



Tai Chi School "De Witte Wolken"

Tai Chi en Meditatie: visie Patrick Kelly

Introductie:

Ons Bewustzijn:

We onderscheiden twee soorten bewustzijn:

- Het oppervlakkig bewustzijn of dagdagelijks bewustzijn.
- Het diepe bewustzijn.

Het oppervlakkig of dagdagelijks bewustzijn wordt geactiveerd door onze 5 uiterlijke zintuigen: zien, horen, ruiken, proeven en voelen. Deze zintuigen geven informatie over onze 'plaats' in de wereld. Met dit dagdagelijks bewustzijn organiseren we ons leven: wonen, werken, studeren, spelen, emoties en gedachten, enz. ...

Het diepe bewustzijn: Bij het oefenen van Tai Chi leren we stap voor stap voorbij dit oppervlakkig bewustzijn te gaan en ons te concentreren op de 5 innerlijke zintuigen/sensoren in ons lichaam. Deze zintuigen/sensoren geven informatie over pijn, gewrichtsposities, spiertonus, druk en temperatuur diep in het lichaam. Zo maken we connectie met ons diepe bewustzijn. Op die manier kunnen we ons innerlijk bewustzijn steeds verder ontwikkelen. Deze ontwikkeling kent geen einde. Dat is de rijkdom die Tai Chi ons kan bieden.

Doel van de Meditatie:

Meditatie leert ons om het dagdagelijks bewustzijn daar te laten waar het hoort, in de buitenwereld en in ons dagelijks leven, niet om het te verzwakken, maar om dit deel van ons bewust tot rust te laten komen en ruimte te creëren voor iets nieuw dat zich mag ontwikkelen nl. ons diepe bewustzijn.

Dit diepe bewustzijn is actief in een grote sfeer rondom ons: de grote Dantien (Tai Dantien)

De grote Dantien sfeer: (figuur 1)

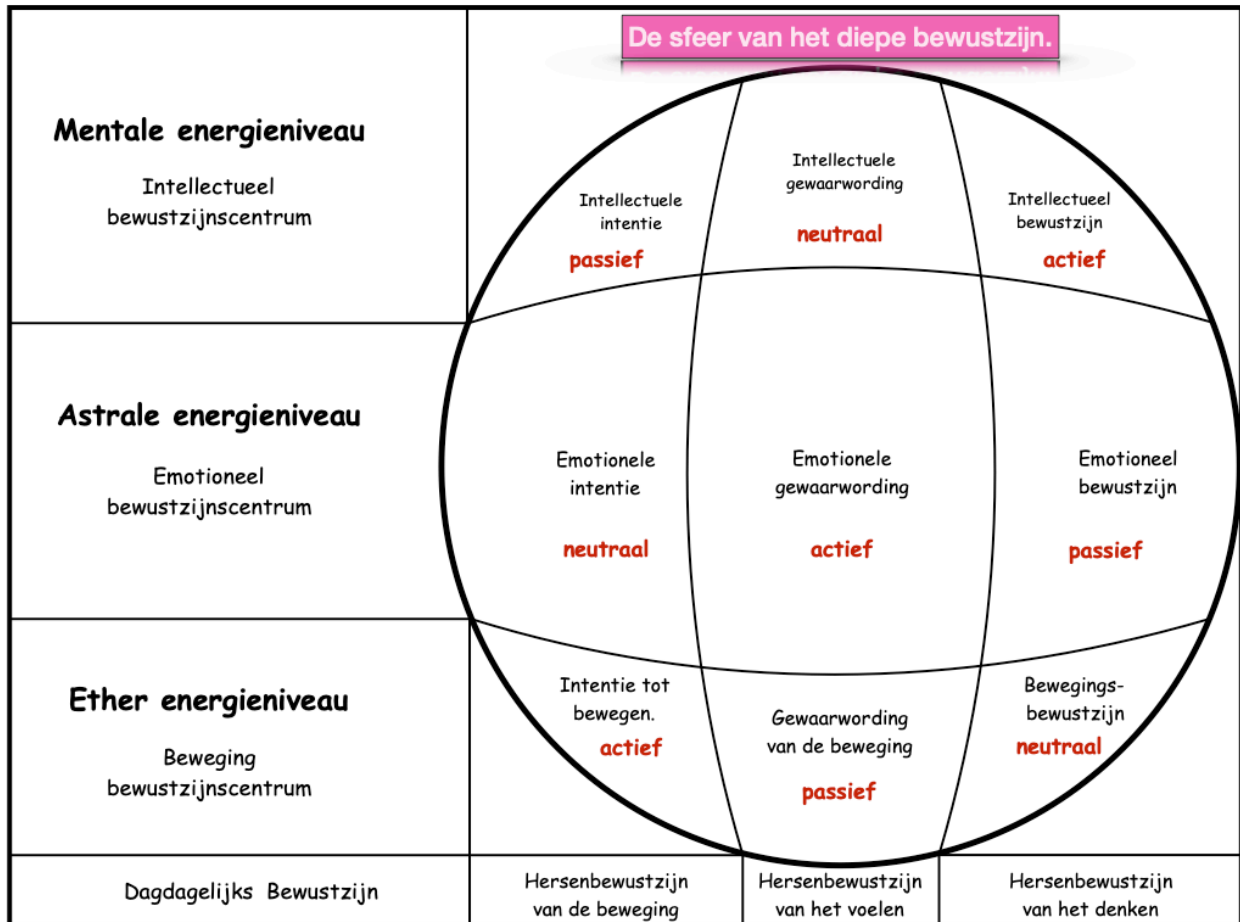
Binnen de sfeer van het diepe bewustzijn speelt je hele leven zich af.

Deze sfeer bestaat uit drie domeinen of drie sub sferen:

- de diep lichamelijke of fysiek-etherische energie
- de diep emotionele of astrale energie
- de diep mentale of hemelse energie.



Tai Chi School "De Witte Wolken"



Figuur: 1

Meditation has 9 levels - 3 major levels each with 3 sublevels - corresponding to the 9 energy clouds. Meditation works on the deep structures of the Mind. It is a serious, potentially dangerous, exercise. Ideally it is supervised by teachers with at least 20 years training with their own equally experienced teachers.

Overeenkomstig met deze drie domeinen kan je Tai Chi opdelen in:

- als **bewegingskunst** (gongfu): het oefenen van intentie, waarneming en intelligentie op het fysiek-etherische energieniveau.
- als **energetische kunst** (qigong): het oefenen van intentie, waarneming en intelligentie op het emotionele-astrale energieniveau.
- als **spirituele kunst** (neigong): het oefenen van intentie, waarneming en intelligentie op het hemelse-mentale energieniveau.

Deze drie domeinen kunnen groeien in 3 fazen:

- Waarneming - bewustwording - awareness.
- Intentie - inspanning - wilskracht
- Intelligentie.



Tai Chi School "De Witte Wolken"

"De ware Tai Chi training begint in het lichaam, beoefent intentie, waarneming en intelligentie binnen de diepe bewustzijn sfeer en streeft uiteindelijk naar wat aan deze sfeer voorbij gaat." Patrick Kelly.

Ontwikkelen van de diepe bewustzijn sfeer.

Diepe bewustzijn sfeer.

Met het lichaam actief, zoals bij Taiji, breidt de Persoonlijke Energiesfeer zich uit tot één armlengte in alle richtingen om een bol van ongeveer 180 cm in diameter te vormen waarin alle bewegingen plaatsvinden.

In meditatie, met het lichaam inactief, kunnen we dat terugbrengen tot een bol van de helft van die grootte, of 90 cm = de Grote Dantian. Daarbinnen vormt elk van de 3 Dantianen, onderste, middelste en bovenste, energiesferen die elk ongeveer 30 cm in diameter zijn.

De energie van het lichaam (Jing) is gebaseerd in de Lower Dantian - de 30 cm bol die zich uitstrekt van het perineum (会阴, Hui Yin) tot de solar plexus, gecentreerd op het punt 3 vingerbreedten onder de navel. Tijdens de verfijning breidt de energie zich naar boven en naar buiten uit, om de 3 niveaus van de Grote Dantian geleidelijk te activeren en te activeren.

Diepe emotionele energie (Qi) is gecentreerd in de middelste Dantian - de 30 cm bol die zich uitstrekt van de zonnevlecht tot aan de basis van de keel. Tijdens het proces van verfijning stijgt energie op uit het Beneden Dantian om deze sfeer te vullen. Dit niveau is actief wanneer we communiceren met degenen met wie we nauw verbonden zijn, zoals naaste familie, docenten en studenten.

Diepe mentale energie (Shen) wordt verzameld in de Boven-Dantian - de bol die het hoofd omringt, gecentreerd op de hypofyse. Tijdens het proces van verfijning stijgt energie op uit het Midden-Dantian om deze sfeer te vullen en te activeren. Dit niveau is actief wanneer we ernaar streven om contact te maken met degenen die ver boven ons eigen niveau zijn geëvolueerd.



Tai Chi School "De Witte Wolken"

Werken op het niveau van het diepe bewustzijn.

Het diepe bewustzijn beslaat de 3 energieniveaus - etherisch, astraal en hemels. Op deze manier oefenen ontwikkelt energie, bewustzijn en intelligentie binnen deze 3 werelden. Hoewel mensen soms proberen om maar op één van deze 3 energieniveaus te oefenen, leidt dit onvermijdelijk tot een onevenwichtige interne ontwikkeling. (Deze 3 werelden x 3 niveaus = The 9 Clouds - De 9 wolken - naam van de Tai Chi school van P Kelly in Shanghai).

1. Het diepe lichamelijke niveau: wanneer je rustig, kalm en ontspannen bent zink je dieper in jezelf en oefen bewustzijn en controle van de interne lichaamssensaties en het energieveld van het lichaam (etherisch energieveld). Dit activeert en versterkt het eerste niveau van het diepe bewustzijn.
2. Het diepe emotionele niveau: wanneer de energie aangroeit op dat eerste niveau dan begint ze over te vloeien naar het tweede niveau van de deep mind - het astrale energieniveau - wat het centrale niveau is van het diepe bewustzijn (ziel). Het verminderen van negatieve emoties (boosheid, angst, egoïsme, enz.) die bovenkomen als je onder druk staat, helpt dat proces.
3. Het diepe mentale niveau: de aangroeiende positieve energie op het tweede niveau vloeit over naar het derde energieniveau - het hemelse energieniveau - het niveau van de intelligentie van de deep mind (het punt van contact met onze geest (spirit)). Positieve emoties oproepen door het oefenen van mantras, door te bidden en door warmte en licht uit te sturen naar wezens in de uiterlijke en innerlijke werelden, helpt dat proces.



Tai Chi School "De Witte Wolken"

Wanneer je de intelligentie van het diepe bewustzijn gebruikt om bewust de bewegingen van lichaam en energie op die 3 niveaus te reguleren, dan versterk je de bekwaamheid van de deep mind om door te komen op belangrijke momenten in je leven. Wanneer de intelligentie van de deep mind op een actieve wijze de belangrijkste invloed wordt van je denken, voelen of bewegen, dan heb je de nood aan toekomstige wedergeboortes overstegen. Vanaf dan gebeurt het interne werk op het vierde energieniveau.

Het diepe bewustzijn heeft 3 aspecten. Aandacht (awareness) is het passieve aspect. Er is ook intentie (mogelijkheid om energie een richting te geven) en intelligentie (interactie tussen aandacht en intentie). Deze 3 aspecten kunnen op elk van de energieniveaus zowel intern als extern werken - dat wil zeggen binnen de grenzen van je persoonlijke energieveld of erbuiten. Oefen binnen je eigen energiesfeer. Het is pas als het diepe bewustzijn stabiel wordt op elk van de energieniveaus binnen je persoonlijke energieveld dat de mogelijkheid om dingen waar te nemen en te handelen buiten je eigen energieveld op dat energieniveau zich op een natuurlijke en geleidelijke manier zal ontwikkelen.

Het oefenen van voornamelijk extern energiebewustzijn op gelijk welk niveau, zoals mediums, spiritualisten en sjamanen doen - wat leidt tot subtiële kennis over andere mensen en externe gebeurtenissen in plaats van meer zelfkennis - is gevaarlijk voor de innerlijke toestand van een mens. Onsympathieke krachten uit de innerlijke werelden zullen die persoon altijd op een dwaalspoor brengen. Laat niet toe dat je beïnvloed wordt door mensen die zichzelf vroegtijdig op zo'n externe manier opengesteld hebben voor de verschillende energieniveaus, zonder dat ze onder begeleiding van een goede leraar de 3 aspecten van de deep mind langdurig getraind hebben. Deze training creëert een evenwicht binnen het persoonlijke energieveld dat het omgaan met die externe waarneming ondersteunt.



Tai Chi School "De Witte Wolken"

Hoofdfout - Hoofdzonde ('Chief Feature').

Wat weerhoudt een persoon ervan om dieper te gaan?

Het is belangrijk om te zien wat de belangrijkste karaktertrek is die je vooruitgang verhindert. Gurdjieff en Abdullah noemden dit de 'chief feature'. Het is de belangrijkste kleur - gewoonte, emotie of houding - in de persoonlijke psychologie of het persoonlijke energieveld. Het is moeilijk om je eigen 'chief feature' te zien maar je ziet het gemakkelijk in anderen. Op psychologisch vlak kunnen we onze hoofdfout met verloop van tijd veranderen, door een combinatie van aanvaarding, strijd en loslaten. Op spiritueel vlak kunnen alle problemen opgelost worden door hulp. Onze interne gids is onze voornaamste hulpbron. Bescheidenheid en dankbaarheid zijn de 2 belangrijkste factoren die ons openen voor die hulp.

Enkele Chief Feature - (hoofdzonden):

- Arrogantie - zelfspot
- Hebzucht - zelfvernietiging
- Ongeduld - martelaarschap
- Koppigheid.



Tai Chi School "De Witte Wolken"

Meditatie timing.

Bij het aanleren en beoefenen van de meditatie laat je niet verleiden om de meer geavanceerde meditaties onderdelen te vroeg te beginnen. Dit helpt je niet en kan er gemakkelijk toe leiden dat je meditatie een verkeerde weg inslaat - van waaruit het psychologisch vaak moeilijk is om door te gaan of terug te gaan.

Jaar 1:

De "Stijg & Zink Meditatie" kan worden geïntroduceerd wanneer de korte vorm is aangeleerd. Dit helpt je om de interne sensaties te vinden die verband houden met de spiercyclus die je in de vorm kan ervaren.

Bij het uitvoeren van de vorm ligt de focus vooral op voelen van de krachten in je lichaam.

Jaar 2:

De "Zittende meditatie" kan geïntroduceerd worden vanaf het 2° jaar.

1. Het "Afsluiten" van je uiterlijke bewustzijn en het "Ontwaken" van je innerlijke bewustzijn.
2. Waarnemen van het volle gevoel van warmte en volheid in het ganse lichaam.
3. Introduceren van de "8 Paden". Gebruik van de intentie en het waarnemen van diepe lichaamssensaties in je eigen energie veld.

Jaar 3:

"Opstijgen en Uitstralen van het Licht".

Wanneer je een goede verbinding hebt met je diepere lichaamssensaties en je energie veld, kan je het licht naar boven brengen in de middelste tantien.

Indien de verbinding met de diepere lichaamssensaties er niet is: dan zal het uiterlijke bewustzijn zich inbeelden dat het licht stijgt en uitstraald. Deze inbeelding brengt je weg van de innerlijke werkelijkheid.

Het luisteren naar de "Hartslag" kan toegevoegd wanneer je terugkeert uit je diepe emotionele sfeer naar je diepe lichaamssensaties.

Jaar 4 & 5:

"Deel het Licht" - zodra er enig echt bewustzijn is bereikt van je diepe emotionele component van je persoonlijke energiesfeer, zal dit het gebruik van de intentie op dit niveau je leren je bewustzijn uit te breiden naar je bredere diepe emotionele energiewereld.

Jaar 6 & 7:



Tai Chi School "De Witte Wolken"

"5 Wolken" consolideert je bewustzijn en intentie binnen je diepe emotionele energieniveau en verbindt het terug met de subtielere aspecten van het energieveld van het lichaam.

Jaar 8,9 & 10:

"Licht naar het hoofd brengen" - "Innerlijke leraar".

Je concentreren in het hoofd voordat de eerste 7 jaren zijn voltooid, is een vergissing, omdat dit zeker je oppervlakkig bewustzijn stimuleert, hetzij in de zin van actief denken of rustig bewustzijn. Je zal het grootste deel van je tijd doorbrengen met het proberen de dwalende gedachten te beheersen of in een trance-achtige toestand gevangen raken.

Jaar 11,12,13 & 14.

"Neem contact op met uw geest". Deze oefening mag absoluut niet te vroeg worden beoefend. Als je oppervlakkig bewustzijn niet goed op de achtergrond staat, zal de verbeelding zich vestigen en de weg voor een later echt contact blokkeren. Als je diepe emotionaliteit niet iets is wat verfijnd is, dan zal wat van boven terugvloeit zwaar worden vervormd door onderbewuste verlangens. Deze verlangens kunnen ook contact veroorzaken met iemand anders dan de geest van je persoon, met gevaren voor mentale instabiliteit. Tenslotte, als een bepaalde ontwikkeling in het diepe mentale nog niet is vastgesteld, kan heel weinig terugvloeien van bovenaf, waardoor het veld open blijft voor meer verbeelding.

Dit gebaseerd op studenten die 2 tot 3 lessen per week volgen.

Met de dwingende methode om het oppervlakkige deel van je bewustzijn te sluiten alsof je gaat slapen terwijl je een dieper deel van je bewustzijn gebruikt om door de 5 interne zintuigen te luisteren naar de subtiele lichaamsveranderingen, krachten, energieën en verder.



Tai Chi School "De Witte Wolken"

Stijgen & Zinken Meditatie.

Basisproces:

Buig de benen en voel de druk in je voetzolen.

Stijgen:

- Druk de voeten in de grond - adem diep in - het lichaam stijgt en je mind (aandacht) stijgt door het lichaam naar de top van je hoofd.

Ontspannen & Zinken:

- Ontspan je mind (mind energie) en je lichaam, adem uit, lichaam zinkt, aandacht-voelen wordt dieper, je aandacht gaat naar beneden door je lichaam naar je voetzolen, met een gevoel dat je hele lichaam in de grond wordt gedrukt.

Verfijn deze beweging in 4 fasen (elk 3 keer herhalen) door steeds dieper waar te nemen en de timing van je mind (aandacht) steeds vroeger door het lichaam te sturen.

1. Ontspannen:

Stijgen:

- De mind (aandacht) volgt de golf van contractie en de beweging, omhoog door de benen, borst en nek, naar de top van je hoofd.

Ontspannen & Zinken:

- De mind (aandacht) luistert naar spieren die loslaten, in het gelaat, nek, borst, midden, dijen, kuiten en voeten.

2. Alignement:

Stijgen:

- Je mind (aandacht) stijgt eerst tot aan de knieën, dan stijgt je lichaam terwijl je mind (aandacht) naar de top van je hoofd, luisterend naar de contractie en de beweging.

Ontspannen & Zinken:

- Je lichaam ontspant zich en zweeft even, de ruggengraat recht zich door je sacrum te laten vallen en je onderrug te openen, je borstkas en de achterkant van je nek openen zich, je mind (aandacht) gaat naar beneden via het vallende heiligbeen naar de voeten, met een laatste kleine beweging naar beneden strekt zich de



Tai Chi School "De Witte Wolken"

ruggengraat en roteert het bekken(pelvis) waardoor de heupgewrichten zich openen (Qua) en de druk in de voeten verhoogt.

3. Druk & Stretch:

Stijgen:

- Je mind (aandacht) stijgt naar je midden, de druk in je midden neemt toe en je lichaam gaat omhoog.

Ontspannen:

- Breng je mind (aandacht) naar beneden door je lichaam naar je heiligbeen terwijl je op de achtergrond naar het lichaam luistert, loslaat, zweeft en uitlijnt, je mind (aandacht) beweegt zich voort naar beneden en voel de lichte druk in je voeten, terwijl het midden begint te vallen.

Zinken:

- Terwijl het lichaam blijft vallen, stijgt je mind (aandacht) door de benen terug naar je midden en luister naar druk en volheid in en rond je midden, met een definitieve rotatie van het centrum alsof het diep in de grond drukt, waardoor de druk in het lichaam toeneemt. Maak dan voorzichtig de benen los en breng je mind (aandacht) terug naar de voeten, het lichaam valt iets naar beneden om opnieuw met de grond te verbinden.

4. Energieveld:

Visualiseer een wolk van licht diep in de grond.

Stijgen:

- Adem in, met een sterke intentie trek het licht omhoog door de zolen van je voeten, vul het stijgende lichaam met licht tot boven in je kruin.

Ontspannen:

- Je intentie trekt zich terug, je mind laat zijn greep op het lichaam los, het lichaam zweeft nog iets naar boven, ontspant zich en komt in alignement.

Zinken:

- Je mind (aandacht) zakt dieper weg, lichaam zinkt vrij en wordt vergeten, terwijl het licht zich in je lichaam verspreidt.

Uitspreiden:

- Je mind (aandacht) en het licht verspreiden zich sterk in je sfeer in alle richtingen en vult de sfeer op armlengte. Wees je bewust dat op de achtergrond je lichaam drukt op de grond, binnen een veld van licht, warmte en elastische druk dat het lichaam omringt.



Tai Chi School "De Witte Wolken"

Herhaal dit twee keer en plaats het lichaam vervolgens weer op de normale hoogte om rustig te rusten in het veld van licht, warmte en bewustzijn dat zich in alle richtingen tot op armlengte uitstrekt.

Concentratie binnen dit persoonlijke energieveld kan worden versterkt door, terwijl je inademt, je mind alle punten van de sfeer, ongeveer 10 cm naar het midden van de borst te condenseren (naar druk en volheid luisteren), dan bij een uitademing de sfeer terug te laten uitzetten (luister naar meer warmte en licht in je sfeer).

Stijgen & Zinken introduceert de interne methoden die geleidelijk worden toegepast in de Taiji-vorm en meditatie. Je mind (aandacht) wordt naar binnen getrokken naar een dieper niveau door eerst de oppervlakkige mind (aandacht die de externe wereld door 5 externe zintuigen waarneemt) te sluiten om vervolgens te concentreren op een dieper gebied via de 5 interne lichaamssensoren (gewricht, druk, warmte, spierstaat, pijn wordt niet gebruikt). Zo komt een eerste verbinding tot stand met een diep-energieveld van het lichaam, vervolgens naar het diep-emotionele, diep-mentale en daar voorbij.

Zink meditatie - samengevat

Je staat in de basishouding:

- 1) Duw de voeten in de grond en voel de beweging in je ganse lichaam.
Van voeten tot kruin en van kruin terug naar je voeten. (3-maal). Je aandacht gaat samen met de beweging.
- 2) Breng eerst je aandacht naar je knieën, dan voeten in de grond en ervaar de floating en het zinken van de mind in de grond. De mind is iets voor op de beweging. (3-maal)
- 3) Aandacht in je bekken, dan voeten in de grond, voel hoe je benen zich vullen, alsof het een vloeistof is die stijgt in je benen. Mind is voor op de beweging en je volgt de krachten. (3-maal)
- 4) Aandacht diep in de grond, maak contact met wit licht en breng dit licht naar boven en uitspreiden over je ganse lichaam. (3-maal)
- 5) Blijf even in die sfeer van licht.



Tai Chi School "De Witte Wolken"

Zittende Meditatie.

1. Het "Afsluiten" van je dagdagelijks bewustzijn en het "Ontwaken" van je innerlijke bewustzijn.

Het bewustzijn deactiveert de uiterlijke zintuigen en maakt de innerlijke zintuigen wakker.

Via 3 diepe ademhalingen:

1° Adem diep in en breng je bewustzijn van de onderkant romp naar je kruin.

Adem rustig uit:

terwijl je dagdagelijks bewustzijn in slaap valt = afsluiten.

Het zenuwstelsel en de spieren worden gedeactiveerd.

Het lichaam ontspant en zinkt.

Ervaar de druk die toeneemt. Als je op een stoel zit: de druk met de stoel, of als je ligt: de druk met de grond.

We luisteren rustig naar geluiden in de ruimte en dan buiten de ruimte.

Dan brengen we het bewustzijn terug naar binnen in de buik, naar de onderste dantien.

2° Adem diep in en breng je bewustzijn van de onderkant romp naar je kruin.

Adem rustig uit:

terwijl je je dagdagelijks bewustzijn verder in slaap valt = verder afsluiten.

We luisteren rustig naar geluiden in de verte.

Dan brengen we het bewustzijn terug naar binnen in de buik, naar de onderste dantien. De uiterlijke zintuigen worden nog meer gedeactiveerd, je krijgt een gevoel van : in slaap vallen.

Er ontstaat een licht dromerige toestand.

3° Adem diep in en breng je bewustzijn van de onderkant romp naar je kruin.

Adem rustig uit:

terwijl je dagdagelijks bewustzijn verder in slaap valt.

We luisteren rustig naar geluiden in de ruimte en dan buiten de ruimte.

Dan brengen we het bewustzijn opnieuw naar de onderste dantien en maakt dat de uiterlijke zintuigen nog verder gedeactiveerd worden.

Er ontstaat een licht dromerige toestand.



Tai Chi School "De Witte Wolken"

2. Waarnemen van het volle gevoel van warmte en volheid in het ganse lichaam.

Nu concentreren we ons op de voeten en de handen en voelen het tintelen, het gevoel van volheid en de warmte.

Adem rustig verder. Terwijl je uitademt zorg ervoor dat het volle gevoel en de warmte toeneemt in de voeten en de handen.

Dan zoeken we verder en dieper, naar het volle gevoel in de benen en armen, eerst in de onderbenen en onderarmen en dan in de bovenbenen en bovenarmen tot je duidelijk het volle gevoel waarneemt in de vier ledematen tegelijk.

Dan ervaar je het volle gevoel in de nek en het hoofd.

Dan brengen we dit volle gevoel in onze romp.

Ons ganse lichaam is nu gevuld met dat gevoel van volheid en warmte, alsof je ganse lichaam door een dikke vloeistof is omringd.

3. Het zuiveren van de 8 kanalen. (Clearing of the channels)

From: "The Secrets of Cultivation of 'Essential Nature' and 'Eternal Life'.

By: Chao Pi Chen

Specifieke "Eight Extras Meridians" familie zijn:

- 1) Du Mai (Governing Vessel)
- 2) Ren Mai (Conception Vessel)
- 3) Chong Mai (Penetrating Vessel)
- 4) Dai Mai (Belt Channel)
- 5) Yang Chiao Mai (Yang Motility Channel)
- 6) Yin Chiao Mai (Yin Motility Channel)
- 7) Yang Wei Mai (Yang Regulating Channel)
- 8) Yin Wei Mai (Yin Regulating Channel)

Deze 8 extra meridianen (kanalen) fungeren als Qi-reservoirs (energie reservoirs) en zijn verbonden met de 12 primaire meridianen. Deze reservoirs stockeren het teveel aan Qi en verschaffen Qi aan de meridianen indien nodig. Deze 8 extra meridianen kan men vergelijken met 8 meren verbonden met 12 rivieren.



Tai Chi School "De Witte Wolken"

Neem een paar diepe ademteugen en bij de uitademing breng je aandacht naar je perineum. (Punt tussen geslachtsorgaan en de anus)
Visualiseer een bal van goudgeel licht en ga met je aandacht in dat licht. Laat dit goudgele licht steeds intensere worden bij iedere ademteug.

Het circuleren van de energie door de 8 kanalen.

- 1) Maak contact met het goudgeel licht en met een sterke intentie vanuit het perineum brengen we dat licht langs de ruggengraat omhoog tot onze kruin.
Inademen. Du Mai.
Via het midden van ons voorhoofd (derde oog) brengen het licht terug naar beneden, langs de neus, de navel terug naar het perineum.
Uitademen. Ren Mai.
Observeer/voel hierbij alle sensaties in je lichaam.
- 2) Maak contact met het goudgeel licht en met een sterke intentie vanuit het perineum brengen we dat licht langs de ruggengraat omhoog tot gordelhoogte.
Dai Mai. Daar splitst het in twee energiebanen, langs de ruggengraat omhoog, ter hoogte van de schouderbladen naar het midden van de beide schouderbladen. **Inademen.**
Van de schouderbladen langs de buitenkant van de arm via de wijsvinger naar het midden van de hand. **Uitademen.**
Adem rustig enkele keren in en uit en laat de energie - het licht zich verzamelen in de handpalm.
Observeer/voel hierbij alle sensaties in je lichaam.
- 3) Maak contact met het goudgeel licht en met een sterke intentie vanuit het midden van de hand, langs de binnenkant van de arm naar de borst. **Inademen.**
Van de borst naar de navel, komen de energiebanen terug samen, terug naar het perineum. **Uitademen.**
Observeer/voel hierbij alle sensaties in je lichaam.
- 4) Maak terug contact met het goudgeel licht en met een sterke intentie vanuit het perineum, via het centrum, naar het hart. **Inademen. Chong Mai.**
Van het hart terug naar beneden, ter hoogte van het bekken splitst de energiebaan zich naar de buitenkant van de benen, langs de knieën, langs de bovenkant van de voeten, naar het midden van de onderkant van de voeten.
Uitademen.
Adem rustig enkele keren in en uit en laat de energie - het licht zich verzamelen in de voetzool.
Observeer/voel hierbij alle sensaties in je lichaam.



Tai Chi School "De Witte Wolken"

- 5) Maak contact met het goudgeel licht en met een sterke intentie vanuit je voetzool brengen we dat licht langs de binnenkant van de benen terug naar boven naar het centrum. **Inademen.**
Van het centrum terug naar beneden naar het perineum. **Uitademen.**
Observeer/voel hierbij alle sensaties in je lichaam.

Yang Chiao Mai (Yang beweging kanaal) - Yang Wei Mai (Yang regelend kanaal)
Yin Chiao Mai (Yin beweging kanaal) - Yin Wei Mai (Yin regelend kanaal)

Deze kanalen zijn actief in ons lichaam je handpalm tot in je voetzool. De Yang kanalen actief zijn aan de buitenkant van de armen en benen en de Yin kanalen actief aan de binnenkant van de armen en benen.

Opstijgen en Uitstralen van het Licht.

Wanneer je een goede verbinding hebt met je diepere lichaamssensaties en je energie veld, je ether lichaam, kan je het licht naar boven brengen in de middelste tantien.

Neem een paar diepe ademteugen en maak contact met de bal van goud geel licht en. Laat dit goudgele licht steeds intensere worden bij iedere ademteug.

Maak contact met het goudgeel licht en met een sterke intentie vanuit het perineum brengen we dat licht langs het centrale kanaal naar de middelste tantien (zonnevlecht). **Inademen.**

Vanuit de middelste tantien laat je het licht uitstralen in je ganse lichaam. **Uitademen.**

Doe dit **3 x maal** en laat het licht steeds verder uitstralen tot ongeveer een armlengte rond je lichaam.

Observeer/voel hierbij alle sensaties in je lichaam.

Indien de verbinding met de diepere lichaamssensaties er niet is: dan zal het uiterlijke bewustzijn zich inbeelden dat het licht stijgt en uitstraald. Deze inbeelding brengt je weg van de innerlijke werkelijkheid.

Het luisteren naar de "Hartslag" kan toegevoegd wanneer je hier wilt terugkeren uit je diepe emotionele sfeer naar je diepe lichaamssensaties.



Tai Chi School "De Witte Wolken"

Neem terug contact met het gevoel van volheid, warmte en tintelingen in je ganse lichaam.

Open langzaam je ogen zonder te snel die meditatieve toestand te verlaten.

Deel het Licht.

Zodra er enig echt bewustzijn is bereikt van je diepe emotionele component van je persoonlijke energiefleur, zal dit het gebruik van de intentie op dit niveau je leren je bewustzijn uit te breiden naar je bredere diepe emotionele energiewereld.

Visualiseert een persoon(en) waar je een band mee hebt en die je wenst te helpen. Stuur een straal van licht naar deze persoon vanuit je middelste tantien en laat het licht de ganse persoon omarmen.

Na een zekere tijd verbreek je de verbinding en breng het licht terug naat je middelste tantien.

Het luisteren naar de "Hartslag" kan toegevoegd wanneer je hier wilt terugkeren uit je diepe emotionele sfeer naar je diepe lichaamssensaties.

Neem terug contact met het gevoel van volheid, warmte en tintelingen in je ganse lichaam.

Open langzaam je ogen zonder te snel die meditatieve toestand te verlaten.

Vijf wolken meditatie.

Gebaseerd op een oefening van Ni Hua Ching.

1. (Aarde) Creëer een wolk van gouden licht rond je zonnevlecht. Bij iedere uitademing laat je de intensiteit van het gouden licht toenemen, breng je aandacht dieper in de wolk van gouden licht tot je volledig lichaam en adem opgaan in dat licht.
2. (Metaal) Laat de wolk naar boven drijven en de longen omvatten waar het licht wit wordt. Bij iedere uitademing laat je de intensiteit van het witte licht toenemen en de aandacht gaat dieper.
3. (Water) De wolk beweegt nu naar beneden en omvat de verteringsorganen, waar het licht diepblauw wordt. Bij iedere uitademing laat je de intensiteit van het diepblauwe licht toenemen en de aandacht gaat dieper.



Tai Chi School "De Witte Wolken"

4. (Hout) De wolk beweegt nu naar rechtsboven en omvat de lever, waar het licht diepgroen wordt. Bij iedere uitademing laat je de intensiteit van het diepgroene licht toenemen en de aandacht gaat dieper.
5. (Vuur) Laat nu de wolk bewegen naar linksboven en het hart omvatten, waar het licht dieprood wordt. Bij iedere uitademing laat je de intensiteit van het dieprood licht toenemen en de aandacht gaat dieper.

Deze cyclus kan een aantal maal worden uitgevoerd, steeds eindigen met een wolk van gouden licht rond je zonnevlecht. Om te eindigen laat dit licht uitbreiden in en rond het ganse lichaam, tot op armlengte.

Het luisteren naar de "Hartslag" kan toegevoegd wanneer je hier wilt terugkeren uit je diepe emotionele sfeer naar je diepe lichaamssensaties.

Neem terug contact met het gevoel van volheid, warmte en tintelingen in je ganse lichaam.

Open langzaam je ogen zonder te snel die meditatieve toestand te verlaten.

Licht naar het hoofd brengen - Innerlijke leraar.

Je concentreren in het hoofd voordat de eerste 7 jaren zijn voltooid, is een vergissing, omdat dit zeker je oppervlakkig bewustzijn stimuleert, hetzij in de zin van actief denken of rustig bewustzijn. Je zal het grootste deel van je tijd doorbrengen met het proberen de dwalende gedachten te beheersen of in een trance-achtige toestand gevangen raken.

Wordt nog bijgewerkt !

Neem contact op met uw geest.

Deze oefening mag absoluut niet te vroeg worden beoefend. Als je oppervlakkig bewustzijn niet goed op de achtergrond staat, zal de verbeelding zich vestigen en de weg voor een later echt contact blokkeren. Als je diepe emotionaliteit niet iets is wat verfijnd is, dan zal wat van boven terugvloeit zwaar worden vervormd door onderbewuste verlangens. Deze verlangens kunnen ook contact veroorzaken met iemand anders dan de geest van je persoon, met gevaren voor mentale instabiliteit. Tenslotte, als een bepaalde ontwikkeling in het diepe mentale nog niet is vastgesteld, kan heel weinig terugvloeien van bovenaf, waardoor het veld open blijft voor meer verbeelding.

Wordt nog bijgewerkt !