

ELVIRA SCHNEIDER

# **De orgaankalender voor TIBETAN PULSING**

Met de kracht van je hartslag  
24 innerlijke organen harmoniseren



AnkhHermes

Oorspronkelijke titel: *Der Organ-Kalender des Tibetan Pulsing*, uitgegeven door Schirner Verlag, Darmstadt, Duitsland

Vertaling Linda Jansen  
Omslag Villa Grafica  
Binnenwerk Stampwerk  
NUR 861

ISBN 9789020218800  
ISBN e-book 9789020218817

© 2017, 2021, Schirner Verlag  
© 2022 Uitgeverij AnkhHermes, onderdeel van VBK|media, Utrecht

Foto's van mudrameditaties, helingstromen en lichaamswerk met een partner:  
© Martina von Holn  
Alle andere foto's: © Elvira Schneider

*De informatie die in dit boek wordt gegeven, is niet bedoeld als vervanging van professioneel medisch advies. Raadpleeg altijd een arts als er zich problemen voordoen met uw gezondheid. Noch de auteur, noch de uitgever kan verantwoordelijk worden gehouden voor enige schade die het gevolg is van het opvolgen van de aanbevelingen uit dit boek of van het niet inroepen of niet opvolgen van deskundig medisch advies.*

Alle rechten voorbehouden. Niets van deze uitgave mag worden gereproduceerd, op welke manier dan ook, zonder schriftelijke toestemming van de uitgever, behalve in het geval van korte aanhalingen gebruikt in beschouwende artikelen of recensies uiteraard met vermelding van de bron.

Uitgeverij AnkhHermes vindt het belangrijk om op milieuvriendelijke en verantwoorde wijze met natuurlijke bronnen om te gaan. Bij de productie van het papieren boek van deze titel is daarom gebruikgemaakt van papier waarvan het zeker is dat de productie niet tot bosvernietiging heeft geleid.

[www.ankh-hermes.nl](http://www.ankh-hermes.nl)



# Inhoud

<b>Voorwoord</b>	8
<b>Hoe het allemaal begon, mijn inwijding in Tibetan Pulsing</b>	10
<b>Over de toepassing van dit boek en de herkomst van Tibetan Pulsing</b>	
<b>Pulsing</b>	14
Wat is Tibetan Pulsing? Wat is de oorsprong?	15
Hoe je dit boek kunt toepassen	16
De werkzame tijd van de organen in het dagritme	18
Hoe Tibetan Pulsing wordt toegepast, hoe de hartslag gemanifesteerd en vastgehouden wordt	18
De ogen als spiegel van de ziel, holistisch ooglezen als diagnosevorm bij Tibetan Pulsing	22
<b>De 24 innerlijke organen</b>	29
Hara, ontplooiing van stevigheid   22 juni-6 juli	30
Hart, ontplooiing van liefde   7-21 juli	40
Grote hersenen, ontplooiing van integriteit   22 juli-6 augustus	50
Keel, ontplooiing van authenticiteit   7-22 augustus	61
Tong, ontplooiing van waarheid   23 augustus-6 september	70
Armen, ontplooiing van balans   7-22 september	79
Alvleesklier, ontplooiing van creativiteit   23 september-6 oktober	87
Blaas, ontplooiing van kalmte   7-22 oktober	98
Geslachtsorganen, ontplooiing van seksualiteit   23 oktober-6 november	108
Staatbeen, ontplooiing van vertrouwen   7-22 november	119
Twaalfvingerige darm, ontplooiing van respect   23 november-6 december	129
Voortplantingsorganen, ontplooiing van vitaliteit   7-21 december	140
Milt, ontplooiing van enthousiasme   22 december-5 januari	152
Dunne darm, ontplooiing van gehechtheid en objectiviteit   6-20 januari	162
Dikke darm, ontplooiing van samenwerking   21 januari-4 februari	172
Longen, ontplooiing van vreugde en inspiratie   5-19 februari	182
Galblaas, ontplooiing van onafhankelijkheid   20 februari-6 maart	192
Lever, ontplooiing van veiligheid   7-21 maart	202

Bijnieren, ontplooiing van moed   22 maart-5 april	212
Nieren, ontplooiing van helderheid   6-20 april	223
Maag, ontplooiing van sympathie   21 april-5 mei	233
Pons, ontplooiing van gecentreerdheid   6-21 mei	244
Benen, ontplooiing van potentieel   22 mei-6 juni	255
Kleine hersenen, ontplooiing van inzicht   7-21 juni	265
<b>Thematisch overzicht van de 24 inwendige organen</b>	<b>275</b>
<b>Slotwoord</b>	<b>279</b>
<b>Ervaringen met Tibetan Pulsing</b>	<b>281</b>
<b>Over de auteur</b>	<b>287</b>
<b>Literatuurverwijzingen</b>	<b>289</b>

# Voorwoord

Kun je je nog herinneren dat je vroeger op school het abc leerde? En kun je het je voorstellen dat nog eens over te doen, maar dan anders, namelijk het abc van je organen? In dit boek van Elvira Schneider ontdek je wat onze fysieke organen en het alfabet met elkaar te maken hebben. De auteur adviseert onder meer om de letter die bij een bepaald orgaan hoort op de bijbehorende toon te uiten. Doe je mee? Laat om beurten de A, de B en de C klinken en voel hoe ze op verschillende plekken in je lichaam vibreren, hoewel ze allemaal op dezelfde plek – je stembanden – worden voortgebracht. De A is ingedeeld bij het buikcentrum (hara, het fysieke centrum), de B in het hart (het emotionele centrum) en de C in de grote hersenen (het mentale centrum).

Met deze drie letters zijn alle belangrijke centra in ons lichaam aangesproken, en daarmee de drie dimensies die wij als spirituele wezens graag met elkaar in harmonie willen brengen. Maar hoe bereiken we dat driestemmig evenwicht? Hoe verwerkelijken we die innerlijke afstemming waardoor we onder andere met meer kracht, liefde en aandacht in het hier en nu kunnen zijn? Alles wat ons emotioneel belast (heeft) en nog niet is opgelost, zit opgeslagen in onze lichaamscellen, in verschillende organen, afhankelijk waar het over gaat. Door behoedzame toepassing van Tibetan Pulsing kunnen thema's worden opgelost die zich manifesteren door energetische blokkades van de betreffende organen en die tot uiting komen door pijn. Als iemand erg lijdt onder bepaalde gebeurtenissen die zich steeds opnieuw voordoen, kan diegene uiteindelijk sterven aan een 'gebroken hart'. Deze uitdrukking is wel een heel duidelijke illustratie van het verband tussen emotionele ladingen en het orgaan 'hart'.

Dieren roepen ook meteen associaties op. Buikcentrum hara, de plek waar onze stevigheid en kracht zetelen, wordt gerepresenteerd door gorilla, zwarte panter en draak. Wat doet het met je als je een foto van een van deze dieren ziet? Het woord 'schattig' komt vast niet bij je op, eerder iets in de trant van 'kracht'. Bij de afbeelding van een koala voel je waarschijnlijk een heel andere emotie. Je wordt onmiddellijk in je hart geraakt. Ik zie meteen weer de vele beelden voor me van mensen die zich bij de grote brand in Noordwest-

Australië eind 2019 hebben ingezet om koala's te redden en daarbij hun eigen gezondheid en soms zelfs hun leven in de waagschaal stelden. Dit duidt op een bijzondere hartenkracht. Zelfs als we die van nature niet zo overvloedig in huis hebben worden we door een koala toch zo geraakt dat we tot dergelijke riskante hulpacties bereid en in staat zijn.

Je zult zo nu en dan misschien verbaasd zijn over de koppeling van bepaalde dieren met het betreffende orgaan. De uitnodiging is om dan rustig verder te onderzoeken en de achtergronden te ontdekken. En als je toch op onderzoek bent: welke kleur associeer je met welk orgaan? Iemand ziet bijvoorbeeld 'rood van woede' en deze energie huist ook nog eens in de buik. De relatie tussen kleur en orgaan is in dit geval wel heel demonstratief. En iemand met een prachtige stem wordt niet voor niets wel een goudkeeltje genoemd. Zoals je in Elvira's boek zult lezen is goud de kleurtrilling van de keel.

Elvira Schneider neemt je mee door een schat aan kennis. Dit boek is zo waardevol omdat het niet alleen over de techniek van Tibetan Pulsing gaat, maar ook veel informatie over het functioneren van je organen bevat. Je leert wat het voor je welzijn betekent als je organen gezond zijn en welke fysieke en psychische effecten door een verstoring veroorzaakt kunnen worden. Je leest ook hoe er in de loop van je leven functiestoornissen in je organen ontstaan kunnen zijn.

In dit boek staan oefeningen, meditaties, instructies voor helingstromen en hier en daar voedingstips waarmee je de theoretische kennis tot leven kunt brengen. Ik hoop dat deze veelomvattende informatie je zal inspireren en stimuleren je nader in Tibetan Pulsing te verdiepen, en in het mooiste geval bijdraagt aan je heelwording.

Ten slotte wil ik graag mijn grote dank uitspreken aan de auteur, die mij van 2017 tot 2019 in Tibetan Pulsing heeft onderwezen. Lieve Elvira, ik dank je uit de grond van mijn hart voor de leefruimte die je de mensen met je genezende werk schenkt. Wat ik heb mogen leren gaat veel verder dan feitenkennis. Het fijnmazige niveau van Tibetan Pulsing heeft mij diep geraakt en het is door deze zachte en tevens krachtige energie dat ik ten slotte blijvend in een allesomvattende flow ben gekomen. Alles wat ik heb geleerd en ervaren mag ik nu met andere mensen delen, en ook dat is een cadeau dat ik niet had willen missen.

Met een glimlach vanuit mijn boeddhabuik wens ik je boek de brede aandacht die het verdient. En jou persoonlijk wens ik zo veel lichtheid in Zijn dat je je geneeskunst nog lang kunt beoefenen.

*Monika uit Berlijn*

## Hoe het allemaal begon, mijn inwijding in Tibetan Pulsing



In 1987 ging ik voor de tweede keer in bijna zeven jaar naar India. Bij mijn eerste bezoek aan de ashram van Poona (India) was ik 21 jaar. Die reis was voortgekomen uit een innerlijk gevoel van verlatenheid, drang naar avontuur en de zoektocht naar de zin van mijn leven. Mijn eerste kennismaking met spiritualiteit en met spiritueel meester Bhagwan Shree Rajneesh, die later de naam Osho aannam, opende mijn hart. Een lange innerlijke reis volgde.

Mijn tweede verblijf in Poona stond geheel in het teken van lichaams- en energetisch werk. In die periode vond ik mijn geneeskundige roeping. Omdat ik twee jaar daarvoor in Amsterdam de opleiding tot shiatsu-therapeut had gevolgd, werd ik uitgenodigd om te assisteren bij een opleiding in





‘divine healing’, een combinatie van shiatsu en Chinese geneeskunde. De tijd in de ashram was een periode met veel vreugde, innerlijke processen, uitwisseling met gelijkgestemden, creativiteit en levenslust. Toen mijn verblijf er bijna opzat – ik had nog een week te gaan – viel mijn oog op de volgende aankondiging: ‘Tibetan Pulsing Healing presenteert: Ignation Group; Igniting the Fire’ (Inwijdingsgroep – Ontsteking van het Vuur). Deze woorden oefenden een magische aantrekkingskracht op me uit. Het programma zag er mysterieus en veelbelovend uit en ik stond er helemaal voor open iets volledig nieuws te ontdekken. Ik schreef me in.

Dat was het startschot voor een avontuurlijke reis, die tot op de dag van vandaag doorgaat en uiteindelijk tot de publicatie van dit boek heeft geleid.

*Igniting the Fire* – Ontsteking van het Vuur. Het seminar begon met een korte inleiding waar ik weinig van begreep. Het lichaamswerk voelde vreemd en toch wonderlijk vertrouwd. Er werd meteen met het echte werk begonnen. Een deelnemer lag op de rug op de grond, zijn partner installeerde zich aan zijn voeten en nam de enkels van de ontvanger in zijn handen. Vervolgens plaatste de gever de ene voet onder het staartbeen van de liggende deelnemer en de andere op het schaambeentje. Zachte druk, die op de botstructuur werd uitgeoefend en de seksuele energie aanwakkerde, werd via de hartslag door het lichaam van de ontvanger tot in het hartcentrum gestuwd, om daar tot fijne trillingen getransformeerd te worden. Waar was ik terechtgekomen? In een of andere tantragroep? Het feit dat iedereen kleren aan had (en aanhield) stelde me enigszins gerust.

Zoals later bleek gaat het bij Tibetan Pulsing om een vorm van ‘witte tantra’. Witte tantrayoga is feitelijk de wetenschap van bewustzijn. Witte tantra wordt een krachtige werking toegedicht, vergelijkbaar met jarenlang regelmatig mediteren. Anders dan bij ‘rode tantra’, waarbij het voornamelijk om seksuele samensmelting gaat, wordt de seksuele energie bij Tibetan Pulsing benut om een diepgaand innerlijk proces op gang te brengen. De vereniging van yin en yang, van shiva en shakti, vindt plaats in het innerlijk gewaarzijn van pulserend bewustzijn.

Terug naar hoe het in deze groep verder ging. Na een poosje daalde er een diepe ontspanning in, waarin geneeskrachtige processen plaatsvonden. Ik nam energiegolven waar die zich door mijn lichaam uitbreidden. De ene golf na de andere stroomde van mijn tenen naar mijn bekken en vandaar in mijn armen. De druk was af en toe onaangenaam en soms zelfs pijn-

lijk, maar alle fysieke ongemak loste snel op in een pulserend, stromend, levendig geluksgevoel.

In de loop van de dag veranderde mijn lichaam in een bundel pulserende energie, die wel bruisende champagne leek. Ik voelde me als een vis in het water. Het was alsof ik vanuit een innerlijke woestijn in een warme, zachte, frisse oase werd ondergedompeld. Aan het eind van de week had ik een compleet nieuw lichaams- en levensgevoel verkregen.

Het zou nog drie jaar duren voor ik de tijd en middelen had om weer naar India te gaan en de opleiding Tibetan Pulsing Healing te volgen. Gedurende vele leerjaren en allerhande processen, die werden getriggerd door te assisteren in privé- en groepssessies en door cursussen, vond er vanbinnen en vanbuiten een omwenteling plaats. Ik kreeg gedetailleerd inzicht in de verbanden tussen lichaam, geest en ziel en genezing op alle niveaus. Shantam Dheeraj, in 1940 als James R. Murley geboren in Dallas, Texas, was de oprichter van en het medium voor Tibetan Pulsing. Hij introduceerde mij in een destijds nieuw en fascinerend universeel concept, geniaal en onvoorstelbaar tegelijk. Hij sprak over de relatie tussen zon en maan en hun invloed op de planeet aarde en de mensen. Hij onthulde het verband tussen traumatische gebeurtenissen vanaf embryo tot en met vandaag, en markeringen en schaduwen in de irissen van mensenogen. Door de ogen te ontleden wist hij tot de diepste lagen van de persoonlijkheid door te dringen.

Als een spons zoog ik deze geneeskrachtige kennis op. De woorden reso-neerden in me. De klank van waarachtigheid, de smaak van authentieke leringen boezemden vertrouwen in en daarom probeerde ik het zelf uit. Shantam Dheeraj zei telkens weer: ‘Geloof niet simpelweg wat ik zeg, maar toets het zelf. Vertrouw me, want mijn naam, Shantam Dheeraj, betekent “Geur van het Vertrouwen”’.

Elke dag leerden we meer over de verbanden met de afzonderlijke organen. We leerden zowel de theorie als de praktijk. Er gebeurde iets fenomenaals. Het inzicht speelde zich achter het denken af, het waren mijn cellen die de kennis opnamen. Het menselijk energiesysteem ontvouwde zich voor me als de lagen van een ui. Met iedere verwijdering van oude structuren, met iedere schil die werd afgepeld, ontstond een dieper begrip van de patronen die in het lichaam, de emoties en het denken verankerd zijn.

Dat brengt ons bij de kern van de werkwijze van Tibetan Pulsing binnen de drie energiecentra van het lichaam: het fysieke niveau met zijn instinc-ten, het emotionele niveau met zijn emoties en het mentale niveau met zijn gedachten.

Het fysieke niveau gaat over de instincten en impulsen die ons handelen aansturen. Dit niveau wordt aangeraakt via de botstructuren van armen en benen.

De emoties werken op het magnetisch vlak met de kracht van aantrekking en afstoting, van voorkeuren en aversies. Dit vlak bereiken we door aanraking van bepaalde punten op het bovenlichaam.

De connectie met het verstand, de overtuigingen, aangeleerde en overgenomen denkpatronen, maken we door aanraking van punten in het gezicht.

Als deze drie niveaus door zachte, constante aanraking gepulseerd en in harmonie gebracht worden ontstaat het vierde niveau: unisono, eenstemmigheid. Dit niveau wordt aangeraakt via punten op het hoofd. Het verbindt lichaam, emoties en verstand en leidt naar een toestand achter deze energieën, namelijk een verruimd bewustzijn, waar pijnlijke patronen kunnen oplossen in vrede, harmonie en geluk.

Anders omschreven: wat in het donker was, komt in het licht. De waarneming wordt scherper en verfijnder, zodat het mogelijk wordt om te zien hoe gedachten en daarmee samenhangende emoties en fysieke symptomen het bindmiddel voor lijden zijn en dat telkens opnieuw teweegbrengen.

Ik wil deze samenhang graag verduidelijken met een voorbeeld uit de praktijk. Een jonge vrouw kampte met een zenuwontsteking in de halswervelkolom, waarvoor ze medisch werd behandeld. Ze kreeg het advies om via nader onderzoek de diagnose multiple sclerose uit te sluiten. Ze was zo geschokt door deze suggestie dat ze in paniek raakte, angstig werd, zich steeds opnieuw liet onderzoeken en erop wachtte ten slotte het bericht 'ongeneeslijk ziek' te krijgen. Ze was in gedachten nergens anders meer mee bezig en dit bracht een oud probleem naar boven: dat ze altijd het gevoel had gehad dat er iets niet in orde was met haar. De oogdiagnose in het kader van Tibetan Pulsing toonde een duidelijk verband met dit denkspoor, dat was gevormd door een traumatische gebeurtenis in haar jeugd. We gingen er gericht aan werken. Na een paar sessies constateerde ze dat haar oude denkbeelden geen voedingsbodem meer vonden. Ze leerde op haar eigen gevoel te vertrouwen en zich niet meer te laten leiden door twijfels en angsten. Dankzij het lichaamswerk kreeg ze hier de kracht en het inzicht voor. Bij het volgende medisch onderzoek bleek dat er geen reden voor bezorgdheid was.