

## *De innerlijke en uiterlijke massage van gevoelens*

*Door ontspanning ontdekken we een nieuwe manier van zijn*

We herinneren ons allemaal wel momenten waarop we ons heel levendig voelden en de wereld nieuw en veelbelovend leek, als een bloementuin op een mooie lentemorgen. Door welke omstandigheden zo'n moment ook wordt veroorzaakt, vaak is er een gevoel van intense vitaliteit dat gedragen wordt door het besef dat alle elementen in volledige harmonie zijn met elkaar. De lucht lijkt te trillen van leven, ons lichaam voelt gezond en energiek aan, onze geest is helder en vol vertrouwen. Onze waarneming krijgt iets glanzend en doorschijnends. Elk aspect van de omgeving streelt de zintuigen: kleuren lijken extra levendig, klanken melodieus en geuren zoet. Alle aspecten van onze ervaring lijken volmaakt samen te gaan terwijl we ons ontspannen en toelaten dat de grenzen tussen buiten en binnen vervloeien. Niets is vast. We voelen ons ruim en open en we doen als vanzelf precies het juiste.

De essentie van deze ervaring is evenwicht. Daaruit ontstaat een diep gevoel van tevredenheid, frisheid en heelheid dat ver uitstijgt boven het gevoel dat we gewoonlijk 'geluk' noemen. Kum Nye is de kunst van het ontwikkelen van dit evenwicht door lichaam, geest, zintuigen en omgeving te integreren. We leren de weldadige eigenschappen van de *levende* ervaring kennen. Het hele lichaam wordt verfrist, alsof het van binnen door zuiver bronwater besprenkeld wordt. Niet alleen het lichaam leeft op, maar ook het verstand en alle zintuigen; zintuiglijke indrukken en gedachten komen tot leven en al onze bezigheden, tot aan lopen of eten toe, dragen een ontspannen karakter. Ons leven verloopt soepel en we worden gezond en evenwichtig.

De sleutel tot onze innerlijke integratie en een evenwichtige verhouding tot de buitenwereld ligt in onze gevoelens en gewaarwordingen. Lichaam en geest kunnen gevoed en geheeld worden door onze gevoelens diep aan te raken en hun vloeiende ritmes verder uit te laten dienen. Ze zijn immers verbonden met de vitaliteit van het universum zelf. Door te ontspannen maken we gevoelens wakker die zich vervolgens verwijden en versterken tot we ons langzaam gewaar worden van een diep, alles doordringend energieveld in ons lichaam en daarbuiten. Deze energie kan zichzelf van binnenuit stimuleren en ons zo in ons dagelijks leven onderhouden en voeden en onze gewaarwordingen steeds verversen, zodat we gevoelig en sterk worden en onze gewaarwordingen rijk en krachtig.

Ook onze geest wordt helder en we ontdekken wat het betekent om evenwichtig te zijn.

Onze zintuigen, gevoelens en gedachten zijn op elkaar de innerlijke en uiterlijke massage van gevoelens afgestemd en onze contacten, handelingen, ideeën en bewegingen zijn vloeiend en harmonieus. Ons bewustzijn geeft ons de vrijheid om de verantwoordelijkheid voor ons leven op ons te nemen, niet op een geforceerde of grijperige manier, maar vol vertrouwen. Dan doen we vanzelf wat goed en heilzaam is en staan positief in de wereld. We beseffen dat ideeën en handelingen die onszelf evenwichtig en gelukkig maken ook bijdragen aan de harmonie van de wereld om ons heen.

Wanneer we openstaan voor de schoonheid van de wereld lijkt het heel natuurlijk om in harmonie met het universum te leven, om te genieten van een wederzijdse harmonieuze relatie, zoals een merrie met haar veulen. Maar ergens zijn we vervreemd geraakt van deze manier van zijn. Ook al spreken we van ‘moeder natuur’, we zijn als haar opgroeiende kinderen die worstelen met onze eigen identiteit dat ten koste gaat van de warmte en zachtheid die we ons vaag herinneren.

Als kind, toen onze zintuigen opener waren, ervoeren we misschien een grotere verbondenheid met het universum. Maar naarmate we ouder worden, leren we onze eigen persoonlijkheid al te zeer te koesteren. Met als gevolg: een dieper gevoel van afgescheidenheid en individualiteit ten koste van de warmte en veiligheid waar ons hart naar verlangt. De druk en complexiteit van de moderne samenleving maken het niet eenvoudig om het anders te doen, want om succes te hebben in zaken, in vriendschap of zelfs in spel, worden we bijna gedwongen tot competitie en spanningen die vervreemding en angst veroorzaken. Onze voornaamste activiteiten, zoals naar school gaan, een gezin stichten en carrière maken brengen verwickelingen en beperkingen met zich mee die onvermijdelijk lijken.

Zelfs wanneer we meer openheid in ons leven proberen te brengen, lijkt het tenslotte toch of onze ervaring zich eerder versmalt dan verwijdt. We slagen er zelden in om werkelijk bevrediging te vinden, omdat we onze fysieke en mentale activiteiten niet met elkaar integreren. Aangezien we niet inzien hoe belangrijk de integratie van lichaam en geest in ons hele handelen is, benadrukken we het verstandelijke ten koste van het gevoel, of we benadrukken ons fysieke lichaam ten koste van de rijke innerlijke gewaarwordingen.

Als we onze gevoelens en gewaarwordingen beperken,

geven ze ons niet de steun die we nodig hebben om gezond en gelukkig te zijn. Als onze zintuigen als reactie hierop ons zachtjes uitnodigen om ons open te stellen, horen we hun vraag om aandacht misschien niet eens door de controle van ons verstand. We gaan verlangend op zoek naar vervulling buiten onszelf en rennen rusteloos van het ene vermaak naar de andere, alsof de voorraad beperkt zou zijn. We raken in de ban van het idee dat vervulling 'daar ergens' te vinden is... als we maar hard genoeg zoeken, werken of spelen. We worden aangetrokken tot opwindende activiteiten die onze geest en onze zintuigen lijken te stimuleren maar ons onbevredigd achterlaten. Hoe sneller we lopen des te verder raken we af van werkelijke voldoening. Werkelijke voldoening zit binnen, achter de deur van de zintuigen.

In plaats van die deur te openen, zoeken we ons heil in verdovende middelen, zoals alcohol of drugs of zelfs in een spiritueel pad, in de hoop eindelijk echt gevoed te worden, om dan te ontdekken dat we ook daar geen bevrediging vinden. Zo verspillen we onze energie terwijl we van de ene ervaring in de andere vallen en van de ene gedachte naar de andere springen. We fantaseren over wat we zouden willen, we beleven het verleden opnieuw of we maken plannen voor de toekomst. Verloren in dagdromen vangen we misschien even een glimp op van een plezierig moment of van rijke gevoelens, zonder de smaak van werkelijk contact te voelen. Ergens ontglipt het ons. We kunnen het gevoel van heelheid proberen te herwinnen door het 'bezit' van een gezin of eigendommen om op die manier zowel de natuur als ons leven onder controle te krijgen. Maar dat is een kunstmatige controle, die los staat van de natuurwetten en cycli die ons lichaam, onze geest en de wereld om ons heen besturen. We beginnen ons ingesloten en onvervuld te voelen. We zien niet dat ons gebrek aan evenwicht de oorzaak zou kunnen zijn en in vervelende situaties vragen we ons af hoe we erin terechtgekomen zijn.

We zouden kunnen gaan geloven dat het onmogelijk is om de dingen vollediger te ervaren of ons te openen voor diepere lagen van ervaring. We beseffen niet dat onze zintuigen door verwaarlozing zo verhard zijn als de huid van een olifant, zodat het volle vermogen van onze zintuigen verzwakt is. We kunnen ons pas openstellen voor de volle ervaring als we die verharding geleidelijk verzachten door de natuurlijke energie van onze gevoelens en gewaarwordingen te ontwikkelen.

Als we dit werkelijk *weten*, kunnen we deel hebben aan de natuurlijke stroom van het universum, omdat we

inzien dat we van de natuur afhankelijk zijn, zoals de natuur en het hele universum van ons afhankelijk zijn. Als wij in evenwicht zijn is de wereld in evenwicht. Wij zijn van nature met de wereld verbonden: de elementen waar het universum uit bestaat zijn in elk van ons aanwezig. Wij dragen die oude verwantschap in ons lichaam mee en zo zijn ook onze familie, de maatschappij en deze planeet spiegels van onszelf. Alles wat wij doen, hoe klein ook, beïnvloedt het hele universum, zoals elke golf de kust vorm geeft.

We maken deel uit van oneindig complexe en onderling afhankelijke verbindingen met talloze niveaus van leven, van subatomair tot kosmisch. We zijn een zelfstandige eenheid, net zoals andere systemen in het universum, die ook weer samengesteld zijn uit kleinere eenheden die allemaal met elkaar en met het geheel verbonden zijn. de innerlijke en uiterlijke massage van gevoelens Behalve de vele systemen van het fysieke lichaam – skelet, spieren, zenuwstelsel, enz. – zijn er het psychologische of emotionele systeem en andere subtiele energiesystemen. Het functioneren van deze systemen is afhankelijk van het functioneren van elk ander systeem in het lichaam, terwijl die totale eenheid die we ‘mens’ noemen heel nauw verbonden is met de omstandigheden in de naaste omgeving. Onze naaste omgeving staat ook weer in verbinding met alle andere plaatsen op aarde en de aarde zelf is onderhevig aan invloeden vanuit de uithoeken van het universum. We worden dus beïnvloed door vele krachten, soms zijn het krachten die nauwelijks waarneembaar zijn of die we niet kunnen bevatten. Wat wij doen of denken beïnvloedt weer andere systemen, waaronder de microscopische werelden in ons lichaam.

Als we deze onderlinge verbondenheden onderkennen, zien we het belang in van het scheppen van harmonie binnen onszelf. We beseffen dat we het vermogen hebben om evenwicht en geluk te vinden, want ons lichaam en onze geest zijn de voertuigen om te leren en te groeien. Door ons tempo te vertragen, ons te ontspannen en onze zintuigen open te stellen, leren we die bronnen aan te boren. Dan ontdekken we dat we lichaam en geest kunnen helen door het te voelen, via ons fysieke lichaam. Door het verminderen van de chronische spanning in onze spieren en in onze geest, worden we sensitiever voor subtiele gevoelskwaliteiten. Die subtiele gevoelens komen vervolgens tot leven in een krachtige en verfrissende manier van ervaren; en we verrijken ze zodat ze als sterke loten groeien.

Als de energieën van lichaam en geest tot leven zijn

gekomen en geïntegreerd zijn, worden deze gevoelens en gewaarwordingen vruchtbaarder en meer voedend dan gewoonlijk. Hun voedingskracht verlost ons van de voortdurende afleiding van buitelandse gedachten en het verlangen naar dat wat steeds buiten ons bereik ligt. We ontdekken de min of meer alerte en stromende staat van lichaam, geest en energie en we vinden daardoor bevrediging binnen onszelf. Als lichaam en geest goede vrienden worden, werken de spieren ook goed samen, verlost van overbodige spanning. Dan is er de concentratie die vereist is om ten volle te kunnen ervaren. Onze contacten met anderen worden rijker en dieper, harmonieus, zonder competitie, omdat we meer sensitief zijn in het contact met onszelf én met anderen.

Kum Nye kent verschillende manieren, zowel stille als bewegende, om de stroom van gevoel op te wekken die leidt tot ware ontspanning. We beginnen met het ontwikkelen van het stil zijn van lichaam, adem en geest. Eenvoudigweg stil zitten en ontspannen geeft ons de ruimte om waardering te hebben voor gevoelens waar we ons gewoonlijk niet bewust van zijn. Deze ontspanning wordt op subtiele wijze ondersteund door gelijktijdig door neus en mond te ademen; zo zachtjes en gelijkmatig dat we nauwelijks merken dat we in- en uitademen. Deze ademtechniek brengt ons in contact met de positieve levenskracht van het keelcentrum.

Als de adem tot rust komt, vliegen er minder afl eidende gedachten en beelden door ons hoofd en komt het hele lichaam tot leven. De energieën van lichaam en geest worden verfrist en worden zo kalm als een helder bergmeer. We ontdekken een gevoelskwaliteit die voor lichaam, adem en geest gelijk is – kalm, helder en diepgaand – en die ons diep van binnen kalmeert en ‘masseert’.

Als we ons nog meer ontspannen, opent de subtiele laag van dit gevoel zich als een lens. Dan komt, net als bij een foto, meer ‘licht’ of energie binnen, zodat een meer en beter belichte ‘foto’ van de ervaring ontstaat.

Om de kwaliteiten van deze ontspanning verder te verkennen, voegen we zelfmassage en de ‘massage’ van bewegingsoefeningen toe aan het zitten en ademen. Gewoonlijk denken we dat massage voor ons gedaan wordt, maar het lichaam kan zichzelf masseren. We kunnen zowel onze gevoelens, gewaarwordingen, onze hele innerlijke structuur, als ook ons uiterlijke lichaam masseren. Tijdens een massage doordringen en kalmeren zij de gevoelsschakeringen of energieën ons hele wezen. Ze integreren lichaam en geest en ze verbinden gevoel met vorm. Deze energieën stromen als een vibrerende bewegende

aura door ons, uit ons en rondom ons. We kunnen leren om zowel onszelf met deze energieën vanbinnen te helen en ze naar buiten te laten stromen, zodat ze alle aspecten van ons wezen in harmonie brengen. We kunnen een innerlijke zon creëren die ons verwarmt en alles om ons heen doordringt.

In het begin stimuleren we de massage op een fysieke manier: door te ademen, op het lichaam te drukken of te wrijven, door langzaam op bepaalde manieren te bewegen, of door spanning op te roepen of los te laten. Later kunnen we de massage op gang brengen via gevoelssensaties alleen. Als de ontspanning dieper wordt, ervaren we direct de verbinding tussen adem, zintuigen, lichaam en geest. De zintuigen openen nieuwe kanalen en dimensies van ervaren. Ze maken gevoelens van vreugde los die we breed kunnen maken en kunnen versterken tot we ons alleen daarvan nog gewaar zijn. Elke cel is doordrenkt van de positieve gevoelens van heelheid en vervulling. Zelfs tussen de spieren en de weefsels kunnen we deze heerlijke gevoelens proeven.

Als we werkelijk onze zintuigen gebruiken, voelt elk deel van ons lichaam levendig en gezond – mentaal en emotioneel worden we klaarwakker. We ontdekken dat we op elk moment extatische schoonheid kunnen beleven alsof we steeds de mooiste muziek horen of de beste kunstwerken bewonderen. We zijn zelfs in staat om onszelf te genezen, want deze ontspanning roept een gevoelsschakering op die een soort massage wordt, een manier om jezelf te voeden die je steeds verder kan uitbreiden en ontwikkelen. Dat is Kum Nye massage.

Hoe dieper en rijker onze ervaring van deze zelfwerkzame massage wordt, des te meer het gewoon vanzelf gebeurt en elke gewaarwording, gevoel en dagelijkse bezigheid erdoor tot leven komt. Het proces van breed maken in ruimte en tijd maakt dat hele fijne gevoelsschakeringen of energieën de massage zowel buiten als binnen ons lichaam activeren en met omringende niveaus van bestaan in harmonie brengen. Gevoelens van liefde of plezier verwijden zich voorbij de grens van het fysieke lichaam en zweven door ruimte en tijd als zacht vallende sneeuw. Al onze zintuigen verwijden zich op een verfijnde manier, wat ons meer vreugde brengt.

Als we kijken gebruiken we een lichte concentratie op een voorwerp, zodat vanuit de vorm een gevoel in ons wordt opgeroepen. Door op deze manier onze ogen te openen, maken we de weg vrij voor een uitbundige wisselwerking tussen subtiele ‘innerlijke’ en ‘uiterlijke’ energieën. Kijken wordt ‘zien’, de voortdurende uitdrukking

van een levendige totaliteit.

Voedsel wordt een geschenk aan de zintuigen. Als we leren genieten van alle gevoelsschakeringen van proeven, ze verspreiden door het lichaam en daarbuiten, dan wordt eten een ware ontmoeting tussen de zintuigen en hun object, een ritueel van waardering.

We leren ook om contact te maken met geluid, het te waarderen en het helemaal in ons lichaam te voelen, zodat we een harmonieuze wisselwerking tussen ons en de ons omringende wereld op gang brengen. Laat, als we moe zijn, zachte muziek ons ontspannen en kalmeren en zo helende gevoelens activeren. Wanneer we spreken is onze stem zacht en vriendelijk, zodat onze communicatie niet schokkend of destructief is.

De zachte kwaliteit die ontstaat als we op deze manier onze zintuigen volledig gebruiken, kunnen we elke dag verder uitbreiden. Zonder te proberen het te bezitten, zonder een vastomlijnd doel, bijna achteloos, laten we het vreugdevolle gevoel toe en openen we ons lichaam voor haar zachte invloed. Mild en zoet als melk en honing, raakt dit gevoel ons diep, wordt steeds verfijnder, vernieuwt zichzelf en wordt sterker tot we een bijna overweldigende vervulling ervaren.

Door subtieler te ademen voelen we nog meer: zachtheid en warmte vermengen zich en ons lichaam wordt licht en stil. In en buiten het lichaam voeden zij energieën gevoelens van voldoening en harmonie. We worden een met die gevoelens, onlosmakelijk verbonden. Ons vermogen om gewaar te zijn breidt zich uit door tegelijkertijd de vele gedachten en gevoelens met elkaar in verbinding te brengen en te laten voortduren. We ontdekken het plezier van moeiteloos oefenen. We leven in een besef van vrijheid, een levend geheel, een gevoel dat steeds sterker wordt.

Het leven wordt een vreugdevolle stroom in het universum: elke cel, elk zintuig en elk deel van het bewustzijn, verleden of toekomst, maakt deel uit van die stroom. We leren zo opgewekter te leven. We zullen zelfs langer leven omdat ons leven gezond en in evenwicht is. Zodra het lichaam en de adem rustig en ontspannen genoeg zijn, ontstaat onmiddellijk, bijna magisch, het gevoel van vreugde. Dát gevoel moeten we uitbreiden en versterken: dat is de essentie en de room van Kum Nye. We kunnen erin roeren zodat het rijker en dieper, dikker en voller wordt. Het kan zo groot worden dat het bijna eeuwigdurend lijkt en we het niet meer hoeven te verliezen. Het heeft een romige kwaliteit en is in essentie pure nectar. We kunnen het versterken en via de zintuigen tussen

de huid en de spieren verspreiden, naar elk deel van het lichaam. Deze ontspanning kan zelfs onze schaduwkant – onze gretigheid – helen, die onevenwichtige kant die ons steeds tegenwerkt. De kalmerende eigenschap van dit gevoel van ontspanning heelt gedachten, gevoelens, concepten en beelden door ze te omarmen, zodat ze niets negatiefs meer hebben.

Als we de bron van ontspannende en helende energie binnen onze gewaarwordingen en gevoelens aanboren en verder ontwikkelen, zijn we bezig met Kum Nye. *Kum* betekent lichaam in de zin van bestaan, een lichaam worden. *Nye* betekent massage of wisselwerking. *Lu* is in het Tibetaans het gewone lichaam; *ku* is een hoger, subtieler lichaam. In Kum Nye activeren we *ku*, door gevoelens (= *nye*) te stimuleren.

Als we werkelijk *weten* hoe we gevoelens en subtiele energieën kunnen opwekken, ontwikkelen en verfijnen, zodat ze zichzelf voortdurend voeden op een vloeiende manier, dan is het zelfs mogelijk om alle patronen van het levende organisme te verfijnen, te herscheppen en weer tot leven te wekken. Dat kan omdat Kum Nye ons in contact brengt met de pure energieën van lichaam en geest. Door ons gewaarzijn van elke gevoelsschakering te vergroten, leren we binnen deze vormen van energie te bewegen. We raken vertrouwd met de verschillende gelaagdheden van een gevoel tot we ten slotte in contact komen met de neutrale en volmaakt zuivere energie die elke uiterlijke vorm doordringt.

Er zijn drie niveaus waarop elke Kum Nye oefening kan worden ervaren. Die niveaus komen overeen met drie verschillende niveaus van ontspanning. Op het eerste niveau hebben de gevoelens een lichamelijke of emotionele kleur, zoals warm of koud, blij of verdrietig. Deze gevoelens zijn makkelijk te herkennen en te beschrijven: er is misschien een lichte tinteling, een pijnlijk gevoel, of misschien stroomt er een gevoel van energie en ontspanning door het lichaam. Dit zijn oppervlakte-ervaringen. We ervaren ze in bepaalde delen van het lichaam en blijven bewust van ons ‘zelf’ dat deze gevoelens in de oefening ervaart.

Door ons heel aandachtig in deze eerste laag van gevoelens of gewaarwordingen te verdiepen, kunnen we in een diepere laag van voelen doordringen. De eerste laag gaat over in een gevoel van grotere dichtheid en taaiheid die gekenmerkt wordt door een kwaliteit van vasthouden die de doorstroming van de energie blokkeert. Dit gevoel is niet precies te omschrijven, maar heeft wel een bepaalde ‘smaak’. Hoewel het moeilijker is om door deze tweede



gevoelslaag heen te dringen dan door de eerste, kunnen we de blokkades langzaam doen smelten door een soort open concentratie. In dit stadium voelt het alsof de oefening zichzelf doet, al is er nog steeds het besef van een zelf dat ervaart. Het zelf kan wel als minder concreet worden beleefd.

Als we in contact komen met het derde gevoelsniveau betreden we het gebied van zuivere energie of ervaring. Alles wat nog over is aan patronen is overstegen. In dit stadium kan geen enkel gevoel nog afzonderlijk benoemd worden: er is alleen nog een stromende, smeltende kwaliteit verwant aan de open kwaliteit van overstelpende vreugde. Deze kwaliteit kent geen tijd of plaats: we weten niet wat het is, waar het is of hoe het gebeurt. Op dit niveau bestaat het individuele ego niet meer. We zijn de ervaring geworden, vallen er helemaal mee samen. Dit is het stadium van vervulling en vervolmaking dat de ware ontspanning is.

Als we eenmaal deze ontspanning aanboren, kunnen we alle gevoelens en emoties leren hanteren met een speelse, open houding en wordt alles ontspanning. We weten dan dat dezelfde pure energie in elk gevoel aanwezig is, dat zowel 'negatieve' als 'positieve' emoties veranderlijke manifestaties van energie zijn, want negatief en positief, verdriet en geluk bestaan alleen op het eerste niveau.

Vervolgens weten we hoe we met het ruwe materiaal van de ervaring moeten omgaan. Elke gewaarwording maken we eerst wijd en intensiveren we tot hij duidelijk aanwezig is. Als we de tweede laag van voelen bereiken, maken we die ook wijder en ervaren dit ten volle, tot we in het laatste niveau komen. Als er een ander gevoel opkomt, beginnen we opnieuw en creëren zo een voortdurende kringloop. De energie vernieuwt zichzelf voortdurend; zo vernieuwen we ook voortdurend de patronen van ons bestaan als levend wezen. Tijd en leeftijd kunnen deze energie niet vastzetten en bevriezen, want zij is altijd in beweging en kent, omdat ze zichzelf steeds vernieuwt, geen vertraging of stilstand. Dit mysterieuze proces noemen we soms 'eeuwige jeugd' en het vermogen daartoe ligt in de zintuigen.

Kum Nye oefeningen zijn als symbolen die verwijzen naar de natuur van al het bestaande. Door de energieën van het bestaan te stimuleren gaan we het functioneren van geest, materie en hun interactie begrijpen. We gaan iets begrijpen van fysieke wetten: hoe gevoelens opkomen, hoe waarnemingen zich ontwikkelen, hoe concepten ontstaan en mentale gebeurtenissen plaatsvinden.

Als we ons eenmaal bewust zijn geworden van de energie waarvan alle bestaan doordrongen is, leren we dit potentieel te zien, te ontwikkelen en te ervaren. We zien en waarderen het dynamische en vibrerende karakter van het fysieke en gebruiken die vitaliteit als bron die ons voedt. Door gevoelens of door energie belichaamd in het fysieke, leren we de fysieke patronen te ervaren die zich in ons lichaam afspelen en we begrijpen hoe materie zelf uit patronen bestaat.

De wetten van het universum worden transparant. We zien nu dat ons levende wezen niet verschilt van een wolk die vorm krijgt en verdwijnt. We zien ons lichaam niet langer als een vast en solide ding. We ervaren onszelf als een doorgaand proces van belichaming dat zich op elk willekeurig moment manifesteert als een fysieke eenheid met het vermogen zichzelf steeds te herscheppen. Zodra we ons lichaam niet simpelweg als een fysieke machine zien, maar als een belichaming van waarden en ontvankelijkheid, ontdekken we een manier van zijn die de gebruikelijke tegenstelling tussen 'bestaan' en 'niet-bestaan' overstijgt.

Als we ons openen voor wat we voelen, zien we 'energie' niet meer enkel als iets dat vorm heeft gekregen met een begin, midden en einde, maar als een geheel. Het heeft geen grenzen, geen 'buiten', en neemt talloze vormen aan.