarring toont zich in meer donkere tinten. In eerste instantie is het gevoel dus de oorzaak en de helderheid van de kleuren is het gevolg. Deze oorzaak gevolg cyclus is ook om te draaien: door de helderheid te beïnvloeden wordt het gevoel gecorrigeerd. Het emotionele lichaam bevat vaak negatieve gevoelens, begeerten, hebzucht uit het huidige leven of voorgaande levens welke invloed hebben op het huidige moment. Dit lichaam vraagt de meeste aandacht in ons zuiveringsproces. Het gerelateerde element is water.

Het mentale lichaam

Het mentale lichaam is het lichaam van het denken, de logica en de concentratie en is gekoppeld aan het element lucht. Het mentale lichaam wordt onderverdeeld in een lager mentaal en een hoger mentaal lichaam. Afhankelijk van de mate van zuivering van het mentale lichaam leeft men vanuit het lagere of het hogere zelf. Gedachten zijn wezenlijke dingen die ons constant beïnvloeden. Gebundelde gedachten vormen een sterk energieveld. Een ziel start doorloopt iedere keer weer de ontwikkeling via de vier lagere lichamen naar de hogere lichamen ten einde karma te vereffenen en het Goddelijk plan tot uitdrukking te brengen in onze fysieke hoedanigheid. Naast het emotionele lichaam vraagt ook dit lichaam veel aandacht in het zuiveringsproces.

Het astrale lichaam

Het astrale lichaam is gekoppeld aan het element vuur en verankerd aan het hart chakra. Via dit lichaam kunnen we meer Licht in ons hart opnemen en ons hart chakra te zuiveren. Dit lichaam bevat een blauwdruk van het goddelijke plan en ons wezen in perfecte staat.

Het causale lichaam

Het causale lichaam bevat alle kwaliteiten die wij in onze levens ontwikkeld hebben maar niet noodzakelijkerwijs ook al in het huidige leven bezitten. Kosmische energiebundelingen, de zeven stralen genoemd, kunnen de ontwikkeling van één of meer van deze kwaliteiten in het huidige leven triggeren. De menselijke monade huist in het centrum van het causale lichaam. Het is de goddelijke identiteit van iedere ziel.

De Chakra's

Chakra's worden veelal beschreven als energiewielen en centra van bewustzijn. De werking ervan is onmisbaar voor onze gezondheid. Voor de precieze invulling verwijs ik de lezer graag naar de uitgebreide boekenschat die over dit onderwerp beschikbaar is. In dit hoofdstuk geef ik een korte beschrijving die aangeeft wat ik belangrijk acht. Mijn samenvatting is sterk gebaseerd op het boek *Handboek Chakra Psychologie* geschreven door *Anodea Judith*. Zij koppelt aan de chakra's rechten en identiteiten welke op een zeer begrijpelijke manier de verschillende chakra's positioneren.

Het eerste chakra

Gekoppeld aan het eerste chakra zijn *het recht om er te zijn* en *het recht om te hebben*. Het eerste chakra is het fundament, de basis. Je hebt recht op een gezond lichaam, je hebt recht op een fijne relatie, je hebt recht op een goede baan, je hebt recht op een prettig huis, je hebt recht aan te geven wat je wel en wat je niet wilt. Disharmonie in het eerste chakra uit zich veelal via lichamelijke klachten als vermoeidheid, rugpijn, blaasinfecties en aambeien.

Het tweede chakra

Gekoppeld aan het tweede chakra is *het recht om te voelen*. Voelen maakt dat we contact hebben met onszelf. Als we ons niet meer blij, boos, verdrietig, gelukkig mogen of kunnen voelen dan zijn we er eigenlijk niet meer. Door te kunnen voelen kunnen we genieten van het leven. De mate waarin we mogen en daarmee kunnen voelen wordt sterk beïnvloed door cultuur en opvoeding. De tweede chakra wordt gekoppeld aan seksualiteit en seksualiteit is een belangrijke dimensie van voelen. Het is voor velen moeilijk om gewoon van seksualiteit te genieten.

Het derde chakra

Gekoppeld aan het derde chakra is *het recht om te handelen*. Spontaniteit geeft een goed gevoel. Spontaan kunnen handelen is kunnen handelen op basis van

ingevingen zonder deze eerst tegen een serie toetsingscriteria te leggen. Deze criteria zijn vermeende criteria opgelegd door de maatschappij. Natuurlijk is het nodig binnen grenzen te handelen maar wanneer angst overheerst dan klopt er iets niet. De angst kan een intern beleefde angst of onzekerheid zijn vanuit vroegere ervaring of gedeelde angsten ontstaan door regels bijvoorbeeld opgelegd door een dictatoriaal regime. Gekoppeld aan *het recht om te handelen* zijn *het recht op eigen verantwoordelijkheid* en *het voorrecht om onafhankelijk van anderen te leven*. Dit chakra geeft de energie, het vuur om nieuwe dingen uit te proberen.

Het vierde chakra

Gekoppeld aan het vierde chakra is *het recht om te beminnen en bemind te worden*. Het vierde chakra is het chakra van de zuivere, onbaatzuchtige liefde. Als we onszelf in de voorgaande chakra's geaccepteerd hebben dan kan hier de liefde voor onszelf ontstaan en van daaruit de liefde voor de ander. Wanneer deze zuivere liefde is ontstaan dan verwachten we ook niets terug voor datgene wat we aan een ander schenken. En wanneer we niets meer terug verwachten dan worden we vrijer en blijer. We zien dan in dat iedereen reageert vanuit zijn eigen pijn en dat de ander slechts als een spiegel voor onze eigen innerlijke beleving functioneert.

Het vijfde chakra

Gekoppeld aan het vijfde chakra is *het recht om de waarheid te spreken en te horen*. Het vijfde chakra bouwt voort op de voorgaande vier. Hier aangekomen hebben we ervaren dat we mogen zijn, mogen voelen, mogen handelen en mogen liefhebben. Onlosmakelijk hieraan verbonden is *het recht de waarheid te spreken en te horen*. Het geeft pijn wanneer we ons ongewild moeten inhouden bij het uiten van de eigen waarheid. In eerste instantie is het minder vervelend wanneer we onze eigen waarheid of de waarheid zoals die door anderen wordt aangereikt niet horen. De uitdrukking “*een plaat voor zijn kop*” is hier op zijn plaats; soms horen mensen echt niet dat wat ze wordt verteld. Redenen waarom dit recht geweld aan wordt gedaan ligt in de gezin- of werksituatie in combinatie met angst; angst om de confrontatie met de *overtuigingen* van het gezin of van bedrijfscultuur aan te gaan. Fysiek uit een disbalans van dit chakra zich bijvoorbeeld in lange perioden van hoesten. Past wanneer men voor zijn eigen waarheid gaat staan dan verdwijnt het kuchje als toverslag bij heldere hemel.

Het zesde chakra

Gekoppeld aan het zesde chakra is *het recht om te zien*. We hebben het recht de waarheid te zien. Het zou zo moeten zijn dat de waarheid die we innerlijk waarnemen overeenkomt met de waarheid zoals die in de buitenwereld wordt neergezet. Discrepancie ontstaat wanneer de waarheid in de buitenwereld vervormd wordt, wanneer dingen verborgen worden gehouden, anders voorgesteld worden dan dat ze in werkelijkheid zijn, ontkend worden. Wanneer deze discrepantie gedurende langere tijd blijft bestaan dan vermindert het zien daadwerkelijk. Mensen die door hun partner mishandeld worden zien niet meer de ernst van (bagatelliseren) de situatie; mensen die vanuit de kindertijd bepaalde overtuigingen opgelegd hebben gekregen zien niet meer dat deze eigenlijk onjuist zijn. Het zesde chakra ofwel voorhoofd chakra wordt ook wel het derde oog genoemd.

Het zevende chakra

Gekoppeld aan het zevende chakra is *het recht om te weten*. Dit recht geeft aan dat iedereen recht heeft op de juiste informatie. Dit moet worden ingevuld door goede scholingsmogelijkheden, onpartijdige journalistiek, open religies, etc. Er zijn talloze landen te noemen waar één of meerdere van deze funderingen niet goed zijn ingevuld. Onjuiste informatie kan leiden en leidt in veel van deze landen tot haat en onverdraagzaamheid. De kruinchakra staat ook voor de verbinding met het goddelijke.

De verschillende rijken

Het rijk van de kristallen

Het rijk van de halfedelstenen, mineralen, kristallen, is het meest stoffelijk. Dit rijk voedt de andere rijken. De trillingen van kristallen beïnvloeden de emoties, overtuigingen en karmische invloeden die in de mens aanwezig zijn. Emoties, overtuigingen en karmische informatie zijn immers ook energie, welke in de eerder beschreven lichamen en chakra's aanwezig zijn. Kristallen zijn daarom in staat negatieve gevoelens, overtuigingen en invloeden te neutraliseren en te transformeren. Kristallen kunnen ook gebruikt worden om het eigen trillingsniveau te verhogen. De mens trekt zich als het ware aan de trilling van het kristal op.

Voor een lezer die nog nooit kristallen in handen heeft gehad of nog niet de tijd heeft genomen om te voelen wat een kristal doet kan dit wat ongeloofwaardig klinken. Ik zou de lezer willen aanraden om eens een kristallen workshop bij te wonen en dan te ervaren wat de uitwerking van de verschillende kristallen is. In dit soort workshops wordt tevens uitgelegd hoe kristallen gereinigd en opgeladen moeten worden. Net als mensen kunnen ze namelijk uitgeput en verontreinigd worden. Net als mensen hebben ze dan een verfrissende douche en voeding nodig. Verder kan ik het compacte doch verhelderende boekje *Helende stenen* geschreven door *Petra Sonnenberg* aanraden.

Ter illustratie worden een aantal kristallen hieronder kort beschreven. In de beschrijvingen wordt aangegeven waar de kristallen werken, op welke chakra's ze werken en met welke elementen ze verbonden zijn. Deze elementen worden beschreven in het hoofdstuk "Chinese geneeskunde".

- Bergkristal werkt op de wortel (1°), zonnevlecht (3°), hart (4°), hals (5°) en voorhoofdchakra (6°). Dit kristal is goed tegen duizeligheid, misselijkheid, labiliteit. Bergkristal trilt blokkades aan en is goed voor zelfreflectie. Bergkristal kan goed worden gebruikt in combinatie met een gekleurde steen. Bergkristal wordt in verschillende maten van helderheid aangetroffen. Heldere exemplaren werken op het geestelijke lichaam; semi heldere exemplaren werken op het gevoelslichaam en niet doorschijnende exemplaren werken op het fysieke lichaam.
- Maansteen werkt op de wortel (1°), heiligbeen (2°), voorhoofdchakra (6°) en kruinchakra (7°). Stilte kun je in je bewustzijn beleven of in je gevoel. Maansteen helpt je bij het laatste. Maansteen helpt ook om emoties naar boven te halen. Maansteen verzacht vuur en stress op de maag en kan

vrouwen helpen bij problemen met zwanger raken in geval ze het zwanger worden te mentaal insteken. Natuurlijk kan een advies voor de man niet uitblijven: voor te zwak zaad wordt oranje cameool of robijn aanbevolen.

- Rode jaspis werkt op de wortel (1^e) en heiligbeenchakra (2^e). Rode jaspis verwarmt het lichaam, verstrekt de vitale functies en de vitaliteit. Rode jaspis is gekoppeld aan de elementen vuur en water.
- Rode granaat werkt op de wortel (1^e), heiligbeen (2^e) en halschakra (5^e). Rode granaat werkt op de bloedsomloop, vruchtbaarheid en libido. Verder geeft rode granaat energie en helpt bij kouwelijkheid en schuchterheid. Rode granaat is gekoppeld aan de elementen vuur en water.
- Smaragd werkt op de wortel (1^e), heiligbeen (2^e) en halschakra (5^e). Smaragd helpt bij hoofdpijn, geheugenverlies, slapeloosheid en is goed voor de energiedoorstroming in het lichaam. Smaragd geeft balans tussen denken en voelen. Smaragd is gekoppeld aan de elementen aarde en water.
- Topaas werkt op de zonnevlecht (3^e), hart (4^e), hals (5^e) en voorhoofdchakra (6^e). Topaas helpt bij concentratieverlies, slapeloosheid, uitputting en huiduitslag. Topaas is gekoppeld aan de elementen lucht en vuur.
- Turkoois werkt op het voorhoofd (6^e) en kruinchakra (7^e). Turkoois helpt bij stoornissen in bloedsomloop en klieren, bij onzekerheid, beschermt, reinigt en is goed voor meditatie. Turkoois is gekoppeld aan de elementen lucht en water.
- Zirkoon werkt op de zonnevlecht (3^e), hart (4^e) en halschakra (5^e). Zirkoon helpt bij nachtmerries, allergie, concentratieproblemen en is droombevorderend. Zirkoon is gekoppeld aan de elementen lucht, vuur en aarde.

Kristallen zijn ook in elixervorm verkrijgbaar. In dat geval werken ze meer als een homeopathisch middel en mogelijk ook sterker. Stenen schijnen meer op de manifestatie van problemen te werken terwijl kristalelixers meer werken op de onderliggende oorzaken en zo op bewustzijn. Zelf heb ik dat nog niet zo expliciet uitgeprobeerd.

Het rijk van de planten

Het rijk van de planten is iedereen bekend. Bloemen brengen gezelligheid, lichtheid en liefde in huis en tuin. Planten worden vanwege de geneeskrachtige werking gebruikt in de geneeskunde. Bomen leveren niet alleen zuurstof maar ook prana (levensenergie). Wandelen in het bos geeft de wandelaar rust in het hoofd en contact met de aarde. Geuren beïnvloeden de staat van zijn. Het plantenrijk dient het rijk van de dieren en het rijk van de mensen. Het moge vanuit het voorgaande duidelijk zijn dat de mens zorgvuldig moet omgaan met dit rijk.

Van planten worden etherische oliën gemaakt. Hieronder volgen een aantal voorbeelden van wat etherische oliën te bieden hebben.

Etherische oliën

- Mandarijn geeft speelsheid en wekt levenslust op. Marjolein versterkt de maag.
- Marjolein is goed tegen slapeloosheid, stress en migraine. Het stimuleert de darmen.
- Patchouli werkt afrodiserend, is goed tegen ontstekingen en is koortswerend.
- Salie is zuiverend, goede tegen hoge bloeddruk en zweet remmend.

Bovenstaande etherische oliën kunnen gecombineerd worden met onderstaande basisoliën.

- Amandelolie is verzachtend.
- Walnootolie is goed voor mensen die veel in het hoofd zitten.
- Zonnebloemolie is goed voor de doorbloeding, griep en koude problemen.

Het rijk van de dieren

Het rijk van de dieren gaat in zekere zin vooraf aan het rijk van de mensen. Dieren kennen net als mensen emoties maar de mentale waarneming ontbreekt hun nog. In deze zegt men wel dat de mens hoger op de evolutieladder staat dan het dier. De menselijke ziel kan zich meer dierlijk of meer goddelijk uitdrukken. Hoe meer de mens zich vereenzelvigd met zijn dierlijke aard (driften en instincten), des te meer zit de mens gevangen in de aard waar vooral de emoties heersen. Hoe meer de mens zich vereenzelvigd met zijn goddelijke aard, hoe bewuster en liefdevoller hij wordt. Door dieren goed te behandelen behandelt men zichzelf.

Veel natuur gerichte volkeren, zoals de indianen, kennen verschillende kwaliteiten toe aan de verschillende diersoorten. Dieren ondersteunen mensen op hun pad, sturen de mensen boodschappen en brengen inzicht. De indianen hebben het dan over totemdieren. Middels meditatie kun je contact maken met totemdieren. Een boek over totemdieren dat ik kan aanbevelen is *Luisteren naar dieren* geschreven door *Ted Andrews*. In readings maak ik regelmatig gebruik van de symbolische boodschappen gegeven door totemdieren.

Het rijk van de mensen

‘Het mens zijn met alle fijne en minder fijne aspecten’ kennen we allemaal. Zoals ik in de inleiding heb aangegeven zijn velen op zoek naar geluk, op zoek naar eenheid. De weg hiertoe is de weg van bewustzijn en bewustzijn komt vanuit ervaren. Afscheidenheid komt voort uit angst en overtuigingen.

Overtuigingen doen we op in ons leven en als we veel negatieve ervaringen hebben meegemaakt dan leiden deze tot overtuigingen die ons zouden moeten behoeden voor soortgelijke negatieve ervaringen. Helaas zorgen deze overtuigingen er ook voor dat we de zonnige zijde niet meer zien. Het is dus zaak aan deze overtuigingen te werken, deze te transformeren. Deze overtuigen kunnen bewust gemaakt en ervaren worden door er contact mee te maken. Mogelijkheden hiertoe zijn het contact te zoeken met de andere rijken, dat wil zeggen met de kristallen, de planten en dieren en de lichtmeesters en engelen. Zoals in de betreffende paragrafen

beschreven hebben deze allemaal hun eigen bewustzijn en energetische trilling. Dit bewustzijn en deze trillingen resoneren dan met thema's in ons waardoor ons bewustzijn groeit.

Het rijk van de lichtmeesters

Lichtmeesters zijn geestelijk ver ontwikkelde zielen. In vele levens hebben zij hun karma opgelost, hun overtuigingen getransformeerd en de goddelijke vonk, die in ieder mens altijd aanwezig is, gevonden. Het vinden van de goddelijke vonk kan ook omschreven worden als jezelf/Jezelf vinden en volledig accepteren. Vanuit deze volledige acceptatie zijn er geen uit te werken thema's meer, zijn er geen overtuigingen meer die aanleiding geven tot verdriet en pijn.

Petra Schneider en *Gerhard Pieroth* beschrijven in hun boekje *Wat helpt mij?* lichtmeester en engelen essences. Uitgebreidere informatie hierover bieden zij in *Lichtwesen meesteressences* en *Begeleiding uit de hogere geestelijke wereld*. Deze essences bevatten de trilling van een lichtmeester of engel. De essences bewerkstelligen bewustwording en spirituele groei en lossen blokkades in de energiedoorstroming in het lichaam op.

Ter illustratie worden een drietal lichtmeesters hieronder kort beschreven. Ook hier geldt dat voor de lezer die nog nooit heeft geprobeerd contact te maken met lichtmeesters het waarschijnlijk wat zweverig overkomt. Geloof me, het is de poging waard om het eens te proberen.

- Sanat Kumara helpt mensen die liever in de hemelse niveaus vertoeven zich prettig te voelen in hun lichaam en op aarde. Mensen die sterk aan de aarde verbonden zijn worden door Sanat Kumara in contact gebracht met hun hogere zelf en hogere bewustzijn.
- Maria verbindt ons met de moederlijke liefde, doorprijkt de illusie van het afgescheiden zijn en leert ons 'nee' te zeggen en voor onszelf op te komen.
- Hilarion geeft ons inzicht in onze weg en onze plek in het Kosmische en aardse leven. Hilarion brengt ons in contact met het Zijn, het Zijn dat ongeacht de omgeving er kan zijn.

Het rijk van de engelen

Engelen zijn goddelijke helpers die graag de mensen helpen. In tegenstelling tot de lichtmeesters hebben de engelen nooit in dualiteit op aarde geleefd. Verschillende engelen hebben verschillende kwaliteiten en helpen de mens verschillende aspecten van zichzelf te ontdekken en te ontwikkelen. De werken aangegeven in de vorige paragraaf beschrijven naast lichtmeesters een groot aantal engelen. Hieronder worden een aantal engelen kort beschreven.

- Michael brengt kracht, structuur, helderheid en biedt bescherming. Michael helpt mensen kracht, structuur en helderheid in hun eigen leven te realiseren. Michael helpt ons onze valse overtuigen te doorzien en daardoor ons ware Zelf te vinden.
- Raphael brengt met zijn helende kracht harmonie en eenheid. Raphael werkt zowel op het lichamelijke als het psychologische niveau, in privé en

in werksituaties. Dit is ook logisch als men bedenkt dat de uiterlijke wereld, privé en werk, een spiegel is voor de innerlijke wereld.

- Chamuel helpt ons de zwaarheid en negativiteit af te werpen en ons weer te richten op de lichtheid van het bestaan. Chamuel is er ook voor partnerschap, creativiteit en schoonheid.

Bewustzijnsdimensies

Zoals de chakra's voor verschillende niveaus van bewustzijn staan en de vijf Shen in de Chinese geneeskunde verschillende spirituele hoedanigheden representeren zo onderkent het universum ook verschillende bewustzijnsdimensies. Elk niveau bevat een andere ervaring van het bestaan, van het Leven. Hoe hoger het niveau des te breder en diepgaander het Leven (Goddelijk bewustzijn) ervaren kan worden. De volgende paragrafen beschrijven een indeling van een derde tot en met een zevende dimensie. Andere auteurs onderkennen kleinere stappen en derhalve meer dimensies. Waar het omgaat is een getrapte overgang van dualiteit tot een staat van eenheid.

De meeste mensen op aarde leven in de derde dimensie met het principe van dualiteit. Dit principe deelt alles in twee polen op ten einde de dingen te kunnen begrijpen, classificeren en communiceren. Deze tweedeling leidt echter tot een interne tweespalt, tot afscheiding welke wordt ervaren als weerstand, niet compleet zijn, snel geraakt worden door wat de ander ervan vindt. Door zowel het 'goede' als het 'kwade' te accepteren kunnen we toegang krijgen tot de vierde dimensie. Het accepteren kan ook omschreven worden als inzicht krijgen in het emotionele en mentale lichaam en ervaren dat men niet de emotie of de gedachte is.

De vierde dimensie is de dimensie waar tijd en ruimte opgelost zijn. Men ervaart alle plaatsen en tijden tegelijkertijd, jong en oud, extractie en contractie, alles en niets. Men ervaart eenheid en hoeft niets. Vaak schippert men een tijdje tussen de derde en vierde dimensie; eenheid en dualiteit wisselen elkaar af.

De vijfde dimensie is de dimensie van onvoorwaardelijke liefde waarin men accepteert dat alles deel uitmaakt van een Goddelijk spel, een Goddelijke speeltuin waarin men de kans krijgt te ervaren. Eenmaal in deze dimensie aangekomen valt men niet meer terug naar de derde dimensie.

In de zesde dimensie heeft men inzicht in het Goddelijk plan, inzicht in het Goddelijk Zijn en beleeft men de eenheid van het Zelf.

In de zevende dimensie is het zelf totaal versmolten met het Goddelijke.

Correspondenties

In de voorgaande paragrafen zijn begrippen als energetische lichamen, chakra's, kristallen, lichtmeesters, engelen grotendeels gescheiden van elkaar behandeld. In een holistische zienswijze, zoals de spirituele geneeskunde is, staan deze natuurlijk niet los van elkaar maar zijn ze aan elkaar gerelateerd. "Tabel 1 Healing tabel" op pagina 14 beschrijft deze correspondenties tussen chakra's, engelen, dieren, planten en nog een aantal andere aspecten. De hoofdstukken "Reading" en "Healing"

verwijzen ook naar deze tabel. Het is fijn om een mentaal begrip te ontwikkelen van deze correspondenties, maar vergeet niet de vreugde te vinden in de ervaring.

Voordat de tabel getoond wordt, wordt eerst nog ingegaan op de werking van kleuren en van geometrische vormen. Kleuren en vormen zijn eigenschappen van chakra's en kristallen en hebben hun eigen energetische werking.

Kleuren

Zoals de meeste lezers wel ervaren zullen hebben, hebben kleuren impact op het geestelijke en emotionele welzijn. De verschillende chakra's hebben elk hun eigen kleur. Kleurentherapie is een therapie die al eeuwen lang wordt toegepast. Het "Vijf Elementen" model uit de Chinese geneeskunde kent ook kleuren toe aan de verschillende elementen.

- Rood is de kleur die ons aarding geeft en levenskracht. Rood verwarmt en activeert het hart chakra. Teveel rood kan irritatie veroorzaken en de bloeddruk verhogen. In geval van hartklachten is het daarom beter geen rood nabij het hart te dragen. Rode stenen zijn ook niet goed bij ontstekingen omdat ze het interne vuur nog verder opstoken.
- Oranje stimuleert lichamelijke energie, geeft een warm, vrolijk gevoel en vertegenwoordigt sensualiteit en seksualiteit. Het versterkt dus het kunnen genieten van het leven. Oranje wekt de eetlust op wat ook de reden is dat oranje in restaurants wordt aangetroffen. Oranje ligt tussen rood (leven) en geel (mentaal) in.
- Geel maakt opgewekt en geeft energie. In sommige sporten wordt hier bewust gebruik van gemaakt (de gele trui uit de Tour de France). Geel werkt ook op de mentale laag: het bevordert het denk- en concentratievermogen. Leuk om hier al te vermelden is dat geel de kleur is van het element Aarde uit de Chinese geneeskunde met de organen Maag¹ en Milt welke onder andere staan voor concentratie! Geel geeft ook de energie om controle los te laten en interactie met de buitenwereld aan te gaan. Geel is de kleur van het derde chakra dat eveneens voor deze communicatie over en weer staat.
- Groen brengt evenwicht en kalmeert de zenuwen. Deze kleur roept vrede en rust op zoals je tijdens een wandeling in het bos gemakkelijk kunt ervaren. Een voorbeeld van een groene steen die harmonie brengt is groene Jade. De kleur groen werkt naast het hart ook op de nieren. Groen is de combinatie van geel (warmte) en blauw (koelte).
- Roze is zacht, lief en kalmerend. Roze genereert tederheid, reinigt de geest en maakt het hart blij.
- Turkoois is de kleur van creatieve zelfexpressie in communicatie, waarheid en wilskracht. De kleur richt zich op de geest en wordt geassocieerd met de uitgestrektheid van de oceaan die gevoelens oproept van schoonheid en

¹ Hiermee worden de Chinese organen bedoeld welke omvattender is dan de westerse invulling.

vrije beweging. Turkoois heeft een kalmerend effect op het lichaam en vanuit deze kwaliteit een bloeddrukverlagende werking.

- Indigo is de kleur van de geest en helderheid. Deze kleur staat voor objectiviteit en een koel bewustzijn. Indigo kan vastzittende energieën losmaken, koorts verlagen en emoties als woede en frustratie verkoelen. Wanneer indigo energetisch overheerst dan kan dat zich uiten in een gebrek aan empathie, aan een gebrek aan menselijke warmte. De kleuren geel en oranje balanceren dit. Indigo is geschikt voor degenen die moeite hebben zich te verbinden met de hogere sferen. Voor degenen die moeite hebben contact te leggen met het lichaam (te aarden) is deze kleur niet geschikt.
- Violet is de kleur van kosmisch bewustzijn. Violet verzacht pijn, doet spanning afvloeien, helpt het ego op te lossen en is verder een beschermende kleur. Violet laat zich goed combineren met de kleur geel die staat voor een sterk gevoel van eigen identiteit.

Geometrische vormen

Ten aanzien van kristallen wordt niet alleen aan de kleur maar ook aan de vorm betekenis toegekend. Deze betekenissen worden hieronder kort toegelicht.

- Langwerpig verbindt boven met beneden en is goed voor de doorstroming.
- Driehoekig verbindt het mannelijke met het vrouwelijke waaruit iets nieuws ontstaat.
- Rond staat voor het (vrouwelijke) gevoel.
- Vierkant staat voor (mannelijke) structuur, geeft grenzen aan en is beschermend.
- Een grillige structuur heeft niet de symmetrie van bovengenoemde vormen en staat zodoende voor het doorbreken van starre patronen.
- Dubbeleinders zijn kristallen die aan twee kanten naar het licht groeien van waaruit de kwaliteit tot verbinden ontstaat.
- Insluitsels in stenen belichamen de stukjes (blokkades, thema's) waar iemand nog doorheen mag gaan.

Tabel 1 Healing tabel

Chakra	1	2	3	4	5	6	7
<i>Aartsengel</i>	Michael	Metatron	Uriël	Rafaël	Gabriel	Shekhinah	Christus
<i>Dier</i>	Witte olifant	Zeemonster	Leeuw	Hert	Torenavalk	Havik	Adelaar
<i>Element</i>	Aarde	Water	Vuur	Lucht	Ether	Kosmos	Kosmos
<i>Etherische oliën</i>	Kaneel, knoflook, sandelhout	Jasmijn, oranjebloesem	Citroen, grapefruit, jeneverbes	Roos, anjer, lelietje van dalen	Kamille, gardenia	Kamfer	Lavendel, lotus
<i>Intelligentie</i>	Organisatie	Sensatie, genot	Instinctief weten	Herkent het goede	Wil en expressie	Controle en wijsheid	Spiritueel begrip
<i>Kristal</i>	Bloedsteen, Hematiet, Robijn	Kornalijn, onyx, tijgeroog	Amber, citrien, topaas	Diamant, peridoot, rozekwarts	Agaat, aquamarijn, turkoois	Lapis lazuli, saffier, tanzaniet	Amethyst
<i>Kwaliteit</i>	Geduld, structuur, stabiliteit	Welzijn, seksualiteit, sensualiteit	Eigenwaarde, zelfrespect, vrijheid	Eenheid, liefde, vrede, onschuld	Wil, communicatie, integriteit	Wijsheid, inzicht	Eenheid met alles wat er is
<i>Lichamelijke activiteiten</i>	Yoga, aardende sporten	Yoga, dansen, zwemmen, lopen	Sporten, Qi Qong, hiken, fietsen	Yoga, massage, lopen, dansen	Yoga, schedelsacrale therapie, Tai Chi	Yoga, Tai Chi, Qi Gong	Geen
<i>Locatie</i>	Perineum	0,5 cm onder navel	Net onder borstbeen	Midden van de borst	Keel	Tussen wenkbrauwen	Boven op schedel
<i>Muzieknoot</i>	C	D	E	F	G	A	B
<i>Muzieksoort</i>	Drummen	Latijns Amerikaans	Marsen	Vocaal	Opera	Klassiek	Hindoestaanse raga's
<i>Plaats</i>	Indianenreservaten	Brazilië	Verenigde Staten	Spanje	Italië	Peru, Rockies	India
<i>Leeftijd</i>	0 – 7	7 – 14	14 – 21	21 – 28	28 – 35	35 - 42	42 - 49
<i>Plant</i>	Salie	Jasmijn	Anjer	Roos, anjer, lelie	Gardenia	Amandelbloesem	Lotusbloem
<i>Spirituele activiteiten</i>	Schoonheid en perfectie van natuur zien	Meditatie, celibaat, vasten	Leiderschapstraining, amateurtoneel, alleen zijn waarderen	Gebod, genezing, zingen, eerst jezelf liefhebben	Psalmen of mantra's zingen, yoga, gebed, in het openbaar spreken	Spirituele boeken lezen of films kijken, zelfreflectie, meditatie	Gebod, meditatie
<i>Voeding</i>	Granen, kip, rood fruit, vlees	Citrusvruchten, meloen, pompoen, vis wortel, zeewier	Ananas, bruine rijst, citroen, eieren, grapefruit, honing, kip, stroop	Groene groenten, kwark, wijn, zalm	Citroen en honing bij een schorre keel, voedsel dat niet te veel speeksel produceert	Licht, proteïnerijk, vers voedsel	Vasten
<i>Zintuig</i>	Reuk	Smaak	Gezichtsvermogen	Gevoel	Gehoor	Waarnemen, intuïtie	Gelukzaligheid

Chinese geneeskunde

De Chinese geneeskunde ziet het menselijke lichaam als één geheel: een mens is lichaam en geest tegelijkertijd. Lichamelijke problemen hebben hun weerslag op de geest en geestelijke problemen uiteten zich in het lichaam. Volgens de Chinese zienswijze is de mens zowel product als exponent van de interactie tussen Hemel en Aarde. De Hemel staat voor de kosmos welke opgebouwd is uit lichte, zuivere elementen. De Aarde bestaat uit meer substantiële elementen. De relatie met de basis chakra en karmen chakra is evident. De opdracht van de Chinese arts was zijn of haar cliënt gezond te houden. Wanneer de cliënt ziek werd dan had de arts zijn werk niet goed gedaan. Vanuit deze instelling is voor de westerse mens, die veelal pas een arts bezoekt als er serieuze klachten zijn, een periodieke onderhoudsbeurt bij de Chinese arts dan ook aan te bevelen.

Oosterse genees- en zienswijzen worden steeds meer gepraktiseerd in het westen. Chinese geneeskunde, acupunctuur, Shiatsu zijn inmiddels bekende begrippen. De Chinese geneeskunde biedt een filosofisch model dat meer inzicht geeft in waarom mensen ziek zijn en hoe mensen te helen. Voor het helen kan gebruikt gemaakt worden van acupunctuur, Shiatsu, voedingsadviezen en kruidentherapie. Elk van deze onderwerpen vragen voor therapeutische uitoefening een gedegen studie. Dit hoofdstuk geeft een korte introductie op de bipolaire krachten Yin en Yang, Qi, de leer van de Vijf Elementen en de Chinese organen. Het doel van deze introductie is de lezer te interesseren voor de Chinese zienswijze op gezondheid. Deze introductie stelt de lezer in staat bewuster zijn eigen gezondheid en lichaam te beschouwen. Qing-Bai (www.qing-bai.nl), academie voor Chinese Geneeskunde, biedt gedegen driejarige Acupunctuur, Kruidengeneeskunde, Tuina- en Shiatsu massage opleidingen. Voor de inhoud van dit hoofdstuk heb ik dankbaar gebruik gemaakt uit onderstaande literatuur:

- *Shiatsu in theorie en praktijk* geschreven door Carola Beresford-Cooke
- *Basisboek Chinese geneeswijzen* geschreven door Harriet Beinfield

Yin en Yang

Mensen maken modellen om over bepaalde onderwerpen te kunnen discussiëren. Voor het maken van computerprogramma's zijn er diverse tekentechnieken om programmastructuren vast te leggen, voor het verstrekken van inzicht in de financiële resultaten van bedrijven is er de balans, voor het bouwen van steden worden stadsplattegronden gemaakt. De Chinezen hebben voor het begrijpen en beschrijven van de wereld, ook wel de macrokosmos genoemd, en van de mens,

ook wel de microkosmos genoemd, het *Yin/Yang* model en het *Vijf Elementen* model ontwikkeld.

Het *Yin/Yang model* gaat uit van de interactie van een tweepolige kracht. De ene pool heet Yin en de andere pool heet Yang. Alles bestaat uit een gedeelte Yin en een gedeelte Yang. Tabel 2 geeft voorbeelden van Yin/Yang combinaties. In een natuurlijk evenwicht gaan Yin en Yang in elkaar over en controleren elkaar. Een voorbeeld van het in elkaar overgaan is de winter die via de lente overgaat in de zomer. Een voorbeeld van het controleren is het aantrekken van een jas (warmte) in de winter (koude). Yin en Yang zijn dus relatieve begrippen. Niets is absoluut Yin of absoluut Yang; iets is Yin ten opzichte van iets anders.

Tabel 2 Yin en Yang

Yin	Yang
Koud	Warm
Donker	Licht
Inkrimpen	Uitzetten
Vochtig	Droog
Metaal	Hout
Ijs	Water
Ontvangend	Gevend
Vrouwelijk	Mannelijk
Passief	Actief
Rust	Beweging
Winter	Zomer

Qi

Qi is energie en is de basis van alle vormen in het universum. Qi is daarmee ook de energie die het lichaam en de geest gezond houdt. Hieruit volgt dat het belangrijk is de hoeveelheid Qi op peil te houden. Niet alleen de hoeveelheid Qi is belangrijk maar ook dat de Qi vrijelijk door het lichaam stroomt. De stroming van Qi kan vanwege verschillende oorzaken stagneren. Deze paragraaf belicht de aanmaak van Qi.

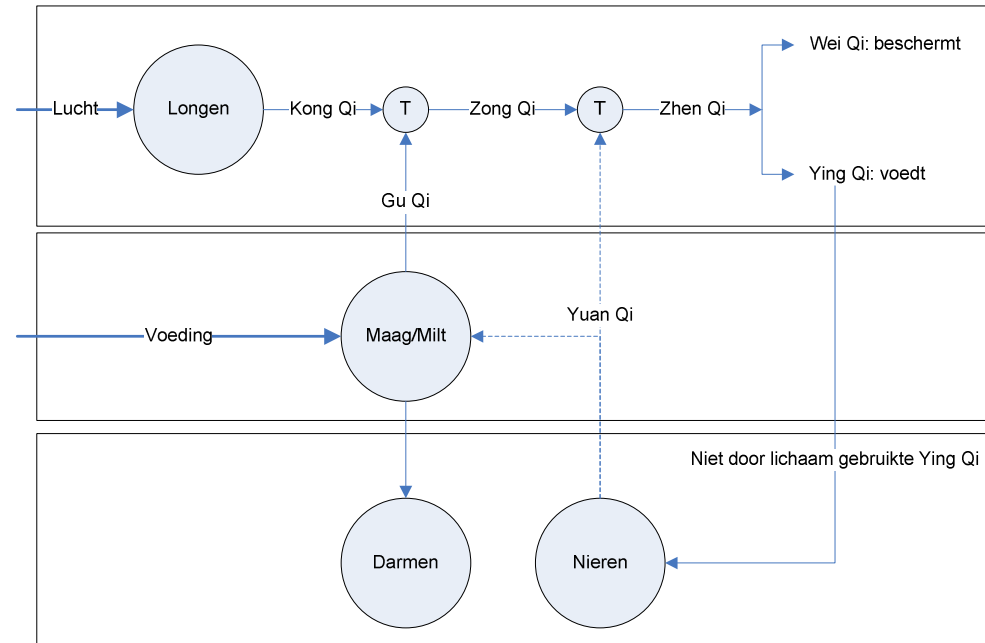
Figuur 1 toont het productieschema van Qi. Zoals het schema in de figuur aangeeft zijn er twee externe bronnen van Qi, te weten voedsel en lucht. De voeding wordt door de organen Maag en Milt in Gu Qi omgezet. De namen van de organen beginnen met een hoofdletter om aan te geven dat het Chinese begrip orgaan wordt gebruikt welke breder is dan de Westerse. Verderop in dit hoofdstuk worden de functies van de Chinese organen in het kort beschreven.

Hoe 'beter' de voeding en hoe gezonder de Maag en de Milt des te beter is de Gu Qi. De Longen zetten lucht om in Kong Qi. Ook hier geldt dat hoe 'beter' de lucht en hoe gezonder de Longen des te beter de Kong Qi. Kong Qi en Gu Qi vormen samen Zong Qi welke onder invloed van Yuan Qi worden omgezet in Zhen Qi. Zhen Qi splitst zich dan in Wei Qi en in Ying Qi. Wei Qi beschermt het lichaam tegen externe ziektebronnen. Ying Qi voedt het lichaam en de organen. Het niet gebruikte deel van de Ying Qi wordt opgeslagen in de Nieren. Hierin ligt ook de bij

de geboorte meegekregen prenatale Qi (jing). Vanuit de Nieren komt dan de eerder genoemde Yuan Qi.

Het schema is opgenomen om het belang van gezonde voeding en gezonde lucht te benadrukken. Roken schaadt dus niet alleen de longen (Westerse invulling) maar daarmee dus ook de Qi, de bron en batterij van het leven.

Figuur 1 Qi productie schema



Wu Xing, de vijf elementenleer

De vijf fasen theorie differentieert dit bipolaire *Yin/Yang model* verder in relaties tussen vijf elementen (fasen). De vijf elementen zijn *Hout*, *Vuur*, *Aarde*, *Metaal* en *Water*. Op basis van deze vijf elementen kan volgens de elementen leer de ontwikkeling van vormen, gebeurtenissen en systemen gecategoriseerd en benoemd worden.

Tabel 3 toont de verschillende correspondenties van de vijf elementen. Deze tabel toont ook de organen die bij de verschillende elementen horen. De Chinese geneeskunde kent naast de in het Westen bekende organen ook nog de Hartbeschermer en de Drievoudige verwarmder. Deze horen bij het element Vuur maar zijn vanwege onbekendheid bij veel lezers niet in de tabel opgenomen.

Een aantal van de correspondenties vermeld in de linkerkolom worden in de resterende paragrafen van dit hoofdstuk uitgewerkt. Eerst worden de *Archetypen* beschreven met daarbij de betekenis van de fasen *Hout*, *Vuur*, *Aarde*, *Metaal* en *Water* zelf. Vervolgens worden de correspondenties *Klimaten* en *Emoties* beschreven gevolgd door de *Vijf Elementen cyclus*. Tot slot volgt een beschrijving van de Chinese organen, gegroepeerd per element.

Begrip van deze correspondenties kan leiden tot meer inzicht hoe gezond te leven. In wezen is het een heel herkenbaar en daardoor gemakkelijk toepasbaar model.

Speel eens met de in de tabel aangegeven correspondenties: onderzoek eens in welke mate de verschillende correspondenties op jou betrekking hebben.

Tabel 3 De vijf elementen

Correspondenties	Hout	Vuur	Aarde	Metaal	Water
Kleur	Groen	Rood	Geel	Wit	Zwart
Seizoen	Lente	Zomer	Nazomer	Herfst	Winter
Leeftijd	0 - 15	15 - 30	30 - 45	45 - 60	60 ..
Ontwikkeling	Geboorte	Groei	Transformatie	Oogst	Opslag
Qi richting	Expansie	Opwaarts	Neutraal	Contractie	Neerwaarts
Windrichting	Oost	Zuid	Centrum	West	Noord
Klimaat	Wind	Hitte	Vocht	Droogte	Kou
Emotie	Woede	Vreugde	Piekeren	Verdriet	Angst
Geluid	Schreeuwen	Lachen	Zingen	Huilen	Kermen
Shen	Hun	Shen	Yi	Po	Ki
Smaak	Zuur	Bitter	Zoet	Scherp	Zout
Yin orgaan	Lever	Hart	Milt	Long	Nier
Yang orgaan	Galblaas	Dunne darm	Maag	Dikke darm	Blaas
Weefsel	Pezen	Vaten	Spieren	Huid	Bot
Zintuig	Oog	Tong	Lippen	Neus	Oor
Archetype	Pionier	Tovenaar	Vredestichter	Alchemist	Filosoof
Geobsedeerd door	Oplossingen, onafhankelijkheid	Intimiteit, het Goddelijke	Behagen, veiligheid	Perfectie, orde, structuur	Geheimen, feiten, de dood
Afkerig van	Machteloosheid, afhankelijkheid	Scheiding, verveling, pijn	Verandering, onafhankelijkheid	Spontaniteit, vervuiling	Onthulling, afleiding
Neigt naar	Risico's, bezig blijven	Opwinding zoeken, contact maken	Comfort zoeken, isolatie vermijden	Bevelen opvolgen, oordelen	Eenzaamheid zoeken, blootstelling vermijden
Emotionele verslaving	Opgewonden zijn	Verliefd zijn	Gewenst zijn	Gelijk hebben	Beschermd worden
Zoekt de perfecte	Oorzaak	Minnaar	Familie	Systeem	Leraar
Overdreven kracht	Overheersing	Opoffering	Obstructie	Beperking	Ontkenning
Ineengeklapte kracht	Compressie	Desintegratie	Stagnatie	Beklemming	Verstening

De vijf archetypen

De Pionier

De Pionier hoort bij het element Hout en het seizoen Lente. De lente is een periode van nieuwe groei; de hout fase staat voor groei en zo doet ook de Pionier dingen groeien. De Pionier organiseert, zet bedrijven op, trekt door de wildernis, functioneert goed onder druk, krijgt dingen voor elkaar. De Pionier is vaak altijd bezig: het ene project is nog niet afgerond of met het volgende wordt begonnen.

Één van de organen behorend bij Hout is de Lever. Wanneer de Pionier te lang doorgaat dan raakt de Lever uit balans en komt in een overdreven (opgeblazen) of ineengeklapte (uitgeputte) toestand terecht. Wanneer de Lever in een overdreven toestand terechtkomt dan wordt de Pionier gevoelig voor spanningshoofdpijn, nerveus, vertoont emotionele buien. De Lever kan ook ineenkappen wat zich uit in geïrriteerdheid, besluiteloosheid, een overspannen gevoel, gevoelig voor geluid, verlies van de heldere blik. In geval van overschot of gebrek is de Lever niet in staat de gelijkmatigheid van geest en emoties te handhaven.

De Tovenaar

De Tovenaar hoort bij het element Vuur en het seizoen Zomer. De kracht van de Tovenaar is versmelting van gescheiden delen. Door zijn enthousiasme genereert hij de hitte die nodig is om de fusie tot stand te brengen. Deze kwaliteit kan hij inzetten om de harten en geesten van anderen samen te laten smelten, om van een afdeling, klas of groep mensen van andere samenstelling één geheel te maken. De Tovenaar kan zijn kracht ook gebruiken om het hart en geest van een individu te helen. Tovenars zijn optimistisch, expressief, grootmoedig en oprecht. Ze maken graag contact door conversatie en aanraking. Ze zijn intuïtief en weten vaak wat er speelt zonder dat dit uitgesproken is.

Het Vuur van de Tovenaar verwarmt en betovert maar wanneer grenzen niet in acht worden genomen dan wordt het vuur te groot of dooft uit. Het element Vuur hoort bij het Hart. Wanneer het Hart Qi ongeremd wordt (het Vuur brandt te hevig) dan kan dit leiden tot manies, waandenkbeelden, hallucinaties en onrealistische verwachtingen. Het lichaam raakt verhit en koortsig en probeert door te zweten en warmte via hoofd, handen en voeten af te geven de overmatige metabolische warmte kwijt te raken. Op een gegeven moment is de Hart Qi uitgeput en dooft het vuur. De Tovenaar krijgt het dan koud, is snel bang en verward, de intuïtie wordt versluierd door twijfel en de gevoeligheid slaat om in kwetsbaarheid. De uitdaging van de Tovenaar is om in zijn gevoeligheid en openheid voor de wereld om hem heen zijn eigen identiteit te bewaren.

De Vredestichter

De Vredestichter hoort bij het element Aarde en het seizoen Nazomer. De Vredestichter zet zich in voor de harmonie, in het gezin, op het werk, in de wereld. Hij helpt graag mensen die het moeilijk hebben. Met de kwaliteiten van een kameleon kan hij opgaan in de omgeving en zo mensen op hun gemak stellen. De Vredestichter stelt prijs op kalmte, stabiliteit en harmonie. De Vredestichter is ook vaak degene die de familiebanden onderhoudt.

De Alchemist

De Alchemist hoort bij het element Metaal en het seizoen Herfst. De Alchemist is gesteld op normen en waarden, principes, discipline en structuur. Hij streeft ernaar orde in chaos te scheppen. De Alchemist is beheerst, enigszins gereserveerd en geeft iedereen evenveel aandacht.

Wanneer hij uit balans raakt dan onderdrukt hij zijn emoties, wordt star, rigide en mechanisch in zijn reacties. Zijn borstkas zal ook verstrakken wat resulteert in een oppervlakkige ademhaling. Astma en constipatie zijn optredende lichamelijke klachten.

De Filosoof

De Filosoof hoort bij het element Water en het seizoen Winter. De Filosoof is op zoek naar de waarheid. Filosofen zijn nieuwsgierig, fantasierijk, zorgzaam en integer. Af en toe heeft de Filosoof de behoefte zich even helemaal in zichzelf terug te trekken.

Wanneer de Filosoof uit balans raakt dan kan hij zich helemaal terugtrekken en zich apathisch en wantrouwend tegenover de buitenwereld opstellen. Fysiek ontstaan er klachten als een pijnlijke rug, koude ledematen, verminderd enthousiasme in het leven.

De vijf klimaten

Wind

Wind is een onvoorspelbare beweging, zowel in richting als in intensiteit. Wind kan gemakkelijk binnen dringen, net zoals wind door de kieren van deuren en ramen binnendringt. De binnengedrongen wind verstoort eenmaal binnengedrongen de circulatie. In het lichaam manifesteert wind zich als klachten die dan weer hier en dan weer opduiken. Voorbeelden van wind klachten zijn gewrichtspijnen, pijnlijke plekken, jeuk en gevoeligheid, draaierigheid, hoofdpijn. Wind is in staat de buitenste verdedigingslijn van het lichaam, de eerder genoemde Wei Qi, binnen te dringen en zo een opening te maken voor de andere klimaten.

Warmte

Warmte is stijgende, naar de oppervlakte bewegende energie. Ontstekingen en huiduitslag als rode uitslag, steenpuisten, acne, strepen en zweren zijn voorbeelden van warmte klachten. Andere symptomen van warmte klachten zijn dorst, constipatie, verlangen naar kou en afkeer van warmte (voedsel en drank) en opgewondenheid. Wanneer iemand warmte klachten heeft dan kan warmte producerend voedsel zoals koffie, suiker, alcohol en gekruid eten de klachten verergeren.

Vochtigheid

Vochtigheid kenmerkt zich door een abnormale opeenhoping van vloeistoffen of overvloedige afscheiding en manifesteert zich onder andere als zwellingen, slijm, huiduitslag en een gevoel van zwaarte. Zoals in een klamme nazomer er geen wind en geen stroming van water kunnen zijn, zo kan ook de circulatie in het lichaam tot stilstand komen. Vochtigheid komt niet vaak alleen voor maar meer in combinatie

met Wind, Warmte en Kou. Onder voeding die vochtigheid opwekt vallen zuivelproducten, waterige vruchten, anticonceptiepillen en zetmeelrijk voedsel.

Droogte

Droogte is een toestand waarin lichaamsvloeistoffen zijn beschadigd of verloren gegaan. Droogte heeft symptomen als een droge, gebarsten huid, geïrriteerde droge ogen, droge stoelgang en constipatie, weinig urine, weinig zweet. Droogte kan een externe oorzaak hebben in heet of winderig weer. Intern kan droogte ontstaan na een langdurige of excessieve periode van zweten, diarree, urineren, bloedverlies of door het eten van warm, gekruid voedsel dat afscheidingen remt. Droogte kan weer leiden tot warmte.

Kou

Kou koelt af en vertraagt. Het onderdrukt de stofwisseling en vertraagt de bloedsomloop. Kou kan extern of intern ontstaan. Externe kou komt voor wanneer het buiten koud is en de kou het lichaam binnendringt. De defensieve Yang zal de kou buiten proberen te houden door warmte te generen door rillingen en kippenvel en mogelijk koorts. Interne kou kan ontstaan door een gebrek aan energetisch warm voedsel of een overschot aan energetisch koud voedsel. Hierbij dient opgemerkt te worden dat niet alleen de temperatuur waarop het voedsel wordt opgediend bepaald of voedsel energetisch warm of koud is maar de intrinsieke eigenschappen van het voedsel zelf daar een net zo grote rol in spelen. Medicijnen zoals aspirine en antibiotica, met als doel ontstekingen op te lossen, zijn energetisch koud. Koude medicijnen hebben een negatieve invloed op de maag die de Yang energie nodig heeft om zijn werk te doen. Veelvuldig gebruik van koude medicijnen kunnen ook aanleiding zijn voor andere klachten.

De vijf emoties

Ieder van de vijf elementen heeft een gekoppelde emotie. De energierichting (Qi richting) van de emotie komt overeen met de energierichting van het element. Deze emoties horen bij het leven en moeten, om gezond te blijven, ook gepast ervaren worden. Wanneer emoties in het geheel niet of veel te intensief ervaren worden dan geeft dit aanleiding tot een verstoring van de circulatie van de Qi en daarmee een verstoring van gezondheid en geluk.

Woede

Woede is de emotie die hoort bij het element Hout. Net zoals de lente een stijgende, expansieve energierichting kent (takken en bladeren die alle kanten opgroeien), heeft woede ook een expansieve energierichting. Wanneer woede overheerst dan raakt degene snel verstoord, is lichtgeraakt en vertoont labiel gedrag. Met een ijzeren zelfdiscipline kan de woede ogenschijnlijk onder controle gehouden worden maar lichamelijke klachten (migraine, maagzweren, aambeien) en sporadische uitbarstingen kunnen niet voorkomen worden.

Vreugde

Vreugde is de emotie die hoort bij het element Vuur. Vreugde doet energie verspreiden. Vreugde ervaren is heerlijk maar te intensief of te langdurig vreugde moeten ervaren put de energiereserves uit. Mensen die te zeer op het lustprincipe

gefixeerd zijn vinden alleen zijn vaak deprimerend en kennen problemen als slapeloosheid, wanhoop en vage angsten. Ze praten, giechelen en bellen vaak veel, alles om contact met anderen te houden en zo het vreugde vuur in stand te houden. Op de lange termijn kan dit leiden tot schizofrenie (psychiatrische ziekte waarin perioden met psychoses optreden waarin mensen aan waanbeelden lijden), hypoglycemie (lage bloedglucose spiegel met klachten als hartkloppingen, beven, transpireren, hoofdpijn) en anorexie (verminderde eetlust met als mogelijk gevolg ernstig gewichtsverlies).

Gepeins

Gepeins is de emotie die hoort bij het element Aarde. Zoals in het corresponderende klimaat Vochtigheid de energiestroom vertraagt, zo vertraagt gepeins ook. De lichamelijke beweging vertraagt en gedachten blijven in kringetjes ronddraaien. Er is geen ruimte meer voor nieuwe gedachten en nieuwe ervaringen. Op de lange termijn leidt dit tot zwaarlijvigheid, futloosheid en een slechte spijsvertering.

Verdriet

Verdriet is de emotie die hoort bij het element Metaal. De energierichting is gelijk aan de samentrekkende energierichting van het corresponderende klimaat Herfst. Verdriet doet energie stilstaan. Wanneer verdriet overheerst dan zal iemand emoties binnen en verborgen houden, vriendelijk doch koel zijn, goedgemanierd maar angstvallig beheerst. Ware intimiteit en hartstocht zijn uitgesloten. De overmatige controle kan leiden tot astma, constipatie en frigiditeit (geheel of gedeeltelijk ontbreken van seksuele prikkelbaarheid).

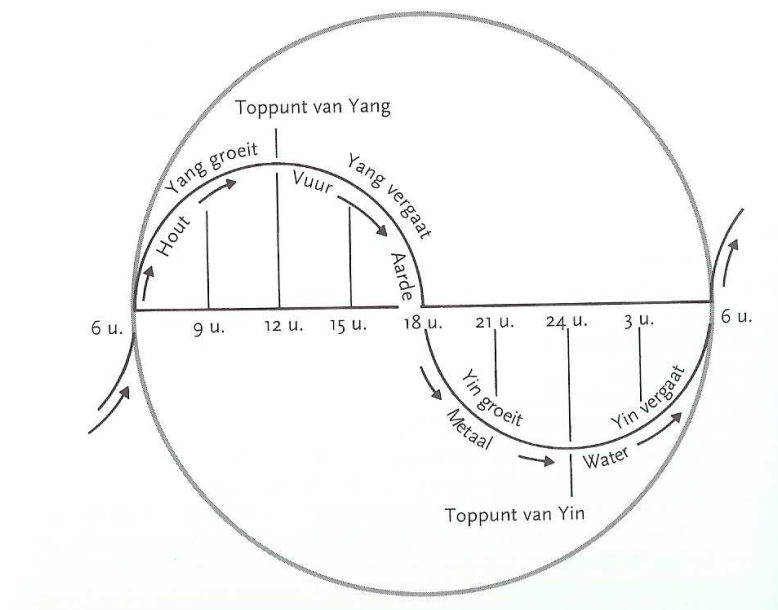
Angst

Angst is de emotie die hoort bij het element Water. Angst doet de energie zinken, net zoals het corresponderende klimaat water een neerwaartse energierichting heeft. Wanneer water overheerst dan valt de bodem onder het leven weg, er is geen vertrouwen meer, het leven wordt gedomineerd door de verwachting aan bedreigingen, degene zal zich isoleren omdat hij gelooft dat de wereld onveilig en onvriendelijk is. Op langere termijn leidt dit tot ontoegankelijkheid, ontbreken aan geestkracht en ziekten als artritis (ontsteking van de gewrichten met als klachten roodheid van de huid rondom en pijn bij het bewegen van het gewricht), doofheid en seniliteit (geestelijke achteruitgang).

De vijf elementen cyclus

Figuur 2 toont de wijze waarop Yin en Yang en de vijf elementen in een oneindig durende dagcyclus in elkaar overvloeien. Eerder is aangegeven dat Yin en Yang elkaar scheppen en elkaar controleren. In de vijf elementenleer komt dit terug in de voedende en in de controlerende cyclus.

Figuur 2 Vijf elementen cyclus in een etmaal

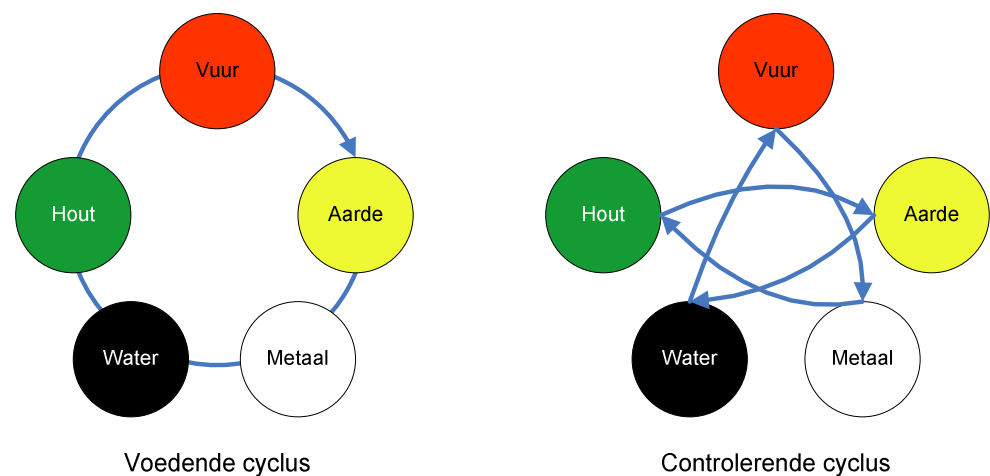


De voedende cyclus geeft aan de moeder-kind relatie tussen de elementen waarbij de moeder het kind voedt. In de cyclus voedt vuur, vuur voedt aarde, aarde voedt metaal, metaal voedt water en water voedt

hout. Net zoals in een echte moeder/kind relatie moet aanbod aan en vraag om voeding in balans zijn. Onder voeding wordt niet alleen eten maar ook spirituele voeding (gevoelens, gedachten, aanraking) verstaan.

In de controlerende cyclus controleren de elementen elkaar zodat ze in harmonie blijven. Hout controleert aarde (*bijeen houden*), aarde controleert water (*indammen*), water controleert vuur (*blussen*), vuur controleert metaal (*smelten*) en metaal controleert hout (*ombakken*). Ook in de controlerende cyclus moet er evenwicht zijn. Indien een element sterk overheerst dan onderdrukt het een ander element. Indien bijvoorbeeld het element Metaal het element Hout te sterk controleert dan zullen de positieve houteigenschappen zich niet kunnen manifesteren.

Figuur 3 Voedende (Sheng) en controlerende (Ke) cyclus



De vijf Shen

Het spirituele vermogen dat hoort bij het element Hout is de Hun, de etherische ziel. De Hun is de ziel die voortleeft na de dood, die ook invloed heeft op ons nageslacht.

Het spirituele vermogen dat hoort bij het element Vuur is de Shen, de geest, pure aanwezigheid waarbij gehechtheden aan overtuigingen en emoties los zijn gelaten. Vanuit deze heldere, aandachtige ruimte kan de mens de acties ondernemen om zijn Goddelijk plan uit te werken. Wanneer de pure aandacht in harmonie is met de fysieke eisen van het bestaan dan is correct en gepast gedrag het resultaat. De Shen is de verbinding tussen hemel en aarde.

Het spirituele vermogen dat hoort bij het element Aarde is de Yi, het intellect. Yi brengt ons denken en hart samen in verbaal gewitte gedachten. Yi geeft ons de mogelijkheid om te transformeren, wat een kwaliteit van de aarde is.

Het spirituele vermogen dat hoort bij het element Metaal is de Po, de stoffelijke ziel. De Po bewoont het lichaam vanaf de eerste ademteug tot de laatste. Het geeft ons het vermogen om instinctief Qi met het universum uit te wisselen, te reageren op onze omgeving.

Het spirituele vermogen dat hoort bij het element Water is de Ki, de Wil. De Yang manifestatie van de Wil is de wil om te overleven en om iets te bereiken. De Ying manifestatie is het vermogen om te accepteren, om harmonieus mee te gaan in de *flow*, zoals water zich voegt naar de omgeving waar het zich bevindt.

De Chinese organen

In de Chinese geneeskunde is een orgaan meer dan alleen het fysieke orgaan zoals we dat in het Westen onderkennen. Naast het overeenkomende fysieke orgaan heeft een orgaan ook een energetische werking, is onderdeel van een orgaan netwerk, en wordt zijn functioneren sterk beïnvloedt door de eerdere genoemde emoties en klimaten. Hieronder volgt een korte beschrijving van de verschillende organen.

Lever en Galblaas (Hout)

Lever

De Lever is verantwoordelijk voor de opslag van Bloed (yinne functie) en de verspreiding van Qi (yange functie).

Het Bloed wordt opgeslagen in tijden dat het lichaam minder actief is. Het Bloed stroomt uit de Lever indien het lichaam het nodig heeft. Dit proces wordt onder andere verstoord als de Lever het Bloed te langzaam vrijgeeft of als de Milt onvoldoende Bloed heeft aangemaakt. De eerste reden kenmerkt zich door stijfheid en pijn na rusten en in de ochtend. In geval van een onvoldoende productie door de Milt zijn er symptomen als een grauwe gelaatskleur, droge huid, futloos haar en een slecht geheugen. In de combinatie zijn er aanvullende symptomen als een wazig beeld of vlekken voor de ogen, zwakke nagels en

stramme of slappe pezen. Indien de Lever Hitte aan het Bloed doorgeeft dan resulteert dit in bloedingen, uit de neus, aambeien of andere locaties.

De yange functie van de Lever is het laten stromen van de Qi door de meridianen en zo door het hele lichaam. De symptomen die bij een gestagneerde stroom zijn velerlei maar voorbeelden zijn stemmingswisselingen, depressiviteit, menstruatiespijnen, een brok in de keel, pijnlijke zwellingen. Een langdurige stagnatie van Qi leidt tot stagnerend Bloed wat ernstiger is. De sequentie dat een storing in de yange functie leidt tot een, ernstigere, storing in de yinne functie zien we ook in de andere element combinaties terug.

In Westerse fysiologische termen is de Lever verantwoordelijk voor het ontgiftingsproces. De Lever onderschept en elimineert toxines.

Galblaas

De Galblaas is één van de drie yange meridianen die het lichaam ondersteunt en wel de zijkant. De Blaas meridiaan ondersteunt de achterkant van het lichaam en de Maag meridiaan ondersteunt de voorkant van het lichaam. De Galblaas begint bij de ogen en beheert samen met de Lever de pezen. Samen beïnvloeden ze de koppeling tussen waarneming en het reageren op de waarneming.

Westers gezien is de Galblaas verantwoordelijk voor de opslag en uitscheiding van gal. De helderheid van de gal wordt gekoppeld aan het vermogen om de fysieke en mentale omgeving op orde te houden. In geval van een gezonde Galblaas functie zijn een gezonde organisatie en netheid het gevolg; een disbalans in deze functie kan leiden tot een gebrekkige organisatie of tot een overdreven netheid of inflexibiliteit waarin geen plaats meer is voor spontaniteit. De achillespees heeft een sterke invloed op alle pezen en wordt daarom gemasseerd om pezen en gewrichten losser te maken.

De Lever en de Galblaas maken het mogelijk plannen te maken en deze uit te voeren. Het kunnen maken van de plannen wordt aan de Lever toegekend terwijl de daadkracht (in het Engels *guts*) om deze uit te voeren aan de Galblaas wordt toegekend. Disbalans in deze organen leidt zodoende tot onvermogen om te manifesteren. Bij mensen die gedurende langere tijd beslissingen moeten nemen kan de Galblaas verstoord raken wat zich uit in hoofdpijn en spanningen in de nek.

Hart, Dunne Darm, Hartbeschermer, Drievoudige verwarmmer (Vuur)

Hart.

Het Hart huisvest de Shen, ook wel ingevuld met het bewustzijn, de ziel, de geest. Wanneer het Hart onvoldoende Bloed bevat of verstoord wordt door emoties dan verstoort dit de Shen. Dit heeft gevolgen voor het bewustzijn. Hieraan gekoppelde verschijnselen zijn depressiviteit, geheugenzwakte en slapeloosheid en in ergere mate shock, coma, schizofrenie en epilepsie.

De hoeveelheid Bloed in het Hart is afhankelijk van de juiste werking van de Milt en Lever. Te veel piekeren beïnvloedt de Milt die dan onvoldoende voedsel Qi aanmaakt met als gevolg onvoldoende Bloed. Onderdrukte of niet erkende emoties beïnvloeden de Lever waardoor deze niet in staat is de opslagfunctie goed uit te

voeren. Extreme emoties leiden tot vuur in de Lever die opstijgt naar het Hart met als symptomen dorst, hartkloppingen, slapeloosheid.

Dunne darm.

De Dunne Darm ontvangt voedsel van de Maag en scheidt dit in een zuiver en onzuiver deel. Het zuivere deel wordt aan de Milt doorgegeven en het onzuivere deel aan de Dikke Darm (vast voedsel) respectievelijk de Blaas (vloeistoffen). Problemen in de werking uiteten zich als buikpijn, constipatie of diarree, winderigheid.

Onder voedsel moet niet alleen ‘eten’ worden verstaan maar ook indrukken en emoties. Wanneer teveel onjuiste of beladen informatie wordt opgenomen dan kan dit leiden tot emotionele en geestelijke verwarring. Een gebrekkige assimilatie kan leiden tot onvermogen om onprettige ervaringen te erkennen en te integreren. Deze zijn dan niet via het bewustzijn toegankelijk maar manifesteren zich als een onbalans tussen het bovenlichaam en het onderlichaam. Deze onbalans kan zich tonen als temperatuurverschillen of een vreemde verhouding in grootte of postuur.

Milt en Maag (Aarde)

Milt.

Zoals de Longen de bron zijn van de lucht Qi is de Milt de bron van het voedsel Qi. Samen vormen deze de Qi die ons lichaam voedt. De Milt helpt de Maag in het verteringsproces en de daarbij onttrokken voeding dient als basis in de productie van Bloed. Tevens onttrekt de Milt pure vloeistoffen aan het voedsel en stuurt deze naar de Longen ter bevochtiging. Gezien deze omzetting van voedsel in Qi, Bloed en pure vloeistoffen en samenwerking met de Maag wordt de Milt ook wel genoemd de Wortel van Postnataal Qi. Tevens is het duidelijk dat een gezonde werking van Milt en Maag onontbeerlijk is voor een gezonde spijsvertering en een overvloed aan fysieke energie.

Het onvermogen van de Milt om voedsel om te zetten kan zich uiteten in vermoeidheid na het eten, een volle of gespannen buik na de maaltijd, constipatie en diarree. Wanneer de vloeistoffen niet goed getransformeerd en getransporteerd kunnen worden dan geeft dit symptomen als dorst, problemen met de urineren en het vasthouden van vocht op verschillende plekken in het lichaam.

Zoals reeds onder het Hart beschreven is, is de Milt betrokken bij de productie van Bloed. De Milt is er ook verantwoordelijk voor Bloed in de vaten te houden; bloedingen kunnen dus een gevolg zijn van een gebrekkige werking van de Milt. Spataderen worden ook aan een gebrekkige werking van de Milt toegeschreven.

De Milt beheerst ons abstracte denkvermogen en ons vermogen tot concentratie. In geval van overbelasting van de Milt kunnen er concentratieproblemen ontstaan en malen in het hoofd. Te weinig lichaamsbeweging kan leiden tot een onbalans in de Milt, Maag en Dikke Darmmeridiaan en onbalans in deze meridianen kunnen leiden tot te weinig bewegen. In de Chinese geneeskunde kijkt men niet naar wat er eerder was “de kip of het ei” maar naar wat men kan doen.

Maag.

Zoals al onder de Milt beschreven zijn Maag en Milt verantwoordelijk voor de productie van voedsel Qi dat, eenmaal gecombineerd met de lucht Qi, onder andere wordt gebruikt om de andere organen te voeden. Dientengevolge resulteert een zwakke maag in verzwakte andere organen. De Maag verteert het voedsel zodanig voor dat het door de Milt verder getransformeerd kan worden.

De Maag staat niet alleen voor de vertering van ons fysieke voedsel maar ook van emotionele voedsel. Wanneer door fysieke of emotionele ondervoeding de Maagmeridiaan op jonge leeftijd beschadigd is dan kan dit resulteren in het onvermogen van de mens om voedsel te accepteren. Op fysiek niveau kan dit zich uiten als een geringe eetlust. Wanneer vanuit de geest voedsel wordt afgewezen dan ontstaan eetstoornissen als anorexia of boulimia die weer leiden tot een verminderde spijsverteringsfunctie. Deze mensen geven en geven maar aan anderen omdat ze zelf moeite hebben met ontvangen.

Het zintuiglijke element van Aarde is de mond. Een stabiele Aarde geeft rust en een vruchtbare basis om te groeien. Wanneer we als kind of op een andere leeftijd onvoldoende veiligheid hebben ervaren dan raken we onvoldoende geaard. Ten aanzien van de mond kan dat zich uiten in een overdreven behoefte aan orale bevrediging zoals eten, kussen en roken. Een onbalans in Aarde kan zich uiten in bloedend tandvlees, aften en zweertjes in de mond.

Longen en Dikke Darm (Metaal)

Longen.

De Longen nemen de lucht Qi op en zijn verantwoordelijk voor de verspreiding van Qi naar beneden en naar buiten. Zodoende beheersen ze de Qi van het hele lichaam. De Longen genereren ook het Wei Qi, de beschermende Qi op en net boven de huid die ons beschermt tegen schadelijke externe invloeden zoals het weer. Deze bescherming werkt ook op het psychologische vlak. Ondiepe ademhaling en roken zijn vormen van psychologische zelfbescherming; ze doen ons minder kwetsbaar voelen.

De Longen beheersen de huid. Chronische huidziekten zoals eczeem en psoriasis komen vaak voort uit een onbalans in de Longen. De Longen monden uit in de neus. Symptomen zoals een verstopte of lopende neus, niezen en sinusproblemen worden vaak via de Longen behandeld. Problemen met de keel of de stem worden vaak ook aan de Longen gerelateerd.

Dikke darm.

De Dikke Darm absorbeert de overvloedige vloeistoffen uit de faeces en stuurt deze naar het rectum. Verder heeft de Dikke Darm als functie de uitscheiding van oude gedragspatronen, teleurstellingen en emoties door de darm, huid, adem en geest. Het onvermogen om deze zaken los te laten kan betekenen dat de mens onvoldoende open staat om nieuwe ervaringen op te doen.

Problemen in de Dikke Darm als gevolg van een stagnatie van Qi uiten in symptomen als constipatie, een stijve onderrug, pijnlijke menstruatie en kou in het onderlichaam.

Fysieke beweging is goed om de ademhaling te verdiepen, de inwendige organen te stimuleren en op deze manier de Longen en Dikke Darm sterk te maken. Helaas hebben mensen met zwakke Longen en/of Dikke Darm vaak weinig zin om te gaan bewegen waardoor de disbalans in stand wordt gehouden.

Hartbeschermer.

De Hartbeschermer is een orgaan die in het Westen geheel niet wordt onderkend. De Hartbeschermer beschermt het Hart tegen ietsel verzoorzaakt door fysieke externe oorzaken of emotionele verstoringen. De bescherming bestaat uit een energetisch buffer, uit Qi. De Hartbeschermer zorgt voor bewustzijn in alle delen van het lichaam. Vanuit de relatie met het Hart is de Hartbeschermer gerelateerd aan Bloed en Shen en kan behandeld worden in geval van klachten met het hart.

Drievoudige verwarmmer.

Naast de Hartbeschermer is de Drievoudige verwarmmer het tweede orgaan dat geen westerse equivalent heeft en 'slechts' een functie vertegenwoordigt. De Chinese geneeskunde onderkent drie lagen, drie verwarmers, waarin de organen zijn gelocaliseerd. Deze drie lagen zijn de drie op elkaar liggende lagen getoond in Figuur 1 op pagina 17. De bovenste verwarmmer met het Hart en de Longen is verantwoordelijk voor de productie van Lucht Qi, transformatie van Voedsel en Lucht Qi en circulatie. De middelste verwarmmer met de Maag, Milt, Lever en Galblaas is verantwoordelijk voor het spijsverteringsproces en aanmaak van Voedsel Qi. De onderste verwarmmer met de Nieren en de Blaas is verantwoordelijk voor afscheiding en opslag van Qi. De Drievoudige verwarmmer stuurt de drie verwarmers aan, verspreidt de Qi ter bescherming tegen externe invloeden door het lichaam, distribueert de Bron Qi door het lichaam, en acteert als lichaamsthermostaat.

Nieren en Blaas (Water)

Nieren

De Nieren bevatten de energie die het lichaam voedt (zie *Figuur 1 Qi productie schema*). Deze energie bestaat uit een prenataal deel, dat men bij de geboorte heeft gekregen, en een postnataal deel, dat gewonnen wordt uit voeding Qi en Lucht Qi en wordt omgezet in Ying Qi. Het gedeelte van de Ying Qi dat niet wordt gebruikt wordt in de Nieren als reserve opgeslagen. Het prenatale gedeelte neemt langzaam af en kan niet aangevuld worden. Het rendement van de prenatale Qi wordt verhoogd door het aan te vullen met de postnatale Qi. Wanneer de prenatale Qi verbruikt is dan sterft men. De Yuan Qi die uit de Nieren komt geeft de voeding aan de andere organen zodat deze hun werk kunnen doen.

Wanneer de energie in de Nieren uitgeput raakt dan kan dat klachten geven in de botten, het gebit, vruchtbaarheid, hersenen, gehoor en het haar. Pijn in de onderrug en koudheid in het onderlichaam zijn indicaties dat de Nieren onvoldoende energie bevatten.

Blaas

De Blaas ontvangt de onzuivere vloeistoffen van de Nieren en transformeert deze tot urine welke wordt uitgescheiden. Een onbalans in de Blaas kan zich uiten in een belemmerde of in een overvloedige urinelozing.

Samen met de Nieren beheerst de Blaas de botten. De Blaas meridiaan loopt langs de ruggengraat. Omdat de energie in de Blaas meridiaan steun en kracht aan de rug verleent beïnvloedt de energie in de Blaas meridiaan de houding. Een langdurige onbalans in de Blaas Qi kan zodoende leiden tot lage rugpijn en zelfs tot permanente vervormingen zoals scoliose of een gebogen rug.

Niet alleen de fysieke ruggengraat wordt door de Blaas beïnvloedt maar ook de spirituele ruggengraat, in die zin dat er een relatie is met angsten, onderdrukte seksuele verlangens en andere aspecten van onszelf die we liever niet aan de buitenwereld tonen.

Verder loopt de Blaas meridiaan langs de ruggengraat vlak langs de ruggengraatzenuwen en beïnvloedt zodoende de zenuwstelsel respons. Als de Blaas te weinig actief is dan ontbreekt de kracht om op externe stimuli te reageren. Als de Blaas te actief is dan reageert het zenuwstelsel te sterk op stimuli waardoor het de reserves van het lichaam uitput. Mensen met een onbalans in de Blaas moeten ervoor waken niet te veel druk te creëren waardoor de onbalans wordt verergerd.

Wanneer iemand tijdelijk vermoeid en zonder motivatie is dan kan dit wijzen op een onbalans in de Blaas (yang). Wanneer deze te lang aanhoudt dan kan dit leiden tot een onbalans in de Nieren (yin), wat veel ernstiger is.

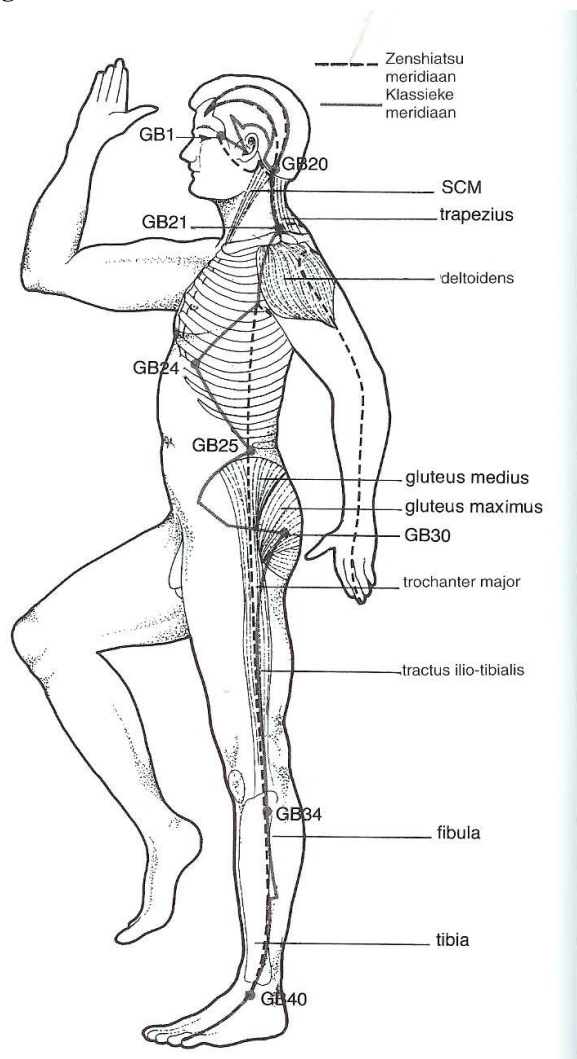
Behandelingswijzen

Meridiaanbehandeling

Shiatsu en accupunctuur proberen de harmonie te herstellen door middel van drukpuntmassage respectievelijk het plaatsen van naalden. In beide gevallen wordt contact gemaakt met meridianen. Een meridiaan is te beschouwen als een kanaal waardoor de energie stroomt. Ieder orgaan heeft zijn eigen meridiaan. Zo kennen de longen *de Longmeridiaan*, de dunne darm *de Dunne Darm meridiaan*, etcetera. Op een meridiaan worden meerdere meridiaanpunten onderkend die ieder een specifieke uitwerking hebben op het lichaam en de geest.

Figuur 4 toont de Galblaas meridiaan. Het voert te ver om alle meridianen in dit boekje te behandelen. Voor meer informatie worden de in de inleiding van dit hoofdstuk aanbevolen boeken aangeraden.

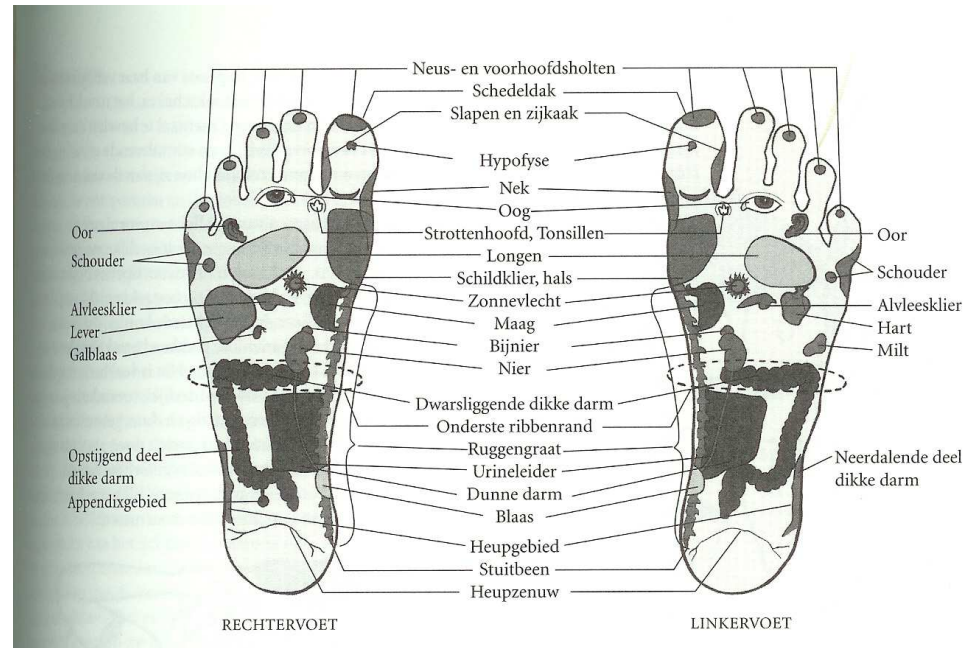
Figuur 4 Galblaas meridiaan



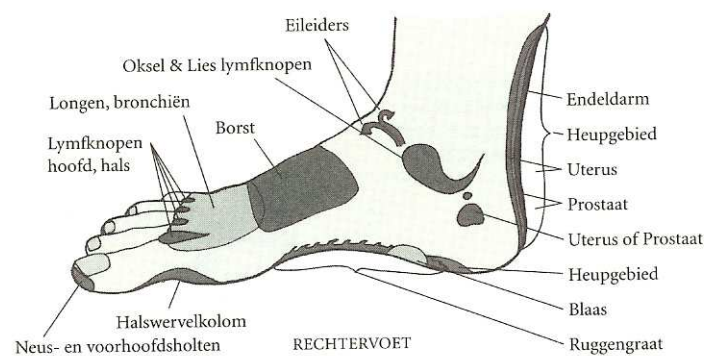
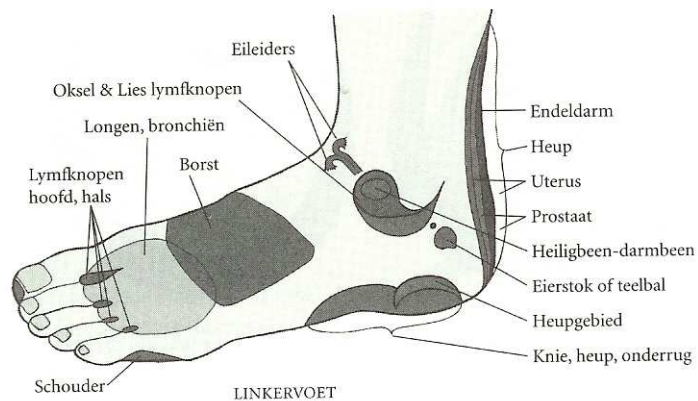
Figuur 5 en Figuur 6 tonen de reflexologiepunten op de voet. Beide afbeeldingen heb ik overgenomen uit *Seksuele geheimen* geschreven door Nik Douglas en Penny Slinger.

Het genot van en de meerwaarde voor de gezondheid van meridiaan als reflexologie massage kunnen slechts ervaren worden en niet beschreven. Maak eens een afspraak en verwen jezelf.

Figuur 5 Reflexologie punten op de voet- 1



Figuur 6 Reflexologie punten op de voet - 2



Voeding

De Chinese voedingsleer en kruidenleer beogen de harmonie te herstellen door middel van voeding en kruiden. Hierbij wordt niet gekeken naar de hoeveelheid vitaminen of anti-oxydanten dat een voedingsmiddel bevat maar naar de energetische kwaliteiten ervan. Is een voedingsmiddel energetisch warm of koud; heeft een voedingsmiddel een uitdrogende of een bevochtigende werking; doet een voedingsmiddel de energie stijgen of laat het de energie juist dalen. Tabel 4 toont een zeer korte versie van een uitgebreide tabel uit het boek “*Voeding volgens de vijf elementen*” geschreven door “Barbara Temelië”.

De voedingsleer vraagt voor therapeutische inzet een meerjaren studie. Voor gewoon *thuis gebruik* volgen op de tabel nog een aantal aanbevelingen.

Tabel 4 Voeding volgens de vijf elementen

Element	Koud	Verfrissend	Neutraal	Warm	Heet
Hout Smaak: zuur Houdt sappen op peil Trekt samen	Tomaat Ananas Citroen Kiwi Rabarber Yoghurt	Spelt Tarwe Gist Zuurdesem Augurk Spruiten Zuurkool Aardbei Zure appel Appelmoes Sinaasappel Eend Jonge kaas Kwark Wit bier		Gort Kip Azijn Peterselie Kersensap	
Vuur Smaak: bitter Droogt uit Leidt naar beneden	Groene thee Guinness bier Pils Vermout Zwarte thee	Rogge Andijvie Artisjok Groene sla Ijsbergsla Olijven Grapefruit Salie Bier	Rode kool Veldsla	Boekweit Schapenkaas Geitenkaas Geitenmelk Oregano Papaver Rozemarijn Koffie Rode wijn	Geit Lam Schaap Bisschopwijn Bittere likeuren Cognac

Element	Koud	Verfrissend	Neutraal	Warm	Heet
Aarde Smaak: zoet Maakt vochtig Ontspant Bouwt Qi op Verdeelt	Augurken Banaan Mango Watermeloen	Brood (gist) Gerst Asperge Aubergine Avocado Champignon Paprika Zoete appel Honingmeloen Papaja Peer Tofu Cashewnoten Zonnebloempit Olijfolie Sesamolie Zonnebloemolie Appelsap Groentesap	Gierst Maïs Koolsoorten Aardappel Erwten Wortel Dadel Druif Pruim Vijg Kalfsvlees Rundvlees Boter Ei Kaas Room Saffraan Honing Marsepein Mout Rietsuiker Amandel Hazelnoot Kokos Sesam Maishaarthee Moutbier	Zoete rijst Bataat Kastanje Pompoen Venkel Abrikoos Krent Perzik Rozijn Zoete kers Kokosmelk Karwij Vanille Pijnboompitten Pistache Walnoot Honingwijn Karwijthee Likeur(wijn)	Kaneel Venkelzaad Venkelthee
Metaal Smaak: scherp Heft stagnatie op Leidt naar boven	Rijst Koolraap Radijs Gans Kalkoen Haas Tuinkers Pepermuntthee	Haas	Haver Ui Sjalot Fazant Hert Kwartel Patrijs Ree Wild zwijn Harde kaas Schimmelkaas Basilicum Bieslook Dille Gember Knoflook Mosterd	Cayennepeper Chili Kerrie Kruidnagel Nootmuskaat Peper Tabasco Jenever Whiskey Wodka Yogithee	

Element	Koud	Verfrissend	Neutraal	Warm	Heet
Water Smaak: zoutig Maakt week Leidt naar beneden	Algen Kaviaar Oester Sojasaus Zout Mineraalwater	Gele sojabonen Zwarte sojabonen Inktvis	Erwten Linzen Tuinbonen Rode sojabonen Tuinbonen Karper	Ansjovis Baars Forel Garnaal Kabeljauw Krab Mossel Schol Tonijn Zalm Gerookte vis	

Voedingadviezen:

- Eet zo natuurlijk mogelijke voeding. Natuurlijke voeding levert meer Qi dan bewerkte voeding zoals soepen uit een zakje. Eet daarom ook zoveel mogelijk verse voeding.
- Eet de voeding van de streek en het seizoen. Op deze manier nuttig je voeding met de juiste energetische kwaliteiten voor het betreffende seizoen. In de zomer heeft het lichaam wat koelere voeding nodig; in de winter wat meer verwarmende voeding. Vanuit deze optiek is veel verse sinaasappelsap in de winter niet goed vanwege de afkoelende werking van sinaasappels.
- Voeding uit het element Aarde is de basis. Eet daaromheen gevarieerd, dat wil zeggen voeding uit de verschillende elementen en uit de verschillende warmte klassen.
- Begin de dag niet met te koude voeding. Voor het starten van de spijsvertering moet de temperatuur in de mond 37 graden Celsius zijn. Te koude voeding doet de temperatuur dalen wat niet bevorderlijk is voor de spijsvertering.
- Ontbijt als een keizer (*eet veel*), lunch als een koning (*eet middelmatig*) en diner als een bedelaar (*eet weinig*). Deze hoeveelheden voedsel passen het beste bij de werking van de meridianen.

Reading

Genezing begint bij (h)erkenning door de reader van de oorzaak van de klachten. Veel te vaak zijn we vergeten ons eigen geluk na te streven en richten we ons alleen nog maar op de ander. Maar als we zelf onze grenzen niet aangeven, hoe kunnen we dan bij onszelf blijven, hoe kunnen we dan ons ware zelf leven. Ons ware zelf leven is tegelijkertijd een schitterend cadeau aan de ander.

Reading laat zich in het Nederlands het beste vertalen als *lezing*. In een reading beschouwt de reader, degene die de lezing uitvoert, een aantal aspecten van het gekozen onderwerp van de reading. Het onderwerp van een reading is veelal een persoon maar het kan ook een dier of een bedrijf betreffen. Aspecten die voor personen gelezen worden betreffen veelal gezondheid, privé en werk relaties. Een lezing geeft inzicht in de huidige situatie en mogelijk in een mogelijke toekomstige situatie. Aangezien de mens een vrije wil heeft ligt de mogelijke toekomstige situatie niet vast. Door huidige patronen te veranderen verandert de toekomst. Een reading is dus geen toekomstvoorspelling.

Het nut van een reading

Er zijn meerdere redenen waarom we om een reading vragen.

Een eerste reden is *bevestiging*. Maar al te vaak vinden we het moeilijk om lichamelijke en/of geestelijke problemen te accepteren, om daadwerkelijk te erkennen dat niet alles loopt zoals we dat wensen. Wanneer de reader, zonder vooraf ingelicht te zijn over de eventuele problemen, lichamelijk en geestelijk onbehagen weet te duiden dan wordt de cliënt in zijn ervaringen bevestigd. De cliënt weet dan zijn klachten reëel zijn en niet ingebeeld.

Een tweede reden is *excuserend*. Wanneer we bijvoorbeeld te horen krijgen dat de bron van alle ellende ligt in voorgaande levens dan stelt dat ons in staat om, tenminste voor het moment, deze ellende even te accepteren. Het geeft even wat lucht. Dit kan een noodzakelijke stap zijn in een verwerking c.q. acceptatieproces zijn.

Een derde reden is *inzicht* (bewustzijn). Pas dan als we ons bewust zijn van onze valse overtuigingen dan kunnen we ze veranderen en de wereld anders gaan zien. Niet de uiterlijke wereld verandert maar onze innerlijke wereld, en dat is de wereld die we ervaren. In de spirituele literatuur wordt aangegeven dat meesterschap (verlichting) bereikt moet worden door meester te worden over het emotionele en mentale lichaam. Je bent niet je emoties en je overtuigingen; je hebt de keuze deze te ervaren maar ook om er boven te staan.

Zelfreading

Cliënten komen bij een reader omdat ze problemen ervaren en de oorzaak hiervan willen weten evenals een aanpak hoe ervan af te komen. Één of misschien wel de oorzaak van lichamelijk en geestelijk onbehagen is dat men afgescheiden is van zichzelf. De mens is vanuit het hoofd met ijzeren discipline in staat deze afgescheidenheid voort te laten bestaan. Gelukkig geeft, indien de cliënt blijft ontkennen, het lichaam vroeger of later aan dat er iets niet goed is. Klachten in gewrichten, huidproblemen, orgaanproblemen, problemen met de zintuigen, sterke emoties vertellen allemaal hun verhaal. Een tweetal boeken dat betekenis aan lichamelijke klachten toekennen zijn:

- *Van geest tot lichaam* geschreven door *Paulus Rijntjes en Magnolia Heijboer*
- *De sleutel tot zelfbevrijding* geschreven door *Christiane Beerlandt*

Hoe ziet een reading eruit

In een reading zal de reader helderziend informatie ophalen om verbanden tussen klacht en oorzaak duidelijk aan de cliënt te kunnen maken. De informatie kan als beelden (zien), woorden (horen), voelen of innerlijk weten bij de reader binnenkomen. Soms is de informatie direct; in andere gevallen is de informatie symbolisch en moet deze, samen met de cliënt, naar de alledaagse werkelijkheid vertaald worden.

Op basis van deze initiële vraag van de cliënt zal de reader, net zoals een reguliere arts, een diagnose proberen te stellen. Net zoals een reguliere arts zal de reader hiertoe in eerste instantie vragen aan de cliënt stellen om meer inzicht te krijgen in de hele situatie van de cliënt. Hierbij kan aan de volgende vragen gedacht worden:

- Hoe lang bestaat de klacht al?
- Wat is de leeftijd en het geslacht van de cliënt?
- Wat is de privé situatie van de cliënt?
- Wat is de werksituatie van de cliënt?
- Wanneer en waar uit de klacht zich of verergert deze?

De dialoog met de cliënt geeft de reader niet alleen feitelijke informatie maar helpt de reader ook om zich af te stemmen. Met “*afstemmen*” wordt bedoeld dat de reader zich openstelt om helderziend informatie te ontvangen. Ook in dit gedeelte van het proces zal de reader vragen moeten stellen. Zonder vragen zijn er immers ook geen antwoorden. Deze vragen worden door de reader niet aan de cliënt gesteld maar aan een hoger bewustzijn (dat men gids, een engel of God zou kunnen noemen). Hierbij kan aan de volgende vragen gedacht worden:

- Wat is het onderliggende of eigenlijke thema van het door de klant aangedragen probleem?
- Ligt de oorzaak in dit leven of in een vorig leven?
- Wat vindt het innerlijke kind van de situatie? Het innerlijke kind is het kleine meisje of de kleine jongen in de mens dat nooit volledig in zijn kracht is gaan staan en daardoor zich niet volledig durft neer te zetten. Het

gevolg is dat de mens zich afgescheiden opstelt en zich beschermt door rollen te spelen of maskers te dragen. Hiermee verloochent de mens zijn ware wezen en dat doet pijn.

- Welke rol spelen de verschillende chakra's in dit thema? Zoals eerder in dit boekje beschreven representeren de verschillende chakra's verschillende typen bewustzijn, verschillende rechten. Door de verschillende chakra's vragen te stellen kan een volledige schets van de situatie gemaakt worden.
- Wat vinden de organen ervan? Op basis van kennis van de Chinese orgaannetwerken of van de spirituele werking van de organen kunnen gerichte vragen gesteld worden.
- Wat vinden de lichaamsdelen ervan die de klacht ervaren? De literatuur genoemd in paragraaf "Zelfreading" op pagina 36 beschrijft de betekenis van lichamelijke klachten.

Tijdens of na het stellen van de diagnose kunnen helderziend vragen gesteld worden over mogelijke middelen om de klacht te verhelpen. Hieronder volgen een aantal opties:

- Kristallen. Toepassingsmogelijkheden van een beperkt aantal kristallen staan beschreven in paragraaf *Het rijk van de kristallen* op pagina 7.
- Lichtmeester essences bevatten de energetische kwaliteiten van lichtmeesters en engelen. Een klein aantal hiervan staan beschreven in de paragrafen *Het rijk van de lichtmeesters* en *Het rijk van de engelen* op pagina 10.
- Healingen staan beschreven in paragraaf *Healing door healer/reader* op pagina 45.
- Workshops combineren gechannelde energieën van lichtmeesters en engelen met het fysiek werken met kristallen. In workshops wordt zowel mentale uitleg gegeven als heel veel gelegenheid geboden om te voelen en te ervaren. Daarnaast bieden workshops de mogelijkheid gelijkgezinden te ontmoeten en zo ervaringen, ideeën en belevenissen uit te wisselen. Hierdoor zijn workshops erg krachtig.
- Activiteiten als zwemmen, wandelen, dansen, vechtsporten, masseren. Sportief bezig zijn stimuleert de doorbloeding, het stromen van de Qi (energie) en ontspant de geest. Dansen, vechtsporten en masseren richten verder de aandacht sterk op het eigen lichaamsbewustzijn, op contact maken met de ander waarbij de eigen grenzen in acht worden genomen. Zowel masseren als gemasseerd worden is zeer ontspannend en een uitstekende manier om voelen te ontwikkelen.
- Schilderen, tekenen of kleien. Deze activiteiten stimuleren de creativiteit, de speelsheid, het zich uiten van het innerlijke kind. Door op een speelse wijze zichzelf creatief te manifesteren kan men op een gemakkelijke en vriendelijke wijze contact maken met de eigen gevoelens en emoties.
- Lezen van verheffende literatuur, luisteren naar muziek, kijken van films. Paulo Coelho heeft een aantal schitterende romans geschreven met daarin verwerkt spirituele waarheden. Deze romans kunnen je in het hart raken en zo bewustzijn doen groeien. Luisteren naar muziek is ook een geweldige en zeer toegankelijke manier om emoties of innerlijke rust te ervaren en vanuit

deze rust helderheid te vinden. Films kijken is ook een activiteit die gemakkelijk in ons leven is in te passen. Verdrietige films transformeren woede (Metaal controleert Hout). Komische of blij films transformeren verdriet (Vuur controleert Metaal).

Voorbeelden

Readingen kunnen gedaan worden in bijzijn van de cliënt of op afstand. In het laatste geval is de cliënt niet fysiek aanwezig maar heeft een foto opgestuurd en één of meerdere vragen. In beide gevallen wordt de reading op een bandje opgenomen.

Readingen zijn heel persoonlijk en de vertellingen soms symbolisch. De waarheid wordt eigenlijk altijd (h)erkend. Hieronder volgen een aantal gedepersonaliseerde voorbeelden. Vanwege de symbolische waarheid heb ik geen *conclusies* opgenomen.

Een reading is een samenspel tussen de cliënt en de reader. Een andere reader kan derhalve heel goed tot een ander verhaal komen dat evengoed wordt ontvangen. Daarnaast kiezen cliënten (on)bewust ook voor een bepaalde reader.

Voorbeeld 1

Situatie

De cliënt is een vrouw met veel hobby's, veel vrienden, een goede baan, het hart om goed te willen doen voor de ander, geen partner. Ze vraagt keer op keer wat ze nu eigenlijk in het leven wil, hoe ze haar leven zinvol moet invullen.

Reading

De eerste chakra is de basis voor alle bovenliggende chakra. Het is de vervulling van de basisbehoeften. Het eerste chakra staat voor "ik mag er zijn". Jouw eerste chakra bevat nog wat donkere plekken. Ik voel er veel verdriet in. De reden van de donkere plekken zijn overtuigingen en ervaringen opgedaan in het verleden, in de relatie met je ouders en later met partners.

Wanneer ik het eerste chakra vragen stel wat het eerste chakra wil en hoe daartoe te komen dan krijg ik de volgende antwoorden:

"ik wil zijn",
"ik wil gehoord worden"

Om gehoord te worden moet je je wel uitspreken. Weet dat wanneer je je uitspreekt dat "je de ander niet kan kwetsen, de ander kan alleen zichzelf kwetsen".

Mogelijkheden om het eerste chakra te ontwikkelen:

- Maak contact met dolfijnen. Het meest realiseerbare is waarschijnlijk een CD met geluiden van dolfijnen.
- Draag een knuffelsteen. Als steen kreeg ik een Rode Jaspis door.

De tweede chakra staat voor voelen. Op mij komt je tweede chakra vrij gesloten over. Je hebt er als het ware zelf een beschermend harnasje omheen gezet. Mogelijkheden om het tweede chakra te ontwikkelen:

- Maak er contact mee door een geleide meditatie. Dit kan een meditatie zijn vanaf een CD of je kunt zelf aan de slag. Ga er naar toe, stel wat, waarom, hoe vragen aan de chakra.
- Draag een knuffelsteen. Als steen kreeg ik een Maansteen door.
- Laat je masseren.
- Breng de kleur oranje in je leven in de vorm van bloemen, eten, kleding.

Het derde chakra staat onder andere voor interactie met anderen. Via deze chakra krijg je ook informatie van anderen binnen. Hij staat behoorlijk open waardoor je anderen ook zo voelt. Diep van binnen is dat iets dat je schijnt te willen. Met de uitleg in deze mail kun je ook tot de conclusie komen dat je je minder met de ander en meer met het (geluk van) jezelf mag bezighouden. In gesprekken heb je het trouwens ook erg over de schoonheid van anderen waarmee je ook de aandacht voor jezelf weghaalt. De energie wordt echt even weggezet. Aan mij geef je die daarna wel weer terug maar ik weet niet hoe je dit bij je ouders, familie, vrienden invult. Zie ook de omschrijving bij het eerste chakra en vierde chakra “ik wil.....”.

De vierde chakra staat voor de liefde. Als ik jouw vierde chakra vraag wat het wil dan krijg ik antwoorden als

“ik wil omarmd worden”

“ik wil gekoesterd worden”

Mogelijkheden om het vierde chakra te ontwikkelen:

- Vraag anderen om je eens te omarmen. Je hoeft je niet groot te houden. Vragen om een omhelzing is niet hetzelfde als jezelf klein maken. Vragen om een omhelzing is de ander een kans geven jou een cadeautje te geven waarbij beiden tevreden uitkomen.
- Verder werken planten thuis en wandelen in de natuur ook goed op het hart chakra. Besteedt dan wel aandacht aan de planten en de natuur, in gedachten of door ze eens aan te raken.
- Gebruik een engelenelixer. Als elixer kreeg ik Raphael door.

De vijfde chakra staat voor communicatie en zelfexpressie. Wat ik hier doorkrijg is “uit jezelf”. Dit kwam ook al naar voren bij je eerste chakra.

De zesde chakra wordt ook wel het zesde oog genoemd. Wat ik hier doorkrijg is “vergeet het zesde chakra voorlopig”. Richt je eerst meer op je eerste en vierde chakra en ook op je tweede en zevende chakra.

De zevende chakra staat voor de verbinding met het goddelijke, voor de verbinding met jezelf/Jezelf. Als ik jouw zevende chakra vraag wat het wil dan zegt het “accepteer mij/Mij”.

- Volg eens een workshop die je in contact met jezelf/Jezelf brengen. Als toekomstige elixers kreeg ik RA en NULL door maar nu zou ik deze zeker nog niet gaan gebruiken.

Voorbeeld 2

Situatie

De cliënt heeft een reading voor haar twee zoontjes gevraagd. Één van de vragen is of er contact is met aartsengelen.

Reading

Je jongste zoon kwam bij mij gelukkig over. Hij houdt van spelen en heeft een grote fantasie die hij in zijn spelen inbrengt. Toen ik hem vroeg waar hij blij van wordt zag ik gras, groen, bomen, kippen en kwam het beeld van een kinderboerderij bij me op. Hierbij kwam een konijn naar voren. Konijnen zijn vooral actief tijdens de dageraad en avondschemering, welke worden gerelateerd aan het feeënrijk. Hiermee kan het konijn ons het feeënrijk binnenleiden.

In zijn hoofd was het druk, hoewel hij dat zichzelf misschien niet bewust is. De drukte laat zich ook vertalen als overbelasting en boosheid. Boosheid vanuit een gevoel losgerukt te zijn. Michael en Metraton staan hem hierin bij. De combinatie van beiden staat voor helderheid/duidelijkheid/reiniging en volkomen bewustzijn/stilte. Het beeld van een boogschutter kwam bij me op. Dit heb ik vertaald naar concentratie/één zijn. Een vorm waarin hij dit later kan ontwikkelen zijn de vechtkunsten. Vechtkunsten integreren speelsheid en bewustzijn en respect.

Als totemdier kwam het paard voorbij. Een paard staat voor reizen en toverkracht. Reizen, letterlijk en figuurlijk genomen, zal hem helpen zich te ontwikkelen. Kwaliteiten die zich daarbij zullen ontwikkelen zijn vanuit een speelse, vriendelijke manier helderheid en duidelijkheid te scheppen aan de mensen om hem heen.

Michael en Raphael vergezellen je oudste zoon. Michael is er meer ter ondersteuning van hem zelf. Michael draagt het vlammeende zwaard der duidelijkheid, van kracht en moed. In deze fase van zijn leven heeft hij dit nodig. Hij vangt veel op maar kan dat nog geen plaatsje geven, wat irritatie/onlust teweegbrengt. Een stabiele basis in zichzelf creëren vol zelfvertrouwen is belangrijk. Ook voor hem kan de beoefening van vechtsporten goed zijn. Passend op latere leeftijd is Aikido, waar de beoefenaar één wordt met de kracht en beweging van de ander. Hiermee wordt men meester over deze kracht.

Hij heeft grote helende vermogens. Zijn heling zal plaatsvinden vanuit compassie en zachtheid, begrip en zachtheid. Raphael zal hem hierin bijstaan. Raphael is de engel van de heling op elk niveau. De liefde van Raphael geneest ook de pijn van scheiding. Hier moet ik denken aan het losgerukt zijn dat je jongste zoon onbewust ervaart. Nu voelt het echter nog niet goed dat je oudste zoon je jongste zoon een heling zou geven.

Aan zijn eerste chakra is nu de tijger gekoppeld. Tijgers zijn goede zwemmers en zodoende gekoppeld aan het element water. Water staat voor gevoel. Water staat ook voor kracht door mee te bewegen en langzaam de richting van de binnengekomen externe kracht te transformeren. Deze wijze van transformeren komt overeen met Aikido, zoals eerder beschreven. De meeste tijgers jagen langzaam en stil. Mensen met deze totem moeten ook bij zichzelf blijven bij het realiseren van de door hun gewenste doelen. Tijgers hebben iets sensueels.

Personen met deze totem zullen een sensitiviteit voor aanraking ontwikkelen. Dit past mooi bij de eerder beschreven helende vermogens vanuit compassie en zachtheid.

Aan zijn tweede chakra is de kip gekoppeld. Kippen worden vanwege hun legcapaciteit in combinatie gebracht met vruchtbaarheid. Kippenveren worden vaak gebruikt als vulsel van matrassen, de plaats van vele seksuele activiteiten. Tot slot hebben kippen een grote rol gespeeld in offerritten. Ik kan dit niet echt concreet invullen voor je oudste zoon. De uitdrukking “als kip zonder kop” schiet me nu te binnen. Hij moet nog richting geven aan hoe hij het leven nu ervaart/wil ervaren.

Aan zijn derde chakra is de zon gekoppeld. Ik krijg daar nu niet meer informatie over binnen.

Aan zijn vierde chakra is de duif gekoppeld. De machtcyclus van de duif is de dageraad en de schemering, de tijdstippen waarop het feeënrijk het meest open staat. De duif staat voor vrede, moederschap, profetie, terugkeer naar de veiligheid van het huis. Dit laatste is nu een noodzakelijke invulling voor de innerlijke balans die hij nu zoekt. Later zal hij dit als healer aan anderen kunnen bieden.

Bij zijn vijfde chakra zag ik nog geen dier.

Aan zijn zesde chakra is de slang gekoppeld. De slang staat voor wedergeboorte, herrijzenis, initiatie en wijsheid. Voor de Noord Amerikaanse Indianen is het een symbool voor transformatie en heling. Via de slang kunnen grote genezende krachten worden geactiveerd. De slang is tevens symbool van seksuele/scheppende levenskracht in de mens. Hier ligt een relatie met de vruchtbaarheid van de kip zoals genoemd bij het tweede chakra. In de Chinese astrologie koppelt men meelevendheid, helderziendheid en betovering aan de slang.

Aan zijn zevende chakra is een engel gekoppeld. De verbinding met het goddelijke is duidelijk aanwezig. Hij mag dit contact opzoeken en ervan genieten. Het is echter wel belangrijk om ook de tijger op te zoeken die hem sterke aardse kracht geeft.

Voorbeeld 3

Situatie

Een man van middelbare leeftijd ervaart problemen op het werk en in de privé relatie. Het ‘een mannelijke man moeten zijn’ gaat hem steeds meer tegenstaan.

Reading

In je zie ik een klein jongetje. Het jongetje is een beetje bang, verstopt zich onder de tafel, houdt zich laag bij de grond. Het jongetje heeft nooit geleerd om te leven vanuit zijn zachtheid, zijn vrouwelijkheid. Zacht zijn is niet iets zwaks. Zacht zijn is eerlijk tegenover jezelf zijn. Vanuit eerlijkheid volgt de ontmoeting met de ander. Want ook de ander heeft in deze tijd, in het algemeen maar zeker ook in het bedrijfsleven, moeite om gewoon te zijn en de gedachte los te laten het ego te moeten blijven voeden met succes. Probeer eens wat momenten voor jezelf te nemen en hierin dat jongetje te ontmoeten. Zie hem voor je, reik je hand uit, verleid hem met een snoepje, speel met hem, wacht in stilte of hij iets wil zeggen. Ontmoet en accepteer hem en jullie zullen één worden, je mannelijke en

vrouwelijke gedeelte zullen één worden. Beide delen mogen er zijn; beide delen moeten er zijn; beide delen zijn er. Je hoeft er alleen voor te kiezen ze te ontmoeten.

Voorbeeld 4

Situatie

Een vrouw van middelbare leeftijd heeft een goed contact met de spirituele wereld. Dit contact heeft ze de afgelopen paar jaar na het overlijden van haar man ontwikkeld. Ze voelt nog wel een soort gemis maar kan niet precies aangeven wat dat is.

Reading

In je buik zie ik een klomp klei. Het is vochtige klei. Uit de klei vormen zich langzaam twee handen. De twee handen openen de klomp waardoor een hoofdje zichtbaar wordt. De klomp klei verandert langzaam in een klei vrouwtje. Ze kijkt me schuchter aan. Ze heeft zo lang niet gekeken; ze is zo lang niet bekeken. Het klei vrouwtje is blij dat ze er eindelijk weer even mag zijn. Vreugde en spanning vormen zich in haar. Het klei vrouwtje staat voor warmte, voor vrouwelijkheid, voor gevoel, voor passie en lichamelijke ervaring. Ze mist dat. Jij mist dat. Maak je wel tijd vrij om lekker in het bos te wandelen, te genieten in de sauna, te dansen of te zwemmen, lekker met anderen te eten? Hemel en aarde willen allebei geleefd, beleefd worden.

Healing

Soms zijn we vergeten hoe volledig te leven, hoe alle aspecten van ons schitterende menszijn te ervaren. Kristallen, etherische oliën, channelingen en healingen, massages geven de vergeten delen weer licht, brengen ons weer in contact met onze vergeten delen. Wat is er mooier dan al onze aspecten te ervaren en tot één samen te laten smelten, één met onszelf, één met onze vrienden, familie en bureu, één met alles. In dit eenheidsbewustzijn is er geen afgescheidenheid meer, geen veroordeling, alleen nog maar de geweldige speeltuin waarin we mogen spelen en ervaren.

Healing als levensinvulling

Het leven kan zo heerlijk zijn. We worden geboren, hebben lieve ouders, spelen lekker als peuter en kleuter, beleven fantastische avonturen op de middelbare school, gaan misschien nog studeren met alle bijbehorende feestjes, vinden een leuke partner en een leuke baan, krijgen geweldige kinderen en ...

Helaas is de werkelijkheid vaak anders. We hebben last van stress, irriteren ons aan onze partner of aan de situatie op het werk, hangen 's avonds thuis wat voor de buis, we hebben geen energie meer om leuke dingen te doen. Het is gewoon hopeloos geworden. Het zou fijn zijn als we de reden of de redenen hiervan kunnen identificeren omdat we dan deze oorzaken kunnen wegnemen waardoor de ongewenste gevolgen uitblijven.

Mijns inziens is de reden voor ongeluk dat het toch wel moeilijk is om ons ware zelf te leven. Doordat we, veelal onbewust, meer met de ander bezig zijn dan met onszelf hebben we geen tijd om onszelf nog te ervaren, om onszelf blij te maken. Er moet voor de kinderen gezorgd worden, er moet op het werk nog een deadline gehaald worden, er moeten verplichte bezoeken aan familie en vrienden afgelegd worden, het gaat zo maar door. Door deze drukte zijn we niet meer in staat om op een diep niveau contact met onszelf te maken; we zijn afgescheiden van onze ziel en dat doet pijn.

We hebben het recht om tijd voor onszelf te claimen, thuis, op het werk, in een cursus. De duur kan variëren van enkele minuten tot en met een hele avond. De grap is dat we de ander hiermee niet te kort doen, wat we vaak denken, maar juist een gunst bewijzen. Je geeft de ander dan ook de kans om even helemaal bij zichzelf te komen. Ik kan het niet genoeg benadrukken dat we veel te veel de illusie hebben maar met de ander bezig te moeten zijn, de ander gelukkig te maken. Ouders van kinderen vinden het vaak moeilijk om tijd voor zichzelf te claimen. Maar als deze ouders dat niet doen dan lopen ze de kans zelf minder gelukkig te zijn, wat kinderen echt merken, en daarnaast geven ze het verkeerde voorbeeld. De

kinderen leren dan ook niet dat ze, straks als volwassene, tijd voor zichzelf mogen nemen waardoor deze cirkel zich in stand houdt.

Wanneer je eenmaal weer tijd voor jezelf neemt, dan kun je op zoek naar een dieper contact met jezelf, op zoek een dieper contact met je ziel. Dat wat de ziel wil is zichzelf ervaren, op de meest uiteenlopende vlakken. Vaak is het zo dat waar de meeste spanning op zit, de meeste terughoudendheid in wordt ervaren, de heerlijkste momenten wachten.

Een belangrijk vlak waar de ziel zich wil ervaren is “aanraking en uitwisseling”. Vrijen is een ultieme vorm van lichamelijke, emotionele en geestelijke aanraking en uitwisseling.

Wanneer men moeite heeft om fysiek contact te maken, om de ander te voelen en tegelijkertijd zichzelf te blijven voelen dan is een cursus massage aan te raden. In een cursus leer je, terwijl je helemaal bij jezelf blijft, diep contact te maken met de ander. In onze westerse maatschappij zijn we de kunst van aanraking vergeten. Het is bijna een taboe om een ander aan te raken terwijl af en toe een liefdevolle hand op de schouder al zoveel ontspanning, tederheid en blijdschap kan brengen.

We leven niet voor niets in een lichaam. Zoals in de voorgaande alinea aangegeven wil een lichaam aangeraakt worden. Daarnaast wil een lichaam ook bewegen. Bewegen geeft plezier, laat de energie vrij in het lichaam circuleren, houdt spieren en pezen sterk en soepel. Van een paar keer per week een wandeling wordt het lichaam al ontzettend blij.

Verder is het heerlijk om regelmatig even helemaal stil te worden, om gedachteloos te worden. Meditatie is hiervoor een bekende doch soms moeilijke weg. Het is in het begin ontzettend lastig om niet te denken. Een prettigere vorm is in dat geval de beoefening van Tai Chi, een bewegende vorm van meditatie. Een extra voordeel van Tai Chi is dat de specifieke bewegingen de energetische balans in de meridianen herstelt.

Lichaam en geest moeten gevoed worden. De geest laat zich voeden met ontroering, vreugde, humor, spanning door boeken te lezen, muziek te luisteren en films te kijken. Let eens op waarmee je je geest dagelijks voedt! Het lichaam laat zich voeden met eten. Ik hoef niet meer te vertellen dat gezond eten belangrijk is. Misschien is het nog wel goed om te benadrukken dat het in eerste instantie wat discipline vergt om weer gezond te gaan eten. Als je goed luistert dan geeft het lichaam aan waar het trek in heeft. Je moet dan wel echt even luisteren. Het is zodoende beter om iedere dag boodschappen te doen in plaats van voor de hele week alles in huis te halen. En bedenk dat ook roken, drank en drugs voeding zijn, maar of het lichaam daar echt blij mee is?

Healing door healer/reader

Een healer/reader richt op het herstellen van de energiebalans door een combinatie van handoplegging en gebruik van mentale gereedschappen, kristallen, etherische oliën en geluid. Vaak staan engelen en lichtwezens de healer in een sessie terzijde. Met behulp van reading zal de healer/reader de cliënt inzicht proberen te geven in mogelijke oorzaken van de klachten. Dit inzicht stelt de cliënt in staat om zijn leven zodanig anders in te richten dat deze oorzaken weggenomen worden en de cliënt weer in een toestand van heelheid komt. De eerder besproken *Tabel 1 Healing tabel* kan behulpzaam zijn bij het bepalen van geschikte middelen en mogelijk door de cliënt uit te voeren activiteiten.

Het Elohim Centre onderricht in haar intensieve healer/reader beroepsopleiding evenals in de vijf dagen durende cursussen *Merlin Class* en *Master Ascension Healer* hoe mentale gereedschappen en liefde te gebruiken. Een aantal van deze onderwezen of zelfbedachte gereedschappen staan hieronder kort beschreven. Voor sommige lezers zullen deze beschrijvingen wat sprookjesachtig aan doen.

- Merlin tovenaarsdraden. Deze tovenaarsdraden kun je door middel van visualisatie bij de cliënt inbrengen. Je kunt er delen van de cliënt mee opvullen. Tegelijkertijd kun je er een kwaliteit opzetten die een energetische werking heeft. De draden geven dan de fundering voor deze kwaliteit. Mogelijke kwaliteiten zijn:
 - Door tovenaarsdraden met de kwaliteit aarde in de voeten te channelen haal je de cliënt uit zijn mentale denken en geef je hem meer binding met de aarde en zodoende contact met zijn lichaam.
 - De tovenaarsdraden kun je ook verbinden met de kwaliteit van een kristal. Een mogelijke toepassing is de kwaliteit van rozekwarts in het hart te channelen.
- De zeef. Verontreinigingen zoals oude emoties en achterhaalde overtuigingen kunnen uit de verschillende lichamen (fysiek, emotioneel, mentaal, astraal) gehaald worden door in gedachten een zeef door deze lichamen te trekken. Deze zeef kun je invullen zoals bij jou past: gebruik een zeef zoals je die kent uit grootmoeders tijd of maak er een apparaat van dat in de Star Wars films niet misplaatst zou zijn.
- Kleurenacupunctuur. De werking van kleuren op het welbevinden van de mens zal de meeste lezers welbekend zijn. Er zijn verschillende manieren om kleuren in te brengen. Een mogelijkheid is om bewust bepaalde kleuren te dragen ten einde bepaalde transformaties te realiseren. Een andere mogelijkheid is om een karaf met water te bedekken met een gekleurde zijden sjaal en deze in de zon te zetten en vervolgens dit water te drinken. Een alternatief is om in plaats van een karaf water een pot met honing te gebruiken. De toepassing in de beschrijving van de gereedschappen is om deze kleur in het lichaam of in de betreffende chakra te visualiseren. Een beschrijving van de werking van de verschillende kleuren wordt gegeven in paragraaf *Kleuren* op pagina 12.
- Witte roos. De Witte Roos brengt bescherming, liefde en tederheid en werkt goed op vader/moeder stukken.

- Laserlicht. Met behulp van een gevisualiseerde laser kan zeer gericht en geconsenteerd op bepaalde plekken (organen, gewrichten, lichamen) gewerkt worden. Net als aan de tovenaarsdraden kunnen kwaliteiten van kleuren of kristallen aan de laserstraal verbonden worden.
- De Tardis. Een klein aantal van jullie kent de Tardis wel. Het is de tijdreismachine van Doctor Who die eruit ziet als een Engelse telefooncel. Je kunt ermee in de tijd reizen. Je kunt er dus ook mee naar interessante/relevante momenten uit je eigen leven of het leven uit je cliënt reizen.

Tijdens healingen kunnen ook kristallen en etherische oliën ingezet worden. Paragraaf *Het rijk van de planten* op pagina 8 biedt een korte beschrijving van een beperkt aantal van deze middelen. De beschrijvingen doen wat catalogisch (als in een catalogus) aan. Het selecteren van het juiste kristal is echter meer dan een rationeel proces. Het feit dat een beschrijving zegt dat een kristal werkt op chakra x en symptomen y en z geneest wil niet zeggen dat dit kristal het beste is voor iemand die deze symptomen ervaart. De onderliggende oorzaak kan namelijk voor iedereen anders zijn. Slechts door deze te readen kan tot een passende keuze worden gekomen.

Healing door de Shiatsu therapeut

De Shiatsu therapeut komt met behulp van pols en tongdiagnose en het vijf elementen model, zie *Tabel 3 De vijf elementen*, tot een diagnose en aanpak. De uitvoering zal bestaan uit meridiaanmassage en meridiaanstrekkingen. Mogelijk dat zelfmassage oefeningen, Do-in, voor thuis worden uitgelegd. Het is trouwens aanbevelenswaardig om deze Do-in preventief elke dag thuis uit te voeren. Periodiek jezelf een Shiatsu massage laten geven is een heerlijk cadeautje. Je kunt het pas op waarde schatten als je het een keer hebt uitgeprobeerd. Verder kan de Shiatsu therapeut voedingstips geven. Door de cliënt bewust te maken van de effecten van voeding is de cliënt in staat zijn eigen energiebalans meer in eigen hand te nemen.

Voorbeeld acupunctuur

November 2006 was er een open dag van een Chinees gezondheidscentrum bij mij in de buurt. Op deze dag was het mogelijk een pols en tongdiagnose te laten uitvoeren.

In de diagnose constateerde de arts voornamelijk een lage Milt energie welke zich toonde in de pols en als wit beslag op de tong. Ik denk dat velen dit tongbeslag wel herkennen. De lichamelijke symptomen die ik vanuit deze lage Milt energie zou moeten hebben waren een dunne ontlasting, vermoeidheid, hoog (in de borst) ademen, intensief mentaal bezig zijn (oorzaak en gevolg). Verrast door de zeer kloppende diagnose heb ik toen besloten om een aantal sessies te boeken.

In deze sessies werden acupunctuur naalden gezet in bepaalde meridiaanpunten. Het prikken zelf voelde ik amper of niet. In het algemeen zakte ik weg in een heerlijke diepe ontspanning en ademde ik helemaal door tot in mijn buik. Sommige punten werken ook op emoties hetgeen ik ervaarde als even een stokkende

ademhaling. Na korte tijd kwam de balans terug en werd de ontspanning weer dieper. Regelmatig kwam de Chinese arts de pols controleren of de naalden hun corrigerende werk goed deden. Na drie behandelingen kon ik de hele wereld weer aan.

De volgende punten werden bij mij geprikt:

Punt	Werking
Maag 8	Steunt en harmoniseert de functiekringen Lever en Galblaas. Bij hoofdpijn en oprispingen.
Maag 25	Herstelt, harmoniseert en reguleert Qi. Bij buikpijn, diarree, rommelen in de ingwanden.
Maag 36	Reguleert en steunt de functiekringen Milt en Maag. Harmoniseert Qi en Xue (Bloed). Ter aanvulling van het Qi en bij vermoeidheid, matheid, hoofdpijn en problemen met de spijsvertering.
Lever 3	Steun en harmoniseert Lever en Galblaas. Reguleert en koelt het Xue (Bloed). Bij hoofdpijn, stoornissen in de uitscheiding, diarree, pijn in de kniën.

De Healing Helpdesk

Hieronder volgt een beschrijving hoe bij een modelklant door een Helpdesk Liefde geïnstalleerd kan worden. Het installatieproces verloopt niet bij iedereen zo soepel. De bron van deze (grappige) handleiding is mij niet bekend.

Helpdesk	Goedemorgen mevrouw, waarmee kan ik u van dienst zijn?
Klant	Ik heb er lang over nagedacht, maar ik wil nu Liefde installeren. Kunt u me daar misschien bij helpen?
Helpdesk	Ja, zeker kan ik dat. Bent u er echt klaar voor?
Klant	Tja, ik ben niet zo technisch, maar ik denk dat ik er wel klaar voor ben. Wat moet ik eerst doen?
Helpdesk	De eerste stap is het openen van uw Hart. Weet u dat te zitten, mevrouw?
Klant	Ja, dat weet ik, maar er worden nu verschillende andere programma's uitgevoerd. Kunnen die tijdens het installeren blijven draaien?
Helpdesk	Welke programma's zijn dat, mevrouw?
Klant	Laat me eens kijken, op het ogenblik worden Oud-zeer.exe, Lage-Zelfwaardering.exe, Wrok.exe en Wrevel.com uitgevoerd.
Helpdesk	Geen probleem. Oud-zeer.exe wordt geleidelijk wel door Liefde gewist uit uw huidige besturingssysteem. Het kan zijn dat het in het geheugen aanwezig blijft, maar dan laat het andere programma's ongemoeid. Lage-zelfwaardering.exe wordt op den duur wel door een module van Liefde overschreven. Die heet Hoge-zelfwaardering.exe. Maar Wrok.exe en Wrevel.com moet u wel helemaal afsluiten. Door deze programma's kan Liefde niet goed worden geïnstalleerd. Kunt u deze afsluiten, mevrouw?
Klant	Ik weet niet hoe dat moet. Kunt u me daarbij helpen?
Helpdesk	Met genoegen. Ga naar uw startmenu en klik op Vergeving.exe. Doe dat net zolang tot Wrok.exe en Wrevel.com helemaal zijn gewist.
Klant	O.K., dat is gebeurd. Nu is Liefde vanzelf gestart. Is dat normaal?
Helpdesk	Ja hoor. U moet nu een melding krijgen dat het opnieuw wordt geïnstalleerd voor de resterende levensduur van uw Hart. Krijgt u die melding?

Klant	Ja, die zie ik. Is Liefde nu helemaal geïnstalleerd?
Helpdesk	Ja, maar denk eraan dat u nu alleen nog maar de basismodules heeft. U moet de andere Harten aansluiten voor de programma-uitbreidingen.
Klant	Oei. Ik krijg al een foutmelding. Wat moet ik nu doen?
Helpdesk	Welke foutmelding?
Klant	Er staat 'Fout 412 - Programma wordt niet uitgevoerd op interne componenten.' Wat wil dat zeggen?
Helpdesk	Geen zorgen, mevrouw. Dat is een probleem dat wel vaker voorkomt. Het wil zeggen dat Liefde is ingesteld om op externe Harten te worden uitgevoerd, maar dat het nog niet op uw eigen Hart draait. Het ligt nogal ingewikkeld, maar in leken termen wil het zeggen dat u pas aan Liefde voor anderen toekomt als u eerst Liefde op uw eigen computer draait.
Klant	Wat moet ik daarvoor dan doen?
Helpdesk	Kunt u de directory Zelfacceptatie openen?
Klant	Ja, die heb ik.
Helpdesk	Mooi zo. U wordt er echt bedreven in.
Klant	Dank u.
Helpdesk	Graag gedaan. Klik maar op de volgende bestanden en kopieer die naar de directory Mijn-Hart: Vergeef-jezelf.doc, Ken-je-waarde.txt en Erken-je-beperkingen.doc. De computer zal alle bestanden die nog problemen geven overschrijven en programma's met fouten corrigeren. U dient ook Overdrevens-zelfkritiek.exe uit alle directories te wissen en de prullenbak leeg te maken, zodat u zeker weet dat het programma voorgoed verdwenen is en ook nooit meer terug kan komen.
Klant	Zo, dat is gebeurd. Hela! Mijn Hart loopt vol met nieuwe bestanden. Glimlach.mpg draait nu op mijn beeldscherm en geeft gelijk aan dat Vrede.com en Tevredenheid.com in mijn Hart worden overschreven. Is dat wel normaal?
Helpdesk	Dat gebeurt wel eens, ja. Soms duurt het ook wel een tijdje, maar op den duur worden alle programma's geladen. Maar alles op zijn tijd. Liefde is nu dus geïnstalleerd en wordt uitgevoerd. Vanaf nu moet u het allemaal zelf aankunnen, als het goed is. Ik heb echter nog één ding voordat ik ophang.
Klant	Ja?
Helpdesk	Liefde is een gratis programma. Zorg ervoor dat u het programma en de modules ervan doorgeeft aan iedereen die u maar tegenkomt. Die geven het weer aan anderen door en van hen krijgt u gewoon weer soortgelijke mooie modules.
Klant	Dat zal ik doen. Bedankt voor uw hulp. Hoe heet u trouwens?
Helpdesk	Zeg maar 'de goddelijke cardioloog', hoewel ik ook bekend sta als 'de grote heemeester'. Maar de meeste mensen noemen me gewoon God. Men vindt over het algemeen dat een jaarlijkse controle voldoende is voor een gezond Hart, maar ondergetekende, de fabrikant dus, beveelt een dagelijkse onderhoudsbeurt aan, wil men optimaal functioneren. Anders gezegd: blijft u contact houden!

Zo ver weg en toch zo dichtbij

Dit spirituele handboekje staat vol met wetenswaardigheden voor het denken, voor het intellect. Deze wetenswaardigheden zijn de handleiding over de toestellen die we kunnen vinden in de speeltuin met de naam Leven. Minstens zo belangrijk zo niet belangrijker is het spelen zelf. In het spelen ligt de ontmoeting met je ware zelf, de ontmoeting met God. Na deze ontmoeting is het je duidelijk dat jij jouw speelregels voor jouw speeltuin bepaalt, dat jij je eigen werkelijkheid schept, in alle facetten en belevingen. De fysieke buitenwereld verandert niet zo zeer maar door een verlichte binnenwereld is er een nieuwe wereld opengegaan. Een nieuwe wereld met vele nieuwe mogelijke reizen maar altijd vanuit Jezelf.

Het laatste hoofdstuk van een boekje van schrijfplezier en hopelijk voor jou ook leesplezier. Ik heb veel spirituele workshops gevolgd, allemaal met veel plezier, maar me regelmatig afgevraagd hoe het werkt en waarom we op aarde spelen. Ik heb voor mezelf antwoorden gevonden die ik in de volgende paragrafen graag met jullie deel.

Ter overdenking

Paragraaf *Healing door healer/reader* op pagina 45 beschrijft een aantal gereedschappen zoals de zeef en de laser welke door de healer/reader gebruikt kunnen worden om te healen. De cursisten krijgen, zoals in de cursus wordt verwoord, deze gereedschappen gedownload. Ik noem dit soort gereedschappen 'vorm geven aan de intentie'. De intentie is om iemand te healen; als mens moeten we ons kunnen focussen, moeten we onze gedachten vorm geven om zo onze energie te richten. Als mens hebben we woorden en modellen nodig om zaken te communiceren en om gericht met energie te kunnen werken.

Regelmatig komt de vraag naar voren wat iemands goddelijke taak is op aarde. Bij taak wordt, ook in de spirituele wereld, al snel gedacht aan activiteiten die men voor anderen of het welzijn van de hele wereld moet uitvoeren. Mijns inziens is er niet een dergelijke taak. De enige opdracht voor de mens is om zichzelf ten volle te ervaren en zich ergens op het pad, in de speeltuin, te herinneren wie hij/zij werkelijk is. In deze speeltuin kun je gebruik maken van de toestellen relatie, werk, spirituele cursus, massage, vechtsport. Alles en iedereen is in feite een kans om jezelf te manifesteren, jezelf te ervaren, je eigen grenzen aan te geven. Op het moment dat je Jezelf vindt dan word je een licht voor de mensen om je heen, thuis, op het werk, in de supermarkt.

Sommige cursisten hopen in spirituele cursussen helderziende vaardigheden te leren/verwerven zoals aura's kunnen zien, te kunnen healen, hoge

trillingsdimensies te kunnen bereiken. Allemaal erg interessant maar is één van de meest goddelijke kwaliteiten die we als mens al bezitten niet het kunnen verwekken van kinderen? Is er een goddelijkere schepping denkbaar?

Hoe is het te verklaren dat healen en readen werkt? We zijn uiteindelijk allemaal één. We zijn allemaal, veelal nog afgescheiden, goddelijk bewustzijn. Dit antwoord is voor degene die een wetenschappelijk antwoord zoekt volkomen onbevredigend. Zoals ik heb geleerd kunnen we sommige antwoorden alleen in de ervaring vinden. Is het genot van een heerlijke vrije partij te beschrijven aan iemand die nog nooit gevreeën heeft?

We zijn allemaal één. We zijn allemaal stukjes van de ene God? Waarom zou God zich in hemelsnaam hebben opgesplitst in zoveel deeltjes? God, Leven ervaart zich in al die delen! Is het voor ons dan ook niet heerlijk om lekker in deze wereld van dualiteit te ploeteren?

Er wordt veel geschreven over de vijfde dimensie en over het jaar 2012 en wat we allemaal zouden moeten doen om daarin mee te gaan. Wanneer je hier te serieus mee aan de slag gaat dan vergeet je het voornaamste: geluk kun je alleen *///* beleven!

In het centrum waar ik werk kom ik wel eens cursisten tegen die vertellen dat ze wat zich wat ongemakkelijk in groepen voelen, dat ze moeilijk aansluiting vinden. Wat ik erg mooi vind is dat ze zich wel erg op hun gemak met zichzelf voelen, dat ze alleen durven zijn, dat ze de stilte (even zonder anderen) durven op te zoeken. In de stilte ligt misschien wel de mooiste ontmoeting te wachten, de ontmoeting met Jezelf. En met deze terugkoppeling verandert soms volledig hun kijk op het 'moeilijk in groepen' zijn.

Een priester zit op een dak van een huis nadat de dijken zijn doorgebroken en alles blank staat. Het water is inmiddels tot de eerste etage gestegen. Een reddingsboot vaart naar het huis en de schipper vraagt de priester op te stappen. De priester antwoordt dat dat niet nodig is, God zal hem redden. Het water stijgt verder en bereikt de dakrand. Even later arriveert een tweede reddingsboot. De priester zegt weer dat hij op het dak blijft zitten omdat God hem zal redden. Het water stijgt verder en komt tot de top van het dak. Gelukkig komt er een reddingshelikopter. Maar weer antwoordt de priester dat hij op het dak blijft zitten omdat God hem zal redden. Het water stijgt verder en de priester verdrinkt. Bij de hemelpoort vraagt de priester boos om een gesprek met God. Wanneer God is gearriveerd, vertelt de priester boos het verhaal dat hij verdronken is en dat hij had verwacht dat God hem zou komen redden. Verbaasd vraagt God aan de priester of de twee reddingsboten en de reddingshelikopter die hij gestuurd heeft dan niet zijn aangekomen. [deze mop heb ik een keer op de radio gehoord]

De vlinder

Onderstaande parabel komt in vele vormen voor. De bron van de vlinder invulling is mij niet bekend.

Op een dag ontstond er een klein gaatje in een cocon. Een mens, die toevallig voorbij kwam, stopte en observeerde urenlang de vlinder die uit alle macht probeerde door dit kleine gaatje te kruipen. Na een hele tijd leek het alsof de

vlinder het opgaf en het gaatje bleef nog steeds even klein. Het zag er naar uit dat de vlinder alles gedaan had wat hij kon en dat hij niets anders meer kon doen.

Toen besloot de mens om de vlinder te helpen: hij nam een zakmes en opende de cocon. De vlinder kwam er meteen uit. Maar zijn lichaam was mager en versuft; zijn vleugels waren niet goed ontwikkeld en bewogen amper. De mens bleef hem gadeslaan in de veronderstelling dat de vleugels van de vlinders zich ogenblikkelijk zouden openen en in staat zouden zijn het lichaam van de vlinder te dragen opdat hij zou kunnen wegvliegen. Dat gebeurde niet! De vlinder bleef zich gedurende de rest van zijn bestaan voortslepen over de grond met zijn magere lichaam en zijn verschrompelde vleugels. Hij heeft nooit kunnen vliegen.

Wat de mens, met zijn vriendelijke en behulpzame gebaar, niet begreep is dat de doorgang door het smalle gaatje van de cocon een noodzakelijke inspanning was voor de vlinder om de vloeistof vanuit zijn lichaam in zijn vleugels te doen stromen om te kunnen vliegen. Het was de mal waar het leven hem deed doorgaan om te groeien en zich te ontwikkelen. Soms is inspanning net wat we in ons leven nodig hebben.

En toen was er

“Het is gevonden op het moment dat je (bent ge-) stopt met zoeken”

Het afgelopen jaar heb ik met veel plezier vele spirituele workshops in het Elohim Centre gevolgd. Op een vrijdagmiddag in november 2005 is de vorm van genieten volledig veranderd, ben ik volledig veranderd.

Wat er op die bewuste vrijdagmiddag is gebeurd is dat ik God heb ontmoet, dat ik Mezelf heb ontmoet. Dat heerlijke moment bestond uit alles en niets, verleden en toekomst, volte en leegte tegelijkertijd. Dat moment was Liefde. Dat moment is nooit meer gestopt. Dat moment is. Achteraf redenerend kan ik zeggen dat dualiteit, pijn, veroordeling op dat moment zijn opgelost. Correkter uitgedrukt, in dat moment bestonden ze niet, in dat niet aan de tijd gebonden moment bestaan ze niet.

Een medecursist vroeg me afgelopen weekend verder naar deze ontmoeting. Vlak voor dat moment, in een healing, was er niets. Voor het eerst was er geen verwachting, geen wens, niet eens een nieuwsgierigheid naar wat de healing zou brengen. De ontmoeting was voor mij een heilig moment, een moment waarin ik mijn handen vouwde. Dat laatste doe ik nu regelmatig: Leven is heilig.

Er wordt door cursisten gesproken over welke dimensie bereikt is, in welke dimensie de lichtmeesters en engelen ontmoet kunnen worden, dat het moeilijk is thuis het Licht vast te houden, dat we ons hebben verbonden met het Bethlehem grid. Woorden zijn nodig om de weg te wijzen maar wanneer we ons teveel vereenzelvigen (bezig houden) met (deze) woorden dan wordt voorbij gegaan aan datgene waar het werkelijk om gaat: de Liefde die we (van binnen) al zijn. Als we niet opletten dan houden woorden de afscheiding in stand die we nu juist zo graag kwijt willen raken.

Voorafgaand aan workshops vertellen velen elkaar dat het zwaar en intensief zal worden. Na afloop wordt gevraagd hoeveel oude pijnen, hoeveel moeilijke stukken

getransformeerd zijn. Enkelen spreken achteraf over de vreugde en liefde die ze hebben ervaren. Een enkeling spreekt vooraf over vreugde en liefde die hij/zij gaat ervaren. De vraag is in welke spiegel je wilt kijken?

Mijn wereld is een wereld van liefde geworden, een wereld van liefde in een wereld van dualiteit, of eigenlijk een wereld van dualiteit (illusie) in een wereld van Liefde. Ik ben daarom nog steeds verantwoordelijk voor mijn eigen geluk. Ik moet nog steeds opletten bij mezelf te blijven, mijn grenzen aan te geven, mijn lichaam te koesteren als de tempel van mijn ziel. Ik heb een keuze in welke wereld ik leef. Het maken van keuzes en ervaren van de consequenties is een heerlijk spel geworden met mijzelf als liefdevolle scheidsrechter.

Naarmate ik meer opgevuld ben besef ik dat het geluk alleen in mezelf zit. Vanuit dit gezichtspunt is er geen afhankelijk van de ander meer, geen verwachting, geen moeten om iets bij de ander (?) in te vullen, er is geen zelf meer dat beseft.

Het Goddelijke bewustzijn wordt wel eens onderverdeeld in het Shiva bewustzijn en het Shakti bewustzijn. Shiva ervaar ik als zijn, als volkomen rust, als helderheid, als een totale leegte die niet leeg is. Shakti doet mij huilen van blijdschap en ontroering, geeft warmte, laat mij voelen dat er niets anders dan Liefde is. Als ik het correcter uitdruk dan was en is er eerst de ervaring; daarna heb ik er de etiketten opgeplakt nadat ik hier wat over had gelezen.

Shakti en Shiva komen overeen met de yin/yang cyclus in die zin dat ze elkaar controleren, dat ze in elkaar overgaan, de een kan niet zonder de ander. Shakti en Shiva zijn voor het Leven wat eb en vloed voor de oceaan zijn.

Namaste, Michael



Adressen

Elohim Centre
Ruiten A Kanaal 26
9566 TL Veelerveen
telefoon: 0597 - 541539
www.elohim-centre.org
info@elohim-centre.org

Instituut voor Shiatsu Massage
Therapie
Postbus 31412
6503 CK Nijmegen
telefoon: 024 - 3556736 / 3559224
<http://www.shiatsu-massage.nl/>
qing-bai@wxs.nl

Het Elohim Centre is een internationaal spiritueel centrum waar je reading en healing sessies kunt boeken en zowel losse weekend workshops kunt volgen evenals opleidingen tot kristalmaster, aarde healer/sjamaan en kosmisch healer/reader.

Instituut voor Shiatsu Massage Therapie biedt een eenjarige opleiding Shiatsu masseur en een driejarige MBO opleiding Shiatsu therapeut