

‘ALS MEN IN STAAT IS DE KUNST
VAN YIN & YANG TE LEREN
(D.I. DE LIEFDE BEDRIJVEN),
DAN BEOEFENT MEN DE TAO
VAN NIET DOODGAAN.’

SU NÜ JING
KLASSIEK GESCHRIFT VAN
HET ONSCHULDIGE MEISJE







‘WIL JE GELUK?
HET IS HIER
BINNEN HANDBEREIK.’

MEESTER WANG FENG-YI

‘HET VOLMAAKTE GELUK
IS GEEN GELUK.’

ZHUANG ZI



FRANK ADAM



Qigong & liefde

JE LIEFDESENERGIE TRANSFORMEREN VOOR
EEN HARMONIEUZE RELATIE EN INNERLIJK GELUK

Lannoo



LIEFDE IS...

VAN WERTHER EN TAYLOR SWIFT
NAAR LAO ZI, BOEDDHA EN CONFUCIUS

VOORWOORD

*Liefde is energie, naar binnen
gaan, doen door niets te doen –
Liefde is kosmisch geluk dat oplicht
in mezelf, mijn geliefde en iedereen.*

Een paar duizend jaar al peilen dichters, schrijvers en filosofen naar wat liefde precies is. 'Liefde is blind,' dicht Shakespeare, 'en geliefden zien niet de dwaasheden die ze begaan.' 'Liefde,' noteert filosoof Friedrich Nietzsche droog, 'is een toestand waarin de mens de dingen het meest ziet zoals ze niet zijn.' Cupido, de god van de liefde, aldus de romeinen, verdient een blinddoek omdat hij geliefden lukraak met zijn liefdespijlen verwondt. Of we nu verder ook nog *Lessen in liefde* van Ovidius of *Tortured Poets Society* van Taylor Swift citeren – onze westerse opvatting blijft steeds dezelfde: liefde is blind, extatisch, wispelturig, van korte duur, veroorzaakt meer ongeluk dan geluk en houdt ons een leven lang in haar greep. Alsof niet *wij* de liefde bedrijven, maar de liefde... *ons* bedrijft.

Dit boek wil de ogen van geliefden weer openen en hen zichzelf en elkaar met oosterse liefdestechnieken laten helen. *Qigong & Liefde* nodigt uit om je liefdesenergie te leren begrijpen, zuiveren en transformeren voor een harmonieuze relatie en innerlijk

geluk. Geluk waarvan de extase in plaats van enkele kortstondige momenten een heel leven kan duren. Ik deel graag de weg die ik daarbij zelf afgelegd heb.

IK, WERTHER – LIEFDE IS... HET SCHOT VAN EEN PISTOOL

In het eind 18de-eeuwse Duitsland leent een jongeman een pistool van een vriend, zet het tegen zijn slaap en schiet daarmee zijn getormenteerde liefdesgedachten aan flarden. Geïnspireerd door zijn voorbeeld ple- gen na zijn dood naar verluidt een aanzienlijk aantal jongemannen zelfmoord. Zijn blauwe 'frak' en gele vest worden lange tijd Europese mode. Aangezien hij hartstochtelijk veel van haar houdt, maar zij jammer genoeg onbereikbaar is, verloofd en bezet, is liefde voor hem het schot van een pistool.

Naam van de onfortuinlijke jongeman: Werther. Herkomst: de verbeelding van de Duitse schrijver Johann Wolfgang von Goethe. Met *Het lijden van de jonge*

Werther schrijft Goethe een boek dat wordt beschouwd als het begin van de Romantiek. Ergens laatste kwart 20ste eeuw weerklinkt Werthers pistool opnieuw en raakt deze keer de hersenen van een argeloze student letteren. Geplaagd door een vergelijkbaar onbeantwoord liefdesverlangen, verslindt hij Goethes boek alsof het om zijn eigen liefdeskwellingen gaat. Bij gebrek aan een vriend-met-pistool vervangt hij zijn geplande zelfdoding door nachtelijke dronkenschap in het park, lethargische mijmeringen op de sofa en wilde dromen over schrijverschap. Volkomen verblind door zijn gevoelens en gespeend van enige zelfreflectie *beleeft* hij niet de romantiek – hij *is* de romantiek. Naam van de letterenstudent: de schrijver van dit boek.

WIJ WERTHER – LIEFDE IS... ROMANTIEK

In de loop van mijn verdere leven en in het kader van het schrijven van dit boek stelde ik vast dat de nagalm van Werthers schot in de Romantiek nog altijd duidelijk hoorbaar weerklinkt in onze metamoderne hersenen. In films, fictie, popsongs, lifestyle-reportages, Valentijn-acties en reclame wordt het hoge ideaal van het Romantische Geluk nog steeds onophoudelijk gepromoot. Liefde is Gevoel! Liefde is een passionele zoektocht naar geluk dat we buiten ons zullen vinden in die Geweldige Ander. Een Zielsverwant waarmee we kunnen versmelten en al onze geheime zieliërselen delen. Een Liefdesvriend die ons Onszelf kan laten zijn en ons hart de rest van ons leven zal laten stralen van geluk. *'I am only me'*, klinkt het bij Taylor Swift, *'when I am with you.'* Waartoe dat kan leiden horen we bij Bob Dylan: *'Will you let me be myself, or is your love in vain?'*

EROTISCHE FABELS – LIEFDE IS... SEKS

Het zijn de nadagen van het postmodernisme als ik *Liefdesfabels* en *Erotische fabels* publiceer. Daarin onderzoek ik de stijgende behoefte aan relatietherapie en de erotisering van de liefde in verbeelding, sociale media en reclamemarkt. Als onderdeel van een reeks *absurde fabels* of *contes philosophes* groeien de boeken organisch uit tot een totaalproject waarvan te genieten valt in de krant, in boekvorm, in het theater en op de radio.

De unaniem lovende ontvangst is opwindend én verwarrend. Een jonge redactrice van een kwaliteitskrant meldt me dat de inhoud van *Erotische fabels* haar rode oortjes bezorgt. De 70-jarige echtgenote van een rector van een vooraanstaande universiteit bezorgt haar echtgenoot rode wangen als ze mij tijdens een receptie publiekelijk bekendt dat ze zich elke week naar de krantenwinkel spoedt om een nieuwe *Erotische fabels*-aflevering toe te voegen aan haar *erotica collectors treasure*. Een vrouwelijke fan verzoekt mij na een lezing om Erotische fabels te komen performen in de intimiteit van haar slaapkamer. Dat wil zeggen: in de mede-aanwezigheid van... haar echtgenoot. Waarom ze toch geen 'Liefdesfabels' wil? vraag ik me daarbij af. Maar na vijf seizoenen toeren langs de meeste theaterzalen en culturele centra van Vlaanderen leg ik me erbij neer: soms is liefde gewoon... seks. Een hedonistisch, consumptionistisch 'Ik begeer, dus ik ben.' Het gevoel bekruipt me dat ik als schrijver van *Erotische Fabels* even ben *geliket* maar elk moment wég kan worden *geswipet*...

QIGONG EN DE TRADITIONELE CHINESE GENEESWIJZEN (TCG) – LIEFDE IS... ENERGIE

'Alles verandert', zegt de Chinese *I Tjing*, het 'Boek der Veranderingen'. En dat het ook het geval is met de liefde, ondervind ik aan den lijve wanneer een relatiebreuk, het overlijden van mijn vader en een kankerdiagnose mijn blik naar binnen richten en mij de weg wijzen naar het pad van Qigong en de Traditionele Chinese Geneeswijzen (TCG).

Ik ondervind niet alleen, zoals mocht blijken uit mijn vorige boek *Qigong*, dat deze Chinese meditatieve adem- en bewegingspraktijk mijn gezondheid en welzijn krachtig ondersteunt; door middel van oefeningen, meditatie en typologieën kan ik bovendien mijn gebroken Hart helen en krijg ik inzicht in mijn liefdespotentieel. Ik ontdek dat liefde energie is: Chinees *Qi* (spreek uit als 'tsjie'). Dat ik die energie kan voelen. Dat ze zacht, open, helend, onvoorwaardelijk is, en in alles oprecht. Stroomt mijn liefdes- of levensenergie vrij en overvloedig door mijn systeem, dan ben ik gezond en vervuld van liefde. Raakt ze geblokkeerd of gestagneerd, dan raakt mijn liefde uit balans.

Ik leer hoe ik via qigong-oefeningen en meditatie mijn

liefdesenergie kan bijhouden, in balans kan brengen en versterken. Ik leer dat mijn liefdesemoties zijn verankerd in mijn organen. Dat het balanceren van de energie in mijn organen mijn emoties en dus mijn liefdesleven harmoniseert.

Dankzij de typologieën van Yin en Yang en de Vijf Elementen leer ik mijn liefdestalenten en valkuilen kennen. Als ik de typologie van mezelf en mijn geliefden onder ogen krijg, alsook de energetische analyse van onze liefdescombinaties, lost de cataract in mijn verblinde liefdesblik in geen tijd op. Eindelijk zie ik wat er in mijn liefdesleven keer op keer is gebeurd. Als ik me verdiep in de typologieën en liefdescombinaties van vrienden, kennissen, collega's, maar ook van celebrity's, historische figuren, royals... lijkt het alsof ik toegang krijg tot het geheime script van hun liefdesleven – dat zij zelf nooit in hebben kunnen kijken. De liefdesinzichten bevrijden me van alle schuld – de essentie van alle karma-zuivering – en verzachten mijn verwonde, verharde Hart met compassie en vergeving. Bij de typologie en liefdescombinatie van mijn ouders voel ik naast ontroering ook een van de zes confucianistische deugden: *xiao* of respect en dankbaarheid voor de onvoorwaardelijke liefde van mijn (voor)ouders.

WIJ WERTHER IN QIGONG-THERAPIE – LIEFDE IS... NAAR BINNEN GAAN

Dankzij die liefdesinzichten zie ik ook waarom onze westers aangeleerde Werther-liefdespatronen ons na twee eeuwen nog steeds niet gelukkig maken. Door ons Romantische verlangen naar 'Geluk-met-iemand-anders' projecteren we al onze liefdesenergie naar buiten en creëren we vanbinnen enkel leegte. Dat is het enige wat we aantreffen als we op zoek gaan naar ons Romantische Zelf. Zo is liefde geen Gevoel, maar een pathologisch 'exces' van gevoel, dat ons voortdurend laat jojoën tussen de hoogste Romantische piek en het laagste Romantische depressie-dal. Alle westerse relatietherapieën zoals 'Liefde is een werkwoord' en 'Liefde kun je leren' bestaan in qigong en TCG al tweeduizend jaar. Geluk ontstaat door met dagelijkse oefeningen, meditaties en mindset je immer veranderende liefdes-energie te harmoniseren en te laten samenvallen met

je innerlijke natuur of Tao. Vanuit je Hart heb je jezelf en iedereen onvoorwaardelijk en gelijkmoedig lief – zonder pieken en dalen, en zonder je aan het resultaat te hechten. 'Wil je geluk?' vraagt meester Wang Feng Yi uitnodigend. 'Het is hier binnen handbereik.' En een Shaolin-wijsheid adviseert: 'Als geluk verschijnt, wees niet gelukkig.'

SPIRITUELE SEKS – LIEFDE IS... TRANSFORMEREN

Als ik in een achterkamertje van een tweedehands boekhandel een paar jaar later een qigong-boek over 'Helende Liefde' opensla, voel ik in mijn lichaam plotseling alles wat ik lees. In qigong bestaat het fenomeen 'Hart-naar-Hart-transmissie,' een techniek waarbij een meester alle technieken, inzichten en wijsheid van zijn Hart naar dat van de leerling laat stromen en vandaar ook in diens bewustzijn, zodat de ingewijde leerling nauwelijks tijd nodig heeft om te bereiken wat een gewone leerling een jaar zwoegen kost.

Of Hart-naar-Hart-transmissie dan ook kan via een boek, vraag ik me verwonderd af.

Ik lees en ik voel tegelijk hoe een Innerlijke glimlach Universele Liefde wekt in mijn Hart en verbinding maakt met de Universele Liefde van mezelf en de kosmos. Ik voel hoe de Universele Liefde van mijn Hart de ruwe seksuele energie van mijn genitaliën (*jing*) laat opstijgen in een Wondermeridiaan omhoog langs mijn rug, omzet in *qi* (levensenergie) en *shen* (bewustzijn) en langs een andere Wondermeridiaan langs mijn borst getransformeerd als spirituele energie laat terugstromen naar mijn buik. Ik lees en voel hoe de ultieme transformatie gebeurt wanneer je de liefde met een partner bedrijft en samen één wordt met elkaar en met de Tao.

'EEN MENS MET EEN MENS GENEZEN' – LIEFDE IS... DOEN DOOR NIETS TE DOEN (WEI WU WEI)

Als ik met een geheel Hart opnieuw de liefde mag bedrijven, maar wegens medische omstandigheden spaarzaam moet omgaan met mijn Nierenergie, ontdek

ik bij toeval het ultieme geheim van taoïstische seksuele qigong: doe je niets, dan gebeurt alles... Niets te doen (wei wu wei) leidt hier tot spirituele extase. Net zoals de eeuwige Tao volgens filosoof Lao Zi 'niet in woorden kan worden uitgedrukt', is het onmogelijk het geheel van multi-orgasmen en spirituele sensaties die je dan ervaart, te beschrijven. Net zoals je in qigong 'ontspant in de inspanning', 'ademt zonder te ademen' of 'wil zonder te willen', lijkt ook hier de paradox van toepassing – in positieve zin deze keer – dat niet *wij* de liefde bedrijven, maar de liefde... *ons* bedrijft. De gezamenlijke versmelting in de Tao wordt 'helende liefde' genoemd omdat alle Yin en Yang in evenwicht wordt gebracht en zorgt voor het helende effect dat ook door de westerse geneeskunde wordt bevestigd. Voorouder Peng noemt de liefde bedrijven niet voor niets 'een mens met een mens genezen'.

NA HET TIJDPERK VAN DE STRIJDENDEN STATEN – LIEFDE IS... EEN NIEUWE WERELD

Alle in dit boek geciteerde Chinese filosofen leefden in het Tijdperk van de Strijdende Staten (5de tot 3de eeuw v.Chr.) en waren het product van die roerige overgangstijd. Elk verzette zich tegen de samenleving waarin die leefde en bezon zich actief op nieuwe uitdagende leefwijzen. Waarom is de wereld zoals die nu is? En wat kan ik eraan veranderen?

Tijdens het schrijven van het boek evolueerde onze huidige metamoderne samenleving dusdanig dat ik me niet van de indruk kan ontdoen dat we in sterk vergelijkbare tijden leven en met zijn allen op zoek zijn naar nieuwe uitdagende leefwijzen.

Ik kan alleen maar hopen dat mede dankzij de Hart-naar-Hart-transmissie van alle technieken, inzichten en liefdesenergie via dit boek een nieuwe wereld mag ontstaan, waarin onvoorwaardelijke liefde elke seconde van de dag en de nacht bijdraagt aan het geluk van jou, je geliefde en iedereen.

FRANK ADAM

*Oedelem-Berg
Jaar van de Houten Slang 2025*

FRANK ADAM is Medical Qigong Practitioner en master Mian Xiang Chinees Gezicht Lezen (cert. OTCG/KdG Antwerpen), Mingjue Gongfu meditatieleraar (Daohearts Beijing), Associate Instructor (Universal Healing Tao) en ervaringsdeskundige op het vlak van qigong en kanker. Hij schreef voor o.a. De Standaard, De Morgen, Klara, Concertgebouw Brugge en Opera Vlaanderen. In Vlaanderen kon je genieten van zijn *Erotische fabels* en *Liefdesfabels* in de krant, in boekvorm, in het theater en op de radio.

HOE DIT BOEK TE GEBRUIKEN

Het lees- & doe-boek *Qigong & Liefde* nodigt uit om je liefdesenergie te leren begrijpen, zuiveren en transformeren voor een harmonieuze relatie en meer innerlijk geluk. Dat gebeurt door middel van tweeduizend jaar oude oosterse liefdestechnieken: qigong (meditatief ademen en bewegen) en verwante disciplines uit de Traditionele Chinese Geneeswijzen (TCG) – acupressuur, TCG-voeding, Chinees gezichtslezen en edelstenen.

Naast liefdes-*healing cases* uit de praktijk van qigong-meesters en ervaren TCG-docenten bevat het boek ook healing cases uit mijn eigen leven en qigong-praktijk. Daardoor is het boek ook een persoonlijk liefdesverhaal met zijn wortels in deze moderne tijd.

- In **Interview met Su Nü** geeft de liefde- en seksraadgeefster van de Gele Keizer inleidende beschouwingen over qi (levensenergie), qigong, qigong & liefde, wuji, taichi, Yin en Yang, Vijf Elementen, Vijf Spirits, Bazi, *I Tjing*, Traditionele Chinese Geneeswijzen.
- **DEEL 1** geeft **inzicht in je liefdespotentieel**. Je leert je liefdesenergie begrijpen door middel van Chinees Gezichtslezen, de typologie van Yin en Yang en van de Vijf Elementen, geïllustreerd aan de hand van 150 celebrity's. Je ontdekt je liefdestalenten en liefdesvalkuilen, hoe je je liefdesenergie kunt harmoniseren en bij welke typologieën je past.
- **DEEL 2** biedt **technieken om je liefdesenergie te zuiveren**. Met de Innerlijke Glimlach, Helende Klanken, Kleine Hemelse Kringloop, ademhalings-oefeningen en ochtend-qigong zuiver je je emoties, cultiveer je je persoonlijkheid en verfijn je je seksuele energie. Met alsof-liefdesrituelen werk je

aan je relatie. Acupressuur, mudra-beoefening, edelstenen, acupunctuur en qigong helen je Gebroken Hart. Zes natuurlijke wegen naar vruchtbaarheid laten je zwanger worden volgens de Tao. Affirmaties zorgen voor een heldere qigong-slaap.

- In **DEEL 3** vertelt liefde- en seksgodin **Su Nü** alles wat jij altijd al wilde weten over liefde en seks (maar wat jouw liefdesenergie al lang had gevoeld). Een orgasme-gids, een liefdes-gps, een erogeen kompas, oefeningen om de seksuele energie te laten stromen en een kleine Chinese Kamasoetra wijzen je verder de weg om **je liefdesenergie te transformeren** en samen met je geliefde te **versmelten met de Tao**. TCG-voedings- en lifestyle-tips zorgen voor een gezonde moeder en een stralende baby. Na een liefdesafscheid-case, enkele overpeinzingen over liefde, sterven en reïncarnatie, volgt een *Berichtje van geboorte*.

Qigong is samen met acupunctuur, voeding, Chinese fytotherapie en *tuina*-massage onderdeel van de Traditionele Chinese Geneeswijzen, die in 2018 werden erkend door de Wereldgezondheidsorganisatie (WHO). Qigong en TCG zijn complementaire geneeswijzen: ze werken ondersteunend bij de westerse geneeskunde en laten die altijd voorgaan. Raadpleeg bij ernstige gezondheidsproblemen een westerse geschoolde arts of specialist.

Alle liefdes- en sekstechnieken in dit boek, alsook standpunten over biologisch geslacht, genderidentiteit, genderexpressie, seksuele voorkeur en seksuele drift, hebben hun onderbouw in de Traditionele Chinese Geneeswijzen. Ze worden verklaard en geduid aan de hand van het concept *qi* (levensenergie) en de wetmatigheden van Yin & Yang en de Vijf Elementen.

De immer veranderende dans van Yin & Yang zorgt - anders dan het klassieke man-vrouw-paradigma - voor een breedwaaierend spectrum van unieke seksuele identiteiten.

Spirituele concepten en meditaties zijn ontleend aan taoïstische, boeddhistische en confucianistische qigong-methoden. *Interview met Su Nü* is geschreven in de kenmerkende vraag & antwoord-stijl van klassieke Chinese medische geschriften.

Om redenen van privacy zijn in healing cases namen van deelnemers en contexten veranderd. *Interview met Su Nü* en de meditatieve teksten hebben theorieën van qigong en de Traditionele Chinese Geneeswijzen als inspiratiebron. De organen zijn met een hoofdletter geschreven omdat het in de Traditionele Chinese Geneeswijzen niet om de biologische organen maar om hun energetische functies gaat.

Hoewel het boek *Qigong, Langer gezond en gelukkig leven door te bewegen, ademen en mediteren* een verrijkende aanvulling vormt op dit boek, kun je ook zonder dat gelezen te hebben perfect van *Qigong & liefde* genieten.

LIEFDE IS...

Zeven liefdesgeheimen volgens
Het Boek der Veranderingen
(I Tjing) en Lao Zi

Liefde is energie

Liefde is eeuwig en natuurlijk in verandering

Liefde is Yin & Yang en de Vijf Elementen

Liefde is harmonie, balans, Gulden Middenweg

Liefde is doen door niets te doen (wei wu wei)

Seks is liefde met je genitaliën, je hart en je cellen

Liefde is qigong



Voorwoord – Liefde is...

Van Werther en Taylor Swift naar Lao Zi,
Boeddha en Confucius

4

Hoe dit boek te gebruiken

8

Liefdesenergie – Inleidend interview
met godin Su Nü, liefde- en seksraadgeefster
van de Gele Keizer

12

DEEL 1 –

LIEFDESPOTENTIEEL

JE LIEFDESENERGIE BEGRIJPEN

WETEN

‘Kijk eens niét in mijn ogen’ –

Yin en Yang-typologie

28

Liefde op het eerste gezicht – Vijf Elementen-
typologieën en Chinees Gezichtslezen

30

‘Wisselen we eerst even onze *bazi day master* uit?’ –

Liefdestypologieën, liefdespotentieel

34

- Ik ben Hout, dus ik groei in jou –

De boom en de wijnrank

38

- Ik ben Vuur, dus ik verwarm jou –

De zon en de kaars

41

- Ik ben Aarde, dus ik omhels jou –

De berg en de grond

44

- Ik ben Metaal, dus ik verfijn jou –

Het zwaard en het juweel

47

- Ik ben Water, dus ik ben in jou –

De oceaan en de druppel

50

Liefdescombinaties – Passen we bij elkaar?

53

- Ondersteunende liefde

55

- Controlerende liefde

58

- Spiegelende liefde

61

DEEL 2 –

LIEFDESMAGIE

JE LIEFDESENERGIE ZUIVEREN

VOELEN

De liefdes-big bang, het Hart en de Innerlijke

Glimlach – De liefde die we moeten volgen

66

In vruchtbare leegte (wuji) – Als bij de

eerste kus...

69

Helende klanken – De wijsheid van emoties

72

De Vijf Spirits – Liefde en je psyche

76

‘Zoals een hert dat verlangt naar geile seks’ –

Negen qigong-ochtendoefeningen om je

seksuele energie te versterken

85

De Kleine Hemelse Kringloop – En andere

taoïstische geheimen om je seksuele energie

te verfijnen

90

Liefde en vuur in de buik – Ademhalings-

oefeningen voor een gezonde seksuele energie

93

‘Waarom blijf ik niet op jou verliefd?’ –

Liefde faken of niet faken?

98

De Werther van het nieuwe millennium –

TCG-healing voor een gebroken Hart

101

Zwanger worden volgens de Tao – Zes

natuurlijke wegen naar vruchtbaarheid

104

Qigong-affirmaties – Voor een heldere

liefdesslaap

111

DEEL 3 –

QIGONG & LIEFDE

JE LIEFDESENERGIE TRANSFORMEREN ZIJN

Het grote liefde & seks-interview met godin Su Nü, raadgeefster van de Gele Keizer – Alles wat jij altijd al wilde weten over liefde en seks (maar wat jouw liefdesenergie al lang had gevoeld)	114
‘Hoezo ik moet je erotisch prikkelen door je kruin en voeten te masseren?’ – Liefdes-gps, Erogeen kompas	130
Een mens met een mens genezen – Zes qigong-oefeningen om je seksuele energie te laten stromen	134
Samen het leven verlengen – Kleine Chinese kamasoetra	138
Transformeren – Versmelten met de Tao	140
Luisteren naar Mozart, Shakespeare en Lao Zi – TCG-voeding en lifestyletips voor een gezonde moeder en een stralende baby	141
Goede seks maakt een goede dood – Maar waar gaat onze liefdesenergie naartoe?	143
De sjamane zingt de regen naar beneden – Liefdesafscheid-mantra van een oude vrouwelijke sjamaan	148
Uit de Tao in mijn mam – Berichtje van geboorte	151



LIEFDESENERGIE

INLEIDEND INTERVIEW MET GODIN SU NÜ

Liefde- & seksraadgeefster van de Gele Keizer

VRAAG – In *Het Klassieke Geschrift van het Onschuldige Meisje* (Su Nü Jing) gaf u de Gele Keizer tweeduizend jaar geleden uitgebreid advies omtrent liefde en seks. Wat heeft u overtuigd om bij het begin van het derde millennium opnieuw te spreken?

SU NÜ – Na een praktijk van tweeduizend jaar stel ik met compassie vast dat mannen, vrouwen, transgenders – hoewel ze via Amazon.com mijn *Klassiek Geschrift* met één vingertik kunnen downloaden – op het vlak van de liefde nog even onhandig en onwetend zijn als destijds.

Waarover precies zijn we dan onwetend?

Iedereen die zich in gedachten tot mij wendt, heeft het 1) altijd over *liefde* in plaats van over *liefdesenergie* – en 2) roept mij aan alsof ik die liefde kan bezorgen.

Bent u dan niet de godin van liefde en seksualiteit?

Het enige wat ik als godin in mijn praktijk kan doen, is iemand uitleggen wat liefdesenergie is, hoe die werkt en hoe die persoon zelf voor de juiste flow van liefdesenergie kan zorgen.

Kortom, hoe ik mijn liefdesenergie kan begrijpen, zuiveren en transformeren.

LIEFDESENERGIE

Een nieuwe romantiek

VRAAG – Stel, iedereen heeft het vanaf nu niet over *liefde* maar over *liefdesenergie*. Klinkt dat, zeker tijdens een romantisch diner, niet wat on-romantisch?

SU NÜ – Romantiek is een mogelijk neveneffect van liefdesenergie. Daar is op zich niets op tegen, maar het is ook niet essentieel. Het gaat om een nieuwe mindset, een nieuw paradigma. Wie alles ziet door het prisma van

liefdesenergie beleeft alles in een opperste staat van gelukzaligheid, die alle extasen van verliefdheid, orgasmen, liefdesdrama's en liefdesverdriet verre overstijgt.

Liefdesenergie is de nieuwe romantiek?

Een nieuwe romantiek die een hele relatie en een heel leven kan duren.

Kunnen we voor de duidelijkheid liefdesenergie even definiëren?

Je kunt je beter eerst afvragen: wat is energie?

HET BEGRIP QI

'Alles is energie'

VRAAG – U bedoelt het Chinese begrip Qi?

SU NÜ – Inderdaad. De westerse wetenschapper Albert Einstein zei ooit: 'Alles is energie.' Dat wisten wij oude Chinezen drieduizend jaar geleden al. Ons begrip *Qi* of levensenergie is de kleinste energetische bouwsteen van alles wat bestaat en waarvan alles is doordrongen. Dus ook liefde is energie. Energie die je zelfs kunt voelen. Ze is zacht, open, helend, onvoorwaardelijk, en in alles oprecht. Stroomt je liefdes- of levensenergie vrij en overvloedig door je systeem, dan ben je gezond en vervuld van liefde. Raakt ze geblokkeerd of gestagneerd, dan raakt je liefde uit balans.

Hoe kan ik de qi voelen, en kan ik haar dan beïnvloeden om mijn liefdesenergie weer in evenwicht te brengen?

Qi is moeilijk te 'beïnvloeden', als je ze bewust wilt beïnvloeden. Wij kunnen niet naar de *qi*, de *qi* kan enkel naar ons; althans, als we in rust of meditatie zijn en ons parasympathisch zenuwstelsel is geactiveerd.

Hoe brengen we onszelf in zo'n toestand?

De methode bij uitstek om dat te bereiken is *qigong*: een tweeduizend jaar oude Chinese gezondheidspraktijk waarbij je beweegt en ademt in een meditatieve flow. Qigong is per definitie 'meditatie in beweging'. Bovendien betekent 'qigong' werken [Chinees: 'gong'] met je levensenergie ['qi']. Je stuurt energie met je geest, heft blokkades op en brengt je levens- en liefdesenergie in balans. Dat maakt je lichaam en je geest gezond, maakt je meester van je liefdesemoties, bevordert je

spirituele vermogens. Zo word je één met de energie.

In het Chinese karakter voor 'liefde' herken je de pictogrammen voor 'Hart' [meditatie], 'ademhaling' en 'bewegen'. 'Liefde' zélf is... qigong.

Met welke oefening kunnen we het best kennismaken met qigong?

Bijvoorbeeld met de initiatie-oefening 'de qi-bal omvatten'. Je houdt een qi-bal vast en ervaart een sensatie die je niet kunt begrijpen met je verstand, maar wel met je cellen. De elektromagnetische energie van de qi-bal glipt

QIGONG



DE QI-BAL OMVATTEN

Terwijl je in- en uitademt, beweeg je je handpalmen voor je buik van elkaar af en naar elkaar toe. Plotseling voel je iets tussen je handen opduiken.

BEWEGEN – MEDITEREN – ADEMEN

BEWEGEN

DE GOUDEN PAREL

- Beweeg je handen voor je buik van elkaar af: voel de qi-bal.
- Beweeg je handen naar elkaar toe en verdicht de qi-bal tot een schitterende gouden parel.

MEDITEREN

DE GEEST BEWEEGT DE GOUDEN PAREL

- Beweeg de parel met de kracht van je bewustzijn via je rechterhandpalm, arm en schouder naar je Hart. Voel Universele Liefde en Compassie.
- Doe hetzelfde via je linkerhandpalm.

ADEMEN

DE WIND BEWEEGT DE GOUDEN PAREL

- Adem de parel via je rechterhandpalm, arm en schouder naar je Hart. Condenseer de energie in je Hart als je uitademt en voel Dankbaarheid.
- Doe hetzelfde via je linkerhandpalm.

*Wij kunnen niet naar de qi,
de qi kan enkel naar ons.*



LIEFDESMAGIE
JE LIEFDESENERGIE
ZUIVEREN

voelen

‘Als geluk verschijnt,
wees niet gelukkig.’

SHAOLIN-WIJSHEID



DE LIEFDES-BIG BANG, HET HART EN DE INNERLIJKE GLIMLACH

DE LIEFDE DIE WE MOETEN VOLGEN

*Als we de Tao volgen, als de Shen straalt
en de Innerlijke Glimlach breekt door –
Lessen in liefde.*

Volgens de taoïsten ging het zo. In den beginne is er de Yin & Yang-liefdesdans van onze ouders, gevolgd door de liefdes-*big bang* van onze conceptie. Het versmelten van onze ouderlijke essenties trekt het Bewustzijn van de kosmos, de Grote Shen, naar ons toe. Het kosmische licht en de Universele Liefde van de Grote Shen versmelten met het DNA van onze ouders en het karma van vorige levens. De rest van ons leven verblijft en straalt dat licht in ons Hart, als de vlam van ons Bewustzijn, onze Kleine Shen.

HET CV VAN ONS LEVEN – DE LIEFDE DIE WE MOETEN VOLGEN

In ons Hart draagt onze Shen het curriculum van ons hele leven met zich mee, alle spirituele lessen die we moeten leren. Ook die van de menselijke liefde. Leven we ons leven en onze liefdes in overeenstemming met de Tao, onze innerlijke natuur – met andere woorden: leven we de liefdes die we volgens het cv van onze Shen moeten volgen – dan is ons Hart gelukkig en tovert onze Shen een glimlach op ons gezicht. Het oudste pictogram voor het Chinese woord ‘ziel’ stelt niet toevallig een glimlach voor.

DE KINDERLIJKE GLIMLACH – ZIE, HET DAGEN VAN DE SHEN!

Als een pasgeboren baby ons na vier à zes weken ontmoet met een allereerste glimlach, dan is dat geen reflexmatige reactie van zijn gezichtspieren, maar het dagen van de Shen die voor de allereerste keer via zijn glinsterende oogjes doorbreekt! Zo open en ongefilterd als de Shen in het gezicht van een baby oplicht, zo kinderlijk openhartig blijft onze Shen de rest van ons leven zijn bovennatuurlijke wijsheid met ons delen. Is onze Shen gezond, dan hebben wij naast die glimlach ook sprankelende ogen en een levendige uitstraling (*Shen Ming*). We stralen universele liefde, compassie en dankbaarheid uit. En we hebben een duidelijk idee van wat we van de liefde willen.

DE RELATIONELE LOOP – LIEFDES-BURN-OUT

Volgen we dat liefdesplan niet, dan is het met de liefde altijd wel iets... In steeds nieuwe relaties komen we steeds diezelfde geliefde tegen. Dit relationele *loop*-patroon blijft zich herhalen, volgens de taoïsten ook in volgende levens, tot we onze spirituele liefdeslessen hebben geleerd. Ons

Hart, dat zich laat meeslepen door opgeklopte emoties, illusies en verlangens ten opzichte van die 'loop'-geliefde, verzwakt steeds meer het licht van onze Shen. Tot we met doffe blik, zonder energie en vol liefdeswanhoop belanden in een liefdes-burn-out.

liefdesontgoochelingen jou de toegang ontzegt en het Hart bewaakt als een versterkte burcht. Je Hartbeschermer ontspannen en je Hart openen kun je door massage van het punt 'Zee van Innerlijke Rust' (Conceptievat 17).

DE INNERLIJKE GLIMLACH – TERUG NAAR DE TAO

Willen we vanaf nu onze liefdesenergie zuiveren en via onze Shen opnieuw toegang krijgen tot ons liefdes-cv, dan is het zaak eerst opnieuw toegang te krijgen tot ons Hart, het tot rust te brengen en het te openen.

Dat kan door middel van de Innerlijke Glimlach, een krachtige, helende meditatietechniek die een gelukzalig effect in je hele qi-lichaam creëert. Vanuit je Hart glimlach je liefdevolle energie naar je organen en cellen. Dat geeft een goed gevoel, maakt gelukshormonen aan, stimuleert je immuniteit en werkt pijnstillend. Liefde heeft herstelkracht en verjongt. In deze meditatieve toestand kan de Shen zich in het Hart herstellen en je opnieuw de weg wijzen naar het voor jou bestemde liefdespad.

DE INNERLIJKE GLIMLACH IN QIGONG – 'ALS GELUK VERSCHIJNT, WEES NIET GELUKKIG.'

De Innerlijke Glimlach is de hoeksteen van elke taoïstische qigong-methode. Qigong beoefenen zonder Innerlijke Glimlach is als een computer opstarten zonder besturingssysteem. Je past die ook in het dagelijkse leven en je relatie toe. Een constante Innerlijke Glimlach garandeert gezondheid, geluk en een lang leven. Ze geeft je continu een gevoel van gelukzaligheid zonder reden en onvoorwaardelijke Universele Liefde. Net zoals deze liefde en dit geluk nergens aan gebonden zijn, is het de bedoeling dat jij je er ook niet aan hecht. Of, zoals een Shaolin-wijsheid het uitdrukt: 'Als geluk verschijnt, wees niet gelukkig.'

JE HART OPENEN – 'ZEE VAN INNERLIJKE RUST'

Lukt het maar niet om je Hart te voelen, dan bestaat de kans dat je Hartbeschermer (Pericard) wegens vroegere



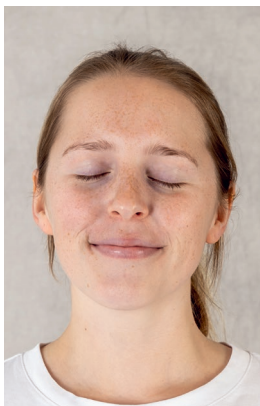
JE HART OPENEN

IN 'ZEE VAN INNERLIJKE RUST' – CONCEPTIEVAT 17

- Leg je vingers op het midden van je borstbeen, 4 vingers vanaf de onderrand van het borstbeen, d.i. op de mannelijke tepellijn – op het punt 'Zee van Innerlijke Rust'.
- Haal diep adem, adem uit, ontspan. Masseer dit punt met je vingers of handpalmen in kalme cirkels.
- Laat energie uit je vingertoppen naar binnen stralen.
- Laat alle hardheid, mening, oordeel en dualiteit oplossen in de qi van het universum. Voel Universele Liefde in de plaats.
- Voel je hart zacht worden en stralen tot je hele borst met Universele liefde is gevuld.

INNERLIJKE GLIMLACH-MEDITATIE

- Ga zitten op de rand van een stoel met rechte rug. Hands op de dijen of in de liezen. Kin horizontaal achteruit. Kruin naar omhoog – alsof iemand met een touwtje je kruin omhoog trekt. Laat de energie van je borst zakken naar je buik. Wiebel tot je je zitbotjes voelt en je rug-genwervels loskomen. Ontspan.
- Stel je een zon voor die haar stralen laat schijnen op je Derde Oog, de zone tussen je wenkbrauwen. Voel hoe daar een aangename druk, warmte of prikkel ontstaat.
- Laat die glimlach-energie stromen van je Derde Oog via je ogen, mondhoeken, keel, hart, zonnevlecht naar je buik.
- Voel ontspanning in je ogen, de opwaartse blijheid in je mondhoeken, openheid in je keel, Universele Liefde in je Hart, het ontwarren van emotieknopen in je zonnevlecht, kracht in je buik.



‘IK MOEST ZONDER REDEN LACHEN’,
‘IN AL MIJN CELLEN BLIJ’

‘Ik wist niet wat er met me gebeurde’, vertelt Bastiaan me gegeneerd na zijn eerste qigong-sessie. ‘Ergens halverwege moest ik zonder reden lachen. Ik kon niet meer stoppen en voelde me in al mijn cellen blij.’

Om een heftige relatiebreuk te verwerken heeft hij zonet een energetische weekretraite achter de rug. Daar was de conclusie dat zijn Hartbeschermer (Pericard) na zijn gebroken Hart-zeer te gespannen stond en zijn verharde Hart geen enkele levensvreugde meer kon voelen.

Toevallig was ik zijn eerste qigong-groepsessie begonnen met massage van het borstbeen (‘Zee van Innerlijke Rust’) en een tien minuten durende meditatie om de Hartbeschermer te ontspannen en het hart te openen voor universele liefde en... levensvreugd, de emotie van het Hart.

De sessie en zijn reactie vallen toevallig op de dag nadat ik bovenstaand hoofdstukje heb geschreven. Ook ik moest (glim)lachen, kon de rest van de dag niet meer stoppen en voel me nu, na het noteren van deze liefdescase, in al mijn cellen blij.

*‘Dat wat alle dingen beheerst,
heet het hart.’*

LING SHU – SPIRITUELE ONTSLUITING



IN VRUCHTBARE LEEGTE (WUJI)

ALS BIJ DE EERSTE KUS...

*Als bij de eerste kus die met een
kosmische flits het bewustzijn verruimt –
Twee niets-heden in een alles
omvattende leegte.*

En wat gebeurt er ook weer bij de eerste kus? – Die tong-tango die de tongen elektrisch laat knetteren, het speeksel als een liefdesmoesson laat neerplenzen, het bewustzijn met een kosmische flits verruimt... Herinner je je het nog? – Wat er precies gebeurt als tijdens het eerste kussen de tijd zo stilstaat dat zij verleden en toekomst omvat. Dat je niet meer lijkt te ademen met je longen, maar lijkt te worden geademd door het universum. Dat het hart zo snel klopt dat het stopt en samen met je cellen lijkt te resoneren met het van liefde pulserende hart van het heelal – Herinner je je het nu weer? – Hoe je zo intens en vol overgave gaat kussen dat je lijkt te vergeten wie je bent en een volslagen niemand lijkt te worden – een volledige nietsheid – en de persoon met wie je kust, de gekuste, tijdens het intense eerste kussen eveneens verandert in een alomvattende nietsheid – Voel je het nu weer? – Hoe die twee vol overgave kussende niets-heden kussenderwijs transformeren in een van liefdeslicht stralende leegte waarin alles tegelijk vol liefdesmogelijkheden is... Dat alles is... *Wuji*...

WUJI – EN HET VERGETEN VERGETEN

In de Chinese kosmologie is *Wuji* (spreek uit 'woe djie') de ongedifferentieerde staat – de staat voordat de dingen er waren, voor Yin en Yang van elkaar te onderscheiden

waren. Het Chinese *wuji* betekent letterlijk 'geen grens'. Vaak wordt het vertaald als 'vruchtbare leegte'. Een leegte vol mogelijkheden.

Als we de liefde bedrijven en als we kussen gaan we terug naar die absolute éénheid, die bewustzijnsverruimend werkt, ons in extase brengt en ons onszelf doet vergeten. Maar waarom is het kussen nu niet meer zo intens als die allereerste keer? Omdat we het Vergeten zijn vergeten. Omdat we de *wuji* weer met onze bewuste geest willen reconstrueren en verkennen. Omdat we ons hechten aan het zaligmakende effect van die allereerste kus, en door het vergelijken nooit meer die absolute éénheid opnieuw kunnen bereiken.

WUJI IN QIGONG

Gelukkig kun je in qigong opnieuw de *wuji-state* leren en trainen. *Wuji* is de basishouding waarmee je een qigong-sessie begint. Deze staande meditatie, door Japanners soms 'Standing Zen' genoemd, leidt tot concentratie en verstillings, een lege, open geest en natuurlijke houding. Alle gedachten en liefdesemoties laat je oplossen in je bewustzijn. Je heft je eigen grenzen op en lost op in de energie van alles om je heen. Van de Tao- en de liefde-in-rust.

*'De ruimte is niet leeg. Ze is vol.
Ze is de grond van het bestaan van
alles, inclusief onszelf.'*

DAVID BOHM,

GRONDLEGGER VAN DE DEELTJESNATUURKUNDE

STAAN

- Sta met je voeten op schouderbreedte. Kantel het bekken, alsof je op een kruk gaat zitten. Compenseer door iets meer naar voren te leunen op de bal van je voeten.
- Span het onderste deel van je romp een beetje op. Ontspan je onderrug en laat die naar achteren uitsteken. Trek je onderbuik een beetje op.
- Recht je rug. Laat schouders ontspannen afhangen.
- Trek je kin een beetje horizontaal in. Daardoor beweegt je kruin naar omhoog – alsof iemand met een touwtje je kruin omhoog trekt.
- Ontspan je nek. Houd je ogen half open, kijk ontspannen.
- Druk je tong ontspannen tegen je verhemelte.
- Armen licht ontspannen, oksels vrij.
- Laat de energie van je borst zakken naar je buik. Voel hoe je buik aan je komt te hangen, als een buidel. Ontspan.

VOORSTELLEN

- Stel je voor dat je staat als een boom. Dat wil zeggen: vanonder stabiel en vol; vanboven licht, leeg en flexibel.

LOSLATEN

- Laat alle gedachten, liefdesemoties en relationele verlangens van de dag los.
- Mantra: 'Alles wat niet bij me hoort, laat ik los. Alles wat ik verlies, houd ik bij.'

ADEMEN

- Laat je adem ademen. Voel hoe je adem je gedachten kalmeert.

FOCUSSEN – QIGONG STATE OF MIND

- Kom in de qigong *state of mind*: 'Ik doe qigong en niets dan qigong.'
- Verlang niets buitengewoons. 'Het gewone', aldus meester Wang Xiang Zhai, 'is het buitengewone.'
- Voel hoe de energie condenseert tussen je wenkbrauwen (je Derde Oog). Hoe daar een aangename druk, warmte, prikkel of beeld ontstaat. Hoe de energie je gedachten tot rust brengt en je emoties harmoniseert.

DE GEEST IN DE BUIK BRENGEN

- Sluit je ogen. Kijk naar beneden. Breng je focus in je buik.
- Kijk met gesloten ogen achtereenvolgens naar rechts, links, boven, onder. Voel hoe je geest in je buik naar rechts, links, boven, onder kijkt.

ÉÉN-ZIJN – WUJI

- Voel hoe alle relationele spanningen in je lichaam en geest oplossen. Je ademhaling je zenuwstelsel tot rust brengt. Je bloed en energie vrij stromen en je botten verstevigen.
- Voel hoe je focus op de liefde verscherpt, je geest helder wordt.
- Voel hoe er geen dualiteiten meer in je zijn, het onderscheid met alles om je heen vervaagt en je opgaat in alles om je heen.
- Voel de algehele openheid. Ervaar het einde-loze nu.
- Voel universele Liefde, Compassie en Dankbaarheid in je hart.
- Ervaar de Tao.

*'Wuji-stand is als een oven die
lichaam en geest verfijnt en tempert.
De duur van het bakken hangt af
van het materiaal.'*

MEESTER WANG XIANG-ZHAI

*‘De fundamentele beoefening van de
Tao is de leegte (wuji) bewaren.’*

LI QINGYUN, DE MAN VAN TWEEHONDERDVIJFTIG JAAR





HELENDE KLANKEN

DE WIJSHEID VAN EMOTIES

*Heerlijke seks na hevige
ruzie verhevt de ruzie.
Helende klanken helen
emoties, liefde en seks.*

‘Veel uitzichtloze liefdesoorlogen krijgen een onverwacht vredesverdrag tussen de lakens.’

Dit is geen wijs advies van een taoïstische meester, maar een quote van een volwassen man die mij als toenmalige adolescent met deze monkelende terzijde ‘oneindig ver en verder’ wilde inwijden in het onmetelijke universum van de liefde.

ENDORFINE, OXYTOCINE EN PROLACTINE – LIEFDE ALS EMOTIONELE EHBO?

Westerse wetenschap bevestigt: je moet al een mens van staal zijn om opgewassen te zijn tegen de heerlijke effecten van het gelukshormoon endorfine, het knuffelhormoon oxytocine en het bindingshormoon prolactine die vrijkomen tijdens seks.

In het taoïsme is liefde zelfs per definitie ‘helende’ liefde. Toch benadrukken de taoïsten dat seksuele energie bijzonder krachtig is, als een soort menselijke kernenergie. Die ondersteunt positieve energie, maar ook negatieve. Want heerlijke seks na een fikse ruzie voelt misschien even heerlijk aan, maar zal op een dieper, spiritueler niveau het conflict juist versterken.

Daarom is het volgens de taoïsten belangrijk dat je voor alles, dus ook vóór je de liefde bedrijft, je emoties zuivert en harmoniseert. Taoïstische Onsterfelijken creëerden daarvoor Helende Klanken, een methode om de organen te reinigen van gifstoffen, spanningen en onregelde emoties.

DE WIJSHEID VAN EMOTIES VOLGENS QIGONG EN TCG

- Emoties zijn vormen van energie en bevinden zich in onze organen. Brengen we de energie in onze organen in evenwicht, dan harmoniseren we onze emoties.
- Emoties zijn neutraal. Ze worden negatief als we ze te veel of juist te weinig laten gaan; ze worden positief als we ze aanwenden om ons welzijn te ondersteunen. Boos zijn kan je relatie belemmeren. Maar gebruik je het om je grenzen te stellen, dan kan het juist meer vrijheid creëren.
- Emoties kunnen verslavend zijn. In plaats van slaaf van onze emoties worden we er dankzij deze techniek meester over.

BEWEGEN, VIBREREN, SPIRALEN

Leg telkens je handen op het orgaan. Focus op de innerlijke liefdesemotie algemeen of concreet: bijvoorbeeld dé boosheid, of die reactie van je partner die je boos maakt. Adem in. Neem de beschreven houding aan, zo stimuleer je de energiekanalen. Adem uit en zeg de klank. Leg je handen opnieuw op het orgaan en laat de energie haar weg zoeken. Herhaal 9 tot 18 maal. Spiraal tot slot met de wijzers mee de 'deugd' in het orgaan. Voel liefdesvriendelijkheid in je Lever, liefdesblijheid in je Hart, liefdesvertrouwen in je Milt, liefdesmoed en loslaten in je Longen, liefdesrust in je Nieren.



LEVER

Focus op irritatie, frustratie, boosheid in de liefde. Adem in, breng je handen boven je hoofd, vingers in elkaar, buig naar links, adem uit en zeg 'shsh'.



HART

Focus op opwinding, ongeduld, cynisme, respectloosheid, (zelf)haat in je relatie. Adem in, breng je handen boven je hoofd, vingers in elkaar, buig naar rechts, adem uit en zeg 'haa'.

WWW.LANNOO.COM

Registreer u op onze website en we sturen u regelmatig een nieuwsbrief met informatie over nieuwe boeken en met interessante, exclusieve aanbiedingen.

Tekst: Frank Adam

Fotografie: Stefanie Faveere, Pexels en Unsplash

Grafische vormgeving: Katrien Van De Steene - Whitespray

Qigong-uitvoering: Dante Adam & Caitlin Debaene

Als u opmerkingen of vragen hebt, kunt u contact opnemen met onze redactie:
redactielifestyle@lannoo.com

© Frank Adam en Uitgeverij Lannoo nv, Tielt, 2025

D/2025/45/322 – NUR 455-723

ISBN: 978 94 014 9733 6



Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden vervaelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand en/of openbaar gemaakt in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch of op enige andere manier zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Tekst- en datamining van (delen van) deze uitgave zijn uitdrukkelijk niet toegestaan.