

Module 3: Jouw Landschap

Traject: II BE I – Be One



Sanne Kielman

II BE I

2023/2024



Inhoudsopgave

3	Innerlijk en Uiterlijk Landschap	2
3.1	Een orgasme nodig je uit	2
3.2	De Vonk.....	3
1.	Wat is zelfbeminning nu precies?.....	3
2.	Gas geven heeft geen zin.....	4
3.3	Seksuele centrum- activeren en verzamelen.....	4
3.4	Hangbruggetje	5
1.	Bekkenbodembodem trainen	5
2.	Terug naar het hangbruggetje.....	5
3.5	Slaapschuld	6
3.6	Masturberen versus Zelfbeminning	7
3.7	Mono-cultivatatie en duo-cultivatatie	8
1.	Belangrijk voordeel van zelfbeminning	8
3.8	Een interne alchemist worden	10



3 Innerlijk en Uiterlijk Landschap

3.1 Een orgasme nodig je uit

In het Westen zijn we gewend om veel vanuit wilskracht te doen. We stellen onszelf een doel en willen vervolgens dat doel behalen. Lukt het niet (snel genoeg), zet je een tandje bij, zoek je hulp of raak je gefrustreerd. Daarin stuur je behoorlijk met je hoofd en je gevoel hobbelt er een beetje achteraan. Daarom hebben we moeite om de dingen te laten gebeuren en zijn we verslaafd geraakt aan controle. Of het idee dat controle hebben over de dingen mogelijk is.

Dat we onbewust deze houding hebben aangenomen is best logisch. In Nederland wonen we voor het grootste gedeelte onder het NAP (Normaal Amsterdams Peil). Uit zelfbehoud proberen we uit alle macht een grote natuurkracht als de zee tegen te houden. Het lijkt wel of we in ons dagelijks leven het 'iets willen tegenhouden' hebben overgenomen. We zijn gewend en opgevoed met het idee dat ons dat lukt als je maar je best doet. En in veel gevallen levert het je ook iets op en soms is het tijdelijk nodig, maar doe je de dingen alleen vanuit wilskracht, brand je langzaam op.

Zo ook met het krijgen van een orgasme. Het piekorgasme is bij de meesten wel bekend. Je komt in opwinding, alleen of met een partner, de opwinding wordt steeds groter en dan komt er een ontlading. Bij de vrouw gaat alle energie naar de baarmoeder en bij de man eigenlijk ook. Blijft de energie van de vrouw in het lichaam bij een orgasme, de energie van de man verlaat zijn lichaam. Biologisch gezien is dat heel logisch, want een onderdeel van seksualiteit is het maken van kinderen.

Het bekende piekorgasme kun je afdwingen als je eenmaal de weg kent. Naar een piekorgasme kunnen de meeste vrouwen op wilskracht toewerken, maar niet elke vrouw lukt dat. Sommigen komen gemakkelijk klaar en sommige helemaal niet. Dat heeft verschillende redenen, waar we later op terugkomen. Andere vormen van orgasmes zijn het dal- of vallei orgasme, een lichaamsorgasme, hart of ander orgaanorgasme. Feitelijk is een vallei orgasme een verzamelnaam voor elke orgastische ervaring die geen piekorgasme is.

Om naast het bekende piekorgasme tot andere orgastische ervaringen te komen, waarbij de seksuele energie door je hele lichaam stroomt, maak je gebruik van je Innerlijk Landschap. De Taoïsten ontdekten dat in je Innerlijk Landschap de seksuele energie door je hele lichaam kan laten stromen, als je jezelf bemint. Bij zelfbeminning wissel je in opwinding komen af met even rusten, weer in opwinding komen, even niet-doen, weer in opwinding komen en de seksuele energie haar gang laten gaan. Zo kom je uiteindelijk in een veel hogere staat van opwinding, zonder dat je daarbij wilskracht hebt gebruikt.

Het doen afwisselen met het niet-doen, waarbij de opwinding kan stijgen is fijn om te doen. Ook als je geen opwinding ervaart, is jezelf beminnen een cadeautje voor jezelf. Het beminnen van jezelf ervaart iedereen op haar eigen manier. Soms voel je niet zoveel in het begin. Je bent misschien niet gewend jezelf aan te raken of je lichaam is een andere manier van aanraking gewend. Je kunt gewond zijn door de manier waarop je in het verleden bent aangeraakt. Toch is het altijd de moeite waard om jezelf door zelfbeminning op een nieuwe manier te leren kennen, omdat je daarmee jezelf heelt. En ja, door jezelf te beminnen kun je hoger in opwinding komen en kun je ook andere orgasmes ervaren. Zelfs als je nog nooit een piekorgasme hebt gehad.

Het niet overgaan tot een piekorgasme, maar steeds hoger in opwinding komen, hoeft niet een heel dynamisch en hijgerig gebeuren te zijn. Het mag wel, maar je kunt ook juist verzachten en verstillen en meer zakken in je lichaam. Jezelf in opwinding brengen terwijl je ontspannen blijft, zodat de



seksuele energie haar weg kan vinden. Op die manier worden je zenuwuiteinden gevoeliger, niet alleen in je bekkenbodem maar in je hele lichaam. Bij zelfbeminning doet alles mee, het is een orgastische ervaring die je niet kunt afdwingen, je kunt alleen gunstige omstandigheden scheppen en dan komt zo'n dal of vallei orgasme wel of niet naar je toe.

3.2 De Vonk

Jezelf beminnen is de manier om andere vormen van orgasmes uit te nodigen. Dus mocht je dat gaan ervaren is dat natuurlijk fantastisch, maar niet het doel. Meer genot is 'slechts' een prettige bijwerking van zelfbeminning. Het eigenlijke doel van zelfbeminning is het maken van het levenselixir.

1. Wat is zelfbeminning nu precies?

Je weet nu dat het gaat om het leren sturen, beheren en benutten van je seksuele energie. Dat kun je doen door jezelf aan te raken, wat ook met de kleren aan kan en tijdens het niet-doen laat je jouw oneindig intelligente lichaam haar werk doen. Daardoor open je bijvoorbeeld je hart voor jezelf en word je ontvankelijk voor je eigen levensenergie. Door de techniek die je aan het leren bent, verbind je je hart met je bekken, waardoor hoofd, hart en bekken weer met elkaar kunnen samenwerken.

Veel vrouwen hebben moeite om zichzelf te gaan beminnen, omdat ze denken dat ze onmiddellijk opwinding moeten voelen. Of als je tot de vrouwen behoort die juist makkelijk in opwinding komen, kan het lastig zijn om het piekorgasme uit te stellen. Voor de duidelijkheid: je hoeft bij zelfbeminning niet in opwinding te komen om het levenselixir te kunnen maken. Je mag een orgasme krijgen als dat je overkomt en alles daartussen in. Je doet het dus altijd goed en je kunt je leven lang blijven leren. Voor veel mannen en sommige vrouwen valt het niet mee om zichzelf in opwinding te brengen, zonder gebruik te maken van pornografische beelden. Ook daar ga je aan voorbij tijdens de training.

Je kunt op twee manieren een klein beetje opwinding genereren waarmee je in de voel-meditatie kan spelen:

1. De eerste is puur lichamelijk. Je beweegt je dijen een beetje naar elkaar toe, of je opent je dijen een heel klein beetje. Heel bewust. Als je dan diep van binnen voelt, zou je een begin van opwinding kunnen voelen. Heel miniem, maar wel degelijk het begin. Je eierstokken worden door die hele kleine beweging in beweging gezet, waardoor er een klein beetje seksuele energie vrijkomt. Voel je geen opwinding, kun je toch met die energie het levenselixir maken.
2. De tweede manier begint met een beeld als een foto. Je neemt het beeld van je partner (als je die hebt) toen je verliefd op hem of haar was. Je houdt het betamelijk, degene die je in gedachten hebt is gewoon gekleed en lacht bijvoorbeeld naar je, zodat iets in jou zich opent. Iets in je hart en mogelijk ook in je bekken. Je gaat niet verder fantaseren en maakt van de foto geen film. Zo ontstaat een begin, in combinatie met het openen of sluiten van de dijen.

Dat begin, dat hele kleine beetje opwinding dat dan ontstaat, noemen we 'de vonk'. Het is allemaal heel subtiel, er komt ook niet veel spierkracht bij kijken. Experimenteer ermee. Kijk welke beweging voor jou het beste werkt: breng de dijen eerst naar elkaar toe of open ze eerst. En experimenteer met meer en minder spierkracht. Onderzoek of je een beeld nodig hebt, of juist helemaal niet. En heb je geen partner, neem dan een beeld van een publiek figuur, een acteur, actrice, zanger of zangeres, altijd iemand van jouw leeftijd.



In films kun je zien of meevoelen dat de dijen inderdaad met seksuele energie te maken hebben. Dijen die worden verschoven, dijen die bewegen in een dans of op de manier waarop iemand zit. Kijk gewoon en registreer wat het met jou doet, hoe miniem ook.

2. Gas geven heeft geen zin

Wij zijn hier in onze maatschappij nogal gewend hard te werken, goed ons best te doen en door te zetten. Dat zijn natuurlijk mooie eigenschappen als die in balans zijn met uitrusten, een beetje lummelen en ontspannen. Door gewoon als een klein kind de wereld te betreden, zonder verdere verplichting. Ook al wordt dat niet gestimuleerd in onze cultuur, toch zijn het onmisbare bezigheden als je gezond wilt blijven.

Door de training leer je dat inspanning net zo belangrijk is als ontspanning. Elke oefening heeft het meeste effect als na inspanning ontspanning komt. Feitelijk begint pas dan de echte training. Je geeft je lichaam de tijd om te verwerken wat je hebt losgemaakt of opgewekt. Doe je dat niet, dan heeft het actieve gedeelte minder effect. Een beetje zoals je brood bakt: als je gist gebruikt moet je het deeg wel laten rusten zodat het kan rijzen, anders heeft het geen zin. De gist moet wel de tijd krijgen om haar werk te kunnen doen.

3.3 Seksuele centrum- activeren en verzamelen

Door jezelf te beminnen verspreidt de seksuele energie zich door je hele lichaam. Dat is ook de bedoeling en hopelijk een fijn gevoel. Vooral in de rustperiodes tijdens het zelfbeminning geef je de seksuele energie zo de gelegenheid zich ook buiten het bekkengebied te verspreiden. Wil je de energie transformeren tot levenselixer, is het noodzakelijk dat het weer bij elkaar komt, zodat je het op een andere manier door je lichaam kunt sturen. Bij zelfbeminning wordt de seksuele energie verzameld in je seksuele centrum. Het seksuele centrum is een groot en sterk acupunctuurpunt op je venusheuvel, ter grootte van een nectarine.

Voordat je de seksuele energie in het seksuele centrum kunt verzamelen, moet het seksuele centrum eerst geactiveerd worden. Je haalt als het ware de deksel van de pot. Dat activeren gaat als volgt: je plaatst de topjes van je vingers op je venusbot en draait negen rondjes met de klok mee. Nu je het nog aan het leren bent, tel je dat, later doe je dat op je gevoel.

Je begint met hele kleine rondjes en je maakt ze steeds iets groter, maar je blijft binnen je venusheuvel. Vervolgens draai je tegen de klok in om de seksuele energie uit je hele lichaam te verzamelen in dat ene acupunctuurpunt. Dit doe je minimaal negen keer en maximaal 36 keer. Het liefst kies je een veelvoud van negen. Hier begin je met grote rondjes en je maakt ze steeds kleiner. Je hebt nu alle seksuele energie uit je hele lichaam in één punt gebracht.

Als je tijdens de voel of sensu-meditaties, of andere vormen van seksualiteit een orgasme krijgt, verzamelt zich in de vrouw automatisch alle seksuele energie in de baarmoeder, zodat er zo'n gezond en sterk mogelijk kindje geboren wordt. Die energie kun je terug verzamelen, omdat het seksuele centrum een acupunctuurpunt is, die in staat is om de energie weer uit de baarmoeder te halen en te verzamelen, zodat je alsnog het levenselixer kunt maken. Mannen raken bij een orgasme hun energie grotendeels kwijt, al het goede gaat naar de baarmoeder. Daarom is het belangrijk dat zij naast masturberen en andere vormen van seks zichzelf beminnen, zodat ze zelf profijt hebben van hun eigen krachtbron. Het seksuele centrum kan ook warm en zelfs heet worden in het Innerlijk Landschap.



Na het verzamelen leer je in de voel-meditaties hoe je de seksuele energie, via een hangbruggetje, over de blauwe schaal naar je ruggenwervels brengt.

3.4 Hangbruggetje

Als je de energie in je seksuele centrum hebt verzameld, wil je er ook mee kunnen sturen. Eigenlijk is de energie uitnodigen een betere duiding dan sturen. Je wilt dat de energie vanaf het seksuele centrum, onderlangs, over je blauwe schaal naar achteren stroomt, zonder dat de energie via de tweede poort weer door het midden het lichaam binnenstroomt. Daarvoor creëer je een hangbruggetje, zodat de energie naar achteren kan stromen en vervolgens verder omhoog langs de ruggengraat.

Trek je de eerste poort (urinebuis) iets omhoog, net als de derde poort (anus), ontstaat er automatisch een soort hangbruggetje. De tweede poort (vagina of perineum) houd je ontspannen. In het begin is dat natuurlijk even oefenen, maar je leert het sneller dan je denkt.

Weetje: de baarmoeder heeft een sterke, zuigende energie. Zo sterk dat een man erdoor overvallen kan worden en daardoor (bijna) meteen ejaculeert bij penetratie.

1. Bekkenbodem trainen

Bekkenbodemweefsel kun je trainen, wat belangrijk voor je gezondheid is. De Westerse mens heeft namelijk een te slappe en tegelijkertijd verkrampde bekkenbodem. Je bekkenbodem bestaat namelijk uit spierweefsel én peesplaten, die de organen in je buik dragen.

Omdat de meesten door de manier waarop we leven te slappe bekkenbodemspieren hebben, kun je eigenlijk je organen niet kunnen dragen, dus moet de peesplaat dat wel opvangen. Je kunt immers niet verder leven als je organen 'eruit zouden vallen'. De peesplaat is als een heel sterk elastiek. Als je daar steeds kracht op uitoefent, rekt het langzaam maar zeker uit. Dat zou betekenen dat de boel alsnog zou verzakken en dat de (micro)doorbloeding minder wordt. Om dat te voorkomen spant het lichaam uit nood de slappe spieren aan, wat leidt tot verkramping.

Het bloed kan er misschien nog doorheen, maar de energiestroom wordt dichtgeknepen. Dat bemoeilijkt het naar achteren brengen van de verzamelde seksuele energie. Er zit niets anders op dan je bekkenbodem te gaan trainen. Niet zoals in de sportschool, er moet immers geen spierbal in je perineum komen. Een gezonde tonus in je bekkenbodem is voldoende.

Dat doe je door bewust je bekkenbodem aan te spannen en nog belangrijker, door ze weer te ontspannen. Ga er maar vanuit dat je bekkenbodem verkrampd is. Iets wat verkrampd is, kun je niet zomaar loslaten en ontspannen. Het lukt je wel als je het eerst flink aanspant en daarna zo diep ontspant dat je je als het ware overgeeft aan iets wat groter is dan jou. Je laat je dragen.

Probeer maar eens. Je spant je bekkenbodem aan, alsof je heel nodig naar de wc moet en dan nog een beetje extra. En dan laat je het bewust los. Voel of je je kunt overgeven aan de ontspanning, een soort weldadig gevoel. Het kan ook een beetje beangstigend voelen om je over te geven. En het is heel normaal als je niets voelt, na een paar keer of na een periode oefenen komt dat vanzelf.

2. Terug naar het hangbruggetje

Het is de bedoeling dat de verzamelde seksuele energie de brug volgt, die tussen de eerste en derde poort hangt, waarbij je de tweede poort overslaat. Je trekt dus de eerste poort op, de tweede laat je ontspannen en de derde trek je weer op. Het is een kleine, snelle golfbeweging, die het begin



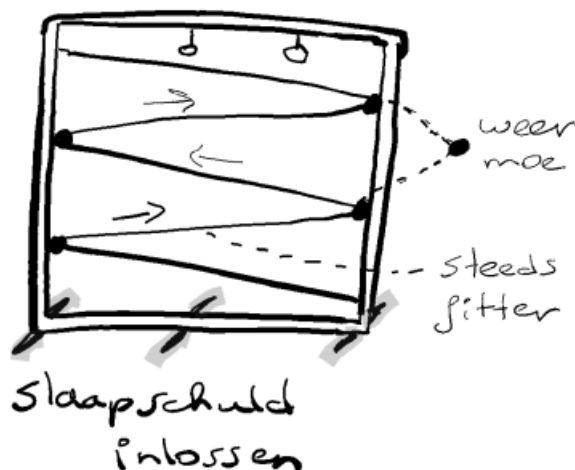
meestal een beetje lastig is en waarbij je je misschien afvraagt waar je mee bezig bent. En of je het goed doet. Wees gerust, je doet het altijd goed, alles wat er gebeurt is beter dan niets. En door te oefenen stroomt er steeds meer energie naar achteren.

In het begin lijkt het misschien meer op visualiseren, dat baant ook de weg. Later zal het steeds makkelijker gaan en stuur je de energie door de intentie die je hebt. Energie volgt namelijk altijd je intentie. Het kan ook zijn dat je de energie daadwerkelijk voelt stromen, maar dat is geen vereiste. Het gebeurt gewoon, ook als je (nog) geen energie voelt stromen.

3.5 Slaapschuld

Slaapschuld opbouwen is een overlevingsmechanisme dat voorkomt dat je doodgaat bij ernstige vermoeidheid. Dat klinkt wat ernstig, maar daar komt het wel op neer. Want zolang we overdag niet zo vaak mogelijk in 1 leven, moeten we onszelf 's nachts opladen. Nou slapen we allemaal weleens wat minder waardoor je niet volledig herstelt van alle prikkels die je overdag te verwerken hebt gehad. Je maakt je bijvoorbeeld zorgen over je baan, je financiën, je kleuter krijgt tandjes of je puber worstelt met problemen. Dat soort vermoeidheid herstelt zich wel weer als je een paar avonden vroeg onder de wol kruipt. Negeer je bewust of onbewust deze vermoeidheid, wordt je uiteindelijk zo moe dat het gevaarlijk wordt. Er komt een soort mist in je hoofd en je reactievermogen wordt slechter, wat dodelijk kan zijn in het verkeer. Om te voorkomen dat iedereen die oververmoeidheid is dat met de dood moet bekopen, treedt er automatisch een overlevingssysteem in werking, met als bijwerking het opbouwen van slaapschuld.

Om dit beter te kunnen begrijpen, vraag ik je nu om je zo'n houten knikkerbaan van vroeger voor te stellen. Je legt bovenin een knikker en die rolt naar beneden. Vlak voor het einde van de baan raakt het een belletje en zakt het door een gat, een baan naar beneden. Om vervolgens van boven naar beneden in tegenovergestelde richting te rollen. Dit herhaalt zich vijf keer, van links naar rechts, van rechts naar links enzovoorts, tot het einde.



Terug naar de slaapschuld. Als we nu het steeds vermoeider raken is dat vergelijkbaar met het naar beneden rollen van de knikker. Het belletje dat rinkelt vlak voordat je door het gat zakt is een waarschuwing die je kunt vergelijken met de resetknop.

Zodra je vermoeider raakt, rolt de knikker langzaam naar beneden. Je bouwt onbewust steeds meer slaapschuld op, totdat het gevaarlijk wordt. Om te voorkomen dat jou iets overkomt wordt je



daarom gereset. Je valt door het gat en ineens sta je weer bovenaan de baan. Je voelt je een stuk fitter en heel belangrijk: je bent weer alert. Dat vergroot je overlevingskansen aanzienlijk, maar je betaalt er ook een prijs voor.

Om ondanks je vermoeidheid alert te kunnen zijn, moet je een stuk intensiteit inleveren. Je wordt als het ware een beetje verdoofd, zodat je minder prikkels hoeft te verwerken, maar je ervaart ook minder vreugde. Je leven krijgt zelfs minder zin. Nu zul je de eerste keer dat je een baan zakt, daar waarschijnlijk niet zo veel erg in hebben. Bovendien zijn we het normaal gaan vinden om moe te zijn. Val je nu drie of vier keer, gaat het leven steeds meer aan je voorbij. Je raakt steeds meer afwezig en raakt bij jezelf vandaan. Je kunt meerdere keren gereset worden, maar niet oneindig. Na de zevende keer is je energieniveau zo laag dat je hart er letterlijk mee stopt.

Het goede nieuws is dat je van deze wetenschap ook gebruik kunt maken. Zodra je beter voor jezelf gaat zorgen en je seksuele energie leert sturen, beheren en benutten, rolt de knikker omhoog en los je slaapschuld in. Er is alleen een ding dat het moeilijk maakt. Zodra je slaapschuld inlost, stijgt je energieniveau. Je voelt je fitter en je gaat lekkerder in je vel zitten. Stijg je energieniveau nu zover, dat je bij het gat komt en je omhoog kunt naar de baan erboven, krijg je de intensiteit die je kwijt was geraakt terug. En dat voel je.

Je krijgt vrij plotseling weer meer prikkels te verwerken en je wordt je bewuster van je gevoelens. Dan kan de vermoeidheid ineens weer toeslaan, terwijl je net zo lekker ging en ontstaat er twijfel of je het wel goed doet. Of je begrijpt gewoon niet wat er met je aan de hand is. Onthoud: het gaat dus goed. Je bent aan het regenereren en je lichaam weet precies hoe het hier het beste mee omgaat. Het vraagt tussen de twee tot maximaal tien dagen geduld en een beetje doorzettingsvermogen. Of misschien is geruststelling een beter woord.

Ga vooral door met goed voor jezelf zorgen, want je bent op de juiste weg.

3.6 Masturberen versus Zelfbeminning

Wanneer ben je nu aan het masturberen en wanneer doe je aan zelfbeminning, want eigenlijk is dat toch dezelfde handeling? Ik snap de gedachtegang en gedeeltelijk klopt het. Jezelf beminnen kan inderdaad het stimuleren van je seksuele organen zijn, zeker als je met warme seksuele energie wilt werken. Maar daar stopt elke overeenkomst.

Masturberen doe je met een doel. Je wilt klaarkomen, je ontladen, je zoekt genot en ontspanning. Je wilt jezelf een fijn gevoel geven. Super. Niets mis mee en doe het zo vaak als je wilt. Bij zelfbeminning laat je het doel om een piekorgasme te halen los en glij je in de rivier van gevoelens. Wat soms leidt tot een ander soort orgasme, maar dat is niet noodzakelijk om te kunnen genieten en vervuld te raken.

Het grote verschil tussen masturberen en zelfbeminning is het Landschap waar je op dat moment bent. Bij masturberen verblijf je in het Uiterlijk Landschap en bij Zelfbeminning glij je in het Innerlijk Landschap. Ook hier is geen goed of fout. Het is al een beetje aangestipt dat zelfbeminning ten diepste gaat over bewustzijnsontwikkeling en wijs worden. In een volgende module kom ik daar uitgebreid op terug.

Je bewustzijn verruimen en ontwikkelen om wijs te worden gebeurt niet in het Uiterlijk Landschap, maar in het Innerlijk Landschap. Dat wat je ziet in het Uiterlijk Landschap (UL) is een manifestatie van wat er in je Innerlijk Landschap (IL) gebeurt. Je kunt je UL dus wel als spiegel gebruiken om te



zien hoe je IL ervoor staat, maar je kunt niets aan je UL veranderen in je UL. Daarvoor moet je in je IL glijden. En dat is wat je doet als je jezelf bemint.

Je gaat tijdens de training vanzelf ontdekken hoe veelomvattend jezelf beminnen is en dat het nooit stopt. Je Innerlijk Landschap is namelijk net zo groot als je UL, inclusief alle melkwegstelsels. Je IL, jij dus, bent zo groots, daar is maar moeilijk een voorstelling van te maken.

Door jezelf te beminnen, ga je steeds meer van jezelf in je IL ontdekken. Je gaat ook wat orde op zaken stellen door te onderzoeken welke overtuigingen je dienen en welke niet meer. Wat je behoeften en gevoelens zijn, wat je wel en wat je niet wilt, wat je grenzen zijn en hoe je die verwoordt. Zo krijg je meer manifestatiekracht en handelend vermogen.

Ook na deze uitleg is het heel goed mogelijk dat je niet snapt wat ik bedoel. Geen paniek, je gaat vanzelf meer voelen, soms na twee maanden, soms duurt het wat langer. Nu zijn er ook de zogenaamde naturals. Vrouwen (en mannen) die van nature makkelijk in de rivier van gevoelens glijden. Ze hebben al een groot gevoelsbewustzijn, maar kunnen van seksuele energie nog geen levenselixir maken.

Hoor je daarbij? Super, want dan heb je een kleine voorsprong. Hoor je daar niet bij? Geef jezelf dan nu de kans om het te ontdekken, want iedereen kan het leren. Ook jij.

3.7 Mono-cultivatatie en duo-cultivatatie

Zelfbeminning wordt ook wel mono cultivatie genoemd. Je doet het zelf en alleen, ook als je een relatie hebt. Jezelf beminnen is fase drie van seksualiteit. Fase één, het ontdekken van jezelf en fase twee, het experimenteren met de ander ken je wel. En daar stopt het in onze cultuur. Buiten het feit dat we dus maar de helft over seksualiteit weten, heerst er ook nog een hartgrondig misverstand.

Nogmaals, we hebben niets tegen masturberen. Ook daar kun je intens van genieten. Masturberen en seks hebben met een ander kun je ook als de meer mannelijke vorm van seksualiteit zien. Helemaal goed, alleen onvolledig. Het beminnen van jezelf en van elkaar zien wij als de meer vrouwelijke kant van seksualiteit en juist door die met elkaar af te wisselen omarm je beiden waardoor seks je hele leven leuk blijft.

1. Belangrijk voordeel van zelfbeminning

Binnen een relatie is er meestal sprake van een intimiteitsafspraken. Je spreekt af met wie je seksueel actief bent en met wie niet. Dan lijkt seks tussen partners de meest logische manier om seks te hebben. Seks met je partner hebben zou je ook kunnen zien als op elkaar masturberen. Dat klinkt misschien wat hard en ik beweer ook niet dat het altijd een liefdeloze bedoeling is. Ook van seks hebben kun je genieten en lief zijn voor elkaar (ik geniet hier zelf ook nog van). Toch ga je ten duur iets missen.

Ga maar na: hoeveel stellen blijven bij elkaar én hebben een fantastisch seksleven? Slechts 10 procent heeft na twee jaar een voor beiden bevredigend seksleven. Ruimte genoeg voor verbetering dus. Jezelf en elkaar leren beminnen zorgt ervoor dat je tot op hoge leeftijd van elkaar en van seks blijft genieten.



Zelfbeminning is doelloos en je maakt het levenselixir door in je eentje je seksuele energie te verfijnen: mono-cultivatatie. Jij bent degene die daar de ideale omstandigheden voor schept en daarmee word je een interne alchemist. Bovendien ga je allerlei oude rommel die onbewust in je lijf vastzit of rondzwerft opruimen. En daardoor ga je je vitaler, vrijer en meer geaard voelen. Je laat je energie niet langer onbewust door je menstruatie wegstromen, maar je gaat die energie schoonmaken, transformeren en voor jezelf gebruiken. (Menstrueer je niet meer dan gaat een gedeelte van de energie naar de baarmoeder, ook als die verwijderd is. En een gedeelte stroomt je blauwe schaal in).

Als je dan tegenover iemand anders staat, sta je stevig op je eigen benen en je draagt je eigen seksualiteit. Dan kun je elkaar ont-moeten, omdat je iets te bieden hebt en leeft vanuit overvloed. Het is heel prettig als twee mensen in relatie allebei zichzelf kunnen dragen, van daaruit uitreiken naar de ander en weer terug kunnen komen bij zichzelf. Dus mono-cultivatatie is fijn om te doen én beter voor je seksleven.

Voordat ik de kennis had die jij nu ook tot je neemt, kwam ik ook niet veel verder dan dat porno niet de weg is. Tegelijkertijd houd ik ook niet zo van verbieden, maar ik had ook geen passend weerwoord of een alternatief. Nu wel, en jij straks ook.

In deze training leer je om je eigen seksualiteit op orde te brengen en vanuit die positie al dan niet uit te reiken naar een ander. Want juist voor je eigen seksualiteit zorgen is een groot voordeel van een interne alchemist worden. Dat je een ander niet meer nodig hebt om vervuld te zijn. Als interne alchemist kun je heel goed voor jezelf zorgen. Kom je dan tegenover iemand te staan, heb je én iets te bieden én ben je in staat op te ontvangen. Volgens mij het gezondste uitgangspunt.

Je overtuigingen worden je gedachten

Je gedachten worden je woorden

Je woorden worden je daden

Je daden worden je gewoonte

Je gewoonten worden je waarden

Je waarden worden je bestemming



3.8 Een interne alchemist worden

Een alchemist is iemand die op zoek is naar het Innerlijk Goud. Welk beeld krijg jij bij het woord alchemist? Iemand die zijn leven slijt in een obscure ruimte vol met kolven, pipetjes en oliebranders. Wanhopig proberen lood in goud te veranderen? Of iemand als Koning Arthur en zijn ridders die de heilige graal zoeken? Waarmee ze het alchemistische proces konden voltooien.

In beide zit natuurlijk een kern van waarheid. Zodra je de oude alchemistische afbeeldingen weet te ontcijferen, zie je dat het gedoe met stofjes en pannen en deksels vooral een dekmantel is voor – verboden – mystieke praktijken.

De meeste alchemisten waren op zoek naar het Innerlijk Goud. Het eren van God, het Goddelijke of de Natuur. Een weg van zelfonderzoek, ontleding of bevrijding, zuivering en onthechting. Dat doe je intern, in het Innerlijk landschap: met je gevoel, in je lichaam aanwezig zijn.

Alchemie is een relatief onbekende spirituele traditie. Maar als je een beetje bekend raakt met de symbooltaal, blijkt dat we allemaal alchemisten zijn. En dat je het proces kunt verfijnen. Een baby maken is bijvoorbeeld zo'n alchemistisch proces. Je hebt een eikel en een zaadcel en de baarmoeder als heilige graal. Als houdster van het nieuwe leven.

Het kenmerk van een alchemistisch proces is dat het twee of meer stoffen samen veranderen in iets nieuws. En dat je het nooit meer terug kunt brengen naar de oude staat: probeer een baby maar eens terug te veranderen in een ei- en zaadcel.

Alchemisten droegen hun kennis vooral over door afbeeldingen. Platen vol symbolen en intrigerende, geheime tekens. Ook tijdens de training maken we gebruik van symbolen zoals de blauwe schaal, de vonk, het vuur van Ming Men, het levenselixir en de Rivier van Gevoelens. Als je die symbolen voor het eerst hoort of ziet, dan zegt het je nog niet zoveel. Maar door ermee te werken worden ze steeds krachtiger.

Het maken van het levenselixir is eigenlijk een proces met vele stappen. En dankzij het wonder van je lichaam hoeft je je niet met al die stappen bezig te houden. Het enige wat je nodig hebt, is het sturen en beheren van je seksuele energie, zodat je het levenselixir maakt.

De werkelijkheid is opgebouwd uit polariteiten, uit tegenstellingen: bekende voorbeelden zijn warm-koud, dag-nacht en man-vrouw. Ook je innerlijk is opgedeeld in tweeën: je hebt een vrouwelijke en een mannelijke helft.

Om het levenselixir te verwezenlijken moet het vrouwelijke met het mannelijke versmelten. De energie uit de aarde en de energie uit de hemel. Maak je nu jaar in jaar uit levenselixir, dan komen al je deugden tot uitdrukking: stil weten, vergevingsgezindheid, respect, eerlijkheid en levensmoed. Samen vormen ze Weldenkendheid.

Tegelijkertijd worden al je chakra's geactiveerd en gezuiverd. De zeven stappen die een alchemistisch proces vraagt staan voor de zeven chakra's. En net zoals we ons niet bezighouden met de zeven verschillende stappen en 'gewoon' levenselixir aanmaken, hoeft je je ook niet bezig te houden met je chakra's. De chakra's, ook wel bloemen genoemd, openen zich vanzelf als je het onderste chakra voorziet van levenselixir.

Jij als interne alchemist laat via het maken van het levenselixir de bloemkracht in jezelf ontluiken. De weg van de interne alchemist is een individuele weg. Je weet niet hoe lang de weg is en waar hij je naartoe voert. Soms reis je in het licht, soms in het donker. Vertrouw erop dat je steeds meer



aanwijzingen krijgt en dat je intuïtieve vermogen groeit. In China zoekt men naar Onsterfelijkheid en in India wordt het ultieme Medicijn genoemd. Spiritueel goud.

Ook jij leert over deze oude wijsheid en gaat op een magische manier je seksuele energie omzetten in levenselixir om een vitaler en langer leven te verkrijgen.

Liefs Sanne Kielman
Sexual Healing Coach

II BE I – Be It, Feel It, Own It

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