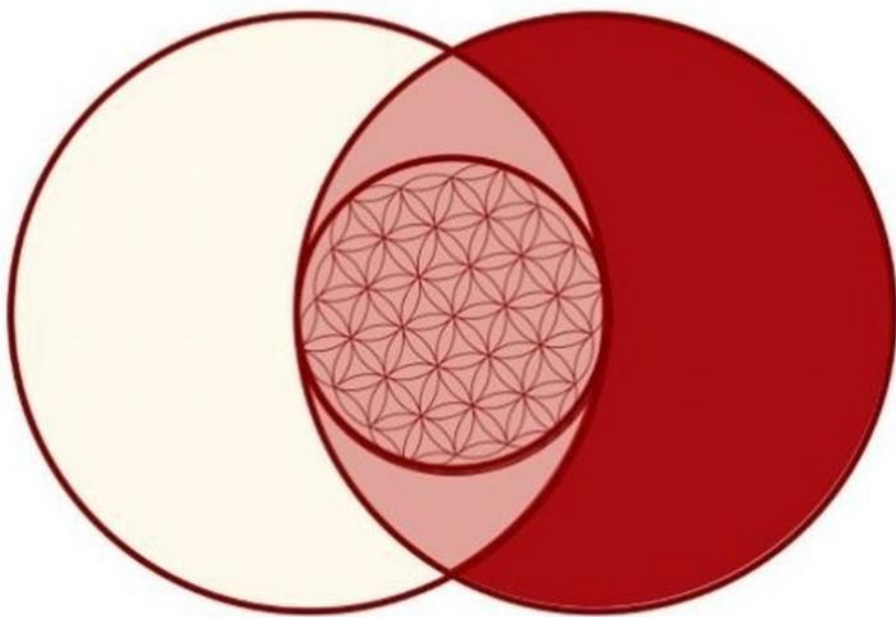
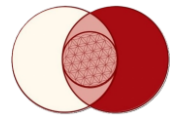


Module 3:
Innerlijk &
Uiterlijk
Landschap

Seksualiteit in verbinding als Krachttraining

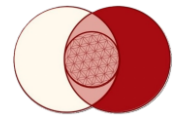


Sanne Kielman
Sexual Healing Coach



Inhoudsopgave

3	Innerlijk en Uiterlijk Landschap	2
3.1	Een orgasme nodig je uit	2
1.	Van piek naar vallei	2
2.	Een uitnodiging tot voelen	2
3.2	De Vonk.....	3
1.	Wat is zelfbeminning nu precies?.....	3
2.	De kracht van ontspanning.....	4
3.3	De Helende Klanken.....	4
1.	Grote schoonmaak	5
2.	Damping en bewustzijn	5
3.	Hoe gebruik je de Helende Klanken?	5
3.4	Seksuele centrum- activeren en verzamelen.....	6
3.5	Hangbruggetje	7
1.	Het hangbruggetje activeren.....	8
2.	Over je bekkenbodern	8
3.6	Slaapschuld	9
3.7	Masturberen versus Zelfbeminning.....	10
3.8	Mono-cultivatier en duo-cultivatier	11
1.	Belangrijk voordeel van zelfbeminning	Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.
3.9	Een interne alchemist worden.....	12



3 Innerlijk en Uiterlijk Landschap

3.1 Een orgasme nodig je uit

In het Westen zijn we gewend om veel vanuit wilskracht te doen. Doelen stellen. Resultaten behalen. En als het niet lukt? Dan duwen we harder. We zoeken hulp, proberen iets nieuws, of raken gefrustreerd. Alles om grip te houden. Ook op onze seksualiteit.

Toch kun je seksuele energie niet forceren. En zeker een orgasme niet. Die kun je alleen maar uitnodigen. Net als ademhaling, slaap of liefdevolle verbinding het ontvouwt zich als je ontspant. Als je controle loslaat.

"Een orgasme laat zich niet pakken. Het laat zich voelen."

Onze Nederlandse cultuur zit vol met pogingen om grote krachten in bedwang te houden. Kijk maar naar de zee. We bouwen dijken, pompen water weg, controleren het land. Diezelfde houding sijpelt door in ons dagelijks leven en in ons bed. We proberen vast te houden, te sturen, te beheersen. Maar in de seksuele energie werkt dat averechts.

1. Van piek naar vallei

Het piekorgasme is bekend: je bouwt op, spanning stijgt, en je komt tot een snelle ontlading. Bij vrouwen blijft de energie in het lichaam. Bij mannen verlaat die het lichaam. Biologisch is dat logisch, want de natuur mikt op voortplanting.

Toch is er méér mogelijk. Taoïstische tradities spreken over vallei-orgasmes, hartorgasmes, orgaanorgasmes of volledige lichaamsorgasmes. Ervaringen waarbij de seksuele energie niet ontleedt, maar juist verdiept en zich verspreidt door je hele systeem.

"De vallei begint waar je stopt met streven."

Bij zelfbeminning leer je deze innerlijke stroom kennen. Je wekt opwinding op, verzacht, rust uit, en laat opnieuw iets ontstaan. Je schakelt tussen doen en niet-doen. De energie krijgt zo de kans om zich op te bouwen én te verspreiden. Dat vraagt geduld. En overgave.

Het mooie is: ook als je (nog) geen opwinding ervaart, is zelfbeminning waardevol. Je leert je lichaam op een nieuwe manier kennen. Je zenuwstelsel wordt gevoeliger, niet alleen in je bekkenbodemp maar in je hele lichaam. Je seksuele energie leert andere routes nemen dan alleen de snelweg naar ontlading.

2. Een uitnodiging tot voelen

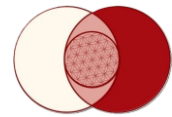
Een vallei-orgasme is niet iets wat je kunt afdwingen. Het is iets wat je uitnodigt. Door jezelf te openen. Te vertragen. Te zakken in je lichaam. Door opwinding niet op te jagen, maar te laten komen en weer laten gaan.

Zo wordt je seksualiteit niet alleen intiemer, maar ook rijker. Je ontdekt dat je geen climax nodig hebt om diepe vervulling te ervaren. En dat jouw orgastische vermogen niet in de hoogte ligt, maar in de diepte.

Welkom in je Innerlijk Landschap.

Welkom in het niet-doen.

Welkom in de vallei.



3.2 De Vonk

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

"Je bemint jezelf niet om iets te bereiken. Je bemint jezelf omdat je het waard bent om bemind te worden."

1. Wat is zelfbeminning nu precies?

Je weet inmiddels dat het gaat om het leren sturen, beheeren en benutten van je seksuele energie. Dat kan door aanraking, maar ook door innerlijke afstemming. Tijdens het 'niet-doen' laat je jouw oneindig intelligente lichaam haar werk doen.

Zo opent zich bijvoorbeeld je hart voor jezelf, en word je ontvankelijk voor je eigen levensenergie. Je verbindt je bekken met je hart, waardoor hoofd, hart en bekken weer in een natuurlijke samenwerking komen.

Bij zelfbeminning hóef je geen opwinding te voelen maar het mag wél. Soms is het zelfs een uitdaging om het piekorgasme uit te stellen. Toch is het belangrijk te beseffen dat opwinding geen voorwaarde is voor het maken van levenselixer. Je doet het dus altijd goed. Deze beoefening is een pad dat je levenslang kunt verdiepen.

Voor veel mannen (en ook vrouwen) is het een uitdaging om seksuele energie op te wekken zonder porno of fantasieën. In deze training leer je daar bewust aan voorbijgaan. Je leert dat de subtiele energie van de vonk genoeg is.

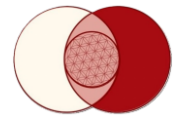
Twee manieren om de vonk te wekken

1. **Lichamelijk**, Beweeg je dijen een fractie naar elkaar toe, of juist iets uit elkaar. Heel bewust en subtiel. Als je diep van binnen voelt, merk je mogelijk een miniem begin van opwinding. Je teelballen reageren op die beweging, seksuele energie komt vrij. Zelfs als je geen opwinding voelt, is die energie er al.
2. **Energetisch via beeld**, Denk aan je partner (als je die hebt) op een moment dat je verliefd was. Houd het beeld stil, als een foto: gekleed, glimlachend, zacht. Iets in je hart opent zich, en misschien ook in je bekken. Je maakt er geen film van, je fantaseert niet verder. Dit is de subtiele vonk.

"De vonk is geen vuurwerk. Het is een fluistering waar je alleen naar kunt luisteren als je stil wordt."

Heb je geen partner? Denk dan aan een publiek figuur van je eigen leeftijd. Een acteur, zanger, iemand waar je een lichte aantrekkingskracht bij voelt. Blijf in het gevoel, niet in het verhaal.

Je kunt beide methodes combineren: de beweging van je dijen en het zachte beeld. Voel wat voor jou werkt. Je zult merken dat je lichaam subtiel begint mee te doen en daarmee begint de stroming.



2. De kracht van ontspanning

We leven in een maatschappij waarin gas geven de norm is. Doorzetten, presteren, doen. Mooie kwaliteiten — zolang ze in balans zijn met rust, lummelen en verstillig. Alleen dan blijft je systeem gezond en levend.

In deze training ontdek je: na inspanning komt ontspanning. Dát is het moment waarop je systeem gaat verwerken wat je hebt losgemaakt. Dan gebeurt de echte transformatie. Zoals bij het bakken van brood: zonder rijstijd werkt het gist niet.

Zelfbeminning is dus geen kwestie van 'beter je best doen'. Het is een uitnodiging tot afstemmen, voelen, luisteren. En daarin jezelf leren kennen op een manier die steeds dieper, rijker en levendiger wordt.

"Jezelf beminnen is niet je best doen. Het is jezelf toelaten."

3.3 De Helende Klanken

Je bent bezig om een interne alchemist te worden die gebruikmaakt van zijn seksuele energie. Seksuele energie die vanuit de aarde je teelballen instroomt. De aarde, die voor 90% uit water bestaat.

Je gaat paden in je Innerlijk Landschap bewandelen waar je al lang niet bent geweest. Paden die door gebrek aan water zijn opgedroogd. Als je net begint met deze technieken, is je irrigatiesysteem nog niet zo uitgerust dat je alles kunt bevoeien. En dus zal er stof opwaaien als je erin rondloopt.

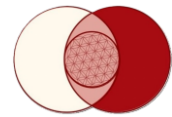
In ons Uiterlijk Landschap, de wereld zoals we die waarnemen met onze vijf zintuigen, kan een stoffig pad je ogen laten tranen. Je neus wordt zwart van binnen, wat een vrije ademhaling belemmert. In je Innerlijk Landschap gebeurt er iets soortgelijks. Interne alchemie stimuleert al je organen. Ze worden actiever en gaan ook een soort van opschonen. Des te schoner het orgaan wordt, des te beter het zijn werk kan doen en vice versa.

Nu heeft elk orgaan naast een fysieke functie ook een emotionele taak. Elk orgaan herbergt een emotie:

- De **nieren**: angst en zachtmoedigheid
- De **lever**: boosheid en vriendelijkheid
- Het **hart**: irritatie en blijheid
- De **milt**: piekeren en enthousiasme
- De **longen**: verdriet en levensmoed

Emoties maken ons menselijk. Ze zijn dus niet goed of fout. Wel is het fijn als je niet door je emoties wordt overweldigd. Het is gewoon aangenamer om te kunnen blijven staan bij de emoties die je voelt, dan omver te worden geworpen door een hoge golf die je ontredderd op het strand achterlaat.

Door jezelf te beminnen, laat je relatief grote hoeveelheden seksuele energie door je lichaam stromen. Een krachtige energie die zorgt voor een grote schoonmaak in jou en die je emoties



tijdelijk uit balans kan brengen. Maak dan gebruik van de Helende Klanken, die je vindt in de volgende paragraaf.

"Je seksuele energie is als water. Laat je het stromen, dan reinigt het. Houd je het tegen, dan verzuip je erin."

1. Grote schoonmaak

Je seksuele energie transformeren tot levenselixer begint bij de teelballen. Je teelballen worden dag en nacht gevoed met aarde-energie, en door jezelf te beminnen stroomt die energie door je hele lichaam. Vervolgens verzamel je die vrijgekomen seksuele energie in het seksuele centrum en breng je het via de blauwe schaal achterlangs omhoog, de schedelholte in. Daar laat je het spiralen met de energie uit de hemel, waar het zich tot het levenselixer vormt.

De volgende stap is om van de getransformeerde energie iets fysieks te maken, en dat doen we in de vorm van een speekselballetje. Je maakt in je mond een speekselballetje, dat zowel energie vanuit de aarde als vanuit de hemel bevat: het levenselixer.

Dat speekselballetje slik je door. Het komt niet verder dan de maag, maar het levenselixer waaiert energetisch verder naar beneden uit, door de buikholte. Het vindt zelf de weg en weet precies waar het nodig is.

"Het levenselixer reist zonder kompas. Het kent jouw lichaam beter dan jijzelf."

Op een gegeven moment heb je zoveel energie in je buik dat het gaat dampen. Seksuele energie is warme energie en stroomt graag omhoog, richting je middenrif. Onderweg botst die energie tegen je organen aan, wat ze nog actiever maakt fysiek en emotioneel. Je organen krijgen meer vitaliteit en gaan opruimen. Ook de emoties die je (onbewust) hebt opgeslagen in de organen. Je emoties kunnen dus tijdelijk de overhand nemen; daarom leer je hoe je die kalmeert met de Helende Klanken.

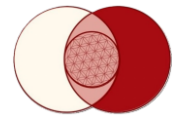
2. Damping en bewustzijn

Damping, het omhoogkomen van de warme seksuele energie, zorgt ervoor dat vastzittende energie – niet-verwerkte emotie – in beweging komt. Je kunt gaan boeren, tranen, winden laten of tijdelijk anders ruiken, omdat cloudy energy via je huid naar buiten komt. Ook emotioneel kan het je raken. Soms heftiger, soms rustiger. Alles is mogelijk.

De Helende Klanken zijn je ankers in dit proces. Ze helpen je te landen, te reguleren en op te schonen. Niet omdat je emoties moet wegduwen, maar omdat je ze liefdevol leert dragen.

3. Hoe gebruik je de Helende Klanken?

In deze training leer je de klanken in de voedende (moeder)cyclus. Je gebruikt ze als toegang tot het Innerlijk Landschap, als poorten om binnen te gaan – en als kleur om weer terug te keren.



Orgaan	Seizoen	Element	Klank	Kleur
Nieren	Winter	Water	Tsjoooo	Blauw
Lever	Lente	Hout	Ssuuhh	Groen
Hart	Zomer	Vuur	HaaHoo	Rood
Milt	Nazomer	Aarde	Ggooh	Geel
Longen	Herfst	Metaal	Sssss	Zilverwit

Je kunt ze in stilte doen of zachtjes hoorbaar. De exacte uitspraak is niet het belangrijkste. Wat telt, is dat jij je innerlijk verbindt met het betreffende orgaan.

Gebruik de klanken:

- Voor het slapengaan (je slaapt dieper)
- Bij ontwaken (je begint je dag helderder)
- Bij emotionele ontregeling (je komt terug bij jezelf)

Begin eenvoudig. Eén klank per keer, dagelijks. Je zult vanzelf merken dat je naar meer verlangt, omdat je lijf weet wat goed voor hem is.

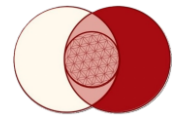
Elke klank opent een poort. En jij hebt de sleutel in handen. Word nieuwsgierig naar je binnenwereld en laat de klanken je gids zijn.

3.4 Seksuele centrum- activeren en verzamelen

Wanneer je jezelf bemint, verspreidt de seksuele energie zich door je hele lichaam. Dat is precies wat je wilt: die stroom laten gaan, laten voelen, laten zakken. Vooral in de rustmomenten krijgt de seksuele energie de ruimte om zich uit te breiden buiten het bekkengebied. Hierdoor neemt vaak ook de drang tot ontlading af — er is simpelweg geen noodzaak meer, omdat je hele systeem gevoed wordt.

"Seksuele energie hoeft niet altijd ergens naartoe — soms mag het gewoon zijn waar het is."

Toch wil je deze energie ook kunnen verzamelen, zodat je haar kunt transformeren tot levenselixier. En daarvoor gebruik je een krachtig punt in je Innerlijk Landschap: het seksuele centrum.



Het Seksuele Centrum

Het seksuele centrum is een krachtig acupunctuurpunt, ter grootte van een nectarine, gelegen op je venusheuvel — ook bij mannen heet dit zo. Het is een energetisch verzamelpunt, waar je de seksuele energie vanuit je hele lichaam kunt bundelen. Maar voordat je kunt verzamelen, moet je dit centrum eerst activeren.

Zo activeer je het seksuele centrum:

- Plaats je vingertoppen op je venusbot.
- Maak met de klok mee negen cirkels. Begin klein en vergroot de beweging langzaam, maar blijf binnen het gebied van je venusheuvel.

Daarna ga je verzamelen:

- Draai tegen de klok in, beginnend met grote cirkels die je langzaam kleiner maakt.
- Kies een veelvoud van negen: minimaal 9 keer, maximaal 36.

Door deze cirkelbewegingen breng je de seksuele energie vanuit je hele lichaam samen in één punt. Je zult merken dat dit centrum warm — soms zelfs heet — kan aanvoelen. Een teken dat de energie zich heeft geconcentreerd.

"Je seksuele centrum is als een vuurpot: hoe bewuster je het voedt, hoe dieper de gloed."

Wanneer je seks hebt of masturbeert, stroomt seksuele energie vaak weg uit je lichaam. Bij zelfbeminning leer je juist hoe je deze energie behoudt en naar binnen richt. Zo voed je jezelf, in plaats van dat je iets weggeeft. Vanuit dit punt leer je in de volgende meditaties hoe je de energie verder door je lichaam kunt sturen: via het bruggetje over de blauwe schaal naar je ruggenwervels.

"Je lichaam is de tempel. Je seksuele energie het vuur. Jij bent de bewuste bewaker van beiden."

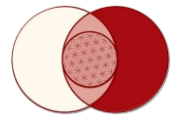
Neem je tijd om te voelen. Activeer, verzamel en rust. Dan komt de transformatie als vanzelf op gang.

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.

3.5 Hangbruggetje

Nu je de seksuele energie hebt verzameld in je seksuele centrum, komt er een belangrijk moment: je nodigt deze energie uit om verder te stromen. Niet met wilskracht, maar met aandacht, ontspanning en intentie. Je nodigt de energie uit om onderlangs te bewegen, over wat in de taoïstische traditie het *blauwe schaalgebied* wordt genoemd: de energetische ruimte van je onderbuik en bekkenbodem. Deze stroom mag zich verplaatsen van je voorzijde, via het perineum, naar achteren — richting je ruggengraat.

Hiervoor gebruik je het **hangbruggetje**.



1. Het hangbruggetje activeren

Je bekkenbodem kent drie poorten:

- De **eerste poort** is je urinebuis
- De **tweede poort** is je perineum
- De **derde poort** is je anus

Om het hangbruggetje te vormen:

- Trek de **eerste poort** subtiel op (alsof je je plas inhoudt)
- Laat de **tweede poort** ontspannen (hier stroomt de energie onderdoor)
- Trek de **derde poort** ook zachtjes op (alsof je je ontlasting inhoudt)

Zo ontstaat er een energetisch bruggetje, waarlangs de seksuele energie haar weg naar achteren kan vinden. In het begin is het wat zoeken — dat is helemaal oké. Met oefening wordt het een natuurlijke beweging in je Innerlijk Landschap.

“Waar je aandacht heen gaat, volgt je energie.”

Als de seksuele energie niet naar achteren kan stromen, blijft ze circuleren in je onderbuik en bekkengebied. Dat kan leiden tot onbalans, overprikkeling of een onbedwingbare drang tot ontlading. Door haar via het hangbruggetje naar achteren te begeleiden, nodig je haar uit om langs je wervelkolom omhoog te bewegen. Zo breng je haar naar je hart, je kruin — en uiteindelijk in verbinding met de hemelse Chi.

“De stroom van seksuele energie is niet bedoeld om te blijven hangen, maar om zich te verheffen.”

2. Over je bekkenbodem

Veel mannen hebben een bekkenbodem die tegelijk slap én gespannen is. Door een zittend leven, weinig lichaamsbewustzijn en het vermijden van diepe ontspanning raakt dit gebied uit balans. En dat heeft direct invloed op je seksuele energie.

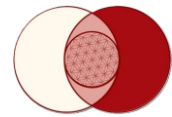
Een gezonde bekkenbodem is soepel én krachtig. Niet gespierd zoals in de sportschool, maar met een natuurlijke tonus. Je traint dit door te **spannen en ontspannen**:

1. Trek je bekkenbodem stevig aan, alsof je heel nodig moet — en nog iets extra's.
2. Laat daarna helemaal los.
3. Adem diep en voel wat er gebeurt.

Misschien voel je een diepe ontspanning, of misschien voel je niets. Alles is goed. Het gaat erom dat je lichaam leert dat het gedragen wordt, zodat het los kan laten. Dit is de basis van overgave.

Vertrouw op je intentie

In het begin werk je met subtiele spierspanning en je verbeeldingskracht. Later volstaat je intentie. Taoïstische meesters wisten al duizenden jaren geleden: **energie volgt aandacht**. Ook als je nog niets voelt, gebeurt er van alles.



Zie het als een rivier die je helpt uitgraven. De eerste keren is het modderig werk. Maar hoe vaker je het pad bewandelt, hoe makkelijker het water zal stromen.

Blijf oefenen. Elke keer dat je aandacht brengt naar dit gebied, versterk je de bedding voor je levensenergie.

3.6 Slaapschuld

Tijdens deze training kan het zomaar zijn dat je ineens een diepe vermoeidheid begint te voelen. Alsof je door de oefeningen meer contact krijgt met een soort moeheid die altijd onder de oppervlakte aanwezig was. Wat je dan voelt, is slaapschuld een onzichtbare last die je misschien al jaren met je meedraagt.

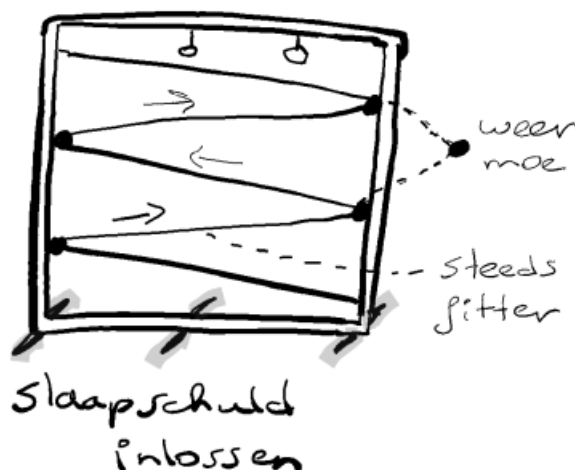
In onze samenleving zijn we gewend door te gaan. Presteren, volhouden, doorgaan. We leven zelden in de staat van de innerlijke rust en aanwezigheid en laden onszelf daarom 's nachts op. Maar wat als ook die nachtrust tekortschiet? Dan stapelt de vermoeidheid zich op.

"Als je blijft rennen, merk je pas hoe moe je bent als je stopt."

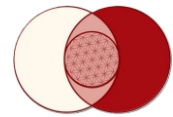
Slaapschuld ontstaat als overlevingsmechanisme. Je lichaam weet dat het moet functioneren — ook als je eigenlijk op bent. Daarom schakelt het een slim beschermingsmechanisme in: het onderdrukt prikkels, verdooft emoties en laat je dóórgaan. Je voelt wel minder intens, maar bent wél alert. Totdat die alertheid óók afneemt.

"Slaapschuld is als een lening zonder rente. Tot je ineens de hoofdsom moet terugbetalen."

Een beeld helpt om dit beter te begrijpen: stel je een houten knikkerbaan voor. Elke keer dat je over je grenzen gaat, zakt de knikker een niveau dieper. Je wordt iets vermoeider, iets doffer, iets verder bij jezelf vandaan. Je voelt minder vreugde, ervaart minder zin. En hoewel je nog functioneert, leef je meer op de automatische piloot. Je bent er maar niet helemaal.



Het goede nieuws: die knikker kan ook weer omhoog rollen. Door jezelf beter te verzorgen, je seksuele energie te activeren en het levenselixer te gaan maken, begint je systeem te regenereren. Maar... dat proces is niet altijd comfortabel.



Op het moment dat je knikker van niveau wisselt — terug omhoog — krijg je ineens toegang tot de prikkels die eerder gedempt werden. Je ervaart intenser, voelt meer, leeft dieper. En precies dát kan verwarrend zijn. Je voelt je ineens weer moe, of emotioneler, of juist overprikkeld. Maar dit is een teken dat je aan het herstellen bent.

Sta jezelf toe om die fase door te gaan. Je lichaam weet wat het doet. Geef het 2 tot 10 dagen de tijd. Je hoeft niets te forceren. Ga door met trainen. Blijf in I. En bovenal: vertrouw op je lichaam.

Je bent onderweg naar een leven met meer vitaliteit, meer helderheid en meer aanwezigheid.

3.7 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.

“Zelfbeminning is niet iets dat je doet, het is een manier van zijn.”

Innerlijk of Uiterlijk Landschap?

Het echte verschil zit in het landschap waarin je je begeeft.

- **Masturberen** gebeurt in het **Uiterlijk Landschap**: het is vaak visueel, fantasierijk, prestatiegericht.
- **Zelfbeminning** opent het **Innerlijk Landschap**: je glijdt in je lichaam, je voelt de subtiele stroom van energie, en je bent met jezelf in plaats van weg bij jezelf.

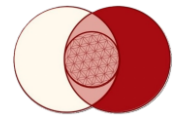
In het Innerlijk Landschap ontdek je wie je werkelijk bent. Je voelt wat je nodig hebt, wat je grenzen zijn, waar je verlangens liggen. Het is geen mentale zoektocht, maar een lichamelijke. Een energetische. Het is een weg van bewustzijn en innerlijke groei.

“Alles wat je in je Uiterlijk Landschap ervaart, is een reflectie van hoe jouw Innerlijk Landschap erbij ligt.”

Wanneer je leert leven en beminnen vanuit je Innerlijk Landschap, verandert je hele ervaring. Je hoeft niets meer na te jagen. Je **bént** het verlangen, de bedding, de stroom.

Iedere man kan het leren

Er zijn mannen (en vrouwen) die van nature makkelijk in de rivier van gevoelens glijden. Ze zijn als het ware geboren ‘naturals’ intuïtief verbonden met hun lichaam, met hun gevoel, met hun seksuele energie. En tóch kunnen ook zij leren om van die energie levenselixer te maken.



Hoor jij niet bij die groep? Helemaal oké. Je bent precies op tijd. Deze training is er om jou die bedding te geven. Jij kunt dit leren, in jouw tempo.

"Je hoeft niet eerst verlicht te zijn om jezelf te beminnen. Zelfbeminning is juist de weg."

3.8 Mono-cultivatie en duo-cultivatie

Zelfbeminning, ook wel mono-cultivatie genoemd, is de derde fase in de ontwikkeling van je seksualiteit. Het is het punt waarop je je seksuele energie leert cultiveren zonder dat je daarvoor iemand anders nodig hebt. Niet omdat je geen verbinding wilt — maar omdat je eerst jezelf leert dragen. Vanuit overvloed in plaats van gemis.

"Zelfbeminning is niet het ontbreken van de ander, maar het ontmoeten van jezelf."

Fase één — het ontdekken van jezelf — en fase twee — het experimenteren met een ander — zijn in onze cultuur bekend terrein. Maar daar stopt het vaak. Het idee dat seksueel actief zijn met jezelf minderwaardig is, leeft hardnekkig. Misschien omdat we zelfbeminning vaak verwarren met masturberen. En eerlijk is eerlijk: als masturberen alleen leidt tot een snelle ontlading, voelt het inderdaad wat armoedig. Even lekker, maar niet vervullend.

Zelfbeminning is iets heel anders. Het is niet gericht op ontlading, maar op het verfijnen van je seksuele energie. Je opent je voor innerlijke vervulling en levenselixer. Het gaat niet om prestatie of orgasme, maar om aanwezigheid, zachtheid en voeding. En juist dát maakt het zo krachtig ook binnen relaties.

Een gezonde basis voor verbinding Binnen een relatie is er vaak een onuitgesproken intimiteitsdeal: je deelt je seksualiteit vooral met elkaar. Maar wat als je jezelf leert beminnen? Dan draag je je eigen energie, je eigen verlangen, je eigen vervulling. Seks met een partner wordt dan geen plek waar je iets komt halen, maar een plek waar je iets komt delen.

"Als jij jezelf niet hoeft te verliezen in de ander, ontstaat er echte ontmoeting."

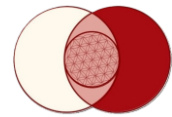
Slechts 10 procent van de stellen ervaart na twee jaar nog steeds een seksleven dat voor beiden bevredigend is. De rest zakt langzaam weg in herhaling, frustratie of gemis. Zelfbeminning kan hierin het verschil maken. Omdat je de seksuele stroom in jezelf levend houdt. Omdat je jezelf blijft voelen, ook in verbinding met de ander.

Jouw alchemistische reis Door zelfbeminning transformeer je seksuele energie in levenselixer. Je ruimt oude lading op, verwerkt emoties, en brengt helderheid in je systeem. Je voelt je vitaler, meer geaard en vrijer in je expressie. Je stroomt.

En dan, als je iemand ontmoet, hoef je niet te versmelten of te bewijzen. Je kunt blijven staan, en de ander werkelijk ontmoeten. Dan ontstaat er ruimte voor duo-cultivatie: samen beminnen. Maar wel vanuit twee mensen die zichzelf dragen.

"Wie zichzelf bemint, heeft altijd iets te geven."

In deze training leer je eerst jezelf te dragen. Je seksualiteit op orde te brengen. Zodat je kunt geven vanuit overvloed, in plaats van grijpen vanuit leegte. Dat is geen egoïsme dat is volwassen liefde.



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

3.9 Een interne alchemist worden

Wat bedoelen we nu precies met een interne alchemist?

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 een kern van waarheid. Zodra je de oude alchemistische afbeeldingen leert ontcijferen, zie je dat het gedoe met stofjes en pannen en deksels vooral een dekmantel was voor verboden mystieke praktijken. Voor een innerlijke transformatie.

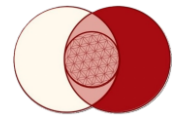
Innerlijk Goud: het levenselixer

Het maken van het levenselixer is in essentie hetzelfde proces. En dankzij het wonder van je lichaam hoef je je niet met ingewikkelde stappen bezig te houden. Het enige wat je nodig hebt, is het sturen en beheren van je seksuele energie jouw kostbare Jing zodat je het levenselixer maakt.

De werkelijkheid is opgebouwd uit polariteiten, uit tegenstellingen. Warm-koud. Dag-nacht. Mannelijk-vrouwelijk. Ook je innerlijk is opgedeeld in tweeën: je hebt een vrouwelijke en een mannelijke helft. Om het levenselixer te verwezenlijken, versmelt je deze twee energieën in jezelf. De energie uit de aarde en de energie uit de hemel. Het yin en het yang in jou.

Maak je nu, jaar in jaar uit, het levenselixer, dan begint er iets bijzonders te gebeuren.

"Je wordt wie je werkelijk bent: vanuit zachtheid krachtig. Vanuit kracht zacht."



Je ontwikkelt innerlijke deugden zoals vergevingsgezindheid, eerlijkheid, respect, stilte en levensmoed. Ze vormen samen een nieuw bewustzijn: Weldenkendheid. Een gedragen, volwassen manier van in het leven staan.

Het getal zeven: chakra's en bloemkracht

Tegelijkertijd worden je chakra's geactiveerd en gezuiverd. De zeven stappen van het alchemistische proces corresponderen met de zeven chakra's. Maar net zoals je je niet hoeft te verdiepen in alle alchemistische stappen om het levenselixer te maken, hoef je je ook niet actief met je chakra's, ook wel bloemen genoemd, bezig te houden. Als je het onderste chakra voedt met levenselixer, openen de anderen zich vanzelf.

Als interne alchemist laat je via dit elixer je bloemkracht ontluiken. Die innerlijke bloei komt voort uit toewijding aan jezelf. Je weet niet hoe lang het pad is, of waar het je brengt — maar je voelt dat het klopt. Soms reis je in het licht, soms in het donker. En je intuïtie wordt je kompas.

In China heet dit pad dat van de Onsterfelijke. In India spreekt men van het Ultieme Medicijn. In het Westen kennen we het als spiritueel goud.

"De alchemist zoekt geen perfectie. Hij zoekt waarheid. In zichzelf."

Zelfonderzoek als alchemie

De meeste alchemisten waren op zoek naar het Innerlijk Goud. Dat vraagt overgave aan een proces van zelfonderzoek, zuivering, onthechting. Geen dogma, maar steeds weer: wat voel ik nu echt? Wat leeft er werkelijk in mij? Het is werk dat je van binnenuit doet. In het Innerlijk Landschap. Daar waar jouw echte kracht woont.

Alchemie is een relatief onbekende spirituele traditie. Maar wie zich opent voor haar symboliek, ontdekt dat we allemaal alchemisten zijn. En dat we ons proces kunnen verfijnen.

Voorbeeld: de heilige graal van het lichaam

Een baby maken is zo'n alchemistisch proces. Je hebt een eicel en een zaadcel — en de baarmoeder als heilige graal, als hoedster van het nieuwe leven. Twee stoffen versmelten tot iets nieuws. En dat wat ontstaat, kun je nooit meer terugbrengen tot de oorspronkelijke ingrediënten. De verandering is definitief. Onomkeerbaar. Heilig.

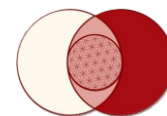
Werken met symboliek

Alchemisten droegen hun kennis vaak over via beelden. Platen vol tekens en symbolen. Ook in deze training werken we met symboliek: de blauwe schaal, de vonk, het vuur van Ming Men, de rivier van gevoelens, het levenselixer.

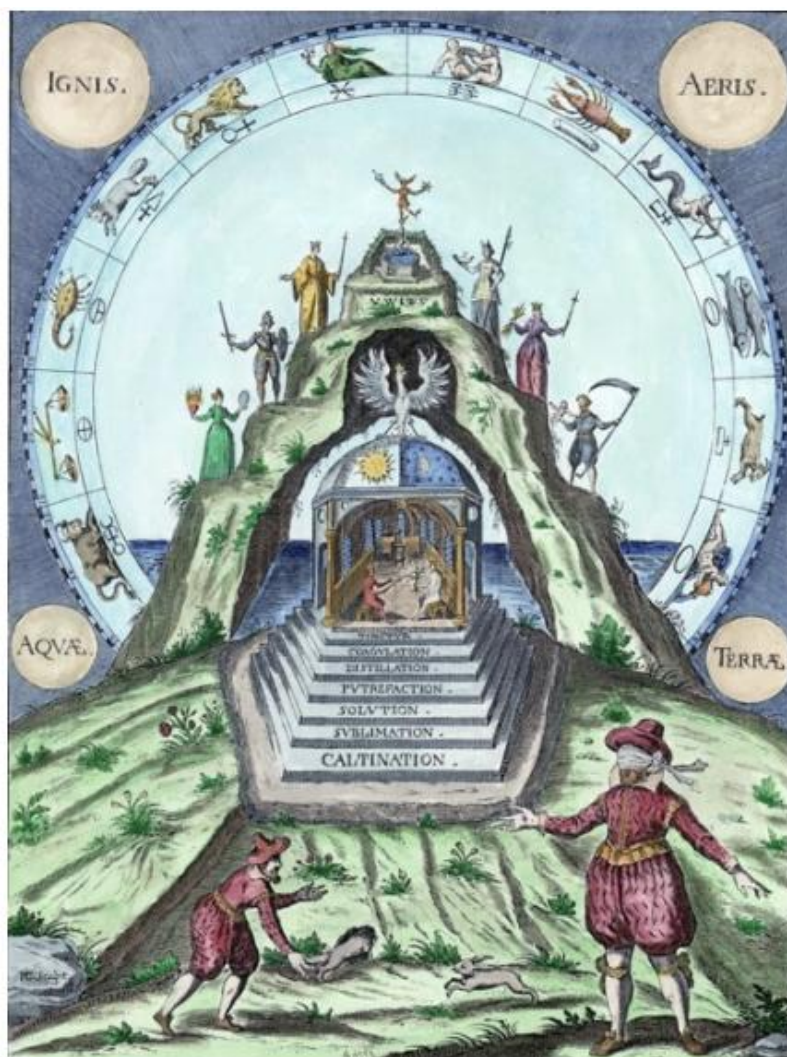
In het begin zeg je misschien: 'Wat moet ik ermee?' Maar hoe vaker je ermee werkt, hoe meer betekenis ze krijgen. Ze worden als het ware sleutels tot je Innerlijk Landschap. Tot jouw eigen wijsheid.

De trap naar het Goddelijke

Op oude alchemistische illustraties zie je vaak een trap. Op elke trede staat een proces dat je doorloopt voordat je toegang hebt tot de top van de berg. Tot het Goddelijke in jezelf.



Calcineren, sublimeren, oplossen, verrotten, destilleren, coaguleren, tinctuur maken het klinkt ingewikkeld, maar het zijn slechts woorden voor een innerlijke reis. Een pad waarin jij jouw seksuele energie transformeert tot het meest kostbare wat er is: jouw levenskracht, bewustzijn en liefde.



De Grot der Ouden, uit *Cabala Spiegel der Kunst und Natur in Alchymia*, Stefan Michelspacher, 1616

Liefs Sanne Kielman
Sexual Healing Coach

Sanne.kielman@11be1.nl

www.sannekielman.nl