



# Bakens in de binnenwereld

De innerlijke weg helpt ons bij onze kern te blijven

**Brengt materie bewustzijn voort? Of vindt elke tastbare vorm zijn basis in de geest? In het westen wordt over deze kwestie al tijden uitvoerig gediscussieerd. De klassieke Chinese geneeskunde en haar achterliggende filosofie laten zien dat bewustzijn materie voortbrengt. Juist die grondslag biedt een innerlijk houvast waarmee we, uitgerekend in deze roerige tijden, onze kracht kunnen vinden en overeind kunnen blijven. Dat wil zeggen: als we bereid zijn naar binnen te keren.**

In september was ik op het jubileumcongres van de NVA waar Dianne Sommers een lezing gaf met als titel Landen in Dao. Ze eindigde de lezing met de opmerking dat de huidige TCM gegrond is in het communisme van Mao en dat het communisme ervan uitgaat, dat de basis van het leven materie is. In het westen is er volop discussie over dit gegeven: Is er eerst een brein en is het bewustzijn een chemische toestand die meetbaar is? Of is er eerst bewustzijn dat uiteindelijk iedere vorm van leven creëert?

Het idee dat bewustzijn materie voortbrengt, is één van de inzichten uit de kwantummechanica die steeds meer de dagelijkse werkelijkheid zal gaan bepalen. In de kwantummechanica wordt gesproken

van het kwantumveld, dat vergelijkbaar is met de sjamanistische beschrijving van de Geestwereld, een eeuwige Zee van vibrerende energie. Deze ontdekking van het kwantumveld betekent dat er geen materiële - (Yin) en immateriële (Yang)-basis is. Er is enkel energie (Qi) en via materie manifesteert Geest (Shen, de Vuur Spirit en Ling, de Water Spirit) zich in het fysieke universum. Deze eeuwige Zee van bewustzijn creëert dan op zijn beurt het gehele universum.

Het mooie is dat ons vak dat idee geheel in zich draagt, in de filosofie, het meridiaansysteem en de acupunctuurpunten. Er zijn 361 officiële acupunctuurpunten maar er zijn 894 namen voor deze punten. Zo heeft Ren Mai 4 - Guan Yuan - Bron



Pas, zoals de meeste mensen dit punt kennen, wel 24 namen. Het boek *Energetic Physiology in the Acupuncture Names* van Dennis Willmont inspireerde me tot het schrijven van dit artikel, waarin ik jullie meeneem in het landschap van bakens in de binnenwereld die besloten liggen in het verloop van de Chinese klok van de namen van de acupunctuurpunten.

Eén van de punten waar het leven voor de mens op aarde begint is in Long 9 Tai Yuan, de Grote Vortex. Het is de bron waaruit alle dingen ontstaan en weer naar terugkeren. In een vroege legende uit de Shang-dynastie, die van de Weilu of Dahe, is deze weg van de Vortex de 'Weg van de Leegte' die de wateren van de acht hoeken en negen divisies van het universum alsook de Rivier van de Melkweg naar zich toe trok. Hieruit voortkomend ontstonden de vijf bergen waar de onsterfelijken leefden. Dit thema is een mythologische variatie op dat van de Dao. In andere woorden: de Qi van de twaalf hoofdmeridianen en de Drie Warmers vloeit in de Grote Vortex, zodat de Qi van de Vijf Fasen, gesymboliseerd door

de vijf mythologische bergen, kan ontstaan. Long 9 reguleert de vier mythologische zeeën en maakt de verbindingen tussen de materiële basiskracht van ons DNA, opgesloten in het Dantian ter hoogte van Ren Mai 4, 5 en 6 en Ren Mai 17. Hierdoor kan de voorouderlijke Qi, opgeslagen in het Dantian, zich verzamelen en bruikbaar worden gemaakt voor de hartslag, de ademhaling en de stem. Van hieruit gaat de bruikbare Qi naar alle Yuan-punten, maar Long 9 is het centrale punt waaruit alle beweging voortkomt. Het is het eerste en laatste punt van de cyclus en geeft vorm aan iedere omzetting van ongepolariseerde Qi naar bruikbare Qi. Daarom voelen we op dit punt ook onze Menspolsslag. De vortex is de beweging van het leven, de spiralisering van ons DNA, wat aan iedere vorm ten grondslag ligt. Met deze spiraalvormige kracht verbindt de Chong Mai, de Prenatale ongepolariseerde Yuan Qi, zich met die van de Dai Mai, de Postnatale Nahemelse Qi. De weg van de vortex

is zelfs zichtbaar als een spiraal door het heelal, in de maan die om de aarde draait en de aarde die weer om de zon draait, en dit alles in de vorm van een spiraliserende kracht. Als we een verbinding met de spiraliserende weg maken, kunnen we loslaten wat niet bruikbaar is voor ons levenspad. Daarvoor hebben we onze Dikke Darm Qi nodig, de meridiaan die geleidelijk loslaat wat niet goed is voor ons persoonlijk karma. In de Chinese mythologie wordt dit proces uitgedrukt in de legende van de Moerbeiboom. Hierin schiet Yu de boogschietster negen van de

### **Dikke darm 20: herstelt reuk**

tien zonnen af tot er maar één overblijft. En dat is het Ene, de uitdrukking die het dichtste bij de Dao komt. Dit proces is praktisch gezien het verwijderen van iedere vorm van lege hitte via de Dikke darm. Zo is Dikke Darm 17 Tian Ding, de Hemelse Ketel, een Hemelvensterpunt, een belangrijk punt van de divergente Dikke Darm-meridiaan in de keelregio. Dit is het punt waar Yu de boogschietster de achtste zon afschiet. Dit

punt van alles wat voorbij de zintuiglijke ervaring gaat, wordt het zuivere deel dat overblijft. Het wordt aangeboden aan Di, de God van de Hemel en de Hemelse Voorouders Zong.

Anders gezegd, dit is wat overblijft nadat de Dikke Darm de Yin en Yang Qi van de grondstoffen van water en voedsel naar een hoger niveau heeft getild. Dit betreft het vrijmaken van de fysieke lege hitte van het fysieke voedsel maar ook van de emotionele lege hitte, veroorzaakt door onze door (voor)ouders geprogrammeerde manier van kijken. Om het uiteindelijk te laten fuseren met de Chong Mai, onze ongepolariseerde Voorhemelse Qi in Dikke Darm 20, Chong Yang, Snelweg van Yang, de laatste negende fase wanneer er nog maar één zon is overgebleven. Daardoor kunnen we ruiken en brengt geur de meeste herinneringen in ons

### **Maag 38: terug naar je roots**

naar boven en verbindt ons met onze voorouders, Via de reuk en de feromonen weten we daarom ook wie de beste partner voor ons is. Deze Qi wordt aangeboden aan Maag 1 Cheng

Qi, het Offeren van Tranen, het punt waar we zien zonder oordeel, waar de deur naar onze perceptie nog geheel open is, waar we in de overgang tussen de werelden door kunnen kijken. Hier doorgronden we de chaos, buiten onze zintuigen om. Vanaf dit punt gaan we de zintuiglijke invloeden mixen, waardoor we op een aardse manier kunnen ervaren wat er gebeurt in de wereld van de polarisatie. Want alleen via deze gepolariseerde wereld kunnen we dingen leren als mens. Alles wat we via de zintuigen ervaren, is voeding die uiteindelijk wordt opgeslagen in het Dan Tian, waarvan we later weer via onze interne wereld gebruik kunnen

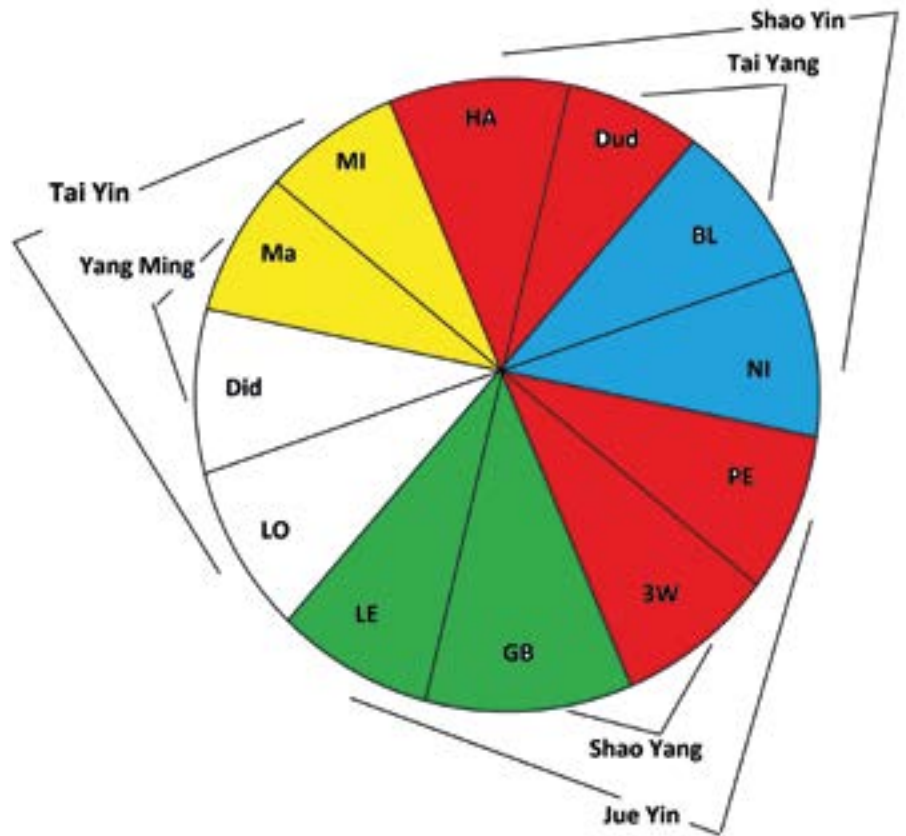
maken.

Een mooi punt in dit geheel is Maag 38 – Tiao Kou, Tak Opening. Via dit punt kan een brug geslagen worden tussen Hemel, Aarde en Mens. Het is het punt waar we de zintuigen een verbinding kunnen laten maken met het verleden, de toekomst en het heden. Door een diepe verbinding te maken met de Tai Yang, dat wil zeggen prikken met een lange naald tussen de fibula en tibia, in de richting van Blaas 57, maken we een praktische verbinding. De Yang Ming maakt dan direct contact met de Tai Yang. Dit punt is verbonden met de aardse gronding van de Dai Mai en heeft invloed op onze lichaamstaal en manier van bewegen. Dit is iets wat steeds belangrijker wordt, omdat deze Qi vaak gestagneerd raakt bij iedereen die een knie- of heupprothese heeft gekregen. Hierdoor wordt de directe Qi-stroom in het geopereerde gewricht minder natuurlijk en krijgt daardoor een enigszins verstoorde doorgang.



De Milt hebben we nodig als er te veel kleuring vanuit de gepolariseerde wereld ontstaat. De Milt zorgt ervoor dat onze helderheid blijft bestaan. Zo niet, dan ontstaan er de tekens van damp, die dit heldere oordeel vertroebelen. Milt 21- Da Bao, de Grote Container, is het Grote Luo-punt waarin alle overtollige damp wordt opgeslagen, zodat deze zwaarte het hart niet kan bereiken. Vanaf hier is de Milt Yang op z'n krachtigst en zorgt het voor de distributie van lichaamsvloeistoffen naar buiten. Het is de belangrijkste supervisor van het bloed. Omdat de Milt in zijn geheel en dit punt in het bijzonder zo gevoelig zijn voor de menselijke emoties, kun je bij een goed werkend diafragma stellen dat we ons als mens vrij voelen. Hoe meer we het gevoel van vrijheid ervaren, hoe minder damp er in ons lichaam zit. We kunnen dan onze vleugels spreiden en wegvliegen als een vrije vogel. Alleen dan kunnen we in de loop van de Hart-meridiaan kracht verzamelen om, via het doorlopen van al onze negen paleizen, bekend van de Nine Star Ki en Fengshui, te worden wie we zijn als we in onze kracht staan. Het is hierom dat er in sommige oude literatuur van uit wordt gegaan, dat de Qi pas gaat stromen vanaf Hart 9, Shao Chong, Minder Snelweg, minder karma. Loslaten van wereldse affaires, het volgen van onze innerlijke weg, de opbouw van de Spirituele Weg.

In de loop van de Taiyang, de Dunne Darm en Blaas, maken we via de buitenwereld weer contact met de beweging van het leven. Zo activeert Dunne Darm 18 Dui Gu, het Bot der Uitwisselingen, de alternatieve naam van Dunne Darm 18 die hij deelt met een alternatieve naam van Hart 7, alle zintuigen op het hoofd, waarmee een volledig contact met de buitenwereld gemaakt kan worden. Vanaf de Blaas, ons oudste en



meest rudimentaire orgaan, maken we contact met de Levensboom, opgeslagen in alle Shu-punten op de rug. Vanaf de Shu-punten gaat via de Yuan-kracht van de Drie Warmer alle Qi uiteindelijk naar alle Shu- en Yuan-punten van alle meridianen. Waar de Qi en vloeistofcyclus in de Long begon, eindigt hij in de Blaas, onze minister van alle herinneringen. Hier wordt alles opgeslagen. Hier herinneren we ons wie we echt zijn tijdens het leven, voordat er in Blaas 63, Jin Men, de Gouden Poort (ook een van de namen van Ren Mai 1), het Xi-punt van de Blaas, het beginpunt van de Yang Wei Mai, waar het transformatievermogen van het onderste (Ren Mai 4-5-6) en bovenste (binnen het voorhoofdgebied) Dan Tian en de Qi die daarbij vrijkomt, in gang wordt gezet. Door dit punt wordt een opening gecreëerd, zodat we via een verhaal emoties kunnen uitdrukken. Via deze kracht kunnen

we met de taal van verhalen, poëzie en kunst de kracht van het verleden naar de toekomst projecteren. Als dit niveau goed werkt, kunnen we ook met onze stem passie aan iedere uiting toevoegen. Via dit punt overbruggen we in die zin onze eigen sterfelijkheid. De Nier-meridiaan is er om de krachten van de vorige drie, Hart, Dunne Darm en Blaas, naar een hoger niveau te tillen. Hij doet

**Het Pericard loodst je door alles heen**

dit door op ieder niveau de Qi zo zuiver en krachtig mogelijk om te zetten. Hierbij

is de Nier-energie de verbindende kracht tussen Prenatale ongepolariseerde Qi van de Chong Mai en de Postnatale zintuigelijke Maag Qi. Op ieder niveau heeft hij zo z'n invloed. In de onderbuik is er invloed op de voortplanting, in het gebied onder het diafragma op de vertering en vanaf Nier 22 op de vorming en ontplooiing van de Shen. Zo doet hij dat in Nier 23, Shen Feng, Domein van de Geest,

door de Shen een plaats in het hart te geven. Dit punt, gelegen ter hoogte van Ren Mai 17, Dan Zhong, het midden van de borst, geeft een directe samenwerking met de Zong Qi, de Voorouderlijke Qi. Hier vindt de eerste voorbereiding plaats van het klaarmaken van het huis waar de Shen zich veilig kan voelen. Hier wordt het altaar van de aarde klaargemaakt. De heilige ruimte wordt gecreëerd, zodat de Shen niet meer verdreven kan worden. Vanaf dat moment kunnen de deugden gecultiveerd worden, waardoor we een gevoel van autonomie en persoonlijke autoriteit kunnen ontwikkelen. Zo kan een middenweg gevonden worden tussen wat goed is voor jezelf en voor de ander. Een vorm van altruïsme dus, empathie, maar nooit ten koste van jezelf. Dit is de plaats waar we ons volledig kunnen terugtrekken in het innerlijke van ons veilige zelf. De overgang van de Nier naar het Pericard is er één van grote verandering. Was je binnen de Nier nog binnen de eigen grens, in het Pericard

### Nier 23: Safe House van de Shen

dient de buitenwereld zich in alle heftigheid aan. Alles wat nog niet goed stroomt en zorg nodig heeft, komt in de openheid naar buiten. Niets kan nog afgedekt worden en alles wat je liever voor jezelf houdt, wordt zichtbaar. Hier wordt duidelijk met welke invloed van de tijd waarin je leeft je te weinig rekening hebt gehouden. Daarom is deze fase ook verbonden met de herfstperiode (eind oktober tot eind november) en het vallen van de blaadjes, maar ook met de prachtige kleuren van de herfst en van de mooie dingen die de aarde en jij hebben gecreëerd. Nu wordt duidelijk welke grote werken zijn afgeleverd, maar ook wat nog zorg nodig heeft. Dit is de tijd van het materialiseren. Het Pericard is de Minister van Postnatale Zaken, deze weet als geen ander hoe negatieve ervaringen kunnen worden omgezet in positieve veranderingen. Het is de Meester van Omdraaiingen en Omkeringen. Het is de bemiddelaar tussen de Pre- en Postnatale wereld en de Drie Warmers. Hij is dan ook degene die het beste weet waar

meer Water of Vuur naartoe moet en daarmee is hij de grote regulator van het gehele meridiaansysteem. Hij kan dit echter alleen doen als hij al zijn gevoelens kan toelaten, maar ook durft los te laten. Iedere vorm van wegvloeden zal zich het meest manifesteren in de herfstperiode. De Drie Warmer brengt ons vanaf het allerkleinste en het allerdiepste naar het allerruimste en het allergrootste. Hier kunnen we weer expansie ervaren. We gaan voorbij het zelf en ons zelfbeeld en komen in de zee van mogelijkheden. Het brengt ons in contact met de wereldziel, de bron van alle verhalen, de zogenoemde Akasha-kronieken of de Animus Mundi zoals Carl Jung het noemde. Drie Warmer 4, Yang Qi, de Yangvijver is het Yuan- en daarmee bronpunt aller bronpunten. Het is de boodschapper van deze Bron Qi. Het is de Yang polarisatie van de ongepolariseerde oorspronkelijke Qi. Hier halen we de motiverende Qi van alle verschijnselen vandaan. Het is de Yang binnen het Yin, het activerende en verwarmende deel van het Prenatale Vuur. De Drie Warmer is in die zin de Yangkracht en het is tegelijkertijd samen



met de Galblaas de activator van de Dai Mai, de spiraliserende Qi die de energie voor het aardse leven toegankelijk maakt. De Drie Warmer maakt het mogelijk dat we iedere gewenste vorm kunnen aannemen. Hij maakt ons nog niet gebruikte DNA actief. Via de Drie Warmer kunnen we communiceren met iedere vorm van energie. De Drie Warmer is in die zin zowel de kip als het ei.

Drie Warmer 4 is de vijver waarin alle kracht waarop alles kan blijven bewegen, is opgeslagen, voordat de echte Yang Qi in Drie Warmer 5, Wai Guan, Uiterlijke Barrière, alles in transmutterende beweging zet via de Yang Wei Mai.

In de periode van eind november tot eind december kunnen we deze Yang-vijver aanvullen met kosmische energie. We doen dit vooral door te zijn, niets te willen, alleen maar te voelen en ervaren wat deze tijd van het jaar ons wil meegeven. Dan wordt de bron van onze Yin en Yang aangevuld en kunnen we er via de Galblaas echte spirituele Qi van maken. Via de Galblaas kan het innerlijke licht

ervaren en verspreid worden. Dit is de periode vanaf 21 december, de kortste dag van het jaar. We zijn dan zo diep naar binnen gegaan, dat we onze persoonlijk voedingsbron ervaren en intuïtief weten waar het komende jaar onze kracht ligt. We weten wat we echt kunnen vernieuwen en veranderen. Dit is ook terug te zien in de punten Galblaas 24, Ri Yue, Zon en Maan en zijn alternatieve naam Shen Guang, Geest van Licht. En Galblaas 37, het Luo-punt Guang Ming, Helder Licht. De Galblaas heeft de mogelijkheid iemand te laten stralen en toont wat licht is, gezien door de fysieke ogen, maar ook door ons spirituele zicht, wat van binnen komt. Er

zitten zoveel Galblaas-punten op het hoofd, omdat het verbonden is met de sterren van de Melkweg. Waar de Dikke darm en de Maag verbonden zijn met de Grote Beer en het lot dat we ondergaan, kan de Galblaas iedereen

laten stralen binnen de eigen mogelijkheden. We zijn allemaal een ster aan het firmament. Iedereen is ergens uniek in en dat drukt de Galblaas uit. Op het niveau van Galblaas 24 wat ook het Mu-punt van de galblaas is, brengen we ons voelen en innerlijke licht samen. Er is samenwerking tussen de Yang van de zon, de dagelijkse rondgang en de Yin van de maan, de maandelijke rondgang. Vanaf hier kan de spiraliserende kracht het gehele hartgebied openen en kan de helderheid van de Milt en de lichtgevende kracht van de Galblaas het gehele emotionele hartgebied openen. Vanaf dat moment kan iedereen zijn Diamant, de kracht

van de Prenatale ongepolariseerde Jing, omzetten in lichtgevende Qi. Die dan kan opstijgen vanuit het hart naar het hoofd, naar de Hal van het Licht, Du Mai 23, Ming Tang. Hier wordt iedere vorm van zintuiglijkheid naar een hoger niveau gebracht en ontstaat het echte bewustzijn.

Met deze kennis kan de Levermeridiaan zijn uiteindelijke transformatie doorzetten. In Lever 13, Zhang Men, de Doos van Pandora, de Poort van Welsprekendheid en Lever 14 Qi Men, De Tijdspoort of de Poort van Hoop, die onze frustratiezone wordt genoemd, kunnen oude zaken naar een hoger niveau worden getild. Via de wereld van de voelbare gestageneerde Qi van het Pericard

waardoor we de polarisatie het best ervaren, kan uiteindelijk het innerlijke licht ervoor zorgen dat iedere vorm van polarisatie en frustratie niet naar de buitenwereld

geprojecteerd wordt en niet in de binnenwereld opgesloten wordt als frustratie, boosheid, schaamte of schuld. De

Hun krijgt nu bewegingsvrijheid in het diafragma gebied. Vanaf die omgeving kan de Hun kennismaken met de wereld van de heldere intentie, met het mensniveau van de Drie Warmer, die van het stimuleren van oneindige kracht voorbij iedere vorm van polarisatie.

De weg van deze verandering zal alleen plaatsvinden als we als mens naar binnen keren. Dan zetten we Jing om in Shen en krijgen we Qi en daarmee samenhangende gezondheid, zonder er ook maar iets voor te hoeven doen. Het tijdsverhaal van de Chinese Orgaanklok en de acupunctuurpunten zijn verbonden met de grote mythologische verhalen die in elke cultuur verteld worden en doen ons beseffen dat we allemaal de held in ons eigen verhaal kunnen zijn, waardoor we ons bewustzijn naar een hoger niveau kunnen tillen. 

## Hun: van frustratie naar vrijheid

## Drie Warmer 5: zet alles in beweging

**Frank Roosen** is acupuncturist, fysiotherapeut en docent acupunctuur. Hij heeft een praktijk in Tilburg en verzorgt internationaal lezingen over acupunctuur.