

Module 4: De
Heilige graal

Traject: II BE I – Be One



Sanne Kielman

Sexual Healing Coach

2023/2024



Inhoudsopgave

4	Voortplantingsseksualiteit en Transformatieseksualiteit.....	2
4.1	De Heilige Graal	2
1.	De Graal als Uiterlijk Landschap.....	2
2.	Is je baarmoeder dan de Heilige graal?.....	2
4.2	De kunst van het niet doen.....	3
1.	Geen oogst	4
2.	Wat is niet doen dan wel?.....	4
4.3	Burn-out - bijnieruitputting	5
4.4	Neutral Mind.....	7
1.	Negative Mind versus Positive Mind	7
2.	Wat daarbij helpt, is de I-kracht	7
4.5	Voortplantingsseksualiteit en Transformatieseksualiteit.....	8
1.	Transformatieseksualiteit	8
4.6	Heiligbeenpomp	9
1.	Het losmaken van de heiligbeenpomp.....	9
2.	Waarom de energie van beneden naar boven brengen?.....	10
3.	Oefening:.....	10
4.7	Vuur van Ming men	10
1.	Het belang van het vuur	11
2.	Wat is schone seksuele energie?.....	11
4.8	Uitgeputte en uitgedroogde Psoas	12
1.	De reis naar coherentie / samenhang	12
2.	Veerkracht	12
3.	Doen en niet doen.....	12
4.	Angst.....	13
5.	Vertrouwen.....	13
6.	Bindweefsel	13
4.9	Hoe vaak doe je een sensu meditatie?	13
1.	Hoe vaak train je?.....	14
4.10	Vorbereiding op de eerste Sensu-meditatie	15
1.	Nog een paar punten van aandacht:.....	16



4 Voortplantingsseksualiteit en Transformatieseksualiteit

4.1 De Heilige Graal

1. De Graal als Uiterlijk Landschap

De Heilige Graal is een dankbaar onderwerp in mythes, sprookjes en de bijbel. De graal (hij is niet altijd als heilig beschouwd) is in veel culturen een relikwie.

De Kelten waren al op zoek naar een wonderbeker. In de bijbel wordt gesproken over een platte schaal of beker waarin het bloed van Christus werd opgevangen. En het schilderij Het Laatste Avondmaal, waar Jezus een schotel gebruikt, wordt de schotel door sommige gezien als Heilige graal. De Heilige graal is een onderwerp wat vaak beschreven en verfilmd is.

De Heilige Graal is volgens sommige is het een kelk, volgens anderen een ketel of een edelsteen. Misschien is het wel een parel. Het is in ieder geval een relikwie, een kunstmatig verschijnsel uit de middeleeuwse geschiedenis, met magische eigenschappen. En wie wil er nu niet kunnen toveren?

Kenmerk van veel wat er over de graal is geschreven of verfilmd, is dat het een zoektocht in het Uiterlijk Landschap is. Je zoekt naar iets buiten je. Dit wordt duidelijk in de uitdrukking: 'Naar de Heilige Graal streven', wat in onze cultuur, iets willen bereiken wat er niet te bereiken is, betekent.

De graal heeft al vanaf de twaalfde eeuw een rol in verschillende versies van de Arthurlegende. Meestal als doel van een queeste. Een queeste is een leenwoord uit het Frans, wat speurtocht betekent. In onze cultuur is queeste vertaald als een onuitvoerbare opdracht die je jezelf stelt.

Je ziet dat steeds weer het onbereikbare component terugkomt. Het streven naar iets wat niet mogelijk is. Logisch als je in het Uiterlijk Landschap blijft zoeken, want daar zul je het niet vinden.

Maak je het plaatje groter dan betrek je ook je Innerlijk Landschap erbij. En heb je het over het doel van het leven. Het hoogste doel van het leven is misschien helemaal niet in dit leven te bereiken. Wie zal het zeggen.

De graal kun je ook zien als het hoogste waar je naar streeft binnen je mogelijkheden.

Gedurende de geschiedenis is de graal een mythe geworden. Iets leuks voor in sprookjes, waar je als je serieus genomen wilt worden, niet te veel aandacht aan schenkt. Bewust misschien? Om je weg te houden van je mogelijkheid tot tovenarij. Tot het maximaal benutten van je creatievermogen Tot aan het onsterfelijk worden toe.

In de vorige module heb je kennisgemaakt met het begrip interne alchemist. Je brengt twee of meer stoffen samen in een houder en er ontstaat iets nieuws. Kan het zijn dat je graal die houder is?

2. Is je baarmoeder dan de Heilige graal?

Volgens sommigen is de baarmoeder de Heilige graal. De houder van het nieuwe leven. En inderdaad komen er in de baarmoeder twee stoffen samen waaruit iets nieuws ontstaat. Het mannelijke en het vrouwelijke vormen samen een uniek leven.

Twee kanttekeningen:

We maken gemiddeld maar 1.8 kind in Nederland.

En hoe zit het dan bij de mannen?

Volgens anderen bevindt de Heilige graal zich in je hoofd. In het hoofd komt het mannelijke en vrouwelijke samen. In de hypofyse, waar de wisselwerking tussen hoofd en lijf samenvloeit.



En waarschijnlijk zijn er nog meer verhalen in omloop.

Voor deze training is het van belang dat je weet dat je een interne alchemist bent en dat de Heilige graal zich in jou bevindt. En wie weet heb je er wel meer dan één.

Want ja, je hebt een baarmoeder waar interne alchemie bedreven wordt, als er bevruchting plaats vindt. Als we nu het fysieke aspect, het maken van kinderen even achterwege laten, dan ben je een alchemist in het Innerlijk Landschap. Dan werk je met een baarmoeder in het Innerlijk Landschap. In het Innerlijk Landschap heb jij, net als iedereen, alles tot je beschikking. Dat betekent dat ook mannen in het Innerlijk Landschap over een baarmoeder beschikken. Zo ook vrouwen die hun baarmoeder moeten missen of die zonder baarmoeder geboren zijn.

De baarmoeder in het Innerlijk Landschap kun je ook zien als het midden, van het midden van het midden. Het ligt dus iets hoger dan de fysieke baarmoeder, ook bij vrouwen. Het is de plek waar de deugden, die ontstaan als je twee polaire emoties samenvoegt, ontspruiten.

Maar ook in je hoofd komen tijdens de sensu meditaties (je maakt daar in deze module een eerste begin mee) het vrouwelijke en het mannelijke samen. Door ze met elkaar te laten vrijen is je hoofd de Heilige graal waar het levenselixir ontstaat.

Voorzichtige conclusie: de graal is een bewaarder, een ruimte van mogelijkheden, een hoedster. De graal draag je in je. Het is aan jou wanneer je haar ontdekt en er gebruik van maakt. Zodat je oude patronen transformeert en omzet in een andere staat van bewustzijn. Zodat bewustzijns groei niet een spiritueel concept is, maar zich verbindt met je lichaam en zo met je dagelijks leven.

4.2 De kunst van het niet doen

Als je ervan uitgaat dat jij een onderdeel van de natuur bent en je bestudeert de natuur, dan valt het je hoogstwaarschijnlijk op dat er een vast ritme is. Er zijn seizoenen en het is onmogelijk om van de herfst over te gaan naar de lente, zonder de winter mee te maken. Zelfs al valt er geen sneeuw en kunnen we niet schaatsen, de dagen worden korter en de natuur komt tot rust.

Een boom bijvoorbeeld doet elk jaar een paar maanden niet. Dat slaat hij nooit over. De sapstroom in de bomen komt tot stilstand, de bladeren worden niet langer gevoed. Maar hij doet niet niks. Hij is aanwezig en blijft staan in de verbinding tussen de hemel en de aarde. Hij laadt op. Door het niet doen.

Wij mensen doen het steeds vaker anders. Door allerlei redenen zijn we gaan denken dat de natuur niet deugt. Alles moet het hele jaar door te koop zijn, zodat je elk seizoen op dezelfde manier kunt leven. Dat komt je productiecapaciteit op de korte termijn ten goede en je bent in staat om mee te draaien in de ratrace van het leven. Maar voor hoe lang? Hoe lang ben je bereid om voor je baas of opdrachtgever stress in je leven te accepteren en langzaam oververmoeid te raken?

We zijn gaan geloven dat het leven maakbaar is. Dat je iets fout doet als je niet gelukkig bent. Of dat je gelooft dat je er niet hard genoeg voor gewerkt hebt als je een doel niet haalt. Denken dat je iets fout doet, geeft je een onveilig gevoel. Je kunt namelijk betrapt worden op je foute daden. Dat geeft stress en een opgejaagd gevoel. En je probeert lichtelijk in paniek een manier te vinden om je weer veilig te voelen.

Iets doen geeft over het algemeen een vals gevoel van veiligheid. Maar door te blijven doen blijf je in de zomerstand. Je blijft actief en dus vindt er geen rijping plaats.



Stel je hebt in de lente sperziebonen gezaaid. Je wiedt en je geeft ze regelmatig water. Je hebt het er maar druk mee. Je krijgt honger, dus je besluit de sperziebonen te helpen. Je geeft nog meer water en een handje kunstmest.

1. Geen oogst

Tot je verbazing worden de blaadjes geel. Je maakt je zorgen en je kunt er niet van slapen. Je gaat ook 's nacht een paar keer naar je bonen kijken, en je trekt wat aan de blaadjes. Als laatste redmiddel schaf je kunstlicht aan. Je stimuleert iets wat rust nodig heeft en helaas, het zet geen zoden aan de dijk. En als je van uitputting in slaap valt worden de gele blaadjes opgegeten door de slakken.

Je doet zo je best, maar je oogst niet.

Had je nu wat achterover geleund en genoten van de tuin, dan had je wellicht ontdekt dat er ook wilde aardbeien staan. Of een verdwaalde krop sla. Dan had je én gevarieerd gegeten én zonder stress op de bonen kunnen wachten.

Door altijd in de doe modus te blijven geniet je niet. En als het geluksgevoel uitblijft, ga je harder je best doen. Er is ons niet geleerd om een balans te vinden tussen doen en niet doen. Je wordt wakker en je bedenkt wat je allemaal moet doen vandaag. Ook jij hebt vast een to-do list. Op papier of in je hoofd.

Met een to-do list is niets mis, als je er maar op de juiste manier mee omgaat. Kijk eens op je to-do list. Hoeveel dingen staan erop? Prima. Hoeveel dingen moeten er aan het einde van de dag af zijn. Zet dat op een nieuwe lijst. Zijn het bijvoorbeeld tien dingen? Dan doe je de vijf belangrijkste. Als die andere vijf echt zo belangrijk zijn, dan komen ze morgen bovenaan te staan.

Weet je waarom? Omdat het Universum altijd klaar staat om je te helpen. Dus lukt het je niet om er vijf af te werken, dan krijg je hulp. Of het wordt op een manier opgelost die je vooraf niet had kunnen bedenken. Gewoon omdat je even niet doet. Of het blijkt dat die andere vijf dingen op je lijst eigenlijk niet zo belangrijk zijn.

Lukt het je wel om ze alle tien af te werken? Dan krijg je ook hulp. Omdat je zo goed bezig bent geweest, krijg je voor morgen twintig to-do dingen. Gewoon, omdat je het zo goed doet. Dat wordt beloond. Dan krijg je de klusjes van je buurvrouw of een collega er ook bij. Er hoort een interactie te ontstaan tussen de dingen die je belangrijk vindt en de tijd die het nodig heeft om tot bloei te komen.

Niet doen, is dus niet hetzelfde als niets doen. Je kunt pas niet doen als je iets gedaan hebt. Je moet wel zaaien voordat je kunt oogsten, maar aan de blaadjes trekken heeft geen zin.

2. Wat is niet doen dan wel?

In 'I' zijn. In I zijn is een soort kler tussen slapen en wakker zijn in. Je bent alert aanwezig, maar het kost je geen energie. Ja, denk je nu misschien. Lekker makkelijk als je alleen dingen hoeft te doen die je leuk vindt.

Het werkt ook als je de dingen doet die je niet leuk vindt. Omdat je met alles wat je doet een behoefte vervult. Vuilnis buiten zetten? Je vervult daarmee je behoefte aan een schoon huis. Elke dag eten koken: vervul je bijvoorbeeld de behoefte aan gezondheid, zorgzaamheid of ertoe doen.

Vind daarom de balans tussen doen en niet doen. Ga zo vaak mogelijk in I, luister regelmatig de meditatie van de Innerlijke Glimlachen geniet van de dingen die je doet.



4.3 Burn-out- bijnieruitputting

Het lukt lang niet altijd om die goede balans te vinden. We doen heel veel op onze wilskracht, en zijn heel vaak niet in I, maar meer in een stress modus.

We nemen niet de rust om na momenten van angst of boosheid te herstellen. Vaak herkennen we die momenten niet eens meer. En we uiten onze emoties veel minder lichamenlijk. We zitten namelijk veel, en ook steeds meer achter onze laptops. Het hebben van een emotie is heel natuurlijk. Het is een reactie op een gedachte.

Eigenlijk is de volgorde:

- Je hebt een gevoel (dat je gewaar wordt als een sensatie, maar meestal niet of nauwelijks waarneemt).
- Er volgt een gedachte, wat (onbewust) een oordeel is.
- Daaruit volgt een emotie, wat je waarneemt als een gevoel.

Zowel je gevoelens als je emoties neem je waar als je gevoel, maar het heeft een andere oorsprong. Je gevoel is zuiver en komt van je ziel. Emoties komen van je ego en zijn doorspekt met oordelen.

Onze eerste sensatie is doorgaans een gevoel. Blijdschap of angst. Maar omdat we zo van ons gevoel vervreemd zijn nemen we dat niet waar. Of we geloven ons gevoel niet. Meteen na een gevoel ontstaat een gedachte. Een gedachte komt uit de mind, vanuit het Ego.

Je Ego is niet goed of fout, je Ego polariseert. Dat is zijn taak, dat beschermt je. Je gedachte wordt een oordeel, het maakt een afweging: vergroot of verkleint dit mijn overlevingskansen? Maar bovenal wil het Ego meestal dat alles bij het oude blijft, of meer van hetzelfde. Je Ego houdt niet van veranderingen, omdat het bang is dat het je overlevingskansen verkleint. En tot slot ontspruit uit dat oordeel een emotie.

Voorbeeld:

Je voelt een Ja bij de gedachte aan een event van mij. Je bent blij. Meteen komt daar de gedachte overheen: 'Is het wel echt iets voor ons? Wat zal mijn partner ervan vinden? Is het niet te duur?'

Uit die gedachte volgt een oordeel en uit dat oordeel een emotie: Je denkt dat het toch niet zal helpen en je voelt je gefrustreerd, wanhopig en verdrietig.



En dan is de cirkel rond. Je wordt de emotie gewaar in plaats van je gevoel en een gepaste actie blijft uit. Je verloochent je gevoel en je uit je emoties niet. Vooral de lichamelijke reactie blijft uit, omdat je denkt dat die niet gepast is. Er is je geleerd dat je niet mag huilen, dat je een teleurstelling niet laat zien en dat je niet mag slaan als je boos bent. Je bevriest als het ware en slaat daarmee alle spanning, alle adrenaline op.

Een hert in de vrije natuur doet het anders. Als zij op een weijtje in het bos staat te grazen en iets hoort dan spitst ze haar oren. Ze houdt op met eten en kijkt en luistert, klaar om het op een rennen te zetten. Als er toch geen gevaar blijkt te zijn, en ze alle opgebouwde spanning en alertheid niet hoeft in te zetten om te vluchten (of te vechten) heft ze haar freeze status op en schudt zich even uit of trilt of rilt over haar hele lijf om de spanning te laten gaan. Er blijft nergens spanning hangen en ze graast rustig door.

Bij ons is er vaak iets anders aan de hand. Als wij een oordeel over ons heen krijgen, van een ouder, een leraar, een leidinggevende of baas, dan staan wij ook in een soort freeze en horen aan wat er over ons wordt uitgestort. Vaak is het niet de bedoeling om daarover in conclaaf te gaan, maar bouwt zich wel een emotie in je op. Daar wordt energie voor gebruikt. Uit bijvoorbeeld de nieren in het geval van angst.

Als degene die oordeelt weg is, en je hebt geen echt contact gehad in de vorm van een gesprek of wat dan ook, dan huist er nog steeds spanning en een hoog niveau van adrenaline in je lijf.

Kleine kinderen zie je vaak hard wegrennen als ze een standje hebben gekregen, die verwerken op die manier hun spanning en raken het te veel kwijt, ze verbruiken het aangemaakte hormoon adrenaline. Als je ouder wordt, doe je dat in onze maatschappij niet meer. Zeker niet direct. Je blijft zitten met een te hoog spanningsniveau en moet bovendien verder.

De nieren kunnen niet genoeg levensenergie geven, omdat ze door de spanning als het ware worden afgeknepen, dus de bijnieren nemen het over en gaan op hun beurt cortisol produceren. Een hormoon dat vrijkomt bij stress en het energieverlies compenseert. Daarop kun je ook nog een hele tijd verder, maar daardoor kom je niet meer terug op je nu niveau van spanning. Je ontspant niet meer helemaal. Als je lang op deze manier leeft kom je op een gegeven moment op een heel hoog (en ongezond) spanningsniveau. Je nieren zijn al uitgeput, en ook je bijnieren kunnen niet meer. Je bent zo moe, je weet echt niet meer waar je je energie vandaan moet halen.

Je hebt een winter overgeslagen om met het voorbeeld van de boom te spreken. Je hebt slaapschuld opgebouwd en je hebt je hele mooie van nature prachtige ingenieuze systeem ontwricht.

Vaak heb je bij jezelf wel gevoeld wat er aan de hand was, maar heb je die signalen opzij geschoven en vervangen door gedachten die je van buitenaf opgelegd zijn. Want je ouder of de juf of je baas heeft gezegd dat je zus en zo moet doen en presteren. Je hebt de lat van een ander overgenomen, en je hebt niet geluisterd naar je eigen lichaam.

De gedachte dat pijn goed is, dat je dan meer bereikt, dat je hoger uitkomt, heeft voorrang gekregen op de liefde voor jezelf. Je gevoel in je lijf is een belangrijke informatiebron. Je voelt het aan je water, je guts, je gutfeeling. Je onderbuikgevoel, samen met de informatie uit de hersenen in je hoofd kunnen die enorme stresstoestand voorkomen.



4.4 Neutral Mind

Wil je jezelf beter leren kennen, dan kan dat eigenlijk alleen maar in het nu. Je bewustzijn vergroten doe je in het nu. Wij zijn in het Westen heel erg gewend geraakt om vanuit onze mind naar het verleden en de toekomst te kijken. Daar is op zich niets mis mee, als we het maar weer koppelen aan het hier en het nu. Je voelt je vaak door allerlei omstandigheden naar links en naar rechts getrokken. Door de patronen uit je verleden blijf je op eenzelfde manier reageren als toen je klein en afhankelijk van je ouders of verzorgers was. Alleen vanuit het nu, als je je echt bewust wordt van wat er werkelijk gebeurt, kun je die patronen veranderen.

1. Negative Mind versus Positive Mind

Je bent soms zoals we dat ook wel noemen in de greep van de Negative Mind, en soms van de Positive Mind. Heel simpel uitgelegd zegt de Negative Mind vooral “nee” en zegt de Positive Mind vooral “ja”. Allebei even belangrijk. Maar wat je eigenlijk wilt, is in de Neutral Mind zijn, zodat je de eigenschappen die je hebt, op het voor jou juiste moment bewust kunt inzetten. Je wilt niet door je oude patronen gegijzeld worden.

Ik vind het een mooi beeld om de Negative Mind en de Positive Mind te zien als twee paarden voor een rijtuig. Ze zijn een span en houden als het goed is elkaar in evenwicht. Jij zit als menner, als Neutral Mind op de bok. Je hebt overzicht en kunt bijsturen zodat je niet van het pad afraakt als je dat niet wilt.

De Neutral Mind is dus alert en wakker, en tegelijkertijd rustig en weet waarheen te sturen. De Neutral Mind geeft niet alleen richting, maar ook tempo aan en heeft zowel een kort termijndoel als een lang termijndoel in het bewustzijn.

Toch komt het ook vaak voor dat je je identificeert met een van de twee paarden. In het geval van de Negative Mind sta je vooral met je hakken in het zand. Je belandt in het niet willen. Je ziet vooral dat het glas halfleeg is, je ziet wat je mist, wat er niet is. Je voelt je overwelmd door emoties en gevoel, en je laat je er makkelijk door meesleuren

De andere kant is de Positive Mind: het glas is steeds halfvol. Je bent overenthousiast, neemt risico's en dendert maar door. Je laat je leiden door het vuur dat je in je voelt en je kunt jezelf en je omgeving door dat vuur verteren.

Wat je wilt, is open en transparant zien wat er werkelijk aan de hand is. Dat het glas soms halfvol en soms halfleeg is. De strijd en de twijfel verdwijnen, zodat je gefundeerde beslissingen kunt nemen in het hier-enuu.

2. Wat daarbij helpt, is de I-kracht

Als je in I bent, ben je rustig en alert en heb je overzicht. Dan kun je je aandacht sturen en gewoon voelen wat voor gevoel er naar boven komt. Je loopt er niet voor weg, je gaat er niet naar toe en je houdt het niet vast.

In bijna alle meditaties word je uitgenodigd om in I door je lichaam te gaan. Zo kun je met I-kracht door je lichaam reizen en later ook naar en in je organen. Vaak begint het door met aandacht naar de plekken te gaan waarvan je weet dat een bepaald orgaan zich bevindt. Je bent met je aandacht op die plek, en voelt wat er in je gebeurt. Soms is dat heel weinig. Soms is dat iets waarvan je kunt denken dat 'het er niet bij hoort'. Maar dat is je mind die er dan tussen komt. Laat je niet verleiden door je mind. Ga weer terug naar het voelen.



Dit mechanisme wisselt doorgaans snel. Voelen, denken, terug naar het voelen, en daar is de mind weer. Het gaat maar door. Dat is prima. Op een gegeven moment blijft de mind steeds langer rustig en kun je steeds meer op je gemak gaan rondkijken of voelen in je lijf. En langzamerhand ga je dat ook kunnen zonder meditatie.

4.5 Voortplantingsseksualiteit en Transformatieseksualiteit

Wij kennen seksualiteit vooral als manier om je voort te planten. Als je van je moeder en/of vader of op de basisschool seksuele voorlichting krijgt, gaat het vooral over de vraag hoe de baby'tjes gemaakt worden. Het is het verhaal over twee mensen die van elkaar houden en het verhaal van een eitje en zaad. Over negen maanden in de buik en over geboren worden.

Vaak is het een vrij abstract verhaal en hoe het precies gebeurt, wordt ook niet altijd duidelijk.

Wat later komt er een verhaal over wat je nog meer met die seksuele energie kunt doen, behalve een baby'tje krijgen. Je kunt ook voor je plezier vrijen, zonder dat je een baby'tje wilt krijgen. En dan komt het verhaal over voorbehoedsmiddelen. Toch ben je nog steeds bezig met voortplantingsseksualiteit, ook als je met voorbehoedsmiddelen voorkomt dat je zwanger wordt.

Ik schrijf er heel simpel en praktisch over, maar het is natuurlijk een wonder dat het allemaal bestaat, dat het kan! Een nieuw wezen, met een eigen bewustzijn, een eigen ziel, een eigen lijfje, een eigen karakter en ga zo maar door. Vaak wordt dat ook verteld en kunnen we ons allemaal verwonderen.

Maar... en er is een grote maar. Bovenstaande is eigenlijk een ouderwets verhaal. Want nu, met internet erbij hebben kinderen, waar vroeger misschien iemand eens een seksboekje had, al heel veel kinderen ongewild en onbedoeld vaak kennis gemaakt met pornografische beelden op hele jonge leeftijd.

Het prachtige en mysterieuze verhaal waar heel veel aan de verbeeldingskracht wordt overgelaten als je dat voor het eerst hoort, wordt nu op een hele platte overweldigende manier ongevraagd aangeboden. Dat doet meer schade dan dat we ons kunnen voorstellen. Als we voor het eerst pornografische beelden zien vind je dat misschien vrij onschuldig. Of voel je instinctief afkeer.

En eigenlijk zou er na het wonderbaarlijke verhaal over de liefde en de seksuele voorlichting en het verhaal over de voorbehoedsmiddelen nog een verhaal moeten komen.

Je hebt in jezelf een enorme hoeveelheid energie: je bent in staat om samen met de energie van een ander een nieuw mens te creëren. Die energie heb jij in en tot je beschikking. Als je geen nieuw mens gaat creëren dan kun je die energie ook voor jezelf gebruiken in plaats van gewoon weg te laten vloeien. Dat ga je in deze training leren. Kortom je leert wat transformatieseksualiteit inhoudt. Je gaat leren hoe je je seksuele energie schoonmaakt en transformeert, zodat je de energie voor meer levenslust en je gezondheid kunt gebruiken.

1. Transformatieseksualiteit

De natuur maakt leven vanuit seksualiteit. Als je geboren wordt door dat proces, als de natuur je maakt, dan ben je een stukje natuur. Een mens is natuur. En als je natuur bent, dan kun je wat de natuur doet in jezelf herhalen.

Als de natuur jou maakt en je bent natuur, dan kun jij jezelf maken. Dat is het uitgangsprincipe van de techniek van zelfbeminning.



Je ontdekt tijdens de training hoe je de energie van de eierstokken in beweging krijgt. Dat gaat via opwinding, maar het is niet gericht op een piekorgasme. Het is een veel subtielere beleving van hoe de energie in beweging komt.

Je maakt met deze energie waar je een kind mee kan maken om in levenselixer: ook wel sterrenstof of babystof genoemd. Er zit een soort vermogen in je eigen natuurlijkheid om jezelf te verjongen. Je hoeft daarvoor alleen maar jezelf te beminnen.

Door het beminnen van jezelf wandel je in je Innerlijk Landschap en kun je jezelf met het levenselixer helen. Het maken van het levenselixer heeft alles te maken met onschuld. Onschuld kun je alleen voelen (en aanmaken) als je alleen bent. Je traint dus altijd alleen en zorgt voor een absolute veiligheidsintimiteit.

Als je niet alleen bent, kun je niet vanuit onschuld trainen. Als je jezelf bemint, ga je eigenlijk terug naar het begin van je seksuele ontwikkeling. Je gaat bijna op een kinderlijke en onschuldige manier, jezelf opnieuw, of voor het eerst ontdekken. Dat kan niet als er iemand bij is. Dan ga je denken over wat hij of zij ervan vindt. Of je vraagt je af of je wel normaal bent. Je krijgt allerlei gedachten als er iemand bij je is, en denken en in het Innerlijk Landschap wandelen gaan niet samen.

4.6 Heiligbeenpomp

Je krijgt in deze module je eerste sensu meditatie aangereikt. Je gaat werken met je levens- of seksuele energie. Gedurende de meditatie verspreid je die eerst door je hele lichaam en daarna verzamel je de energie in je seksuele centrum.

De volgende stap is het maken van de hangbrug, door de eerste en derde poort ligt op te trekken. De energie komt dan bij het heiligbeen uit. Je heiligbeen is het bijna onderste gedeelte van je ruggengraat. Onder je heiligbeen heb je nog een paar aan elkaar gegroeide wervels, je staartbeen.

Je heiligbeen zijn vier aan elkaar gegroeide ruggenwervels die een driehoekig plaatje hebben gevormd tussen de twee bekkenbotten in. Samen vormen ze een soort gewrichtje: het kan dus bewegen.

Bij vrouwen die zwanger zijn geweest, bij een zwangere in de buurt hebben geleefd of gewerkt of bij vrouwen die de pil gebruiken is dit gewricht beweeglijk. Het is open. Bij veel mannen is het wat vast, maar ook die kunnen het weer in beweging krijgen.

Met de heiligbeenpomp schep je de energie die je net over de brug naar achteren hebt gebracht op en breng je die naar boven richting je hoofd. De heiligbeenpomp kun je zien als een soort waterrad wat je ook bij een ouderwetse molen ziet. Allemaal emmertjes water aan een wiel dat draait. Onderaan wordt het emmertje vol geschept met de verzamelde seksuele energie en in het vuur van Ming Men (paragraaf 4.7) kiepert het emmertje weer leeg. Je hebt het via een grote meridiaan naar de volgende pomp gebracht.

1. Het losmaken van de heiligbeenpomp

Ga wat naar voren op een stoel zitten, op je zitbotjes. Maak dan je rug een beetje bol en hol. Niet te veel, vooral niet als je psoas wat droog is. **Of kijk naar het filmpje waar Yvonne de Cameloefening doet.**



In het Uiterlijk Landschap is het goed om de beweging wat uit te vergroten om het gewricht los te maken. In de sensu meditatie maak je een veel kleinere en subtielere beweging: je wilt alleen de energie sturen.

2. Waarom de energie van beneden naar boven brengen?

Als je naar de evolutie kijkt dan is er leven in de oceaan ontstaan omdat er zonlicht in valt. De zon penetreert het water en zorgt zo voor nieuw leven.

Wij zijn ook natuur en de oceaan bevindt zich bij ons in ons bekkengebied. De blauwe schaal representeert de oceaan. In de blauwe schaal bevinden zich bij de vrouwen de eierstokken en bij de mannen de testikels. Dat zijn de organen die 24/7 energie uit de aarde, uit de oceaan verzamelen en in de blauwe schaal brengen. Op zichzelf staand al een zeer krachtig iets. Maar pas als er zonlicht bij komt, ontstaat er iets nieuws.

Als je nu de energie uit je bekken omhoog brengt naar je hoofd, dan kan het doorstraald worden met licht. Het licht van de zon, het goddelijke of het Universum wat je 24/7 in je hoofd verzamelt.

3. Oefening:

1. **Maak je heiligbeenpomp los met de oefening op de stoel. Bijvoorbeeld als je aan tafel leest.**
2. **Kijk de video's, zet een leuk muziekje op. Ga in I en voel of je de beweging na kunt doen en hoe je lichaam wil bewegen. Of oefen bijvoorbeeld onder de douch. Maak een zo soepel mogelijke beweging en maak je niet druk om hoe het eruit ziet.**

4.7 Vuur van Ming men

Met behulp van de heiligbeenpomp breng je de energie naar het acupunctuurpunt Ming Men: de Poort van het Leven. Een acupunctuurpunt, ongeveer zo groot als een kleine mandarijn, ter hoogte van de navel. Tussen de tweede en derde lendenwervel om precies te zijn.

De poort van het Leven is verbonden met de nieren. Daar wordt je levensenergie opgeslagen en op een bepaalde manier wordt je leven ook via de poort beschermd.

Want dreigt er gevaar en schrik je ergens van, dan spannen de spiergroepen rondom je nieren zich aan. Je nieren verstijven. Doordat je verstijft, wordt de energie uit de nieren naar boven gedrukt naar je bijnieren. Je bijnieren komen onmiddellijk in actie en maken adrenaline aan.

Adrenaline maakt dat je gaat vechten, vluchten of bevriezen. Je nieren die verstijven zorgen voor de op dat moment nodige actie, zodat je overlevingskans vergroot.

Zijn je nieren ontspannen dan kun je de nier energie gebruiken om bijvoorbeeld voedsel te zoeken. Of te vrijen.

Zelfbeminning en het maken van het levenselixer kan alleen via de rug. Het levenselixer aanmaken, kun je alleen als je veilig bent. Net als het hebben van liefdevolle seks. Dat lijkt logisch, maar we leven in een cultuur met veel stress waarin we toch proberen te vrijen. Of we worden daartoe gedwongen. Inclusief de ideeën die je hebt overgenomen van je omgeving, zonder zelf goed na te gaan of je die ideeën ook echt omarmt.

Het is nog maar amper een halve eeuw uit de wet verdwenen dat een getrouwde vrouw zich aan haar man moest 'geven' als hij wilde vrijen. Dus hier zit vaak ook nog een dwang in ons



onderbewustzijn, doorgegeven van je moeder, oma en voorouders. Daarnaast heb je onbewust allerlei overtuigingen van anderen overgenomen uit damesbladen of andersoortige media.

Het is goed je bewust te worden naar welke overtuigingen je eigenlijk handelt, en of die jou nog wel passen.

Als je veilig bent maken je nieren geen adrenaline aan, maar ze ontspannen zich. Er stromen lichte trillingen naar de Ming Men en de Poort van het leven wordt warm. Het vuur van Ming Men gaat aan. Je kunt dat niet op de thermometer zien, maar je kunt wel een behaaglijke warmte in je rug voelen.

1. Het belang van het vuur

Het vuur activeren lukt alleen als je ontspannen bent. Als je wakker wordt bijvoorbeeld en nog niet aan je to-do list hebt gedacht. Of als je jezelf eerst in I brengt en dan met je Innerlijke Glimlach naar je Ming Men gaat. Dan gaat het vuur al aan en kun je veilig werken met de techniek van zelfbeminning.

Het vuur van Ming Men, de Poort van het leven, is het belangrijkste punt in de techniek van zelfbeminning. Hier maak je de warme seksuele energie schoon. Pas als de energie schoon is, kun je er het levenselixir van maken.

2. Wat is schone seksuele energie?

We leven in bio-elektrische-magnetische velden. Dat betekent: het leven op aarde ontstaat door het mengen van elektrische en magnetische krachten: het ontstaan van bio-leven.

Wij zijn ook natuur dus wij ontstaan door dezelfde krachten. De verzamelde energie in de eierstokken (en testikels) hebben een magnetische kracht, onttrokken uit de aarde. Magnetisme is donker van aard, denk maar aan de zwarte gaten in het heelal. Dat zijn sterk magnetische velden waar zelfs het licht niet uit kan ontsnappen.

De kracht die de eierstokken uit het magnetisch veld halen is de kracht waarmee we leven kunnen maken. De helft komt bij de vrouw vandaan en de andere helft bij de man.

Dat magnetisme is nodig, omdat de voor nieuw leven nodige energie zowel bij de man als bij de vrouw uit de aarde wordt onttrokken. En twee uit dezelfde bron gevormde energieën stoten elkaar af. Net als dat de twee minpolen van een magneet elkaar afstoten. Daar komen geen kinderen van.

Om de zaadcel toch met de eicel te laten versmelten maakt de natuur gebruik van een soort magnetisme. Het magnetisme heeft een verbindende kwaliteit wat de zaad- en eicel bij elkaar laat komen. De mannelijke energie spiraalt de ene kant op, de vrouwelijke energie de andere kant op en grijpt door het magnetisme in elkaar.

Reuze handig als je een kindje wilt maken. Niet zo handig als je geen baby maakt. Want datzelfde magnetisme kan zich ook aan andere dingen hechten. Oude patronen in je lichaam bijvoorbeeld. Of aan je emoties. Die worden steeds sterker. Ben je bijvoorbeeld wat zwaarmoedig, dan kun je door het magnetisme depressief worden.

Wil je geen baby maken dan is het verstandig om het magnetische, ook wel plaksel genoemd, eraf te 'branden'. Met vuur dus: het Vuur van Ming Men.

Samengevat:



De ruwe seksuele energie, de seksuele energie inclusief magnetisme, die je vrijmaakt uit de eierstokken door zelfbeminning, verzamel je in je seksuele centrum.

Daarom breng je het via de hangbrug naar je heiligbeenpomp. Vervolgens stuw je het met een scheppende beweging naar boven, naar je Ming Men. En omdat je in I bent staat het vuur aan, waardoor het magnetisme eraf gebrand wordt.

4.8 Uitgeputte en uitgedroogde Psoas

1. De reis naar coherentie / samenhang

Het leven is een constante reis naar coherentie. Hoe coherenter je leeft, des te beter je gedij. Je kunt het ook omdraaien: als er geen coherentie is, kun je niet reizen. Er is een pad nodig waarop je kunt lopen. Dat begint al voor de conceptie. Er moet een vader of moeder, of beide naar je verlangen. Dat verlangen zorgt voor een pad. De behoefte die achter het verlangen van je ouder(s) verborgen ligt bepaald hoe het pad eruitziet. Jij, als ziel, kiest het pad waarop je het meest gedijt. Waarop je het beste tot je recht komt en kunt ervaren waar je voor naar aarde komt.

Soms is het moeilijk te geloven dat de ouders die jij hebt uitgekozen de beste optie waren. Ik beweer ook niet dat het pad wat je naar je ouders heeft geleid, de weg is wat je naadloos moet doortrekken. Het pad naar je ouders toe draagt jouw frequentie en de frequentie van je beide ouders in zich. Op weg naar volwassenheid mag je die frequentie steeds meer loslaten en volledig je eigen weg gaan.

De frequentie waarop je naar de aarde reist is niet altijd de frequentie waar je uiteindelijk mee verder reist. Misschien is je leven een doorgaande reis en is het de bedoeling dat je frequentie steeds hoger wordt. Hoger in de zin dat het je bewustzijn vergroot. En om die frequentie te verhogen is het nodig dat je coherent leeft. Je grootste hulp daarbij is je Psoas als waarnemingsorgaan.

2. Veerkracht

Overleven, herstellen en gedijen hebben te maken met je veerkracht: je vermogen om nadat je (herhaaldelijk) met stress te maken hebt, toch te blijven functioneren, boven jezelf uit te stijgen en zo te groeien.

3. Doen en niet doen

Je hebt twee bewegingen in je lichaam: doen en niet doen. Een soort aan- en uitknop, maar dan iets ingewikkelder. Er is namelijk geen één knop waardoor je iets aan of uit zet, maar er zijn twee knoppen. Een aanknop en een uitknop die je allebei aan en uit kunt zetten. Dus twee knoppen die je onafhankelijk van elkaar kunt besturen.

Stel een gedeelte van jou is moe en wil gaan slapen. Die wil niet doen en drukt op de uitknop. Een ander gedeelte van jou is bang om iets te missen en wil ondanks de vermoeidheid toch naar het feest en drukt op de aan knop.

Allebei de knoppen staan nu aan en ik vermoed dat je de onrust die dat geeft lezende voort meevoelt. Welke knop zal een sterk signaal geven denk je en uiteindelijk bepalen of je wel of niet gaat?

De knop waar de meeste energie wordt gegenereerd bepaalt of je wel of niet gaat. Wat zorgt voor veel (tijdelijke) energie? Gevoelens als angst. De angst om iets te missen. De angst dat je iets aan je voorbij laat gaan. Dat je een kans laat lopen. Dat je er niet meer bij hoort, dat je niet gezien wordt enzovoorts. Dus ga je naar het feest.



4. Angst

Angst heeft een enorme kracht en grote invloed op ons bestaan. We worden veel vaker gedreven door angst dan dat we bewust zijn. Bang om de bus te missen, om je werk niet af te krijgen, of je de hypotheek kunt betalen, of je het goed doet, of je erbij hoort, of je lief gevonden wordt. Veel van ons gedrag wordt gestuurd vanuit angst.

Terug naar het voorbeeld. Luister je de signalen die je lichaam je geeft, dan voel je dat je bed de beste plek voor dat moment is. Je gaat niet doen, je bent coherent, je laat je dragen door het grote geheel en je staat de volgende morgen fris en fruitig op en ontmoet bij de groenteboer op de hoek de man van je dromen. Of je leest in de krant precies de vacature die je zocht.

5. Vertrouwen

Hoe komt het dat we niet op bovenstaande durven te vertrouwen? Omdat we te vaak geen resultaat zien. Maar dat heeft een andere reden, want meestal kiezen we voor een tussenweg: we zetten allebei de knoppen een beetje aan.

Oké, je gebruikt je verstand en je blijft, wijs geworden door eerdere ervaringen thuis. Maar in gedachten ben je bij het feest en je vraagt je constant af of je iets mist.

In plaats van je over te geven aan het grote geheel, zodat je echt niet doet, ben je in gedachten op het feest. Je doet, in gedachten dan. Je leeft niet coherent, je laadt niet op en je blijft onbevredigd.

Andersom komt natuurlijk ook voor. Dat je met je verstand besluit om thuis te blijven en later alsnog heen gaat en de man van je dromen tegenkomt. Of de hoofdredacteur van het tijdschrift waar je graag in wilt publiceren ontmoet. Dat overkomt als je vol op de aan knop drukt. Niet als je onder het feesten denkt aan het feit dat je morgen brak wakker wordt en je deadline niet haalt. Dan feest je niet coherent.

6. Bindweefsel

Het feit of je wel of niet coherent leeft en dus gedijs laat je Psoas fysiek weten via je bindweefsel. Via je bindweefsel communiceert Psoas met al je andere organen en bedient zo de aan- en uitknoppen. Ze activeert daarmee je veerkracht en moedigt ontvankelijk aan. Ze bevordert de vrouwelijke kwaliteiten in ons bestaan: ontvankelijkheid, vloeiend zijn, veerkrachtig, voedend, zacht en doortastend zijn.

Daarom nodig ik je uit om door te blijven gaan met de Psoas oefeningen EN verzeker je ervan dat je Psoas ontspannen is voordat je aan een sensu meditatie begint. Door bijvoorbeeld ook een kussen onder je knieën te leggen of iets hoger, onder je bovenbenen.

Tip: doe een keer voor de sensu meditatie een Psoas oefening, zodat je Psoas zo optimaal gehydrateerd is en ervaar of je verschil voelt.

4.9 Hoe vaak doe je een sensu meditatie?

De vraag hoe vaak je iets doet, of moet doen wordt vaak gesteld. Eigenlijk is daar voor iedereen een eigen antwoord op. Idealiter doe je het iedere keer als je er zin in hebt en idealiter is dat dan ook precies goed. Want dan ben je helemaal in evenwicht. Maar omdat je aan het leren bent en een sensu meditatie nieuw is, en de meeste van ons nog niet helemaal in evenwicht zijn is er wel iets meer over te zeggen.



Ook hier gaat het over een bewustwordingsproces. Je kunt pas voelen of iets te veel of te weinig is, als je tot het randje of net eroverheen bent geweest. Dus doe je niets of heel weinig, dan gebeurt er ook niks, en raak je onderkoeld of bevroren. Doe je te veel, dan word je te heet, en ook dat gaat je in de weg zitten. In deze training beginnen we heel rustig, en breng je stap voor stap wat meer seksuele energie in de sensu meditaties.

Het is de bedoeling dat je het regelmatig doet, zodat je ontdekt hoe je makkelijk de seksuele energie laat stromen, maar het is niet de bedoeling dat je het te vaak doet, zodat je in de hyperseksualiteit terecht komt en richting verslaving gaat. Nou gebeurt dat niet zo snel, maar even voor het volledige beeld.

Eigenlijk is het fijn als je zonder discipline, maar vanuit verlangen je sensu-meditaties doet. Het verlangen voelen om te gaan trainen. Het kan best even duren voordat je dat verlangen voelt en tot die tijd kan wat discipline best helpen.

Voorbeeld:

Sommige (yogische) meditaties bestaan uit 40 dagen achter elkaar mediteren, en soms zelfs 90 of 120 dagen. Dat lijkt veel, maar met een groepje ben ik de uitdaging aangegaan en is het toch gelukt.

Misschien herken je het. Je wilt bijvoorbeeld sporten, of je eetpatroon veranderen. Eerst heb je het raar gevonden en voel je weerstand, maar als je toch begint en je ervaart het positieve ervan ontstaat er verlangen.

1. Hoe vaak train je?

Om van deze training het meeste profijt van te ervaren, neem je als richtlijn drie keer per week. Wees niet te streng voor jezelf, maar laat je ook niet leiden door je weerstand. Zeker als die weerstand in de vorm van gedachten komt, is dat meestal niet zo'n goede leidraad. Het is dan praktischer om echt te gaan voelen waar je weerstand zit. En blijkt het dan toch de mind te zijn die zich roert, dan bedank je die. Je vertelt je mind dat je de waarschuwingen en zorgen gehoord hebt, maar dat jij nu besluit om toch de oefening of kracht meditatie te gaan doen.

Ervaar je je lichaam ook op een andere manier, is het goed mogelijk dat daar langzaam maar zeker een verlangen ontstaat naar het doen van de meditaties en naar het doen van de oefeningen. Dan oefen je niet omdat het moet, of omdat je weet dat het goed of gezond is voor je, maar omdat je gestel daar zelf naar verlangt. Omdat je wezen gaat ervaren wat het je brengt en een signaal geeft om dat te doen wat voor jou persoonlijk van belang is. En waar je van geniet.



4.10 Voorbereiding op de eerste Sensu-meditatie

De sensu-meditaties zijn een belangrijk onderdeel van transformatie seksualiteit. Je leert vanaf hier stap voor stap hoe je met seksuele energie het levenselixer maakt. Elke sensu-meditatie is steeds uit drie delen opgebouwd.

1. In I raken en contact maken met je lichaam
2. Jezelf beminnen: jezelf aanraken (doen) en rusten in de rivier van gevoelens (niet doen)
3. Het maken van het levenselixer

1

Ad 1. Je luistert straks naar de bijbehorende audio en je doet gewoon wat de juf zegt. Gedurende deze training dan hé. Heb je éénmaal geleerd hoe je het levenselixer maakt, dan ga je lekker freestylen.

Het is al meerdere keren benoemd, maar ik geloof in de kracht van herhaling: je kunt jezelf alleen beminnen als je in het Innerlijk Landschap bent. Dat is alleen mogelijk in absolute veiligheidsintimiteit.

Dus de deur gaat op slot. Je bent alleen en je gunt jezelf deze tijd.

2

Ad 2. Jezelf beminnen, het middelste gedeelte van de sensu-meditatie, doe je geheel op je eigen manier. Je mag jezelf masturberen, maar doe het loom. Heb je daar nog weerstand op, doe dan gewoon wat je lekker vindt. Wat jou een orgastisch gevoel geeft.

En voel je helemaal niets? Wees gerust, dan ben je normaal. Dat betekent dat je *binnen de norm* valt. En wat je wilt, is natuurlijk worden: warm, vol, levendig, sappig en bruisend van energie. Tot het moment dat je iets voelt, volg je gewoon zonder seksuele sensaties, maar wel met gevoel, de subtiele energie in je lichaam.

Vind je het fantastisch om de sensu-meditaties te doen en kost het je moeite om geen orgasme te krijgen. Ook dan ben je normaal. Dan pas je binnen een andere norm. Geniet ervan. Door zelfbeminning maak je vanzelf meer ruimte voor de orgastische energie en voel je op een gegeven moment niet langer de dwang tot ontlading.

3

Ad 3. Dit is het gedeelte waar het allemaal omgaat. Je verzamelt de seksuele energie die is vrijgekomen uit de eierstokken in je seksuele centrum. Je brengt het naar achteren, naar de poort van het leven via de hangbrug. Met vier pompen breng je het naar je hoofd (je leert ze alle vier kennen naarmate de training vordert) en daar aangekomen laat je het spiralen met de energie die al in je hoofd aanwezig is. Je maakt een speekselballetje, het levenselixer en slikt het door. En je geniet van de babystof die door je romp naar beneden dwarrelt.



1. Nog een paar punten van aandacht:

Gebruik nooit de pompen als je vaginaal gepenetreerd wordt. Train niet als je zwanger wilt worden of zwanger bent. Geef je borstvoeding begin dan pas op zijn vroegst met trainen als je weer menstrueert als voor de zwangerschap. Menstrueer je? Voel dat zelf of en op welke manier je wilt trainen. Je loopt niet achter als je een week niet traint.

Het is nu alleen nog maar theorie. Ik zou zeggen: 'Begin vandaag nog'.

Liefs Sanne Kielman
Sexual Healing Coach

II BE I – Be It, Feel It, Own It

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