

---

INTUÏTIEVE ONTWIKKELING



---

civas

---

---

## BELANGRIJKE INFORMATIE

Welkom! Lees voor een vlot verloop van uw studie onderstaande informatie aandachtig door.

Vul hier uw cursistnummer in (zie brief):

--	--	--	--	--	--

### 1 Correspondentie aan CIVAS

Vermeld bij uw correspondentie altijd uw naam, adres en cursistnummer.

*Post*

CIVAS  
Postbus 3382  
2001 DJ Haarlem

*Email*

Algemeen: [info@civas.nl](mailto:info@civas.nl)  
Huiswerk: [huiswerk@civas.nl](mailto:huiswerk@civas.nl)

### 2 Toezending van lessen

*Alle lessen ineens*

Van de meeste cursussen krijgt u het complete lesmateriaal ineens thuisgestuurd. U kunt de cursus geheel in eigen tempo volgen.

*Cursuspakketten*

De cursussen uit een cursuspakket krijgt u altijd tezamen thuisgestuurd. U beslist zelf of u de cursussen tegelijkertijd of na elkaar volgt.

### 3 Huiswerk insturen

Aan het einde van iedere les vindt u huiswerkopdrachten die u ter correctie kunt insturen (voor een aantal cursussen hoeft u geen huiswerk in te sturen). Dit kan op drie manieren, zoals

---

---

hierna besproken. Huiswerk insturen via het studentenportaal is verreweg het snelste. U ziet direct welk cijfer u heeft behaald.

*Huiswerk insturen via het studentenportaal*

- 1 Ga naar [www.civas.nl](http://www.civas.nl).
- 2 Klik rechtsboven op 'Inloggen cursisten'.
- 3 Klik op 'Studentenportaal'.
- 4 Vul uw gebruikersnaam en wachtwoord in (zie brief) en klik op 'Login'.
- 5 Klik op de knop 'Cursussen'.
- 6 Klik op de cursus waarvoor u huiswerk wilt insturen.
- 7 Klik op het huiswerkicoon achter de les waarvoor u huiswerk wilt insturen (u klikt dus niet op het lesnummer zelf).
- 8 Vul uw antwoorden in en klik op 'Antwoorden verzenden'.
- 9 Het behaalde cijfer verschijnt direct op uw scherm.

Op het studentenportaal kunt u tevens de door u behaalde cijfers inzien, uw persoonlijke gegevens wijzigen en inschrijven voor een examen. Klik voor nadere uitleg op de knop 'Veelgestelde vragen' op het studentenportaal.

*Huiswerk insturen per email*

Uw antwoorden - per les - sturen naar [huiswerk@civas.nl](mailto:huiswerk@civas.nl). Vermeld voor een soepel verloop steeds naam, cursistnummer, cursustitel en lesnummer bovenaan het emailbericht. Gelieve de antwoorden niet in een bijlage versturen maar in het emailbericht zelf typen. U krijgt binnen zeven werkdagen reactie van uw docent.

*Huiswerk insturen per post*

Om uw huiswerk per post in te sturen, maakt u gebruik van de bijgesloten enveloppen met in de linkerbovenhoek de vermelding HUISWERK. Vermeld cursistnummer, cursustitel en lesnummer op de enveloppe én op het huiswerk. De enveloppe graag voldoende frankeren.

Bij uw huiswerk dient u tevens een retourenveloppe te sluiten. Gebruik hiervoor de enveloppen met de vermelding AAN. Vul op de stippellijnen uw eigen naam en adres in. Frankeer ook deze enveloppe en stuur hem dubbelgevouwen mee met het huiswerk.

---

---

In deze enveloppe ontvangt u het gecorrigeerde huiswerk van uw docent retour. Uw docent stuurt binnen zeven werkdagen na ontvangst een reactie.

#### **4 Studieverklaring**

Ter verkrijging van een studieverklaring dient het huiswerk van alle lessen ter correctie te zijn ingestuurd en te zijn behaald.

#### **5 Examen en diploma**

Ter verkrijging van het diploma kunt u voor deze cursus het openboekexamen aanvragen. Middels dit examen wordt uw totale kennis van het onderwerp getoetst. Het examen krijgt u op aanvraag thuisgestuurd. De antwoorden kunt u op dezelfde manier insturen als het huiswerk.

U kunt het examen aanvragen via het studentenportaal of met het formulier dat bij de laatste les van de cursus is gevoegd. U bent niet verplicht examen te doen. Het diploma wordt verstrekt na het behalen van alle lessen en het examen.

---

---

Copyright © 2011 CIVAS Haarlem, Nederland

Alle rechten voorbehouden. Niets uit onze lessen mag worden verveelvoudigd en/of openbaar worden gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm of op welke andere wijze dan ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

---

---

# INHOUDSOPGAVE

## INHOUDSOPGAVE

## LES 1 INTUÏTIE

Inleiding	1-2
Wat is intuïtie?	1-4
Onderzoek je intuïtie	1-5
Wanneer is er sprake van intuïtie?	1-7
Soorten intuïtie	1-8
Inzichtelijke intuïtie	1-9
Creërende intuïtie	1-9
Beslissende intuïtie	1-9
Actieve intuïtie	1-10
Voorspellende intuïtie	1-10
Verlichting	1-11
Intuïtie voelen	1-11
Je 'zelf' openstellen voor intuïtie	1-13
Wat te doen wanneer je een intuïtieve ingeving krijgt?	1-17
Oefeningen die je kunt doen met een vriend(in)	1-19
Associatief waarnemen	1-19
Tot slot	1-20
Uitslag van de intuïtietest	1-21
Vragen Les 1	1-23

## LES 2 GEVOELIG OF SENSITIEF ZIJN

Inleiding	2-2
Wat is gevoeligheid?	2-4
Gradaties van buitenzintuiglijke gevoeligheid	2-6
Overeenkomsten tussen gevoelige mensen	2-8
Het belang van afschermen	2-9
Manieren om jezelf af te schermen	2-10
Manieren om jezelf te ontladen	2-11
Dagboek persoonlijke ontwikkeling	2-12
Meditatie	2-12
Valkuilen	2-13
Concentratie	2-14
Beginnen met meditatie	2-15
Oefenen in het concentreren	2-18
Concentratie versus meditatie	2-19
Het afgescheiden zelfbeheersen	2-20

De eigen hogere vermogens ontwikkelen	2-20
Het verbinden	2-21
Lagere meditatie	2-21
Het voorbereiden van een meditatiesessie	2-22
Meditatie in algemene zin	2-23
Vragen Les 2	2-26

### LES 3 PARANORMALE VERMOGENS

Inleiding	3-2
Aandacht richten	3-2
Oefening: zien wat zich werkelijk manifesteert	3-3
Oefening: concentreren en gericht onthouden	3-4
Bewust > zijn	3-4
Oefening: feit of fictie?	3-6
Het opheffen van je 'IK'	3-8
Paranormale vermogens	3-9
Symptomen rondom het hoofd	3-9
Visuele symptomen	3-9
Auditieve symptomen	3-10
Lichamelijke symptomen	3-10
Emotionele symptomen	3-11
Telepathie	3-12
Telepathie-oefening die je kunt doen met een partner	3-14
Telepathie-oefeningen die je kunt doen als je alleen bent	3-14
Voorschouw	3-15
Voorschouw die we niet (kunnen) ontlopen	3-15
Oefening: het testen van je voorschauwkwiteit	3-16
Helderziendheid	3-18
Het verhaal van Johan	3-21
Het verhaal van John	3-22
Jezelf behandelen met handoplegging	3-22
Ontspanningsoefening	3-23
De zelfbehandeling afronden met behulp van visualisatie	3-24
Tot slot	3-24
Vragen Les 3	3-33



**LES 4 ENERGIE LEREN KENNEN**

Inleiding	4-2
Je lichaamsbesef versterken	4-2
Ademhalingsoefening	4-2
Ontspanningsoefening	4-3
Energie voelen in je handen	4-4
Het gewaarworden van energie rondom je handen	4-4
Het licht in jezelf	4-6
Omgaan met spanningen	4-6
Oefening om spanning te lokaliseren	4-6
Natuurkracht	4-7
Het mysterie van de stilte	4-7
Luisteren naar de taal van de bomen	4-8
Kennis maken met de talenten van planten	4-8
Negativiteit en negatieve energie	4-10
Oefening: de zon in jezelf ervaren	4-11
Het afvoeren van negatieve energie	4-12
Evenwicht	4-13
Evenwicht beoefenen	4-13
Leren loslaten	4-14
De dag afsluiten	4-14
Het ego	4-15
Je weg, missie en levenspad	4-16
De keuze om geboren te worden	4-17
Verschillende levensfasen	4-17
Vragen Les 4	4-19

**LES 5 CHAKRA'S: HET EERSTE, TWEEDE EN DERDE CHAKRA**

Inleiding: wat zijn chakra's?	5-2
Hoe ziet een chakra eruit?	5-4
Een korte plaatsbeschrijving van de zeven chakra's	5-5
De ontwikkelingsfasen van de chakra's	5-6
Het eerste chakra – Muladhara chakra	5-7
Chakracorrespondenties eerste chakra	5-8
Lichamelijke aandoeningen mogelijk behorend bij een gebrekkig functioneren van het eerste chakra	5-9
Corresponderende endocriene klieren	5-11
Stenen die werken op het eerste chakra	5-11

Het tweede chakra – svadisthana chakra	5-15
Chakracorrespondenties tweede chakra	5-16
Lichamelijke aandoeningen mogelijk behorend bij een gebrekkig functioneren van het tweede chakra	5-17
Corresponderende endocriene klieren	5-19
Stenen die werken op het tweede chakra	5-19
Het derde chakra – Manipura chakra	5-22
Chakracorrespondenties derde chakra	5-24
Lichamelijke aandoeningen mogelijk behorend bij een gebrekkig functioneren van het derde chakra	5-25
Corresponderende endocriene klieren	5-28
Stenen die werken op het derde chakra	5-29
Vragen Les 5	5-32

## LES 6 HET VIERDE EN VIJFDE CHAKRA

Het vierde chakra – Anahata chakra	6-2
Chakracorrespondenties vierde chakra	6-3
Lichamelijke aandoeningen mogelijk behorend bij een gebrekkig functioneren van het vierde chakra	6-5
Corresponderende endocriene klier	6-8
Stenen die werken op het vierde chakra	6-8
Het vijfde chakra – Vishudda chakra	6-13
Chakracorrespondenties vijfde chakra	6-14
Lichamelijke aandoeningen mogelijk behorend bij een gebrekkig functioneren van het vijfde chakra	6-16
Corresponderende endocriene klieren	6-17
Stenen die werken op het vijfde chakra	6-17
Oefening: de persoonlijke kleurentest	6-20
Vragen Les 6	6-25

## LES 7 HET ZESDE EN ZEVENDE CHAKRA

Het zesde chakra – Ajna chakra	7-2
Chakracorrespondenties zesde chakra	7-3
Lichamelijke aandoeningen mogelijk behorend bij een gebrekkig functioneren van het zesde chakra	7-7
Corresponderende endocriene klier	7-9
Stenen die werken op het zesde chakra	7-9
Het zevende chakra – Sahasrara chakra	7-10
Chakracorrespondenties zevende chakra	7-11

Lichamelijke aandoeningen mogelijk behorend bij een gebrekkig functioneren van het zevende chakra	7-13
Corresponderende endocriene klier	7-16
Stenen die werken op het zevende chakra	7-17
Meditatie en het zevende chakra	7-19
Meditatieoefening: bewust ademen	7-22
De chakra's aan het einde van het pad	7-24
Vragen Les 7	7-26

## LES 8 CHAKRAKLEUREN

De functies van de chakra's	8-2
Eerste chakra	8-2
Tweede chakra voorzijde	8-2
Tweede chakra achterzijde	8-3
Derde chakra voorzijde	8-3
Derde chakra achterzijde	8-4
Vierde chakra voorzijde	8-4
Vierde chakra achterzijde	8-4
Vijfde chakra voorzijde	8-5
Vijfde chakra achterzijde	8-5
Zesde chakra voorzijde	8-6
Zesde chakra achterzijde	8-7
Zevende chakra	8-7
De betekenis van kleuren in de chakra's	8-8
De kleur rood	8-8
De kleur oranje	8-9
De kleur geel	8-10
De kleur groen	8-11
De kleur blauw	8-11
De kleur indigo of zilver	8-12
De kleur violet	8-13
Oefeningen: chakrameditatie en grondingsoefening	8-13
Chakrameditatie	8-14
De grondingsoefening	8-16
Oefening voor zelfhealing	8-17
Visualisatieoefening	8-18
Visualisatie om innerlijke muren op te sporen	8-19
Vragen Les 8	8-22

## LES 9 DE AURA

Inleiding	9-2
Hoe ontstaat de aura?	9-2
De kleuren van de aura	9-4
De kleuren en de structuur van een gezonde aura	9-5
Onderling zijn de eerste drie auralagen verbonden met de bovenste drie lagen	9-9
Oefeningen om de aura te leren kennen	9-14
Oefening 1. Energie waarnemen	9-14
Oefening 2. De aura van je hand	9-15
Oefening 3. De energie in je hand	9-15
Oefening 4. Energie laten stromen	9-16
Oefening 5. De energie van je vingertoppen	9-17
Oefening 6. Je energie vergroten	9-17
Oefening 7. De aura ontladen en opladen	9-18
Oefening 8. Energie laten stromen	9-19
Oefening 9. Je lichaam helen	9-19
Oefening 10. Naar jezelf kijken	9-20
Oefening 11. Je aura schoonmaken en opladen	9-20
Nadere informatie over de hogere auralagen	9-25
De vijfde auralaag: de laag van de Kosmische (Goddelijke) wil	9-25
De zesde auralaag: de laag van de Kosmische (Goddelijke) liefde	9-26
De zevende auralaag: de laag van de Kosmische (Goddelijke) geest	9-26
De kleuren in de aura	9-27
Kleuren die je in de aura kunt waarnemen of kunt inbrengen	9-27
Aura's uit de praktijk	9-29
De perfecte aura	9-29
Migraine en boosheid	9-29
De beschermende moeder	9-30
Vragen Les 9	9-35

<b>LES 10 HARALIJN EN WEZENSTER</b>	
Het Aquariustijdperk	10-2
Inleiding	10-2
Nieuwe chakra's en auralagen van het Aquariustijdperk	10-3
Nieuwetijdskinderen	10-5
De kenmerken van Nieuwetijdskinderen op rij	10-6
Haralijn en Wezenster	10-8
Haralijn	10-10
Het Individuatiepunt	10-11
De Zielesetel	10-12
De Tan Tien	10-12
Afgestemde Haralijn	10-14
Beschadiging van de Haralijn	10-14
Reïncarnatie binnen eenzelfde leven	10-17
Wezenster	10-18
Oefeningen	10-21
Meditatie van Haralijn en Wezenster	10-22
Vragen Les 10	10-26
<b>LES 11 BLOKKADES EN TRAUMA'S</b>	
Kleuren nader beschouwd	11-2
Oefening	11-2
Energie gebruiken	11-4
Positieve en negatieve energie	11-5
Wat zijn blokkades?	11-6
Hoe ontstaan blokkades?	11-7
Welke soorten trauma's kun je tegenkomen?	11-7
Trauma's veroorzaakt door opvoeders en naasten	11-8
Trauma's die in vorige levens ontstaan kunnen zijn	11-12
Hoe zetten blokkades en trauma's zich vast?	11-13
Wanneer ontstaan blokkades en trauma's meestal?	11-15
Hoe kun je trauma's het beste aanpakken?	11-15
De oorzaak en betekenis van ziekte	11-16
Losraken van je unieke wezen	11-16
Stress en piekeren	11-17
Slechte zorg voor het fysieke lichaam	11-17
De zes stadia van ziekte en genezing	11-18
Ontspanningsoefening	11-21
Vragen Les 11	11-23

**LES 12 HET BELANG VAN HARMONIE EN BALANS**

Luister naar je innerlijk	12-2
Breng jezelf in balans	12-2
Streef naar balans in vijf dimensies	12-3
Streef naar balans in je omgeving	12-5
Laat schuldgevoel en perfectionisme los	12-7
Leer te houden van jezelf en je innerlijk kind	12-9
Leer jezelf te zijn	12-10
Ruim spanningen en problemen op	12-12
Oefening: de Roosmeditatie	12-12
Laat angsten los	12-15
Oefening: de computermeditatie	12-16
Vragen Les 12	12-18

**LES 13 VISUALISEREN EN RELATIEKOORDEN**

Inleiding	13-2
Het nut van verbeeldingskracht	13-2
Energie en visualiseren	13-3
Houding gedurende visualisaties	13-4
Visualisatieoefening	13-5
Visueel visualiseren	13-6
Effectief visualiseren	13-7
Visualisatiedoelen vanuit het hart	13-9
Visualisatieoefening om jouw contact met de bron te versterken	13-10
Basis-visualisatietechniek	13-10
Visualisatieontspanningsoefening	13-11
Jezelf helen met behulp van visualisatie	13-12
Visualisatie en de wet van oorzaak en gevolg	13-13
Visualisatie en zelfontwikkeling	13-15
Verbindingen en interactiekoorden	13-16
De verbinding met een partner	13-17
Interactiekoorden	13-18
De ligging van Interactiekoorden	13-20
Interactiekoorden en ziekte	13-20
Vijf typen koorden	13-21
Problemen met Interactiekoorden	13-22
Werken met Interactiekoorden	13-27
Oefening: regressie met Interactiekoorden	13-27

Tweelingzielen en zielsverwanten	13-30
Vragen Les 13	13-37
<b>LES 14 WERKEN MET GIDSEN</b>	
Wat is een gids?	14-2
Waarom werken met gidsen?	14-4
Verschillende soorten gidsen	14-4
Engelen	14-6
Hoe stel je je op ten aanzien van gidsen	14-7
Een waarschuwing	14-7
Communiceren met je gids	14-10
Concentratie en waarnemingsvermogen	14-10
Concentratieoefening	14-11
Waarnemingsoefening	14-12
De kracht van verbeelding	14-12
Een oefening	14-13
In contact treden met je gids	14-15
De Netheron-methode	14-15
Bewust dromen	14-16
Een visualisatiemethode	14-17
Hulpmiddelen bij het contact met gidsen	14-18
Oefening 1	14-20
Oefening 2	14-21
Oefening 3	14-23
Rollen van je gids	14-25
Gidsenmeditatie	14-26
Tot besluit	14-29
Vragen Les 14	14-31

# LES 1

## INTUÏTIE



## LES 1 INTUÏTIE

### INLEIDING

Deze cursus is bedoeld voor iedereen die zichzelf intuïtief en spiritueel wil ontwikkelen. In deze cursus gaan we het begrip 'intuïtie' nader bekijken en de verschillende soorten intuïtie worden uitgelicht. Er wordt uitgelegd hoe je jezelf open kunt stellen voor intuïtie en wat je kunt doen wanneer je een intuïtieve ingeving krijgt.

Hierna komt aan bod wat het nu precies is om gevoelig of sensitief te zijn. De gevoeligheid waar we in deze cursus de nadruk op leggen, is de buitenzintuiglijke of paranormale gevoeligheid. De verschillende gradaties van buitenzintuiglijke gevoeligheid worden besproken en ook het belang van en de verschillende manieren om jezelf af te schermen. Hierdoor kun je jezelf voorzien van een bescherming, waardoor je wel in staat bent mee te voelen of aan te voelen maar niet blijft meedragen. Omdat dit afschermen alleen soms niet voldoende is, zullen we ook manieren ter ontlasting noemen. Vervolgens maken we een begin met een meditatie sessie.

Wanneer je jezelf verder ontwikkelt, kun je tot vermogens komen die sommige mensen als 'paranormaal' zien. Ik ben echter van mening dat ieder mens beschikt over deze vermogens en iedereen in staat is om deze te ontwikkelen tot een niveau dat bij ze past. In de cursus staat een oefening om je aandacht te leren richten. Dit heb je nodig om meer in balans te komen en jezelf verder te kunnen ontwikkelen. Het is ook belangrijk om te beseffen dat het 'ik' in het dagelijkse leven je soms pijnlijk herinnert aan de grenzen en beperkingen die je ervaart. Daarom is het belangrijk dat je leert het 'ik' geen belemmering te laten zijn. Uiteraard bespreken we in deze cursus verschillende paranormale vermogens, zoals telepathie en voorschouw. Bij deze uitleggen vind je ook oefeningen om deze vermogens te activeren.

Voor het ontwikkelen van je intuïtieve en spirituele ontwikkeling is het belangrijk dat je je eigen energie goed leert kennen. Je leert in deze cursus je bewust te worden van de energie rondom je handen,

de energie in jezelf en hoe je negatieve energie kunt afvoeren. Je leest hoe je dingen los leert laten en maakt kennis met de Bron.

In verschillende lessen gaan we in op de chakra's. De chakra's in het menselijk lichaam nemen energie op uit het ons omringende krachtveld, waarna de energie getransporteerd wordt naar de organen die in contact staan met het bewuste chakra. De chakra's zijn dus belangrijk voor het goed functioneren van organen en daarmee voor het welbevinden en de gezondheid. Wanneer een chakra niet goed functioneert, kan er een onderactiviteit van deze organen zijn. Wordt er juist te veel energie opgenomen door een chakra, dan zal dat te merken zijn aan een overproductiviteit van de organen. In deze cursus leer je met welke kleuren en klieren de chakra's verbonden zijn en wat je kunt doen wanneer een chakra niet goed functioneert. We gaan uitgebreid in op de kleuren die je in je chakra's kunt zien en wat hier de betekenis van is.

Het tijdperk dat we onlangs zijn binnengetreten, het Aquarius-tijdperk, is gericht op innerlijke groei. In dit tijdperk ontwikkelen wij ons hogere bewustzijn en worden we ons steeds meer bewust van de spirituele kracht in onszelf. Om de groei naar het Aquariustijdperk te realiseren hebben wij hogere energieën nodig, waardoor er sprake is van de ontwikkeling van nóg zes auralagen en chakra's.

Blokkades zijn enerzijds obstakels, gevoelens van fysieke of geestelijke pijn die zich manifesteren in je lichaam en je denkende geest. Anderzijds vind je blokkades in het energieveld om het lichaam, in de chakra's, in de Haralijn en in de Wezenster van een persoon. De blokkades in je chakra's, je Haralijn en je Wezenster merk je vaak pas jaren later op, als je daadwerkelijk ziek wordt. Om te leren in jezelf te graven moet je bereid zijn tot zelfacceptatie, veranderingen en de bereidheid om terug te gaan naar de ware aard van je werkelijke zelf. Mensen gaan veelal door zes verschillende fasen heen tijdens hun genezing.

Wanneer je gaat werken met energie, dan moet je ook jezelf in balans brengen. Uiteindelijk kan niemand je zo goed helen als je dat zelf kunt.

Eén van de beste manieren daarbij is een positieve manier van denken te ontwikkelen bij jezelf en over jezelf. Accepteer jezelf zoals je bent en laat je schuldgevoelens los; het is slechts de verwerping van de toestand waarin we ons op dit moment bevinden.

In deze cursus maak je ook uitgebreid kennis met de aura, het energieveld dat alle levende organismen op aarde omvat. Bovendien bevat deze cursus een aantal oefeningen om de aura te leren waarnemen.

Omdat visualisatietechnieken van grote dienst kunnen zijn, besteden we ook een les aan dit onderwerp. Visualisatietechnieken kunnen het je vergemakkelijken om te werken met de aura. Als je beschikt over de kennis om visualisatietechnieken toe te passen kan dat van grote hulp zijn. Visualisatietechnieken kunnen je helpen bij je persoonlijke ontwikkeling. In deze cursus komen verschillende technieken aan bod waarop je kunt visualiseren.

Als laatste les in deze cursus komt het 'Werken met gidsen' aan bod. In algemene zin is een gids een entiteit die je beschermt en die je zal begeleiden op je levenspad. In deze cursus kun je meer lezen over gidsen en hoe je contact kunt hebben met je gids(en).

In deze eerste les zullen we allereerst de betekenis van 'intuïtie' wat nader uitdiepen.

#### WAT IS INTUÏTIE?

*Ik voelde mijn lichaam lichtjes trillen, mijn gevoel zei dat degene met wie ik sprak niet de waarheid vertelde. Toch liet ik me overtuigen terwijl ik wist en voelde dat er iets fout zat. Argumenten die realistisch leken, overtuigden me en het besluit dat ik nam op basis van de argumenten bleek achteraf fout te zijn. Ik had naar mijn intuïtie moeten luisteren.*

Het voorbeeld herken je vast wel. We hebben namelijk allemaal wel eens het gevoel dat er 'iets niet klopt', 'iets niet waar is', of juist het tegenovergestelde: dat we voelen dat iets 'helemaal correct is' of 'heel goed aanvoelt'.

Dat soort gevoelens die ons lichaam ons gewaar maakt, noemen we intuïtie. Intuïtie is een soort kracht, een soort innerlijke stem en mogelijk een direct contact met onze ziel.

Vaak heb ik niet geluisterd naar mijn intuïtie en vaak ontdekte ik achteraf dat ik dat beter wel had kunnen doen. Intuïtie is geen magisch verschijnsel en het is ook niet iets waar alleen uitverkorenen over beschikken. Intuïtie is iets wat in ons allemaal zit. En hoewel individuele vermogens kunnen verschillen, is ieder mens intuïtief. Wanneer je een gedachte krijgt en denkt: 'Hé, waar kwam dat vandaan?' dan heb je hoogstwaarschijnlijk te maken met je intuïtie. Een eenduidige definitie of uitleg van wat intuïtie is, valt niet te geven omdat er vele definities zijn en er verschillende waarden zijn die mensen eraan toekennen.

Het woord intuïtie komt van het Latijnse woord *intuere*, wat vertaald kan worden als 'beschouwen' of 'naar binnen kijken'. In het dagelijkse leven duidt intuïtie vaak op een soort spontaniteit en directheid. Zomaar lijkt het je te overkomen dat je ineens 'een gevoel' of 'een indruk' krijgt. Vaak is het een soort gedachte die je ineens overkomt of een gevoel dat je jezelf ineens gewaarwordt. Het proces van 'intuïtie' is nog steeds onverklaarbaar, hoewel men er vanuit vele verschillende invalshoeken toch verklaringen aan weet te geven. Intuïtie is niet iets wat aan de zogeheten 'zweverige mensen' toebehoort, want zelfs de meest rationele zakenman kan een intuïtieve ingeving krijgen. Vaak maken mensen het mysterieuzer dan het is, vooral in New Age-kringen heeft men daar een handje van. Mensen zijn mysterieus, intuïtie is dat niet. Hoewel het onverklaarbaar blijft, is het niet noodzakelijk een product van hard werken aan jezelf of het resultaat van zware spirituele trainingen.

#### ONDERZOEK JE INTUÏTIE

Voordat we deze les gaan beginnen, kun je eerst de volgende vragenlijst voor jezelf beantwoorden. De test geeft je inzicht in je intuïtieve vermogen. Hoe hoger de score is hoe dichter je bij intuïtief bevorderend gedrag staat. Overigens is deze test niet een definitieve vaststelling, omdat er geen vaststaande maatstaven zijn voor het toetsen van intuïtie.

Deze test werkt als volgt:

Beantwoord iedere vraag met A of B en noteer je antwoorden op een apart vel of omcirkel ze. Wanneer je twijfelt, kies dan het antwoord dat je het meeste aanspreekt. Hoeveel punten een antwoord oplevert, kun je achteraan in deze les vinden. Daarna kun je in het overzicht per puntentotaal zien hoe intuïtief jij bent op basis van deze test.

- 1 Uitdagende situaties spreken mij
  - A Enkel aan als het niet frequent is
  - B Vaak aan, ik ben dan extra gemotiveerd
  
- 2 Als ik boeken lees dan
  - A Lees ik allerlei verschillende boeken over uiteenlopende onderwerpen
  - B Lees ik vooral boeken die met mijn werk te maken hebben
  
- 3 Veranderingen...
  - A Maken mij vaak zenuwachtig
  - B Vind ik leuk, onverwachte dingen vind ik altijd leuk
  
- 4 Wanneer ik een ingeving krijg, dan
  - A Ben ik altijd wat voorzichtig en wantrouwig
  - B Word ik enthousiast
  
- 5 Ik ben iemand die
  - A Creatief is qua ideeën
  - B Zich vooral bezighoudt met details
  
- 6 Ik heb in mijn omgeving
  - A Veel mensen die openstaan voor zaken als intuïtie en handoplegging
  - B Vooral mensen die sceptisch zijn over onderwerpen als intuïtie en handoplegging
  
- 7 Als ik een situatie fout ingeschat heb, dan
  - A Kan ik mezelf wel voor mijn kop slaan en kijk ik kritisch naar mijn functioneren
  - B Denk ik: volgende keer beter en ga ik verder

- 8 Mensen kennen mij als  
A Iemand die vooral een gevoelsmens is  
B Iemand die vooral zijn verstand gebruikt
- 9 Als ik een persoonlijk probleem heb, dan  
A Ga ik dat bespreken met anderen en vraag ik hun om advies  
B Ga ik vooral bij mezelf te rade en luister ik liever naar mijzelf dan naar anderen
- 10 In mijn dagelijkse leven  
A Ben ik bereid risico's te nemen  
B Kies ik vooral voor veiligheid
- 11 Wanneer blijkt dat ik met een bepaalde bevinding ongelijk heb, dan  
A Geef ik dat onmiddellijk toe; als iets niet klopt, klopt het niet  
B Verdedig ik mijn standpunt toch
- 12 Ik kan meestal/vaak  
A Van dingen die ik weet precies uitleggen waarom iets zo is  
B Niet zo goed uitleggen waarom ik iets weet

Aan het einde van deze les kun je lezen wat de uitslag is van deze test.

#### WANNEER IS ER SPRAKE VAN INTUÏTIE?

Persoonlijk luister ik tegenwoordig vaak naar mijn intuïtie. Als iets mij een goed gevoel geeft, of juist niet, dan handel ik daarnaar. Omgaan met je intuïtie brengt daardoor soms veranderingen teweeg. Wanneer je op een bepaalde weg bent en voelt dat je intuïtie je een andere richting in dirigeert en je dit besluit opvolgt, dan kan het zijn dat je ergens anders terechtkomt dan je vooraf misschien gepland had. Intuïtie is dus als het ware een innerlijke reactie die ons steunt door ons te duiden of iets goed of niet goed aanvoelt, zonder dat we kunnen uitleggen waarom. De hamvraag is natuurlijk: Wanneer is iets intuïtie en wanneer niet?

Hoewel je daar lang over zou kunnen discussiëren, concludeer ik dat je iets alleen intuïtie kunt noemen wanneer het innerlijke gevoel 'juist' blijkt te zijn. Soms zijn intuïtieve ingevingen vaag en onduidelijk waardoor het moeilijk is om te beoordelen of er echt sprake is van intuïtie. Ook kan intuïtie gedeeltelijk juist zijn. Regelmatig interpreteren mensen de intuïtieve ingeving niet juist, waardoor er weliswaar sprake was van intuïtie maar de vertaling van de indruk onjuist was. Juist die persoonlijke interpretatie speelt een belangrijke rol bij het luisteren naar de intuïtie. Tegelijkertijd is dit ook de moeilijkheid, want je bent als mens bevooroordeeld; je kijkt altijd door je eigen gekleurde bril, waardoor de werkelijkheid misschien toch net iets anders lijkt dan het is. Daarom is niet ieder bevestigend of ontkennend gevoel een vorm van intuïtie. Wanneer je namelijk iemand goed kent en daardoor in staat bent om tussen de regels door te luisteren naar de onderliggende klank van iets wat die persoon vertelt, dan is dat geen intuïtie. Wanneer je met voorkennis handelt op de beurs en daardoor steenrijk wordt, is er evenmin sprake van intuïtie.

Sommige mensen zien het correct intuïtief aanvoelen van dingen als iets paranormals. Hoewel dat niet verwonderlijk is, omdat het onderscheid niet altijd helemaal juist te maken is, is het hebben van intuïtie toch iets anders. Ieder mens hanteert verschillende maatstaven en criteria om te beoordelen of er sprake is van intuïtie of niet. Aan de hand van de voorbeelden die ik genoemd heb in dit subhoofdstuk en nog noem in deze les, kun je door middel van voorbeelden van jezelf criteria opstellen. Deze criteria kun je hanteren om vast te stellen, bij situaties waarbij 'een gevoel je bekruipt', of er sprake is van intuïtie.

### SOORTEN INTUÏTIE

Om intuïtie nog wat tastbaarder te maken, zal ik verschillende soorten intuïtie voor je benoemen. Het is interessant voor jezelf om eens te bekijken of je zelf al eens te maken hebt gehad met een dergelijke vorm.

### INZICHTELIJKE INTUÏTIE

Bij inzichtelijke intuïtie krijgen we ineens een antwoord op een specifiek probleem of ontdekken we ineens de aard of achtergrond van iets. Vaak gaat rationele arbeid aan deze vorm van intuïtie vooraf, bijvoorbeeld de wetenschapper die door een intuïtieve ingeving ineens iets ontdekt wat eigenlijk heel logisch was. Het is het plotseling inzien van een logisch verband. Hoewel veel mensen die niet openstaan voor intuïtie de intuïtieve component zullen ontkennen, schaar ik het toch onder intuïtie. Maar niet alleen de wetenschapper ontdekt plotseling iets wat ineens alles met elkaar in verband brengt. Ook de schilder van het abstracte schilderij die ineens een gezicht in zijn doek ontdekt, verkrijgt een intuïtief inzicht. Wanneer de schilder later naar zijn doek kijkt, dan zal het voor hem haast onmogelijk zijn het gezicht niet meer te zien. Het is soms de onlogische logica die intuïtie zo kenmerkt.

### CREËRENDE INTUÏTIE

Creërende intuïtie gaat soms samen met inzichtelijke intuïtie. Vooral omdat deze vorm van intuïtie kan bijdragen aan het vinden van een oplossing. Door creatief intuïtie te benutten, kunnen een aantal hypothesen (veronderstellingen) worden aangedragen waarvan er eentje juist blijkt te zijn en 'goed aanvoelt'. Daarom speelt de creërende intuïtie ook zo'n belangrijke rol bij het nemen van besluiten of bij het zoeken naar oplossingen. Het maakt dat iemand makkelijk alternatieven en keuzemogelijkheden ziet. Hierdoor ontstaan er een aantal waarheden waarna de juiste gekozen kan worden. Hoewel verbeeldingskracht hierbij een rol speelt, beschikt iemand die heel fantasierijk is of beschikt over een flinke dosis verbeeldingskracht niet altijd over de creativiteit die deze vorm van intuïtie verlangt. De creatieve intuïtieve persoon onderscheidt zich van de fantast door de verbeelding op een juiste en relevante manier te gebruiken. Op dat moment is er sprake van een kracht in plaats van zinloze waanbeelden.

### BESLISSENDE INTUÏTIE

Intuïtie controleert niet en onderzoekt niet. Intuïtie komt namelijk vrijwel altijd spontaan. Intuïtief besluiten nemen zou je kunnen zien als het beslissen om iets nu wel of niet te doen of wel of niet volmondig ja of nee te zeggen. De (juiste) timing en het (juiste)



gevoel maken dat we wel of niet overtuigd zijn van iets. Je herkent dat vast wel, die momenten waarop je een besluit moest nemen of besloot te nemen op basis van gevoel. Dit is overigens iets wat schrijvers en kunstenaars bijna altijd doen. Zij kunnen immers hun werk niet vergelijken met iets vaststaands omdat dat wat ze produceren altijd anders is. De intuïtie speelt pas echt een rol op het moment dat de impuls komt die je als vanzelfsprekend een juist besluit doet nemen.

#### ACTIEVE INTUÏTIE

Actieve intuïtie is dat wat ons beweegt, met gebiedende kracht of zachte aandrang, zonder dat je echt merkt dat je een bepaalde richting in gaat. Hierdoor word je soms een richting uitgeduwd of juist van een plaats weggetrokken. Het is de roeping die we voelen, de levensmissie of de draai die we ineens geven aan ons leven. Het is datgene wat we doen omdat we voelen dat we het moeten doen of meemaken, zonder dat we daarbij direct een hoger doel voor ogen hebben. Soms is dat wat verwarrend, vooral wanneer we echt een drang voelen in een richting terwijl we ons misschien dwaas afvragen wat we in die richting te zoeken hebben. Juist wanneer de toevalligheid van het geheel duidelijk wordt, zijn we, wanneer er sprake was van intuïtie, blij dat we die weg gevolgd hebben. Vaker verzetten mensen zich tegen deze drang. Zij die zich afkeren van hun intuïtie zullen de frustratie blijvend voelen in de vorm dat ze zich blijven afvragen wat er was gebeurd als ze wel gehoor hadden gegeven aan de ingeving.

#### VOORSPELLEND INTUÏTIE

Bij ieder besluit dat je neemt in het leven ga je uit van het resultaat dat het besluit teweeg kan brengen. In iedere intuïtieve ervaring zit een voorspellend element. Het verschil tussen voorspellende intuïtie en routinematige voorspellingen zit hem in het gevoel. De intuïtieve voorspelling heeft met iets onbekends te maken en staat dus los van datgene wat we op basis van kennis zouden kunnen voorspellen. Voorspellende intuïtie kan soms een waarschuwing zijn, bijvoorbeeld om niet naar een bepaalde plek te gaan, zonder dat het 'waarom niet' duidelijk is. Wanneer je dan niet naar de plek bent gegaan en later blijkt dat er op het moment dat je er eigenlijk geweest zou zijn onheil is geschied, dan spreken we van voorspel-

lende intuïtie. Niet iedere voorspellende intuïtieve ingeving is een waarschuwing. Soms is het juist een aansporing om bijvoorbeeld met iemand in contact te treden omdat je voelt dat die persoon een positieve invloed op je zal hebben. Wanneer dat intuïtieve gevoel correct blijkt, is er sprake van intuïtie. Voorspellende intuïtie spoot je aan om iets juist wel of juist niet te doen vanwege een 'omdat', die overigens niet altijd duidelijk zal zijn maar later, indien er sprake is van intuïtie, duidelijk zal worden.

#### VERLICHTING

Die vorm van intuïtie die alle besproken vormen van intuïtie te boven gaat, is die intuïtie waaraan elementen van 'verlichting' gekoppeld zitten. Verlichting zou je kunnen zien als 'de hoogste vorm van weten'. Het stijgt uit boven woorden, begrip, voorspellingen en gedachten. Bij deze vorm van intuïtie is er geen scheiding meer tussen dat wat we ervaren en dat wat we denken. Diegenen die deze vorm van intuïtie kennen, weten dat het niet *iets* bewust ervaren is, maar *bewust ervaren is*. Hierin bestaat alleen het 'ken-nende' zonder dat er een scheidingslijn te trekken is tussen de kenner en het gekende. Het is zuiver bewustzijn. Het zelf (waarbij er dus geen onderscheid wordt gemaakt tussen gevoel en verstand of ziel en lichaam) is bij deze vorm van intuïtie vormloos, geurloos, kleurloos en smaakloos geworden en is één geworden met de schepping en met alles wat is. Het is dat gevoel dat de rede te boven gaat. Het is een ervaring die we soms bijvoorbeeld kunnen proeven tijdens meditatie. De hoogste graad van verlichting wordt altijd voorgesteld als het einde van onwetendheid, het einde van vervreemding en het einde van het lijden. Verlichting, of het streven naar verlichting door aan jezelf te werken opent intuïtieve kanalen. Om dit te bewerkstelligen benutten mensen bewustzijns-trainingen in de vorm van technieken zoals meditatie en yoga.

#### INTUÏTIE VOELEN

Er zijn verschillende manieren waardoor we intuïtieve ingevingen kunnen krijgen. We hoeven er niet noodzakelijk voor te mediteren of ons in stilte te hullen, omdat intuïtieve ingevingen net zo goed tijdens de afwas of tijdens het scheren tot iemand kunnen komen. Er zijn wel factoren die een rol kunnen spelen bij het voelen van

je intuïtie. Wanneer je op een dag hard hebt gewerkt en 's avonds uitgeput op de bank gaat zitten en lichaam en geest ontspant, dan kan je geest ontvankelijk worden voor intuïtieve impulsen. Stress, opwinding en spanningen werken intuïtie tegen. Ook wanneer we ons gevangen voelen in een situatie zullen we belemmerd worden in het ontvangen van intuïtieve indrukken. Bevrijden we ons van datgene wat ons beklemmt, dan zal onze intuïtie ons duidelijkheid geven over de richting. Daarom is het soms noodzakelijk om vaste patronen te doorbreken. Vanuit ontspanning komen vaak de beste ingevingen naar boven. Maar anderzijds kan het ook soms de wanhoop zijn die ons met kracht dwingt tot andere inzichten en in die zin dan een soort intuïtieve aansporing kan zijn. Soms krijgen we intuïtieve impulsen op het moment zelf, dus gedurende een situatie die zich afspeelt.

Het bijzondere van intuïtie is dat het vanzelf komt en het zich niet laat dwingen. Je kunt je best op intuïtie voorbereiden, intuïtie aansporen of proberen te voelen, maar je kunt een intuïtieve impuls niet forceren. Intuïtie bevat dus een verrassingselement. Je tovert als een goochelaar iets uit je eigen hoge hoed en juist vanwege het verrassende element krijg je er vaak een blij gevoel van. Overigens is het niet altijd verrassend, want soms is het juist die bevestiging waar we naar hebben verlangd. Je intuïtie is als een vriend waarmee je geen afspraak kunt maken maar die zich wel op de meest vreemde momenten laat zien.

Intuïtie komt dus onverwacht maar op tijd. Het is een innerlijke prikkel die vaak van binnenuit komt, maar tegelijkertijd van iets onbenoembaars buiten ons. Intuïtie komt vaak tot ons door in een flits, als een dauwdruppel op een blad die, wanneer je deze met je hand aanraakt, op de grond valt en verdwijnt in de aarde. Intuïtie is als een soort universele taal, vormloos, geluidloos, ontastbaar, maar tegelijkertijd is het er wel. Het is het woord dat je toevallig leest, het is de pijn die je gedurende een gesprek in je maag voelt, het zijn juist twee dingen die je combineert waardoor je ontdekt dat het samen een geheel vormt, het is de herinnering die bovenkomt en de kracht of blijheid die voelbaar is. Intuïtie kan je hart sneller doen kloppen, je iets laten zien wat je eerst niet zag, een

vaag gevoel oproepen of ervoor zorgen dat je ineens weet wat je moet doen.

Wanneer je het leuk vindt, kun je met behulp van de volgende vragen een intuïtieve ingeving van jezelf analyseren. Beantwoord de vragen voor jezelf en kijk dan eens in deze les wat voor vorm van intuïtie jij had en op welke manier intuïtieve ingevingen tot jou door kunnen komen. Denk aan die ervaring die jij de belangrijkste intuïtieve ervaring vindt die je hebt gehad. Stel jezelf dan de volgende vragen:

Wanneer kreeg je de ervaring?

Was je op dat moment ontspannen of juist erg met de situatie bezig?

Hoe kwam de impuls tot je door? Was dat in een flits, spontaan, aangereikt?

Kreeg je lichamelijke gewaarwordingen?

Hoorde je woorden, kreeg je beelden of gebeurde er toevallig iets?

### JE 'ZELF' OPENSTELLEN VOOR INTUÏTIE

Intuïtie is een zinvol iets dat je kunt benutten. Omdat je het niet kunt oproepen zal ik een aantal elementen noemen die je er ontvankelijker voor kunnen maken. Op een verfijnde manier kun je de intuïtieve geest namelijk duidelijk maken dat je iets verwacht. De volgende aandachtspunten zijn hierbij van belang:

#### A Geen twijfel

Hoewel het voor ons westerlingen vaak al heel moeilijk is om het ontastbare uit te nodigen is het van belang dat je twijfels opzij leert zetten. Intuïtie zal minder helder optreden als we twijfelen of wantrouwig zijn. Datgene wat je aangedragen wordt, dien je dus onvoorwaardelijk te aanvaarden. En door op jezelf te vertrouwen bevordert je ontvankelijkheid.

#### B Eerlijkheid

Sommige mensen hebben de neiging om te overdrijven. Ze geloven dat ze enorm intuïtief aangelegd zijn en proberen dat met overdreven enthousiasme en zweverig geklets kracht bij te zetten.

Deze onnatuurlijke manier van omgaan met intuïtie zal nergens toe leiden en zal slechts een façade opleveren en een ontkenning van het 'zelf' en de ander. Zij die merken dat hun intuïtie op een natuurlijke wijze tot hen komt, zullen vertrouwen hebben in hun intuïtie en zullen het niet nodig vinden om overdreven prietpraat aan anderen te verkondigen. Iemand die beschikt over een behoorlijke dosis intuïtie zal in alle eerlijkheid accepteren dat intuïtie niet onfeilbaar is.

#### C Zelfvertrouwen

Intuïtieve mensen zijn vaak onafhankelijke mensen die beschikken over zelfvertrouwen. Dat komt omdat ze in alle eerlijkheid op zichzelf kunnen vertrouwen. Door krachtig zelf bewust te zijn en je te ontdoen van aangeleerde vooroordelen kun je je ontdoen van veel barrières en negatieve gedachtepatronen. Hierdoor word je ontvankelijker voor intuïtieve impulsen. Je intuïtie zit in jezelf, daarom is het ook belangrijk de kracht van je zelfvertrouwen uit jezelf te halen. Wij zijn vaak gericht op het negatieve; we mopperen op onszelf als we fouten maken maar vergeten onszelf te feliciteren als we een succesje behaald hebben. Vaak denken we dat we dingen niet kunnen, zoeken we naar zekerheden, terwijl we eigenlijk onze creativiteit beter zouden kunnen benutten, hebben we irreële angsten en onszelf houdingen aangemeten die niet bij ons 'zelf' horen.

#### D Humor

De grote overeenkomst tussen humor en intuïtie is dat beide uit het niets kunnen ontstaan. Humor is soms praktisch (bijvoorbeeld een manier om te ontladen), intuïtie is ook vaak praktisch en soms net zo vermakelijk als iets grappigs. Beschikken over humor zal je intuïtie ten goede komen. De creativiteit die met humor gepaard gaat, zal ook tot uitdrukking kunnen komen in de creativiteit van de intuïtie. Overigens betekent dit niet dat er 'luchtig' gedaan moet worden en dat de ernst ontkend moet worden. Het betekent wel dat je om jouw intuïtie te kunnen aansporen, moet kunnen spelen met gedachten zoals een kind dat doet met speelgoed.

**E Flexibiliteit**

Een flexibele geest die, wanneer dat nodig is, bereid is om de controle op te geven zodat de geest meer speelruimte krijgt, zal toegankelijker zijn voor intuïtie dan de starre geest die blijft vasthouden aan doelmatigheden of een vorm van steriel denken. Juist de systematiek die we allemaal geleerd hebben, het eerst-denken-dan-doenprincipe, maakt dat we soms te veel structuur willen aanbrengen wanneer we een probleemsituatie willen oplossen. Terwijl juist zo vaak blijkt dat oorzaken van problemen niet makkelijk te duiden zijn en doelstellingen vaag kunnen zijn. Tevens zijn er altijd zaken verscholen, die we op dat moment niet kunnen zien omdat deze nog niet naar de oppervlakte zijn gekomen. Zij die te veel structuur willen aanbrengen en moeite hebben daar waar nodig flexibiliteit te betrachten, zullen belemmerd worden in het krijgen van intuïtieve impulsen. Flexibiliteit, niet alleen qua denken maar ook qua doen, is daarom gewenst.

**F Jezelf aanmoedigen**

Wanneer je een probleem hebt waarbij je graag een intuïtieve impuls zou willen voelen, is het zinvol om intuïtieve ingevingen aan te moedigen. Dit kun je doen door 'te verwachten' en 'open te staan voor'. Dat klinkt heel makkelijk en eigenlijk is het ook makkelijk. Wij mensen zijn vaak geneigd om deze manier van denken als moeilijk of ingewikkeld te bestempelen, we maken veel dingen graag moeilijker dan ze zijn. Het is puur onze eigen drang die het ons moeilijk maakt en ons belemmert. Het is onze twijfel die het maakt dat we wantrouwig zijn wanneer we iets voelen. Het is ons gestructureerde denkpatroon dat zich afvraagt of dit zomaar kan. Het is onze niet flexibele geest die het ons belet flexibel te zijn om ons open te stellen. En misschien is het een soort faalangst die ervoor zorgt dat je je intuïtieve impulsen wantrouwt.

Stel: je hebt een probleem (in je relatie, op je werk enz.). Dan is het belangrijk dat je, als je je intuïtie daarbij wilt benutten, je de complexiteit van het probleem gaat voelen. Vaak vereenvoudigen wij zaken waardoor we de vele facetten die gepaard gaan met het probleem over het hoofd zien. Het is dus de bedoeling verder te kijken dan je neus lang is en een manier waarop je dat kunt doen is met behulp van een pen en papier. Schrijf voor jezelf eens alles

op wat je over de situatie weet, wat je dwarszit, welke gevolgen het een en ander kan hebben, wat je absoluut niet/wel wilt en wat je eigen gevoelens zijn bij de situatie. Schrijf eens alles op wat in je opkomt. Verwacht niet dat je ineens een totaal inzicht krijgt maar voed jouw intuïtie en laat je verrassen. Je kunt ook creativiteit gebruiken om de intuïtie nog meer te voeden, op dat laatste ligt dan ook de nadruk. Je kunt bijvoorbeeld eens proberen een symbool te verzinnen bij de situatie of een beweging, een zin, een tekening...

Zoek niet naar een logica of structuur, maar probeer alle facetten van de probleemsituatie uit te werken, in gedachten, op papier, met klei enzovoort. Benut die mogelijkheden die bij jou passen of probeer juist eens iets te doen wat misschien helemaal niet bij je past. Zie jezelf als een spons die bereid is om indrukken in zich op te nemen. Beoordeel niet en neem jezelf geen dingen voor. Wees als een Zenzwaardvechter: op alles voorbereid maar niets verwachgend.

Je brainstormt als het ware met jezelf en geeft gehoor aan je impulsen zonder verwachtingen. Door met jezelf te brainstormen kunnen er soms impulsen doorkomen. Deze impulsen kunnen ook doorkomen wanneer je met gelijkgestemden brainstormt. Dit is echter niet altijd zo en in die gevallen is het zinvol jezelf te gaan bezinnen. Juist als we ergens niet uit komen, kan het zinnig zijn je terug te trekken, mogelijk is het zelfs onze intuïtie die ons daartoe aanspoort. Shakespeare zei dat slaap de zachte zuster van de natuur is. Het kan zinnig zijn om ergens eens een nachtje over te slapen. Daarnaast schept slaap een gelegenheid om in contact te treden met het onderbewustzijn door middel van dromen. Juist die dromen die we ons de volgende dag zo goed herinneren, kunnen aansporingen zijn van onze intuïtie.

Helaas zijn veel dromen symbolisch en daardoor niet altijd voor iedereen goed verklaarbaar. Bovendien kunnen we fouten maken in een interpretatie van een droom. Toch zijn het vaak die vage gedachten die we 's nachts krijgen als we even wakker worden of 's ochtends bij het opstaan voelen die een vleugje intuïtie in ons kunnen aansporen. Verder is meditatie een manier om jezelf te

bezinnen. Veel mensen zijn echter gedurende de meditatie op zoek naar hun intuïtie en naar antwoorden op moeilijke levensvragen. Het is goed voor je om te onthouden dat er juist na de meditatie, als je geest gekalmeerd is, ruimte komt voor onze intuïtie. Wanneer er sprake is van een tijdsdruk is het niet altijd mogelijk om te mediteren of de stilte in jezelf te zoeken. Dan kan juist beweging een goede manier zijn om intuïtie uit te nodigen. Dansen op muziek, het uitvoeren van rek- en strekoefeningen of een korte wandeling in de buitenlucht kunnen dan mogelijk een verschil maken. Blijf met je geest openstaan voor een intuïtieve impuls, zonder erop te hopen, want als je erop hoopt, dan zal dat juist belemmerend werken.

En dan, ineens gedurende een oefening, ineens op een onverwacht moment, kan je intuïtie plotseling tot je doorkomen. De impuls kan kortstondig zijn en verdwenen zijn voor je er erg in hebt. Zij die het ongrijpbare niet vast willen grijpen maar zich eraan onderwerpen of het ondergaan zullen de boodschap voelen. Een lichamelijke gewaarwording, een woord, een poster aan de muur, een gedachteflits, een voorbijganger, een toevallig opgevangen gesprek, een kleur, een logisch verband, een plotseling inzicht, een dagdroom... Het zijn allemaal manieren waarop intuïtie tot ons kan komen.

#### **WAT TE DOEN WANNEER JE EEN INTUÏTIEVE INGEVING KRIJGT?**

Intuïtie is onfeilbaar, maar soms verwarren wij intuïtie met een persoonlijk denkbeeld, met een vooroordeel en noemen we iets intuïtie terwijl het dat eigenlijk niet is. Soms zijn we er niet zeker van of onze intuïtie juist is, waardoor we niet luisteren naar de impuls en daar dan later spijt van krijgen. Soms willen we dat een gedachte waar is, waardoor we een wens verwarren met intuïtie. Wanneer je een huis ziet dat je heel mooi vindt, dan kun je intuïtief aanvoelen dat je daar zou moeten gaan wonen terwijl het enkel een wensgedachte van jezelf betreft. Ontbrekende zelfbeheersing en impulsieve handelingen laten ongeduld verwarren met intuïtie. Het steeds maar automatisch kiezen voor de intuïtieve impuls kan overslaan in een vorm van luiheid wanneer we onze intuïtie niet aan een onderzoek onderwerpen. Ook gewone emoties kunnen



onze intuïtie vertekenen. Wanneer je boos bent op iemand, dan kan het zijn dat je automatisch aanvoelt dat er met die persoon iets niet in orde is.

Wanneer je bang voor iets bent, dan kun je de angst ten onrechte toeschrijven aan je intuïtie. Zelfbedrog vormt een belemmering voor je intuïtie om tot je door te dringen. Hoe kun je dan voor jezelf ontdekken dat jouw intuïtie juist is? Zij die bekend zijn met intuïtieve ingevingen weten dat, wanneer er sprake is van juiste intuïtie, dit een heel ander gevoel geeft dan het gevoel dat je hebt wanneer je een wens hebt of een emotie voelt. Toch is het altijd zinnig om een intuïtieve ingeving te onderzoeken voor jezelf om te ontdekken of het echt een intuïtieve ingeving is of juist een vorm van zelfbedrog. Je kunt dan de volgende dingen doen:

- Beoordeel op een rationele manier waarom je denkt dat er sprake is van intuïtie.
- Vraag jezelf af hoe je erover zou denken als iemand jou de ervaring zou vertellen.
- Kijk wat de consequenties kunnen zijn als je gelijk hebt.
- Kijk wat de consequenties kunnen zijn als je het mis hebt.
- Bedenk of er factoren zijn die jouw intuïtieve impuls beïnvloed zouden kunnen hebben.

Vaak zul je geneigd zijn bewijzen te gaan zoeken voor jouw gelijk omdat ieder mens het in zich draagt om te willen dat iets juist is. Wanneer je de impuls gaat beoordelen, is het daarom niet alleen van belang om te kijken naar het waarom je wel eens gelijk zou kunnen hebben, maar is het eveneens van belang te kijken waarom je het misschien mis zou kunnen hebben. Het is uiteindelijk vaak weer je intuïtie die een rol speelt bij de beoordeling van de impuls. Een moeilijkheid is dat je niet altijd de tijd hebt om een intuïtieve ingeving aan een onderzoek te onderwerpen. Als je daar wel de tijd voor hebt, dan kun je nog soms twijfels en onzekerheid hebben over de uitkomst. Het is belangrijk om in je persoonlijk ontwikkelingsdagboek te noteren welke intuïtieve ingevingen je krijgt en hoe je daarnaar gehandeld hebt.

Noteer telkens de volgende zaken:

- Het tijdstip en de datum.
- Wat was de aard van de intuïtie (betreft het jezelf, iemand anders, een bepaalde situatie, was het een waarschuwing, een bevestiging, een kans enz.)?
- Hoe kwam de indruk tot je door (als een flits, lichamelijk, symbolisch enz.)?
- Was de inhoud duidelijk of was het vaag en heb je het moeten interpreteren?
- Hoe voelde de ervaring?
- Ben je overtuigd van je indruk (was het vaag, aarzel je, ben je er zeker van of twijfel je)?

Later kun je voor jezelf kijken hoe de situatie uiteindelijk heeft uitgepakt. Wanneer je jouw intuïtie verworpen hebt, kun je controleren of je de juiste keuze hebt gemaakt. Wanneer je onder druk een beslissing hebt genomen, kun je misschien ontdekken dat er geen sprake was van intuïtie maar van een impulsieve handeling. Wanneer je volmondig 'ja' hebt gezegd, de intuïtie goed uitgepakt heeft en je blij bent deze gevolgd te hebben, is dat eveneens een les. Noteer dat wat interessant of opmerkelijk is in je persoonlijke ontwikkelingsdagboek. Je zult verbeteringen merken, verbanden gaan zien en daardoor steeds beter leren hoe je kunt werken met intuïtie.

Met alledaagse onbelangrijke dingen kun je jouw intuïtie trainen en daarna controleren of het een en ander klopt.

#### OEFENINGEN DIE JE KUNT DOEN MET EEN VRIEND(IN)

Vraag een vriend(in) eens wat foto's te pakken van mensen die jij niet kent. Kijk naar de foto's en benoem dan oppervlakkige gegevens bij de mensen op de foto (bijvoorbeeld naam, leeftijd, beroep, partner, kinderen ja/nee, kledingstijl enz.). Kijk daarna welke gegevens jij juist hebt benoemd.

#### ASSOCIATIEF WAARNEMEN

Soms kunnen associaties wanneer je ze intuïtief aanvoelt, helpen om duidelijkheid te verkrijgen. Het is dan wel zaak om datgene

wat je intuïtief aanvoelt te kunnen scheiden van een eventuele persoonlijke vooringenomenheid.

Vaak zijn deze associaties helder en vergemakkelijken ze het je om duidelijkheid te verkrijgen, bijvoorbeeld over het karakter van iemand. Ik noem deze vorm van intuïtief waarnemen daarom 'associatief waarnemen'. Hoe meer mensen je kent, hoe makkelijker het wordt om associatief waar te nemen en hoe sneller je dat haast automatisch zult kunnen doen. Associaties die je gewaarwordt tijdens een gesprek met iemand anders kunnen ook met jezelf te maken hebben. Zo kan iemand bij jou een gevoel oproepen dat je sterk doet denken aan een bepaalde gebeurtenis in je eigen leven, of kun je een beeld krijgen van een omgeving die jij kent die overeenkomsten vertoont met de omgeving waar jouw gesprekspartner zich bevindt.

Door jezelf gewaar te worden van het associatief waarnemen, kun je je eigen symbolentaal leren ontdekken. Deze symbolentaal kan ook optreden in de vorm van associatieve waarnemingen waardoor je bijvoorbeeld duidelijkheid kunt scheppen over fysieke klachten of mentale problemen. Hoe meer je jezelf spiritueel traint, hoe meer helderheid je zult krijgen over jouw symbolentaal. Jouw intuïtie en de bron kunnen op die manier zonder veel omwegen boodschappen naar je overseinen die van belang zijn. Sommige symbolen zijn duidelijk afkomstig van persoonlijke ervaringen die je in je leven hebt, andere symbolen zijn symbolischer die, wanneer je ze leert te vertalen, steeds makkelijker onderdeel worden van je paranormale ingevingen.

Mijn symbolentaal is in de loop der jaren steeds uitgebreider geworden. Symbolentaal kan dus helpen om duidelijkheid te verkrijgen.

#### TOT SLOT

Werken met je intuïtie betekent automatisch een verdieping van je persoonlijke ontwikkeling. Ik hoop dat je door deze les een houvast hebt gekregen om je op dit vlak verder te ontwikkelen. Intuïtie is meer dan een gevoel of een idee, het is namelijk een soort systeem. En het werkt!

Intuïtie is een manier om informatie in te winnen, om problemen op te lossen, om plannen te maken, om te evalueren en nog veel meer. Want je intuïtie kan je een weg wijzen, je dichterbij jezelf brengen, je alerter en opmerkzamer maken en daarnaast zal het je vele geschenken brengen. Lees deze les over een tijdje nog eens een keertje door. Wanneer je bewuster aan de gang gaat met intuïtie zul je in deze les steeds meer dingen ontdekken die je kunt benutten. Wees altijd zorgvuldig in uitspraken die je richting klanten doet. Dit omdat het niet verstandig is altijd maar te zeggen wat je voelt. Doe ook nooit uitspraken die medisch van aard zijn op basis van intuïtie. Gebruik je intuïtie altijd met verstand!

*“Het werkelijk waardevolle is intuïtie.”*

Einstein

### UITSLAG VAN DE INTUÏTIE TEST

Puntentelling:

Geef jezelf 1 punt per vraag als je op de volgende vragen met een A hebt geantwoord:

2 – 5 – 6 – 8 – 10 – 11

Geef jezelf 1 punt per vraag als je op de volgende vragen met een B hebt geantwoord:

1 – 3 – 4 – 7 – 9 – 12

Uitslag:

9 punten of meer

Jij vertrouwt op je intuïtie en dat is terecht omdat je het vaak bij het juiste eind hebt. Je zult vaker luisteren naar je gevoel dan naar je verstand en dit blijkt je goed vooruit te helpen.

6 tot en met 8 punten

Je intuïtie heeft het vaak bij het juiste eind, maar omdat je ook analytisch en systematisch ingesteld bent, pak je soms de zaken intuïtief en met gevoel aan en pak je andere zaken meer aan met je verstand.

4 tot en met 5 punten

Je intuïtie is waarschijnlijk vaak wat onregelmatig. Je geeft er de voorkeur aan om zaken rationeel aan te pakken in plaats van intuïtief. Besluiten neem je vooral met je verstand, hoewel je je gevoel daarin ook soms een kleine rol laat spelen.

3 punten of lager

Jij bent iemand die vooral houdt van een systematische aanpak en vooral besluiten neemt op rationele gronden. Misschien heb je niet zoveel vertrouwen in je intuïtie of heb je er nog niet veel ervaring mee.

© Alle rechten voorbehouden.

## VRAGEN LES 1

Alle vragen zijn meerkeuzevragen. Kies uit de vier antwoordmogelijkheden het enige juiste antwoord.

1. Welke van onderstaande omschrijvingen geeft het best de werking van intuïtie weer?
  - a. Intuïtie is een magisch verschijnsel dat je op onverwachte momenten onverwachte beslissingen laat nemen.
  - b. Intuïtie is een spiritueel verschijnsel dat je door training en meditatie bewust kunt oproepen.
  - c. Intuïtie vormt de basis voor het ontwikkelen van paranormale vermogens.
  - d. Intuïtie is een soort kracht, een innerlijke stem en mogelijk een direct contact met onze ziel.
  
2. Wat versta je onder inzichtelijke intuïtie?
  - a. Dit is een intuïtieve keuze uit een aantal rationele hypothesen.
  - b. Dit is het plotseling zien van een logisch verband.
  - c. Dit is een spontane beslissing moeten nemen op basis van je gevoel.
  - d. Dit is een gebiedende kracht die je voelt bij het nemen van een zakelijke beslissing.
  
3. Er zijn factoren die intuïtie tegenwerken en intuïtie kunnen bevorderen. Welke van onderstaande factoren zullen de kans op een intuïtieve ingeving vergroten?
  - a. Je houdt je vast aan vertrouwde patronen, zodat je daar niet over hoeft na te denken.
  - b. Je zorgt voor een opwindend bestaan waarin intuïtie en invallen kunnen bruisen.
  - c. Je gaat op een cursus yoga of meditatie.
  - d. Je werkt hard en bent een betrouwbaar en loyaal medewerker. Niets is je te veel.

4. Wanneer is iets intuïtie?
  - a. Wanneer het innerlijke gevoel juist blijkt te zijn.
  - b. Wanneer de vertaling van de indruk onjuist is.
  - c. Wanneer er paranormale factoren meespelen.
  - d. Wanneer je in staat bent tussen de regels door te luisteren.
5. Welke van onderstaande aandachtspunten zijn belangrijk om je te kunnen openen voor je eigen intuïtie?
  - a. Zelfvertrouwen en humor.
  - b. Geloof en eerlijkheid.
  - c. Jezelf flexibel opstellen en aanmoedigen.
  - d. Alle antwoorden a, b en c zijn goed.
6. Stel je eens voor dat je voor een moeilijke kwestie staat en dat je je intuïtie wilt aansporen om je van dienst te zijn. Welke van onderstaande handelingen die je kunt verrichten is dan het minst geschikt hiervoor?
  - a. De hele situatie op papier zetten.
  - b. De situatie bespreken met een vriendin en luisteren naar haar raad.
  - c. Er een nachtje over slapen.
  - d. Bewegen en dansen.
7. Een intuïtieve impuls kan op verschillende manieren doorkomen. Welk van onderstaande voorbeelden hoort hier het minst bij?
  - a. Via een gewaarwording in je lichaam.
  - b. Via een gedachteflits.
  - c. Je vriendin fluistert het antwoord in je oor.
  - d. Via een droom.
8. Is intuïtie altijd juist? En waarom wel of niet?
  - a. Nee, intuïtie kan ook misleidend zijn.
  - b. Nee, intuïtie kan ook zelfbedrog zijn.
  - c. Nee, intuïtie kan ook een wensgedachte zijn.
  - d. Ja, intuïtie is altijd onfeilbaar, het is echter de kunst om te ontdekken of het je intuïtie is die spreekt of een stukje ego.

9. Hoe kun je het beste beoordelen of een intuïtieve ingeving juist is geweest?
- a. Noteer iedere ervaring en kijk achteraf hoe de situatie heeft uitgepakt.
  - b. Dit kun je niet beoordelen, want dan is je ego weer in het spel.
  - c. Door er volledig op te vertrouwen en te geloven dat het goed is wat je doet.
  - d. Dit kun je niet beoordelen; zelfs en impulsieve handeling kan ook weer intuïtie als basis hebben.
10. In welk soort intuïtie zit een voorspellend element?
- a. Actieve intuïtie.
  - b. Beslissende intuïtie.
  - c. Creatieve intuïtie.
  - d. In alle intuïtieve ervaringen.
11. Je hebt een drukke dag: omdat je moet overwerken, moet je iemand inschakelen die de kinderen na school opvangt en je probeert ondertussen te verzinnen waar je de tijd vandaan moet halen om boodschappen te doen en een voedzame maaltijd te koken. Is het waarschijnlijk dat je nu een intuïtieve ervaring krijgt die je vertelt wat de juiste oplossing is?
- a. Ja, de juiste oplossing komt op een gegeven moment vanzelf in je gedachten.
  - b. Ja, hoewel je daarvoor wel jezelf moet aansporen deze ervaring te krijgen.
  - c. Nee, stress, opwinding en spanning werken intuïtie tegen.
  - d. Nee, intuïtie kan alleen komen door meditatie.
12. Hoe kun je je intuïtieve geest laten merken dat je iets verwacht?
- a. Door eerlijkheid en zelfvertrouwen.
  - b. Door humor en geen twijfels te hebben.
  - c. Door flexibiliteit en aanmoediging.
  - d. Alle antwoorden a, b en c zijn goed.



13. Wat kan ten onrechte voor intuïtie worden aangezien?

- a. Ongeduld.
- b. Een plotseling inzicht.
- c. Een gedachteflits.
- d. Een logisch verband.

14. Waarom bevat intuïtie een verrassingselement?

- a. Omdat je nooit weet wat intuïtie brengt.
- b. Omdat intuïtie zich niet laat forceren.
- c. Omdat intuïtie alleen komt wanneer je het niet verwacht.
- d. Omdat intuïtie niet altijd op tijd komt.

15. De oorspronkelijke betekenis van het woord intuïtie stamt uit het Latijn. Wat betekent dit woord dan?

- a. Vertrouwen.
- b. Richting geven.
- c. Beschouwen.
- d. Gevoel.

# LES 2

## GEVOELIG OF SENSITIEF ZIJN

**LES 2 GEVOELIG OF SENSITIEF ZIJN****INLEIDING**

*"Mama, oma gaat dood, ik heb haar net bij mijn bed gezien en toen vertelde ze dat."*

*"Houd je mond, raar kind!"*

*"Klais", een harde hand sloeg recht in het gezicht van de vierjarige kleuter.*

*"Maar mama... ik heb oma zelf gezien."*

*"Doe niet zo raar."*

*De deur van de slaapkamer werd dichtgetrokken en de kleuter in bed begon zachtjes te huilen. Enkele uren later die nacht, toen de kleuter allang in slaap was gevallen, schrok ze wakker omdat haar slaapkamerdeur openging.*

*"Mama?"*

*"Ja."*

*"Mama, wat is er?"*

*"Mama heeft net een verdrietig telefoontje gekregen van opa. Oma is dood."*

Deze kleuter was ik zelf. Ik was een gevoelig kind en ben een gevoelig mens. Niet in de zin van: ieder pijntje van mezelf voelen of een hypergevoeligheid die zich uit in het zwaar op de hand zijn. Ik ben gevoelig voor invloeden en indrukken die sommige mensen als paranormaal bestempelen. De reacties die ik kreeg, wanneer ik dat wat ik voelde in woorden uitsprak als kind, waren veelal negatief. Mijn ouders konden er niet mee omgaan en de straffen die ik kreeg op het niet dichthouden van mijn mond waren veelal lijfelijk. Als kind veranderde ik in een stil kind en hoewel ik de schade van een stil kind zijn later wel te boven ben gekomen, weet ik uit ervaring hoe geïsoleerd je soms kunt zijn als je anders bent, gevoeliger bent en hoe verwarrend het soms kan zijn om een goede weg te vinden in het leven hier en de wereld die naast de werkelijkheid staat waarin wij leven.

De wereld van de overleden mensen, de geesten, de gidsen en dat wat niet stoffelijk zichtbaar is voor mensen, zoals de energie. Ik heb besloten om een les samen te stellen met aandachtspunten

voor hen die gevoelig zijn op een manier, of vergelijkbare manier, waarop ik dat was. Vaak komt deze gevoeligheid tot uitdrukking bij mensen van 30+, zo heb ik me laten vertellen door een parapsycholoog. Ik heb deze gevoeligheid al zo lang ik mij kan heugen en mag me dus op grond van dat gegeven enigszins een ervaringsdeskundige noemen op dit gebied.

De verwarring van het hebben van ervaringen zoals het zien van energie rondom mensen heeft niets met leeftijd te maken. Sterker nog: als ik terugdenk, denk ik dat het voor mij als kind allemaal makkelijker te accepteren was dan in mijn puberjaren. Het stuitte op weerstand en mensen die niet konden omgaan met een kind dat regelmatig rake opmerkingen plaatste, dingen die mensen verborgen hielden naar boven haalde en een duidelijk verschil voelde tussen waarheid en leugens, zorgden ervoor dat ik mij vooral tot dieren aangetrokken voelde. Dieren waren immers altijd eerlijk en dieren leken mij te accepteren. De wat ik altijd noem 'andere wereld' die voor sommige mensen iets fascinerends is, omringd met mystiek en sensatie, is voor mij een heel normale wereld. Als kind bestudeerde ik de kleuren die ik rondom klasgenoten en de leraar zag, voelde ik soms pijnen die niet bij mij hoorden en paste dan, tot grote ontsteltenis van mijn ouders, soms handopleggingen toe. Ik deed dat als klein kind ook gerust bij vreemde mensen, omdat ieder mens voor mij 'energie' was en ik me soms meer concentreerde op de energie dan op de persoon.

Toen ik wat ouder werd en ik ontdekt had dat niet iedereen zag wat ik kon zien, begon ik me ongemakkelijk te voelen, vooral in ruimtes waar veel mensen waren vanwege alle indrukken die ik oppikte. Toen ik een jaar of twintig was, besloot ik dat ik 'gek' was, ik studeerde immers voor sociaal hulpverlenster en tijdens de lessen leerde ik wat wanen waren en hallucinaties en ik meende dat dat een verklaring was voor wat ik allemaal zag en meemaakte. En ik nam me voor een psychiater te bezoeken. Het kwam echter niet zo ver, want een toevallige ontmoeting met een parapsycholoog en een paragnost maakte dat mijn leven veranderde en ik mijn ervaringen beter leerde controleren. Het was een enorme eyeopener voor me om te ontdekken dat er meer mensen waren zoals ik. Paragnost Anton Paauwe zei in een televisie-interview: *'Er*

*zijn tegenwoordig meer paragnosten dan vlooiën.*" In mijn juveniele jaren waren er echter nog niet zoveel als ik en was het onderwerp ook nog niet zo goed bespreekbaar.

Ik beseft dat sommige cursisten dingen van zichzelf zullen herkennen in mijn ervaringen. Ik beseft ook dat zij die werken met energie soms een bepaalde gevoeligheid ontwikkelen, een soort voelspriet hebben voor situaties en gebeurtenissen. Sommige mensen zullen hun weg hierin allang gevonden hebben, andere worstelen nog dagelijks met de gevolgen van hun gevoeligheid die hier in het Westen meestal als paranormaal bestempeld zal worden. In deze les zal ik dus een aantal punten aanstippen die voor ons, gevoelige mensen, van belang kunnen zijn.

#### WAT IS GEVOELIGHEID?

Mensen kunnen gevoelig zijn voor aanraking, voor lawaai, voor fel licht, voor zeep of andere materie en kunnen daarnaast gevoelig zijn voor opmerkingen, een strenge blik of harde woorden. Met gevoeligheid in het dagelijkse leven duiden we diverse uiteenlopende zaken aan. Veelal kent de gevoeligheid een oorzaak die onder andere te zoeken is in ervaringen of emotionele problemen. Ook zijn sommige mensen gevoelig voor problemen van anderen of hebben makkelijk de neiging medelijden te tonen. Tegenovergesteld kunnen we ook gevoelig zijn voor complimenten van andere mensen of voor mensen die misschien medelijden hebben of hulp bieden in de vorm van aandacht. Daarnaast zijn er mensen die beschikken over een goed aanvoelingsvermogen, zich goed kunnen inleven in anderen of makkelijk sympathie voelen voor hun medemens. We hebben allen ervaringen op het gebied van gevoel, ieder mens heeft wel eens medelijden gehad met iemand of is wel eens gevoelig geweest voor kritiek of een complimentje bijvoorbeeld van een bepaald persoon.

De gevoeligheid waar ik in dit hoofdstuk de nadruk op wil leggen, betreft de gevoeligheden die we niet oppikken vanuit onze lichamelijke zintuigen: de buitenzintuiglijke of paranormale gevoeligheid. Er bestaat namelijk, zoals je misschien wel eens ervaren hebt, een manier van waarnemen die losstaat van de bekende zintui-

gen. Deze gevoeligheid komt niet alleen voor bij bepaalde begaafde mensen, maar ieder mens is in staat om te maken te krijgen met gevoelens die losstaan van de lichamelijke zintuigen. Iemand die gevoelig is voor geluiden zal telkens bij harde geluiden ineens krompen, zich spannen, zich gewaar worden van zijn gevoeligheid voor geluiden en zich steeds bewuster worden van de geluiden die hem omringen. Mensen die te maken hebben met buitenzintuiglijke gevoeligheid zullen zich ook telkens meer gewaar worden van de gevoelens die zij veelal oppikken van andere mensen. Allemaal hebben we ervaring met buitenzintuiglijke gevoelens.

Zo voel je bijvoorbeeld dat je bij de ene persoon meer op je gemak bent dan bij de ander. Soms voel je dat iemand niet te vertrouwen is, hoewel hij of zij heel vriendelijk en oprecht lijkt over te komen. Degenen voor wie het leven een puinhoop is geworden, weten vaak dat er betere tijden zullen komen, terwijl er misschien geen enkel teken zichtbaar is dat daarop duidt. We noemen deze vorm van gevoeligheid intuïtie. Ook beschikken sommige mensen over de gevoeligheid om pijnen van andere mensen gewaar te worden. Zo had ik bijvoorbeeld tijdens een telefoongesprek met een vriendin ineens enorme pijn in mijn arm. Ik wist dat deze pijn in mijn arm niet van mij was en vroeg haar: *"Heb jij toevallig last van je arm?"* Ze antwoordde: *"Ja, ik heb een tennisarm."* Op dat moment verdween bij mij de pijn en dat komt omdat ik geleerd heb hoe ik deze pijnen of gevoelens van anderen kan loslaten.

Niet zelden kampen mensen die gevoelig zijn met vermoeidheid zonder dat de omstandigheden waarin de persoon verkeert dit zouden kunnen bewerkstelligen. Een aantal mensen die met chronische vermoeidheid kampen, bleken letterlijk de vermoeidheid van andere mensen in hun omgeving over te nemen. Het hebben van een gevoeligheid op buitenzintuiglijk vlak is iets waar je mee kunt leren omgaan. Soms sluiten mensen zich af, gaan een bestaan genieten als kluizenaar of zonderen zich af van mensen en zoeken bepaalde situaties, zoals uit eten gaan in een druk restaurant, niet meer op. Sommige mensen ontladen de spanningen die ze van andere mensen oppikken (veelal niet bewust) door regelmatig te boeren of te winden. Een gevoel van iemand anders gewaar worden kan op verschillende manieren. Zo zijn er mensen die

beweren dat, als hun oren suizen, er over hen gesproken wordt of er iemand aan hen denkt. En er zijn mensen die kleuren zien of bepaalde sensaties gewaar worden, zoals een tinteling in de handen, waaruit zij dan bepaalde niet-eigen gevoelens verklaren.

#### GRADATIES VAN BUITENZINTUIGLIJKE GEVOELIGHEID

Er zijn verschillende gradaties waarin mensen zich een bepaalde buitenzintuiglijke gevoeligheid gewaar kunnen worden. Ik zal er een aantal van bespreken voorzien van commentaar; mogelijk herken je er bepaalde dingen van jezelf in.

- a *Het voelen van een onverklaarbare vermoeidheid, vage pijnen en spanningen.*  
Sommige 'gevoelige' mensen voelen soms vermoeidheid, pijnen en/of spanningen en zijn zich daarbij bewust dat deze niets met zijn/haar eigen gemoedsgesteldheid te maken hebben. Het vermoeid raken of moe zijn duidt erop dat andere mensen in staat zijn energie uit je te onttrekken en het is dan heel belangrijk in je eigen energie te komen zodat anderen niet jouw energie nemen.
- b *Het herkennen van emoties van jezelf bij anderen zonder dat dit uitgesproken is.*  
Soms herken je in andere mensen bepaalde dingen van jezelf. Grotendeels heeft dit te maken met mensenkennis. Toch kun je soms, als je iemand ontmoet, zonder echt diepgaand met hem of haar gesproken te hebben, bepaalde gevoelens of ervaringen van jezelf in een soort versterkte mate even gewaar worden. Op het moment dat je dat uitspreekt, kan dat soms heel verrassend klinken en blijkt dat je met die persoon een bepaalde overeenkomst hebt.
- c *Het voelen van pijnen of spanningen die duidelijk lokaliseerbaar zijn.*  
Als ik een pijn van iemand anders voel, dan word ik me die lijfelijke gewaar op een duidelijke locatie in mijn eigen lichaam.

- d *Het bewust jezelf kunnen afstemmen op de gemoedstoestand/gesteldheid van anderen.*

Zij die zich herkennen in wat genoemd is bij punt C kunnen dit ontwikkelen zodat zij zich bewust kunnen gaan afstemmen op de gesteldheid of gemoedstoestand van de mensen om zich heen. Ook intuïtief stemmen mensen zich af op anderen. Mensen die bijvoorbeeld omgaan met een persoon die nogal kampt met stemmingswisselingen zullen voordat zij die persoon benaderen eerst even proberen te voelen in wat voor stemming de persoon is. Het je bewust afstemmen op iemand is iets wat je kunt gaan ontwikkelen.

- e *Het voelen van energie aan voorwerpen of rondom mensen.*

Als kind zag ik kleuren rondom mensen en ik had er geen benul van dat dit de aura betrof en dat andere mensen dat meestal niet konden waarnemen. Ik leerde wat kleuren betekenden en kon soms aan de kleuren aflezen of iemand te vertrouwen was en of iemand de waarheid sprak. Later ontdekte ik dat ik, wanneer ik een object pakte, een vibratie kon oppikken die aan het object kleefde. Ook kan een bepaalde lading gevoeld worden aan foto's, die iets te zeggen kan hebben over de omstandigheden van de persoon die erop staat. Zo kreeg ik een keer bij het oppakken van een foto, die bij mijn opa op zijn dressoir stond, een enorme schok door mijn lijf en hoorde ik een knal. Toen ik opa vroeg wie de man was op de foto vertelde hij me dat deze man een vriend van hem was die in de oorlog was geëxecuteerd. Dergelijke vibraties bleken voor mij voelbaar als ik voorwerpen pakte zoals een foto, een boek of een kledingstuk. Maar ook wanneer ik mensen aanraakte, voelde ik ze. Wat overigens niet altijd wil zeggen dat ik ze altijd kan verklaren. Deze vibraties kan ik inmiddels ook voelen in ruimtes, herinneringen van plekken waar zich heftige gebeurtenissen hebben afgespeeld, evenals ik de vibraties van overleden mensen die zich ook, als ik me er bewust op afstem, aan mij laten zien. Zo zijn er ook mensen die dergelijke vibraties voelen bij planten, bij medicijnen en bij voedsel.



### OVEREENKOMSTEN TUSSEN GEVOELIGE MENSEN

In de loop der jaren ben ik heel wat gevoelige mensen tegengekomen, zowel zij die kampten met lichamelijke gevoeligheid van zichzelf als zij die kampten met het gegeven dat ze langs buitenzintuiglijke weg dingen van andere mensen oppikten. Daarnaast heb ik vele mensen ontmoet die de verleiding van het ego niet konden weerstaan en waarbij hun gevoeligheid soms vormen van groothedswaanzin begon aan te nemen; ik doel hiermee op diegenen die menen iedere klacht te kunnen genezen en die zich danig verheven voelen boven de 'gewone' mensen die de gevoeligheid niet hebben. Ik heb ooit een jongen ontmoet die me zei: *"Je hoeft me niets te zeggen, want ik weet al wat je gaat zeggen. Ik weet dat ook van andere mensen, dus het voeren van conversaties is met mij niet nodig."* Het behoeft geen betoog dat er vele gevoelige mensen in een psychiatrische inrichting beland zijn door een groeiend ego of juist door onbegrip van hun omgeving en door verwarring in zichzelf. Het werken met energie, het hanteren van een gevoeligheid vergt ijzeren discipline van hen die het op een, in mijn ogen, goede manier willen benutten in de praktijk. Tussen diegenen die buitenzintuiglijke gevoeligheden hebben, zitten een aantal overeenkomsten waarvan ik er enkele zal opsommen:

Veel mensen met paranormale of buitenzintuiglijke vermogens hebben een hoop leed meegemaakt in hun prille jeugd of op latere leeftijd. Wat de reden daarvoor is, daarover heb ik theorieën, maar daar zal ik je niet mee lastigvallen. Opvallend is het in ieder geval dat velen mishandeld, verwaarloosd of misbruikt zijn in hun jeugd en daardoor kampten met grote zorgen of vanwege een ernstige ziekte, een vroegtijdig overlijden van een ouder of door andere factoren al vroeg op eigen benen zijn komen te staan. Zij die op latere leeftijd een gevoeligheid ontwikkelen, hebben vaak heftige problemen overwonnen op emotioneel vlak. Niet zelden heb ik gehoord dat mensen een gewelddadige relatie hebben gehad, een verlies van een echtgenoot, een zware depressie te boven waren gekomen enzovoort. Met andere woorden: veel mensen die buitenzintuiglijke ervaringen hebben, hebben voor of tijdens het op gang komen van de ontwikkelingen verdrietige, emotionele, gevaarlijke of gewelddadige situaties meegemaakt waarin zij 'zichzelf tegenkwamen' en men oprabbelde door de situatie te overwinnen.

Op het vlak van de eigen lichamelijke gevoeligheid vielen me telkens twee extremen op tussen deze mensen:

- zij die lichamelijk gevoelloos zijn maar die prima in staat blijken om gevoelens van anderen op te pikken
- zij die zich heel bewust zijn van het eigen lichaam en hun lichaam zeer goed voelen

Opvallend is dat veel mensen met een paranormale gevoeligheid een goed geheugen hebben, zaken goed kunnen onthouden en herinneringen vaak heel helder voor de geest kunnen halen. De ene persoon is beeldender qua herinnering terwijl de ander vooral de emoties, geuren of andere aan de situatie gebonden sterke elementen goed door herinnering opnieuw gewaar kan worden, ook al betreft het situaties van jaren terug.

Veel mensen met buitenzintuiglijke gevoeligheid beschikken over een zeer scherp gehoor, wat kan verklaren dat zij daarom bijvoorbeeld stemmen kunnen horen van gidsen of overledenen die voor andere mensen niet hoorbaar zijn.

Zij die deelnamen aan een sessie om terug te keren naar een vorig leven of daar herinneringen aan hebben, blijken in een vorig leven ook meestal paranormaal begaafd te zijn geweest. Vaak spreken mensen van opleidingen die ze hebben gehad in Tibet of Egypte of deel hebben uitgemaakt van besloten occulte genootschappen.

Over het algemeen kunnen mensen met deze gevoeligheden vaak heel slecht tegen alcohol en ook drugs hebben een sterke uitwerking op hen.

#### HET BELANG VAN AFSCHERMEN

Voor een ieder die zich begeeft op het vlak van de paranormaal informatieve of energetische processen is het van belang zich af te schermen. Dit geldt overigens ook voor hen die kampen met gevoeligheden zonder dat zij dit verkiezen verder te ontwikkelen. Het afschermen is van groot belang. Het kan zijn dat je je meer gewaar wordt van dingen 'naast' het normale, zoals het paranor-

maal aanschouwen van een recente situatie die zich heeft voorgedaan of het zien van een symbool dat betrekking heeft op de huidige toestand. Het meevoelen met de pijn van een ander, of dit nu een mens, dier of plant is, is iets anders dan pijn overnemen. Om ervoor te zorgen dat je geen dingen overneemt, zoals een zere arm of een verdrietig gevoel, is het van belang jezelf af te schermen. Het overnemen van emoties, pijnen of symptomen is soms pijnlijk of hinderlijk en daardoor lastig.

#### MANIEREN OM JEZELF AF TE SCHERMEN

Afschermen is iets anders dan je letterlijk af te sluiten. Afschermen betekent eigenlijk dat je jezelf voorziet van een bescherming waardoor je wel in staat bent mee te voelen of aan te voelen maar niet blijft meedragen. Het jezelf afschermen is een persoonlijk gebeuren. Iedereen heeft een eigen methode die voor hem of haar prettig werkt. Als je zelf nog geen methode hebt ontwikkeld, probeer dan de methoden die ik in dit subhoofdstuk benoem eens allemaal goed uit en kijk welke manier voor jou het beste voelt.

##### *Visualisatiemethoden om jezelf af te schermen:*

Visualiseer een blauw licht rondom je lichaam en vraag om bescherming.

Visualiseer jezelf als zittend in een ei met een poreuze schil en vraag om bescherming.

Visualiseer een magische cirkel om je heen en visualiseer dat deze cirkel jou bescherming zal bieden.

##### *Energetische methode om jezelf af te schermen:*

Strijk met je handen op zo'n 5 centimeter van je lichaam, dus door je aura, en breng in gedachten een beschermende laag om jezelf heen.

##### *Methoden om jezelf af te schermen met behulp van gidsen of engelen:*

Zij die bekend zijn met het werken met gidsen of engelen kunnen een onderstaande methode aanspreken als hulpmiddel om zichzelf af te schermen:

Vraag in gedachten aan je gidsen of zij zorg willen dragen voor je bescherming.

Visualiseer dat er in jezelf een engel zit met een vlamvend zwaard die ervoor waakt dat jij beschermd wordt.

Er zijn nog ontelbaar veel mogelijkheden om je af te schermen. Zo zijn er mensen die werken met gewijde kaarsen en mensen die zoutkristallen rondom hun bed plaatsen ter bescherming. Probeer voor jezelf een methode te zoeken die werkt. Het afschermen kun je als een soort oefening verheffen tot een dagelijks ritueel. Je zult merken dat het op een gegeven moment steeds gemakkelijker en sneller gaat net zolang tot het vanzelf gaat en je de oefeningen niet meer nodig hebt.

#### MANIEREN OM JEZELF TE ONTLADEN

Het jezelf afschermen werkt vaak prima in alledaagse gevallen. Maar soms werkt het niet afdoende. Om die reden noem ik je graag ook een aantal voorbeelden van manieren die je kunnen helpen om je te ontladen.

Om te ontladen kan het boeren, gapen, winden, hikken, niesen of zuchten heel zinvol zijn. Het zuchten werkt goed, maar het gapen en boeren kun je jezelf eigen maken wanneer je merkt dat je, hoewel je je afgeschermd hebt, toch nog energie hebt vastgehouden. Je kunt ook proberen om verlichting te vinden door een aantal keren diep te zuchten en in gedachten te zeggen: *"Ik laat nu spanningen los die niet van mij zijn."*

Ook even flink bewegen kan een manier zijn om je te ontdoen van spanningen. Even lekker een wandelingetje maken, even dansen of gewoon in de tuin gaan werken of wat gaan poetsen in huis. Sporten is eveneens een manier om je te ontdoen van negatieve energie.

Naar het toilet gaan werkt voor sommige mensen letterlijk en figuurlijk ontlastend; het is tevens een manier om even alleen te zijn.

Probeer om je te ontladen ook altijd goed adem te halen; adem een aantal keren diep in en adem ook diep uit en voel welke

verlichtende invloed dit kan hebben. Andere aspecten, zoals het nuttigen van goede voeding, het zorgen dat je tijdig rust neemt en het letterlijk gaan opruimen in huis, kunnen er ook toe bijdragen dat bepaalde vastgehouden spanningen losgelaten worden. Omgaan met dit soort gevoelens die je oppikt van andere mensen betekent op de eerste plaats dat je voor jezelf schoon schip moet maken. Het betekent dat je angsten, frustraties en onzekerheden, gevoelens waarvan je je bewust bent dat je ze onderdrukt, moet aangaan. Op die manier kun je met negatieve emoties van buitenaf beter omgaan.

#### DAGBOEK PERSOONLIJKE ONTWIKKELING

Het bijhouden van een dagboek met ervaringen is iets wat ik iedereen die bewust een persoonlijk ontwikkelingsproces aangaat, kan aanbevelen. Maak hier nu al een begin voor en zet dit, indien het je goed bevalt, na de cursus voort. Al jarenlang houd ik een dagboek bij waarin ik bijzondere ervaringen vermeld. Vermeld in je persoonlijk dagboek de ervaringen die je opdoet in de cursus en die je na de cursus meemaakt. Het is niet alleen nuttig om je eigen ontwikkelingsproces zo nu en dan eens een keer onder de loep te nemen, maar het is ook heel leuk om er af en toe eens in te lezen. Je onthoudt niet iedere ervaring en soms las ik weer eens terug in mijn dagboek en bemerkte ik dat ik een aantal ervaringen toch vergeten was. Ook mooie teksten die je zo af en toe eens tegenkomt, eventueel zelfgeschreven gedichten of dingen die je niet wilt vergeten, kun je opschrijven in je dagboek.

#### MEDITATIE

Het mediteren neemt een belangrijke rol in mijn leven in en ik kan het iedereen van harte aanbevelen. Meditatie is een goede manier om in het hier en nu te komen en kan je daarnaast heel behulpzaam zijn om jezelf verder te ontwikkelen. Mogelijk heb je je al verdiept in meditatie of heb je ermee geëxperimenteerd en misschien heb je al een meditatievorm gevonden die bij je past. Sommige mensen vergelijken het mediteren met bidden. Ten onrechte, want bidden kan gezien worden als een soort smeekbede ten aanzien van een macht die buiten de persoon ligt, terwijl in meditatie dat aandringen of bedelen om iets wat men niet heeft, niet bestaat. Meditatie heroriënteert het denken en brengt daardoor kennis

teweeg. Gebed kan echter wel overgaan in meditatie, bijvoorbeeld wanneer er sprake is van een verlangen van de ziel, een oprecht verlangen waarbij de wens onpersoonlijk is. Op dat moment stijgt het gebed naar het niveau van meditatie. Zelfkennis is de moeite waard, omdat het kennis is die geen betrekking heeft op het 'ik' (ego) maar op het 'zelf' (wezen).

#### VALKUILEN

Sommige mensen willen graag beginnen met meditatie, maar aarzelen omdat ze bang zijn dat dit misschien gevaar oplevert voor hun fysieke en mentale gezondheid. Het is echter wel zo dat je je moet realiseren dat veel dingen die de moeite waard zijn om te verkrijgen, een risico kennen. Dat geldt ook voor meditatie. Wanneer je wilt gaan mediteren dan dienen je beweegredenen zuiver te zijn. Het mediteren is een manier om wijsheid te zoeken en is niet bedoeld om vermogens of macht te krijgen. Mensen die een drang hebben tot zelfverheerlijking kunnen dus terugkomen van een koude kermis, omdat het verkrijgen van vermogens door middel van meditatie dan zal leiden tot een opgeblazenheid van het 'ik'. En in plaats van dat zij zich dan bevrijden uit wat sommige mensen 'de boeien van het leven' noemen, raken zij er juist in verstrikt. Verder is het ook niet verstandig om als onervaren persoon te gaan mediteren op bepaalde krachtpunten zoals een bepaald chakra, omdat dit een sterker functioneren zal stimuleren en een beginner niet altijd bekwaam genoeg is om daarmee om te gaan zonder begeleiding.

Zij die niet blij en gelukkig zijn in het gewone dagelijkse leven zonder het fenomeen meditatie zullen ook nooit de filosofie onder de knie krijgen. Zoek dus alleen maar wijsheid en niet een vervulling van aspecten van het ego, zoek niet naar macht en kracht, zoek niet naar verlangens, maar hanteer alleen het zuivere motief om wijsheid te doen toenemen. Uit het hiervoor genoemde vloeit voort dat sommige mensen de neiging gaan krijgen te koop te lopen met verkregen vermogens of pronken met de resultaten die ze door meditatie hebben verkregen. Iedere vorm van overdrijving zal het je belemmeren om de ware filosofie te leren snappen, door te overdrijven of stunts tegenover anderen zal je weg vertraagd worden. Gevoelens van weerstand kunnen, door ervaring met

meditatie, overwonnen worden en zo kan er een balans ontstaan tussen weerstand en niet-weerstand en tussen positief en negatief.

Wees dus neutraal als je van start gaat met meditatie, niet negatief, niet positief, ik zou bijna willen zeggen 'afwachtend en onbevooroordeeld', zonder de regie uit handen te geven. Wie gaat mediteren en meditatie niet sec als oefening beoefent of als intellectueel tijdverdrijf, maar juist het bewustzijn wil verruimen, moet zich eveneens realiseren dat meditatie geen hobby is, hoewel sommige mensen het wel als zodanig beoefenen.

Om meditatie goed te kunnen beoefenen en goed onder de knie te krijgen, moet je volhardend zijn, niet ongeduldig en niet snel uit zijn op het bereiken van resultaat. Voor mij was meditatie in beginsel een vorm van inspanning, daarna werd het een gewoonte en nu voel ik het uitvoeren van meditaties en het daarvoor met regelmaat de tijd nemen als iets wat een vreugdevolle noodzaak is voor me. Zij die ontdekken dat het gevoel van vreugdevolle noodzaak uitblijft, ontdekken eveneens iets waar ze heel veel van kunnen leren. Verder kan menig zwakkeling zich neerleggen bij een mislukking, maar kan alleen een sterk mens weerstand bieden aan succes. De eerste vruchten van mentale training op meditatief gebied veroorzaken bij sommige mensen een gevoel van superioriteit. En ook dat is een valkuil, want juist door meditatie kun je ervaren hoe je deel uitmaakt van het grote geheel, terwijl zij die zich verbeelden iets te zijn wat losstaat van de massa, de diepere kern van meditatie nog niet begrepen hebben. Meditatie is een methode die bij uitstek geschikt is voor zelfontwikkeling. Voor sommige mensen is dat best eng en zij zullen geneigd zijn op zoek te gaan naar een goeroe die hen bijstaat. Hoewel meditatie prima in groepsverband kan worden uitgevoerd, moet je je realiseren dat jij op dit vlak je eigen meester bent en erop kunt vertrouwen dat op de juiste tijd, of wanneer het nodig is, de juiste leraar ontmoet zal worden.

### CONCENTRATIE

Voordat we verder ingaan op meditatie wil ik de betekenis van 'concentratie' wat verder uitdiepen. Concentratie kun je verdelen in twee soorten:

- Algemene concentratie: deze wordt verkregen door een vaste denkwijze.
- Bijzondere concentratie: een kwaliteit waarbij het denken tot een ontwikkeling wordt gebracht die door speciale oefeningen beoefend kan worden.

In veel cursussen en boeken wordt de nadruk gelegd op de bijzondere concentratie, terwijl dit vooraf algemene concentratie vereist en zonder algemene concentratie geen vruchten kan afwerpen. Het is belangrijk dat bijvoorbeeld je lichaam fit is, gezond is en dat je het lichaam kunt beheersen. Dit kun je doen door onderscheid te maken tussen verlangens van je lichaam en verlangens van je 'zelf'. Het lichaam vraagt niet om parfum of om alcohol en vraagt ook niet om zijden ondergoed. Het is bij het beoefenen van meditatie goed om je bewust te zijn van je neigingen, wensen, verlangens. Ze zijn een deel van jou geworden, maar... zijn ze werkelijk een deel van jou? Wanneer iemand meer zijn gedachten probeert te beheersen, dan is het zaak onderscheid te maken tussen eigen gedachten en gedachten van de buitenwereld.

Om algemene concentratie te verkrijgen kan het zinnig zijn jezelf bij een gedachte die je tot handelen drijft af te vragen of het een gedachte van jezelf betreft en niet een aangeleerde handeling, een handeling die in de mode is of een handeling die geïndoctrineerd is door reclameboodschappen of door de ochtendkrant. Iedereen bepaalt natuurlijk zelf in hoeverre de (juiste) concentratie een rol gaat spelen in het persoonlijke leven. Mijn visie is wel dat, als meer mensen wat meer gebruik zouden maken van dit 'nadenkprincipe', er minder oorlogen zouden zijn en, op kleinere schaal, minder roddel of achterklap. De kern van dit subhoofdstuk van deze les is dus gelegen in 'bezinning'. Door bezinning ontstaat een vorm van zelfbeheersing.

#### BEGINNEN MET MEDITATIE

Mensen die willen beginnen met mediteren vragen zich soms af: Wanneer zal ik beginnen? Voor iedereen geldt dat je kunt mediteren wanneer jij maar wilt. Sommige mensen mediteren 1 keer per dag op een vast tijdstip, andere mensen mediteren 's ochtends en



's avonds, weer anderen doen dat enkel wanneer ze er zin in hebben en er zijn ook mensen die ervoor kiezen hele dagen te mediteren. In algemene zin kan wel gesteld worden dat het beter is om bijvoorbeeld iedere dag 5 minuten te mediteren op een vast tijdstip dan enkel te mediteren wanneer je er een keertje zin in hebt.

Laat een meditatie sessie in beginsel kort zijn. Voor de beginner is 5 minuten per dag vaak al inspannend genoeg en een meditatie sessie kan, wat dat betreft, beter iets te kort zijn dan te lang. Het is het beste om op een vaste plek te mediteren die vrij is van stoornis. Hoewel buiten mediteren bij veel mensen de voorkeur geniet, kun je ook prima binnen mediteren. Sommige mensen mediteren liggend, maar vanuit vele filosofieën is dat niet de juiste houding. Bij meditatie blijven het hoofd en de ruggengraat in principe rechtop, zoals in *Seiza* (Japanse manier van zitten). Binnen het zenboeddhisme zit de mediterende met gekruiste benen op een kussen op de grond, met de rechtervoet op de linkerzij en de linkervoet op de rechterzij; dit noemen we de lotushouding. Meestal heeft men de handen in de schoot gevouwen met de duimtoppen tegen elkaar. Tijdens meditatie blijft het hoofd rechtop en in het lichaam wordt een balans gecreëerd tussen spannen en ontspannen. De rug steunt dus in principe nergens tegenaan, je zit niet onderuitgezakt, je hangt nergens tegenaan en leunt niet. Uiteraard kun je ook rechtop op een stoel gaan zitten en er zijn ook mensen die mediteren terwijl ze lopen. Kortom: er zijn vele manieren, maar de kern is een gestrekte rug en het hoofd rechtop. Zelf vind ik het prettig om in de kleermakerszit te zitten, dit omdat het mij aan lenigheid voor de lotuszit ontbreekt. Veel mensen kiezen ervoor om tijdens meditatie de ogen te sluiten, dat is prima, maar je mag ook je ogen (half) openhouden. Stel: je hebt een goede zit aangenomen in een voor jou geschikte houding, zorg er dan voor dat geen enkele spier onnodig gespannen is.

Let eens op je handen, je schouders, je kaken enzovoort. Adem daarna een keer of zes langzaam en diep in om fysieke rust en kalmte tot stand te brengen. Concentreer je en zeg tegen jezelf: *"Ik ga me nu concentreren."* Er is geen concentratiemethode die voor iedereen geschikt is en daarom kun je zelf bepalen op welke manier jij je gaat concentreren. Beproof je gekozen methode zorg-

vuldig voordat je overstapt op een andere methode. Wanneer je je gaat concentreren zul je merken dat er beelden opdoemen, dus bijvoorbeeld dat je eraan denkt dat je straks nog boodschappen moet doen, de hond moet uitlaten enzovoort. Laat de gedachten komen en laat ze los en ga op die manier te werk met alles wat de kalmte en rust van je bewustzijn dreigt te verstoren. Sommige mensen denken dat meditatie een vorm van ontspanning is en dat je moet 'afwachten wat er komt', maar dat is niet zo. Mensen mediteren meestal naar aanleiding van een idee of object. Hoe eenvoudiger gekozen, hoe intenser de concentratie erop zal zijn.

Wanneer je een beginner bent, kies dan voor een object en voor eenvoudige oefeningen voordat je overgaat tot het verkennen van moeilijkere of abstractere gebieden. Wat je ook kiest, moeilijkheden zullen snel genoeg op je pad komen. Want om te beginnen zul je merken dat je misschien rusteloosheid op je pad krijgt. Hoe harder je probeert je te concentreren, hoe rustelozer je soms kunt worden. Je zult leren toe te geven aan de bewegingen van je denken om de rusteloosheid te kunnen overwinnen. Je kunt jezelf daar, door ervaring, in trainen. Maar ook krijg je te maken met andere moeilijkheden, zoals ongeduldigheden vanuit je 'ik' over het uitblijvende resultaat of 'overprikkelingen', zoals hoofdpijn of slapeloosheid, omdat je de oefeningen te lang maakt voor jezelf.

Ook de telkens binnendringende gedachten, waarover ik al eerder sprak, zullen moeilijkheden opleveren. Wanneer je bijvoorbeeld jezelf hebt geconcentreerd op een bepaalde kleur kan dat leiden tot gedachten die ervoor zorgen dat je afdwaalt van je 'denken'. Je kunt die gedachten negeren, onderdrukken of je ermee bezighouden. Daar is geen standaardmethode voor, de manier waarop jij daarmee kunt omgaan, zul je zelf ontdekken. Je zult merken dat, als je gedachten die opdoemen, gaat verdringen, dit kan leiden tot fysiek ongenoegen. Ook het negeren van gedachten werkt niet altijd, omdat ze misschien helemaal niet genegeerd moeten worden. Soms voeren je gedachten je weg van je gekozen thema. Je vraagt je dan misschien af: "*Hoe nu verder?*" Stel: je hebt je geconcentreerd op een appel. Voor je het weet kun je in gedachten een fruitmand laten opdoemen die je eraan doet denken dat je nog naar de markt moet om fruit te kopen, omdat je voor 's avonds

als je visite krijgt een fruitcocktail wilt maken. Meteen doet je dat herinneren dat je ook nog even langs de supermarkt moet om gebak te halen en dat je dan niet moet vergeten om meteen brood mee te nemen voor de volgende dag, omdat je dan moet werken. En prompt verschijnt er misschien een beeld van je bureau dat bezaaid is met stapels papier van nog uit te voeren werkzaamheden. Je gedachten blijken dan dus mijlenver afgedwaald te zijn van het object waarop je je wilde concentreren, te weten: de appel.

Een zinvolle oefening is dan om alles terug te denken en terug te gaan met je gedachten naar de appel langs de weg waarop je was afgedwaald. Bij losstaande gedachten, die als flitsen door je hoofd spoken, kun je ervoor kiezen je gedachten te onderzoeken, ze leeg te halen en ze daarna te laten verdwijnen. Er is een Chinees gezegde hierover dat zegt: *'Laat de gedachten maar in je bewustzijn opkomen, zonder deze te verdringen en zonder erdoor meegesleept te worden. Laat de voorbijgaande gedachte niet vernietigd worden en laat geen voorbijgaande gedachte meer opkomen.'* 'Geduld' is het kernwoord voor alle oefeningen, blij oefenen, erger je niet, vroeger of later zul je de beloning van niet-aflatende inspanning ontvangen (hoewel die beloning geen doel op zichzelf is).

*Tijdens meditatie blijft het hoofd rechtop en in het lichaam wordt een balans gecreëerd tussen spannen en ontspannen. De rug steunt dus in principe nergens tegenaan, je zit niet onderuitgezakt, je hangt nergens tegenaan en leunt niet.*

#### OEFENEN IN HET CONCENTREREN

Er zijn vele manieren om je beter te leren concentreren. Zo kun je je concentreren op een object zoals een pen, een stuk fruit of een aansteker. Concentreer je echter *niet* op een lichtpunt, zoals een kaars of lamp, omdat dit tot zelfhypnose kan leiden. Denk na 'over' het gekozen object en stap daarna over naar het stadium van denken 'aan' het ding zelf. Houd je ogen gewoon open en merk als je dat wat ik eerder beschreef in acht heb genomen hoe je hartslag een storende werking kan hebben of hoe je ineens jeuk krijgt aan je linker grote teen. Laat de gedachten komen en gaan, onderdruk ze niet. Je kunt je ook concentreren op een aspect van je lichaam, maar doe dit pas zodra je geoefend bent in het je kunnen

concentreren op een object. Wanneer je je wilt gaan concentreren op een lichaamsaspect, doe dat dan eens door je te concentreren op je ademhaling. Tel bijvoorbeeld je ademhalingen en voel hoe je lichaam lucht opneemt en hoe je je van lucht ontdoet. Je zult merken hoe gemakkelijk het lijkt om simpelweg je ademhalingen te tellen en hoe moeilijk deze oefening is als je die geconcentreerd ten uitvoer brengt. Voer een oefening als deze bij voorkeur buiten uit of zittend voor een open raam.

Je kunt je ook oefenen in het geconcentreerd raken door je te richten op een gedachte of vraag. Stel jezelf eens geconcentreerd de vraag: "*Wie ben ik?*" Als het antwoord daarop komt, begin dan onpersoonlijk te denken, neem dus enkel de gedachte waar en laat deze dan voorbij stromen. Iedere gedachte zal weer voortvloeien in een volgende gedachte. Kijk vanuit je 'denken' naar de gedachte, hecht je er dus niet aan. Een andere oefening die je op vergelijkbare wijze kunt doen is dat je, zodra er een gedachte in je opkomt, deze terugvolgt naar de oorsprong. En als de gedachte niet voortkomt uit bijvoorbeeld een diepgeworteld of gecompliceerd probleem, dan kun je de betreffende gedachte meteen voor eens en altijd overboord zetten. Het is belangrijk dat dus het 'NU' de aandacht heeft. Verder kun je je ook eens concentreren op objecten zonder vorm, zoals een kleur. Probeer geconcentreerd een kleur in je gedachten vast te houden, op die manier kun je jouw zintuigen trainen om objectief waar te nemen zonder subjectiviteiten, ideeën, gedachten, verlangens enzovoort. Want telkens als dergelijke subjectiviteiten je belemmeren om geconcentreerd de kleur waar te nemen, reken je ermee af.

#### CONCENTRATIE VERSUS MEDITATIE

Bij het concentreren leer je je bewust worden van mentale spanning, van binnendringende gedachten. Door middel van de concentratieoefeningen kun je dus leren hoe je je kunt richten op een bepaald punt. Of dit nu een object is dat tastbaar is, bijvoorbeeld een peer, of een abstract gegeven is, bijvoorbeeld een geur. Door middel van concentratieoefeningen kun je leren omgaan met iedere vorm van spanning die gericht kijken, gericht reproduceren en gericht concentreren met zich meebrengt. Wanneer je in staat bent

een gericht punt vast te houden en dit dan zo vast te houden dat het onveranderd blijft, dan ben je eigenlijk al aan het mediteren. Je zou meditatie en concentratie kunnen zien als twee werelden: bij concentratie richt je je aandacht naar buiten, dus het is vergelijkbaar met bijvoorbeeld je dagelijkse leven, terwijl bij meditatie de aandacht naar binnen gericht is, je zou dat kunnen zien als het maken van een reis in jezelf.

Degene die mediteert zal niet alleen leren om dingen te durven, te weten, maar zeker ook moeten leren te zwijgen. Hierover verschillen echter de meningen en het verschil is of je meditatie sec als oefening ziet of als weg. Concentratie is een manier om meditatie te leren, maar niet iedere vorm van concentratie, al dan niet bewust, leidt tot meditatie. Dit komt omdat meditatie andere doelen kent dan concentratie. Maar als je daar mensen naar vraagt, dan begint men vaak met het noemen van de resultaten van meditatie. Bijvoorbeeld een vorm van begrip krijgen van de menselijke natuur, het ervaren van kalmte, het verkrijgen van inspiratie enzovoort. Het doel van meditatie is echter driedelig, niet resultaatgericht en zou als volgt samengevat kunnen worden: *Het lagere zich afscheidende zelf leren beheersen, het ontwikkelen van de eigen hogere vermogens tot een visie dat het leven in essentie een eenheid is om daarna dit tweeledige proces te verbinden tot een ononderbroken geestelijke ontplooiing.* Dat is een hele mond vol, een definitie die je waarschijnlijk enkele keren moet lezen om deze goed te bevatten. Om die reden zal ik trachten het in simpelere bewoordingen te verduidelijken. Maar je moet er rekening mee houden dat mijn verduidelijking verre van volledig zal zijn.

#### HET AFGESCHIEDEN ZELFBEHEERSEN

Ik zie dit aspect als volgt: Al overwint iemand duizend maal duizend mensen in de slag, hij die zichzelf overwint, zal de grootste krijger zijn. Controle en zelfbeheersing zijn hierbij twee kernwoorden. Men concentreert zich dus om zelfzucht en tekortkomingen van de persoonlijkheid teniet te doen.

#### DE EIGEN HOGERE VERMOGENS ONTWIKKELEN

Vaak zien mensen 'hogere' vermogens als een soort paranormale ontwikkeling of in de zin van paranormale vermogens zoals

helderziendheid. Dit is echter niet wat men binnen meditatie met hogere vermogens bedoelt. Hogere vermogens betekenen in dit verband meer het te boven komen van persoonlijke begeertes en bekrompen vooroordelen, waardoor de innerlijke mens, wanneer deze zich ontdoet van deze gehechtheden, kan toenemen in geestelijke grootte. Men ontwikkelt op deze manier een hogere manier van denken doordat men boven beperkingen uitstijgt en op die manier een verruimende visie ontwikkelt.

#### HET VERBINDEN

De kunst van meditatie is de genoemde aspecten te laten smelten tot een eenheid. Feitelijk zijn beide punten gelijk, maar toch merken veel mensen dat het hogere zelf en het lagere zelf als twee vijanden tegenover elkaar kunnen staan bij oefeningen. De beide aspecten, dus door de ontwikkeling van de eigen hogere vermogens te combineren met het verkrijgen van controle en zelf-beheersing, zijn eigenlijk het voornaamste doel van meditatie.

Een groot verschil tussen concentratie en meditatie is dat je een concentratieoefening nadien makkelijk los kunt laten; bij meditatie is dat echter niet het geval, omdat je een meditatiesessie niet zo gemakkelijk los kunt laten. Als ik bijvoorbeeld tijdens een meditatie aandacht heb geschonken aan mijn ademhaling, dan zal ik de aspecten die me duidelijk zijn geworden tijdens de meditatie daarna ook in mijn dagelijkse leven gebruiken. Welbewust zal ik mijn ademhaling dus bij specifieke doeleinden gebruiken, al zou het maar zijn om bijvoorbeeld een bepaalde vermoeidheid weg te nemen of om mezelf, als ik me opwind over iets, te kalmeren in een situatie in mijn dagelijkse leven. Concentratie zal altijd gericht zijn op het doel 'concentratie' op zichzelf dat een beheersing van denkprocessen behelst. Bij meditatie kan het doel ruimer gezien worden en het doel van meditatie is onbegrensd, terwijl het doel bij concentratie wel duidelijk begrensd is.

#### LAGERE MEDITATIE

De woorden 'lagere meditatie' doen veronderstellen dat er ook 'hogere meditatie' bestaat en dat klopt. De scheidingslijn tussen hogere en lagere meditatie is echter moeilijk te trekken. Hogere

meditatie zie ik, hoewel dit niet in woorden te beschrijven is, als een toestand waarin je na lang oefenen merkt dat je plotseling op een bepaalde manier verder bent gekomen, maar dan zo ver dat je een volledig nieuw ervaringsgebied gaat betreden. Op dat moment zou je kunnen zeggen: je betreedt het pad niet meer, maar je bent het pad geworden. Een soort verheven proces, maar dan niet vanuit het ego zoals je zult begrijpen. Binnen concentratie leer je eenpuntig te denken, concreet te denken. Meditatie maakt het dat het bewustzijn omhoog gelift wordt en er een vorm van abstract denken ontstaat. Bij hogere meditatie, dat men ook wel contemplatie noemt, wordt het bewustzijn volledig onpersoonlijk. Men richt zich dan nog enkel op de essentie die ontdaan is van alle vorm. Je zou dit kunnen zien als een vorm van puur bewustzijn.

#### HET VOORBEREIDEN VAN EEN MEDITATIESESSIE

De resultaten van meditatie zijn in beginsel zowel positief als negatief en alleen de volhardende persoon zal doorzetten en daardoor al het eerste geschenk van zelfdiscipline ontvangen. Het volhardend zijn en blijven, het toegewijd zijn en het kunnen opbrengen van die zelfdiscipline is een voorbeeld van een resultaat van mijn meditatieweg. En natuurlijk speelt dat enkele aspect van zelfdiscipline door op nog veel meer vlakken. Stel: je hebt geoefend met concentratie, je hebt deze les goed bestudeerd en je besluit om zelf te gaan mediteren. Niet zomaar voor een keertje om eens kennis te maken met meditatie, maar omdat je beslist met eerlijke motieven dat je in je leven het pad van meditatie wilt leren kennen. Het is dan belangrijk om dit te doen op de juiste tijd. Voor veel mensen is dat 's ochtends. Juist omdat je dan net de dag begint en het voor veel mensen makkelijker is om 's ochtends naar hogere bewustzijnsniveaus te liften, omdat je simpel gezegd nog niet die dag deelgenomen hebt aan de andere dagelijkse beslommingen en je daardoor jezelf misschien beter kunt richten en minder last krijgt van langswapperende gedachten van overdag die je wel makkelijker kunt krijgen wanneer je bijvoorbeeld 's avonds mediteert. Verder geef je die ochtend op die manier al een stempel op je dag. De plaats waar je gaat mediteren is ook belangrijk. Het prettigste om dit te doen is een plek waar je je lekker voelt en vanaf dat moment ook telkens gaat mediteren. Het werken vanuit een

vaste plek zorgt ervoor dat je niet telkens weer de basis opnieuw moet opbouwen voordat je kunt gaan mediteren.

Je kunt mediteren met open of met gesloten ogen. Wanneer je met open ogen mediteert, dan kan het prettig zijn om met een richtpunt te werken; en dat kan van alles zijn. Let op je ademhaling en zorg dat je aanvangsoefeningen doet op dit gebied. Adem langzaam steeds minder diep in totdat het ademen bijna onmerkbaar gaat en ga daarna aan de gang. Het verdient aanbeveling om je, wanneer je echt verder wilt met meditatie, je ook verder te verdiepen in deze materie. Hoewel ik wel moet zeggen dat ik vele boeken en vele waarheden heb gelezen, maar dat ik ontdekt heb dat de meeste antwoorden op voor mij moeilijke vragen in mezelf verborgen zitten. En zelfs al vind ik antwoorden of krijg ik inzichten, dan realiseer ik me dat deze enkel van mijzelf zijn en vergankelijk kunnen zijn.

#### MEDITATIE IN ALGEMENE ZIN

In het laatste gedeelte van deze les heb ik een aantal aspecten van meditatie belicht vanuit oosterse filosofieën en het boeddhisme. Meditatie als middel op zich staat los van iedere godsdienstige overtuiging, maar is wel een aspect dat in bijna alle godsdiensten voorkomt. Beschavingen en godsdiensten verschillen van elkaar, maar het is opvallend dat de methoden die men ontwikkeld heeft op het gebied van meditatie vaak verrassend veel op elkaar lijken. Niet alleen qua doel maar ook wat betreft middelen en technieken die men aanwendt. Je zou kunnen zeggen dat meditatie iets universeels is. Je hebt gelezen hoe meditatie het bewustzijn verruimt omdat het een hoger stadium is van concentratie. Je verliest tijdens meditatie je bewustzijn niet en daarom is meditatie niet te vergelijken met bijvoorbeeld trance of hypnose. Er zijn meditatievormen waarbij men zingt, danst, zwijgt, zich intens concentreert of gewoon loopt. Men combineert de methode met muziek, teksten, beweging, lachen enzovoort. Verder zou je kunnen zeggen dat er wat strengere vormen zijn van meditatie en wat lossere algemene vormen. Meditatie kan daarnaast in groepen of individueel beoefend worden. In niet alle gevallen is meditatie bedoeld om een sterker bewustzijn te ontwikkelen, omdat men binnen som-



mige meditatievormen niet gericht is op bijvoorbeeld het bereiken van verlichting maar meer op de gunstige uitwerking van meditatie. (Ter informatie: Transcendente Meditatie (TM) is daar een voorbeeld van.)

Vanuit de psychologie interesseert men zich steeds meer voor meditatie. Dat komt omdat meditatie niet alleen de bewustzijnstoestand verandert maar er door meditatie ook fysiologische veranderingen optreden. Meditatie veroorzaakt een diepere ontspanning dan slaap en tijdens meditatie verbruikt het lichaam minder zuurstof, daalt de hartslag en vermindert de ademhaling aanzienlijk. Het melkzuurgehalte in het bloed neemt toe, wat aangeeft dat men ontspannen is en minder bezorgd. Wetenschappers hebben interesse in meditatie, omdat het een alternatief kan zijn voor verdovende middelen, en parapsychologen interesseren zich voor meditatie omdat het een mogelijk middel is om paranormale gaven te ontwikkelen. Kortom: meditatie is vanuit verschillende takken een interessante techniek.

Het is belangrijk het verschil te weten tussen meditatie als oefening en meditatie als weg. Meditatie kan een fantastisch hulpmiddel zijn voor het ontdekken en ontwikkelen van je persoonlijke vaardigheden. Meditatie is een manier om terug te komen bij jezelf, waar je vrij van gewoonten en patronen je hele werkelijke 'zijn' kunt proeven en ervaren. Iemand zei me ooit: *"Meditatie is een manier om je geest weer thuis te brengen"* en ik heb die uitspraak altijd onthouden. Ik wil je adviseren met deze les aan de slag te gaan. Niet alleen met het beantwoorden van de vragen van deze les maar ook met de lesstof. Door meditatie en ook door concentratie leer je je intentie te focussen, leer je af te rekenen met langskomende gedachten of niet ter zake doende neigingen of gevoelens.

Wanneer je nog niet zo bekend bent met meditatie, begin dan met de concentratieoefeningen die in deze les beschreven staan. De ervaringen die je hebt, kun je voor jezelf bijhouden in je persoonlijke dagboek. Verder is het raadzaam het afschermen te gaan uitvoeren en daarin een voor jou prettige manier te ontdekken. Ook is het raadzaam de manieren om jezelf te ontladen eveneens goed in je op te nemen, omdat deze van belang zijn in je dagelijkse

leven als 'gevoelig mens', maar eveneens van groot belang zijn gedurende oefeningen.

© Alle rechten voorbehouden.

**VRAGEN LES 2**

Alle vragen zijn meerkeuzevragen. Kies uit de vier antwoordmogelijkheden het enige juiste antwoord.

1. Wat versta je onder buitenzintuiglijke gevoeligheid?
  - a. Je bent gevoeliger dan anderen op het gebied van levenservaring.
  - b. Je bent gevoeliger dan anderen op het gebied van emotionele zaken.
  - c. Je bent gevoeliger dan anderen in het waarnemen van zaken die losstaan van de bekende zintuigen.
  - d. Je hebt een groter empathisch oftewel inlevend vermogen dan anderen.
  
2. Er bestaan verschillende gradaties van buitenzintuiglijke gevoeligheid. Welke van onderstaande personen is het meest gevoelig?
  - a. Anne is altijd moe en heeft vaak last van vage pijnen en spanningen.
  - b. Pieter herkent emoties van zichzelf bij anderen, zonder dat dit uitgesproken is.
  - c. Vera kan in haar eigen lichaam voelen waar de pijn bij een ander zit.
  - d. Annemarie kan zich bewust afstemmen op de gemoedstoestand van een ander.
  
3. Gevoelige mensen hebben een aantal gemeenschappelijke kenmerken. Welk van deze kenmerken hoort niet in het rijtje thuis?
  - a. Zij zijn gevoeliger voor ziekten dan anderen.
  - b. Zij hebben een goed geheugen.
  - c. Zij hebben een zeer scherp gehoor.
  - d. Zij kunnen heel slecht tegen alcohol.

4. Als je merkt dat je gevoelig bent, is het belangrijk dat je jezelf afschermt. Wat is hier de belangrijkste reden voor?
  - a. Dit zorgt ervoor dat je geen emoties, pijnen of symptomen van de ander overneemt.
  - b. Je moet je juist niet afschermen maar openen, want daardoor ben je beter in staat om een indruk te krijgen van de gemoedstoestanden van jezelf en mensen om je heen.
  - c. Je moet je eigen energie overdragen en niet de energie vanuit de bron.
  - d. Dit zorgt ervoor dat je niet te open wordt en daardoor allerlei dingen opvangt waar je niets mee kunt.
  
5. Je kunt je op verschillende manieren afschermen. Welke van onderstaande methoden is het meest geschikt?
  - a. Je visualiseert een blauw licht rondom je lichaam en vraagt om bescherming.
  - b. Je strijkt met je handen op zo'n 5 cm van je lichaam en brengt in gedachten een beschermende laag om je heen.
  - c. Je vraagt in gedachten om hulp en bescherming bij je gidsen of engelen.
  - d. Alle antwoorden a, b en c zijn goed. Het gaat erom dat je een methode kiest die het beste bij jou als individu past.
  
6. Er bestaan verschillende manieren om jezelf te ontladen. Welke methode hoort hier niet bij?
  - a. Flink bewegen.
  - b. Een aantal malen diep zuchten.
  - c. Een gouden ei om jezelf visualiseren.
  - d. Naar het toilet gaan.

7. Wat is het verschil tussen bidden en mediteren?
- Bidden is een soort smeekbede, bij meditatie gaat het om het vinden van wijsheid.
  - Bidden is een meditatie voor een ander, meditatie draait vooral om jezelf.
  - Bij bidden gaat het om het verkrijgen van goddelijke wijsheid, bij meditatie gaat het om het verkrijgen van innerlijke wijsheid.
  - Bidden is ontstaan in het christelijke geloof, meditatie stamt uit oosterse religies.
8. Waarvoor kun je meditatie gebruiken?
- Om jezelf te ontwikkelen.
  - Om in het hier en nu te komen.
  - Om het denken te heroriënteren.
  - Alle antwoorden a, b en c zijn goed.
9. Wanneer je aan de gang wilt gaan met meditatie, welke voorzorgsmaatregelen zou je dan nemen alvorens je start?
- Zorg voor een vaste plek in huis of buiten.
  - Zorg ervoor dat je niet gestoord kunt worden: telefoon uitzetten.
  - Zorg voor een makkelijke stoel of kussen waar je op kunt zitten.
  - Alle antwoorden a, b en c zijn goed.
10. Tussen concentratie en meditatie bestaan een aantal duidelijke verschillen. Welk hoort niet in het rijtje thuis?
- Bij meditatie is het belangrijk om je motieven te toetsen, bij concentratie niet.
  - Bij concentratie richt je je aandacht naar binnen, bij meditatie richt je die naar buiten.
  - Concentratie-oefeningen zijn makkelijk bespreekbaar. Bij meditatie leer je om te zwijgen.
  - Een concentratie-oefening kun je makkelijker loslaten. Meditatie-inzichten werken vaak langer na.

11. Meditatie kun je in verschillende houdingen doen. Welke houding is het minst geschikt?
- Liggen.
  - Lotushouding.
  - Kleermakerszit.
  - Rechtop zitten op een stoel.
12. Waarom wordt het ontraden om je tijdens een meditatie-oefening te concentreren op een kaars of lamp?
- Dit kan leiden tot zelfhypnose.
  - Meditatie moet met gesloten ogen.
  - Dit is slecht voor je ogen.
  - Alle antwoorden a, b en c zijn goed.
13. Waarom zijn concentratie-oefeningen belangrijk?
- Je kunt op die manier je zintuigen trainen om subjectief waar te nemen.
  - Je kunt op die manier je zintuigen trainen om objectief waar te nemen.
  - Dit is een goede test voor de ontwikkeling van je geduld.
  - Dit is een goede test voor de ontwikkeling van je doorzettingsvermogen.
14. Wat is het uiteindelijke doel van mediteren?
- Je leert om je eigen, afgescheiden zelf te beheersen.
  - Je leert om je eigen hogere vermogens te ontwikkelen.
  - Je leert hoe je je tekortkomingen in je persoonlijkheid kunt combineren met de ontwikkeling van je paranormale vermogens.
  - Alle antwoorden a, b en c zijn goed.
15. Welke stelling over 'hogere' meditatie is juist?
- Hogere meditatie is eigenlijk hetzelfde als lagere meditatie.
  - Hogere meditatie wordt ook wel contemplatie genoemd.
  - Hogere meditatie is voor iedereen snel te bereiken.
  - Bij hogere meditatie wordt het bewustzijn als persoonlijk ervaren.

LES 3  
PARANORMALE  
VERMOGENS

## LES 3 PARANORMALE VERMOGENS

### INLEIDING

In deze les wil ik je wat informatie geven die je kunt benutten om jezelf verder te ontwikkelen. Hoewel de zaken die ik in deze les bespreek, soms bestempeld worden als 'paranormale zaken' ben ik van mening dat iedereen beschikt over (paranormale) vermogens en dat we allen in staat zijn om deze verder te ontwikkelen tot een voor de persoon passend niveau.

Paranormale verschijnselen kunnen bijproducten zijn waar zij die met energie werken, mee te maken kunnen krijgen. Door actief aan de gang te gaan met de oefeningen die ik in deze les geef, kun je in staat worden gesteld om nieuwe communicatieve kanalen te openen. En wanneer je mijn waarschuwende opmerkingen in acht neemt, voorkom je negatieve/ongewenste ervaringen.

Oog krijgen voor het bovenbewustzijn en de innerlijke stem maakt dat je nog beter leert om je gevoel en intuïtie te gebruiken. Daarnaast wordt op die manier je gezichtsveld breder. Je kunt intuïtiever worden en ontdekken op welke vlakken je talenten liggen. Gebruik deze les dan ook als een handvat om vermogens verder te ontwikkelen of om meer zicht te krijgen op de vermogens die je ontdekt hebt. Het doel van deze les is dat je jezelf nog meer kunt ontwikkelen en meer inzicht krijgt in je persoonlijke ontwikkelingsproces.

### AANDACHT RICHTEN

Allerlei zaken kunnen ervoor zorgen dat je aandacht en concentratie verslappen. Het is belangrijk dat je je aandacht goed kunt richten zonder dat dit je moeite kost. Dit heeft alles te maken met de intentie en met 'de wil' van je bewustzijn. Concentratie vergt geen inspanning, juist het ingespannen bezig zijn kan een obstakel worden. Daarom is het belangrijk dat je werkt aan concentratie en leert gericht bezig te zijn. Door jezelf daarin te trainen zul je merken dat concentratie weinig inspanning behoeft en hiervan heb je profijt. Een manier waarop je dat meer eigen kunt maken, is door oefenin-



gen te doen. Hier volgen twee oefeningen die je kunt doen om te leren je aandacht nog beter te richten.

**OEFENING: ZIEN WAT ZICH WERKELIJK MANIFESTEERT**

Kies een plant of een voorwerp uit jouw tuin, zoals een mooie steen of een takje. Ga nu met gerichte aandacht naar het voorwerp kijken. Je zult merken dat er allerlei gedachten opkomen over het voorwerp. Je denkt automatisch aan de functie die het voorwerp heeft en krijgt waarde toekennende gedachten, bijvoorbeeld of het een mooi voorwerp is of dat het misschien aan vervanging toe is. Jouw gedachten kunnen afdwalen naar andere associaties die je hebt met het voorwerp. Laat de gedachten in je opkomen en houd ze niet tegen. Ieder idee dat dit voorwerp oproept laat je in je gedachten komen totdat je associaties en ideeën over het voorwerp op zijn. Kijk dan nogmaals goed naar het voorwerp. Kijk nu eens naar datgene wat je werkelijk ziet, zonder datgene in je te laten opkomen wat je van het voorwerp weet of waarmee je het associeert.

Door deze oefening train je jezelf in het ontdoen van vooroordelen. Je ervaart hoeveel gedachten er van jezelf in je opkomen wanneer je alleen naar het voorwerp kijkt. Door daarna alleen te kijken naar wat er werkelijk is, word je geconfronteerd met het gegeven dat je door je eigen ideeën belet wordt om objectief datgene waar te nemen wat zich werkelijk manifesteert. Door oefeningen zoals de bovenstaande, die je met andere voorwerpen kunt herhalen, kun je ook leren om je geest te kalmeren.

Te vaak hebben mensen vooroordelen en ingevingen waardoor ze belet worden om te zien en te horen wat er werkelijk gezegd wordt of te zien wat er precies aan de hand is. Onthoud dat juist vanuit een onbevooroordeelde houding en een kalmte van geest er ruimte komt voor zinvolle intuïtieve ingevingen. Veel mensen hebben geen of weinig controle over hun (paranormale) vermogens. Het is belangrijk dat je gericht aandacht schenkt, jezelf gericht openstelt en gericht leert kijken en luisteren. Dat zorgt ervoor dat je vanuit controle kunt werken in plaats van dat dingen je telkens overkomen. Juist die controle hebben, om bijvoorbeeld goed te kunnen luisteren en op een bewuste manier contact te maken met de bron,

maakt het dat je structuur en duidelijkheid aanbrengt. Mijn ervaring is dat die ingevingen die tot je door 'moeten' komen, zo hardnekkig zijn, dat je er toch niet omheen kunt. Dus wees niet bang dat je mogelijk belangrijke indrukken op die wijze blokkeert.

Doordat je een rust creëert die vanuit kalmte ontstaat in plaats van uit bijvoorbeeld inspanning, word je zelf ook rustiger en kom je meer in balans. En dat straalt je uit, waardoor het prettig is om te vertoeven in je nabijheid.

#### OEFENING: CONCENTREREN EN GERICHT ONTHOUDEN

Om gericht aandacht te leren schenken heb ik nog een oefening voor je. Hiervoor heb je nodig: een pen en een stuk papier. Aan het eind van deze les kun je een pagina vinden met daarop een aantal tekeningen van voorwerpen. Bekijk de getekende voorwerpen kort (zo'n 30 seconden) en draai daarna de afbeelding om. Schrijf daarna de namen op van de voorwerpen die je hebt onthouden. Er staan 20 voorwerpen afgebeeld; hoeveel heb jij ervan onthouden?

#### BEWUST > ZIJN

Sommige mensen zullen na deze cursus nog steeds een stukje onzekerheid hebben. Ze zullen zich vragen stellen als "*Kan ik wel vertrouwen op mijn intuïtie?*", "*Durf ik het wel?*", "*Heb ik daadwerkelijk een verbinding met de bron?*" enzovoort. Het is belangrijk dat je jezelf bevestigt op een positieve manier. Wanneer je tegen jezelf zegt: "*Ik denk dat ik het niet kan!*" dan is dat een negatieve bevestiging, en wanneer je tegen jezelf zegt: "*Ik kan het!*" dan is dat een positieve bevestiging. Je kunt je geest dus zelf programmeren. Hoe negatiever je zelfbeeld is, hoe meer positieve bevestigingen je geest verlangt die je al dan niet met behulp van visualisatietechnieken kunt verrichten. Het jezelf bevestigen is eigenlijk een heel simpele methode om jezelf te veranderen.

Stel je voor dat je een fout hebt gemaakt in je werk. Op dat moment kun je tegen jezelf zeggen: "*Wat ben ik toch dom geweest!*" Op dat moment geef je jezelf dus een negatieve bevestiging. Wat je vanaf nu kunt gaan doen, is dergelijke bevestigingen omzetten

in positieve bevestigingen. Je zou dus naar aanleiding van het hier genoemde voorval beter tegen jezelf kunnen zeggen: *"Ik heb een hoop geleerd van deze ervaring, vanaf nu pak ik het anders aan!"* Vervang dus negatieve bevestigingen door positieve opbouwende bevestigingen. Dat helpt je niet alleen je geest te herprogrammeren maar maakt ook dat je positiever in het leven komt te staan. Wanneer je jezelf positief bekrachtigt dan kun je de bekrachtiging nog extra kracht geven door deze voor jezelf te noteren op papier. Dus als je twijfels hebt wanneer je in een bepaalde situatie zit of kampt met onzekerheden in jezelf zoals: *"Lukt het me wel?"* Zeg dan tegen jezelf: *"Ik kan het!"*

Het ontwikkelen van paranormale vermogens, of dit nu vermogens zijn als *psychometrie* (= voorwerpssociatie) of *biokinese* in de vorm van magnetiseren, berust op het vermogen om de bewustzijnstoestand naar willekeur te veranderen. Bewustzijn kun je zien als een toestand waarin al je geestelijke vermogens actief zijn. Wanneer er sprake is van een andere bewustzijnstoestand, dan spreken we van 'een veranderd bewustzijn'.

Voorbeelden van een veranderd bewustzijn zijn: dagdromen, dromen, trance, meditatie, hypnose, maar ook zaken als verstrooidheid. Wanneer we werken met energie, dan hebben we in principe niet met een trancetoestand te maken; ons bewustzijn verandert wel maar niet in de zin dat we er geen controle over hebben. Dat komt omdat je hebt geleerd hoe je door jezelf af te schermen controle kunt blijven houden over datgene waar je mee bezig bent. Dit betekent overigens niet dat je die controle altijd hebt, maar mijn persoonlijke mening is dat het zinvol is daar wel altijd naar te streven. Daarom vind ik het belangrijk aandacht te besteden aan zaken zoals: gerichte aandacht.

Om 'zelfbewust' te zijn, is het zinvol aandacht te schenken aan datgene wat we waarnemen. Een goed 'perceptievermogen' maakt dat je in staat bent om indrukken op te vangen. Het is altijd belangrijk om te kijken wat je ziet. Hiermee bedoel ik: te kijken wat je écht ziet. Dus dat wat objectief waarneembaar is. Niemand is in staat om 100 procent objectief te zijn, maar we kunnen er wel naar streven. Je gebruikt hierbij je zintuigen en 'je neemt waar'. Het is ook

belangrijk om jezelf goed te kennen, want als je jezelf goed kent, kun je wederom nog bewuster waarnemen. Hiermee bedoel ik dat je je bewust kunt zijn dat je door een bepaalde bril kijkt en een scheiding leert te maken tussen dat wat je ziet wat met jezelf te maken heeft en dat wat je werkelijk ziet.

Je bewustzijn kun je sturen, je hebt er controle op en je kunt het trainen. Blijf je geest herprogrammeren als je oude gedachten opzij wilt zetten en gedragspatronen van jezelf wilt hergroeperen.

#### OEFENING: FEIT OF FICTIE?

Schrijf voor jezelf eens 10 à 20 dingen op die je moeilijk vindt en waar je tegenaan loopt in het dagelijks leven.

Bijvoorbeeld:

Mijn badkamer is te klein.

Ik ben onzeker als ik met vreemden praat.

Ik twijfel of ik het wel goed doe.

Bekijk daarna de lijst en probeer in datgene wat je hebt opgeschreven de feiten van de ideeën te onderscheiden. Aan feiten kun je in principe niets veranderen, aan de ideeën wel. Streep de feiten door. Het hebben van een te kleine badkamer is een feit waar je in principe niet zoveel aan kunt veranderen. De twijfels die je hebt of je wel goed bezig bent, is een idee van jezelf dat je wel kunt veranderen. Wanneer je alle feiten hebt doorgestreept en alleen de ideeën nog op het lijstje hebt staan, kun je een nieuwe onderverdeling maken. Kijk of het idee te maken heeft met angst, schuldgevoel, zorgen van jezelf, of mogelijk met iets anders. Ga daarna kijken of de angst, de zorgen of het schuldgevoel te maken hebben met je opvoeding, ervaring, de maatschappelijke norm of iets anders.

Probeer van ieder idee de bron op te sporen. Het opsporen van de bron van een idee is niet altijd makkelijk. Toch zal het je lukken als je werkelijk bereid bent om als een bewustere persoon door het leven te gaan. Wanneer vroeger altijd tegen je gezegd is dat je niets kan, is het niet verwonderlijk dat je nu de twijfel hebt of je het wel goed doet. Wanneer je daar dieper op door gaat, dan blijkt de twij-

fel of je het goed doet een oorzaak te hebben in een ervaring die gekoppeld is aan de mening van iemand anders. Meninge n zijn er om veranderd te worden en realiseer je dat jij nu in staat bent die mening te veranderen om de simpele reden dat het verleden niet meer bestaat. Daarna kun je voor jezelf de zin 'Ik twijfel of ik het wel goed doe' omzetten in 'Ik doe het goed'. Hierdoor vorm je een eigen mening die ervoor zorgt dat je oude gevoelens niet meer met je mee hoeft te dragen. Daardoor zul je in het werken met energie veel meer plezier gaan hebben en jezelf minder beperkingen opleggen. En wat is er nu prettiger als het loskomen van angsten, beperkingen en schaduwen die niets meer met jou te maken hebben? Het geeft je meer vertrouwen in je manier van werken.

Wanneer het goed voor je werkt om jezelf op deze manier verder te ontwikkelen, kun je op dezelfde manier andere situaties voor jezelf bekijken. Het klinkt simpel om de geest te herprogrammeren, maar dat is niet altijd even makkelijk. Het ondergaan van een spirituele ontwikkeling betekent heel hard werken! Het betekent dat je af en toe faalt en dat je jezelf voor de gek zult houden op sommige momenten, maar dat je tegelijkertijd, wanneer je doordringt tot je bron en tot de kern van je persoonlijkheid, een vooruitgang kunt boeken. Die vooruitgang is een beloning die je kunt zien als 'groei'. Groeien is niet altijd makkelijk en soms doet het zelfs pijn. Spiritueel groeien gebeurt vanuit eerlijkheid en oprechtheid. In wezen zijn wij allemaal pure zielen, alleen hebben we soms moeite om dat te onderkennen. We zijn bang voor onze eigen schaduwkanten. Duister is alleen licht dat nog niet getransformeerd is. Als een ui kun je pel voor pel in eigen tempo je schillen doorbreken en ontdekken, zodat je puur bewust kunt zijn. Wat je verbinding met de bron, die je benut wanneer je met energie werkt, ten goede zal komen.

Veel mensen die proberen hun bewustzijn te verruimen gaan op zoek naar zaken die niets met henzelf te maken hebben en trachten de dingen buiten hun "zelf" te zoeken. Ik ben van mening dat we daarvoor niet op zoek hoeven te gaan naar elementen die niets met onszelf te maken hebben. Goed ademen, mediteren, concentratieoefeningen en het herprogrammeren van de geest zijn juist de elementen die ons bewustzijn kunnen verruimen. Andere men-

sen kunnen je daarbij helpen, zoals ik in de vorm van deze cursus, maar ook yogalessen, ontspanningsoefeningen, muziek, boeken, mensen die je op je pad tegenkomt enzovoort. Toch zul je telkens weer tot de conclusie komen dat je ondanks handreikingen en handvatten het toch zelf zult kunnen bewerkstelligen en het dus toch zelf zult moeten doen. Wees je er dus van bewust dat je altijd op jezelf teruggeworpen zult worden.

### HET OPHEFFEN VAN JE 'IK'

Wat belangrijk is, is te beseffen dat het 'ik' in ons dagelijkse leven ons soms pijnlijk herinnert aan de grenzen en beperkingen die we ervaren. Veel mensen vinden het werken met energie telkens weer een geweldige ervaring en dat komt waarschijnlijk omdat we juist wanneer we energie overdragen de beperktheid van ons 'ik' een beetje loslaten en oprecht datgene ervaren wat we werkelijk denken te zijn.

Het 'ik' kun je zien als een voertuig (het lichaam), de werkelijke 'ik' (ziel) is de chauffeur die het voertuig bestuurt. Onze ware 'ik' heeft dus kennis nodig om het voertuig op een juiste manier te besturen. Hoe meer kennis, hoe beter de chauffeur. De chauffeur zal zich altijd bewust zijn van de beperkingen die zijn voertuig heeft. Daarnaast zal de chauffeur erkennen dat de kennis die hij verwerft slechts een schijnvorm kan zijn van de werkelijke waarheid. Het is van belang zo veel mogelijk te luisteren naar de ziel en het voertuig (het ik) op dat moment geen belemmering te laten zijn.

We hoeven geen heilige te zijn om levensenergie over te kunnen dragen. Het streven naar het controleren van het 'ik' (het voertuig) in het dagelijkse leven zal het wel bewerkstelligen dat je een zuiverder link kunt maken met de bron. Wie bereid is om zich hiervan bewust te zijn en te werken vanuit deze zuiverheid zal een goede chauffeur zijn voor zijn lichaamsvoertuig. Door jezelf bewust te zijn van je ware ik blijf je je ook bewust van je fysieke realiteit. Het onthechten betekent dus niet dat je deze fysieke realiteit dient te verliezen, want dat zou betekenen dat je niet meer leeft. Het betekent wel dat je je bewustzijn verplaatst en je bewust bent van je ego (= je ik), maar dat je dit kunt besturen vanuit de ziel.

Veel mensen krijgen de drang zich meer te gaan verdiepen in bewustzijnsprocessen. Geef gehoor aan deze impulsen die een aansporing en aanmoediging zijn voor zelfontwikkeling. Vaak zullen de mensen en de boeken die je verder kunnen helpen vanzelf op je weg komen, in andere gevallen zul jij op zoek moeten naar aansluiting voor datgene wat je zoekt. Mogelijk vind je het bij oosterse filosofieën of ontdek je dat wat je verder brengt binnen een religie of oefenmethode. Geef gehoor aan de prikkels die je voelt. Hoe meer kennis je verwerft op je levenspad hoe beter jij een chauffeur kunt zijn voor je voertuig dat zich begeeft op je levensweg.

#### PARANORMALE VERMOGENS

Misschien heb je al meegemaakt dat je in het dagelijkse leven een spontane paranormale ervaring hebt gehad. Misschien heb je gemerkt dat je bepaalde gewaarwordingen kreeg die je niet goed kon duiden. Het omgaan met energie heeft als 'bijverschijnsel' dat we gevoeliger worden, ons meer gewaarworden en contact krijgen met andere kanalen van onszelf en met kanten van ons die we niet kennen. Wanneer vermogens actief worden die we binnen onze westerse wereld als 'paranormaal' bestempelen, dan kan dat een vreemde gewaarwording zijn. Symptomen die naar voren kunnen komen wanneer onze paranormale vermogens actief worden, wil ik om die reden graag puntsgewijs bespreken.

#### SYMPTOMEN RONDON HET HOOFD

Vaak voelen mensen die paranormale gaven ontwikkelen lichamelijke gewaarwordingen rondom hun hoofd. Deze gewaarwordingen hebben te maken met nieuw bewustzijn dat ontwaakt. Symptomen kunnen zijn:

- Het tintelen van de hoofdhuid.
- Jeukend gevoel in het gezicht.
- Een tijdelijk gevoel alsof er een strakke band om het hoofd zit.

#### VISUELE SYMPTOMEN

Met deze symptomen bedoel ik bijvoorbeeld het plotseling waarnemen van een aura of het waarnemen van energie die uit je handen

stroomt. Deze symptomen kun je, wanneer zij een parapsychische oorsprong hebben, te allen tijde negeren; ze zijn vergelijkbaar met een spiegeling van een raam. Blijf altijd de controle houden door zelf te beslissen of je op dat moment dieper wilt waarnemen of niet. Meestal zien mensen die de visuele symptomen gewaarworden ze eerst in duister en schemering waarna zij als zij er aandacht aan leren te schenken ze ook bij gewoon daglicht kunnen waarnemen. Vaak komen deze symptomen in minder duidelijke vorm naar boven. Voorbeelden hiervan zijn:

- Het waarnemen van kleine vonkjes energie.
- Het zien van lichte randen rondom mensen (vooral rondom het hoofd).

#### AUDITIEVE SYMPTOMEN

Wanneer je in een kamer zit vol met mensen waarin iedereen met elkaar praat, dan ben je lichamelijk in staat om te luisteren naar diegene met wie je praat en de andere stemmen als achtergrondgeluid te horen. Door gericht aandacht te schenken ben je jezelf niet bewust van het tikken van de klok als je naar een spannende film op de televisie kijkt. Zij die een paranormale ontwikkeling doorlopen, horen soms stemmen. Blijf onthouden dat jij degene bent die bepaalt en controle houdt, ongewenste stemmen kun je op dezelfde manier wegdrücken als waarop je dat doet in het normale dagelijkse leven zoals besproken in het voorbeeld van de volle kamer. Je besluit dus zelf te allen tijde of je ergens gericht aandacht aan schenkt of niet.

Ieder mens heeft innerlijke dialogen met zichzelf, bijvoorbeeld wanneer we een keuze moeten maken. Soms zijn deze innerlijke dialogen hoorbaar en duidelijk en kunnen zij het gevolg zijn van een intuïtieve ontwikkeling. Een andere vorm van auditieve symptomen in relatie tot een paranormale ontwikkeling kan zijn:

- Het horen van de stem van je gids

#### LICHAMELIJKE SYMPTOMEN

Soms kun je beleven waar iemand pijn heeft. Mensen die een paranormale ontwikkeling doormaken en over dit fenomeen geen



controle hebben, ervaren soms dat zij zich dit ook gewaarworden wanneer zij gewoon met iemand praten. Het is, als je dat ervaart, zaak om je beter te gaan afschermen zoals eerder besproken is. Daarnaast is het zaak jezelf eens onder de loep te nemen. Vaak heeft het op die manier ervaren van pijnen van iemand anders te maken met 'medelijden', dus met je drang om mee te lijden met de ander. Wie te sterk met mensen meeleeft, moet dus op zijn hoede zijn voor dit verschijnsel. Het kan zinvol zijn om jezelf dan telkens als je pijn voelt de vraag te stellen: 'Heeft deze pijn met iemand anders te maken of is dit pijn van mijzelf?' Indien je voelt dat de pijn niet met jou te maken heeft of geen antwoord voelt op je vraag, geef dan de pijn die je voelt onmiddellijk de opdracht om je lichaam te verlaten.

#### EMOTIONELE SYMPTOMEN

Door een verhoogde gevoeligheid voelen sommige mensen die geen controle hebben over dit fenomeen soms ook emotionele symptomen van anderen. Wanneer je een emotie voelt waarvan je weet dat deze niets met jezelf te maken heeft, ga dan eens rustig in een ontspannen houding zitten. Sluit de ogen en vraag of het gevoel met jezelf te maken heeft of met iemand anders. Wanneer je voelt dat de emotie niets met jou te maken heeft of geen antwoord krijgt, gebied dan de emotie je lichaam te verlaten. Eventueel kun je je onderbewustzijn aansporen je een beeld te geven van de persoon van wie je de emotie hebt overgenomen. Ook in dit geval is het voor jezelf een aansporing om je nog beter af te schermen.

Het is belangrijk dat ieder van ons beseft dat we alleen datgene in ons bewustzijn toelaten wat we zelf wensen. Iets wat tot ons is doorgedrongen, een emotie van iemand anders, een lichamenlijk gevoel van een ziek persoon, een ongewenst gedachtebeeld enzovoort kunnen we gebieden ons bewustzijn te verlaten. Het geeft aan dat we ons niet goed genoeg beschermd hebben.

Sommige mensen voelen een egoïstische drang om hun paranormale vermogens te ontwikkelen, waardoor zij gaan 'zweven'. Omdat de intenties dan niet oprecht zijn, kunnen de stoppen doorslaan en kan het zenuwstelsel ernstig overbelast raken, wat onherroepelijk kan leiden tot ongewenste ervaringen. 'Zweverig' gedrag

en verval in vaagheden zal niet alleen iemand belemmeren gedurende het werken met energie, maar belemmert iemand ook in de omgang met mensen. Het is zaak altijd bewust te proberen controle te houden op het eigen bewustzijn.

Alle hier beschreven paranormale symptomen kunnen echter ook een niet-paranormale oorsprong hebben. Zo kunnen waanbeelden, het horen van stemmen en een verminderde controle op emotionele toestanden duiden op (ernstige) geestesziekten. Daarnaast kunnen lichamelijke gewaarwordingen en visuele symptomen eveneens symptomen zijn van fysieke gebreken of mankementen van jezelf. Met andere woorden: alle hier omschreven symptomen kunnen een andere oorsprong hebben die niet duidt op een ontwaakt bewustzijn. Toch vind ik het belangrijk ze wel als paranormale symptomen te benoemen. Dit omdat, gezien de aard van de symptomen, er vanuit het reguliere circuit meestal geen link gelegd wordt met een parapsychische ontwikkeling. Er zitten vele mensen ten onrechte in psychiatrische inrichtingen en er zijn veel gevoelige mensen die behandeld worden voor kwalen die eigenlijk niets met henzelf te maken hebben.

### TELEPATHIE

Een verschijnsel waar we allemaal wel eens mee te maken hebben is telepathie. Telepathie valt onder de paranormaal informatieve processen. Het is een vorm van informatieoverdracht tussen twee levende wezens waarbij de zintuigen geen rol spelen. Voor telepathie zijn dus altijd twee zielen nodig.

Telepathie ontwikkelt zich vanzelf tussen twee zielen die een emotionele relatie hebben. Zonder dat iemand aan de hand van zintuiglijk waarneembare bevindingen iets kan concluderen 'weet' hij hoe de ander denkt of voelt. Zo voelt hij bijvoorbeeld dat er iets mis is met de ander zonder dat dit uiterlijk waarneembaar is. Bij telepathie is er altijd sprake van een zender en ontvanger. Vaak stellen mensen zich daarom telepathie voor als een soort rechtlijnig gebeuren.

Deze voorstellingswijze is echter niet correct in mijn ogen. Het is namelijk waarschijnlijker dat we als mens continu telepathische indrukken krijgen. Deze indrukken vangen we onbewust op en veelal doen we daardoor niets met de indrukken, waardoor ze aan ons voorbijgaan. Die keren dat we ons er bewust van worden en een indruk ons bewustzijn bereikt, beseffen we plotseling: 'Dit is telepathie!' Eigenlijk stralen we constant gedachten en gevoelens uit naar anderen en ontvangen die ook van andere zielen. Daarom zie ik telepathie liever als een energie-uitwisseling.

Iemand die zich continu bewust zou zijn van alles wat een andere ziel uitstraalt, zou helemaal gek worden. Dat we dus niet alles opvangen, is een automatisme dat optreedt om jezelf te beschermen. Alleen de echt belangrijke zaken worden meestal telepathisch opgevangen. Om die reden krijgen we voornamelijk telepathische indrukken van zielen waarmee we een emotionele binding hebben of bij een dramatische aanleiding. Zo zal een moeder veel sneller voelen dat er met haar kind iets niet in orde is, terwijl ze dat niet zo snel zou voelen bij een kind van iemand anders, tenzij ze ook met dat kind een emotionele binding heeft of er een dramatische aanleiding is.

Een voorwaarde voor het ontvangen van een telepathische indruk is dat we ontspannen zijn. Wanneer je druk bezig bent, dan zullen dergelijke indrukken sneller aan je voorbijgaan zonder dat je er notitie van neemt. Dat verklaart meteen waarom mensen soms tijdens dromen dergelijke indrukken krijgen. Vaak krijgen we telepathische indrukken spontaan. Het is echter mogelijk om je vermogen te trainen in het opvangen van telepathische boodschappen. Dit kan wanneer je jezelf goed ontspant en gericht aandacht schenkt aan dat wat de andere ziel uitzendt. Ieder levend zielewezen zendt deze indrukken uit, als een continue informatiestroom. Het enige wat zij die zich ervoor willen openstellen moeten doen, is zich ervoor openstellen! Dit klinkt makkelijker dan het is. Daarom volgen hier enkele oefeningen die je kunt uitvoeren om dit vermogen bij jezelf te trainen.

**TELEPATHIE-OEFENING DIE JE KUNT DOEN MET EEN PARTNER**  
Laat een partner een diersoort in gedachten nemen zonder jou te vertellen welk dier het betreft. Vraag deze partner in gedachten een beeld en de kenmerken van het dier naar jou te zenden. Wanneer de partner een muis in gedachten neemt, dan dient hij/zij aandacht te schenken aan de vacht, de ogen, de staart, de kleur enzovoort. De partner moet ook de benaming van de diersoort in gedachten continu herhalen, dus continu in gedachten 'muis' zeggen.

Wanneer de partner een halve minuut de gedachtebeelden op jou geprojecteerd heeft, kun jij de diersoort noemen aan de hand van de beelden die jij vanuit ontspanning mentaal zag verschijnen. Controleer of je het goed had of er misschien dichtbij zat. Misschien dacht de partner aan een muis en kreeg jij het idee dat het een rat betrof. Dan zit je natuurlijk heel dichtbij! Maar wanneer je dacht dat hij een olifant in gedachten had, dan zit je fout. Wanneer je het fout had, dan kan het zijn dat je meer oefening nodig hebt, maar kan het ook zijn dat de partner een minder goede zender is. Blijf oefenen, want oefening baart kunst. Wissel ook van rol, probeer zelf ook de positie van de zender uit. Zowel het kunnen zenden als het ontvangen van beelden kunnen je van grote hulp zijn gedurende het werken met energie. Je kunt de oefening vervolgen door een andere diersoort in gedachten te nemen. Andere onderwerpen die heel geschikt zijn voor dit soort oefeningen zijn: dieren die je kent, kleuren, bloemen, fruit, groenten enzovoort.

#### TELEPATHIE-OEFENINGEN DIE JE KUNT DOEN ALS JE ALLEEN BENT

Wanneer je alleen wilt oefenen in telepathie, dan kun je de volgende dingen doen:

- Probeer te voorspellen wie de eerstvolgende bezoeker zal zijn in je huis van wie je niet vooraf weet dat deze persoon bij je op bezoek komt.
- Neem wanneer de telefoon gaat even een kort moment om te raden wie je belt voordat je de telefoon opneemt.
- Neem voordat je een brief opent waarop geen afzender staat even een moment van stilte in acht om te voelen wie jou schrijft.

### VOORSCHOUW

Gisteren was gisteren, vandaag is vandaag, nu is nu en morgen is morgen. Vanuit wetenschappelijk oogpunt kan de toekomst, dus dadelijk, straks of morgen, niet in het heden worden beleefd. Wat we echter zien, is dat processen van sensitiviteit, die meestal paranormaal genoemd worden, zich niets lijken aan te trekken van ruimte en tijd. Soms gebeuren er dingen die net wat te toevallig zijn om toeval genoemd te worden. C.G. Jung en W. Pauli gaven aan deze toevallige gebeurtenissen een verklaring door te stellen dat het zinvolle toeval geen toeval zou zijn. Zij bestempelden deze vorm van toeval als een gevolg van een onbekende oorzaak en noemden dit met een moeilijk woord *synchroniciteit*.

Iedereen kent wel een voorbeeld van een toevallige samenloop van omstandigheden. Synchroniciteit is een benaming voor de zinvolle parallellen waarbij een zekere psychische inhoud zoals een droom, een gedachte, een vermoeden, met één of meer feitelijke gebeurtenissen zich voordoen. Synchroniciteit negeert de grenzen van ruimte en tijd. Hoe dieper we emotioneel betrokken zijn bij iets hoe positiever het te beïnvloeden is, bijvoorbeeld wanneer je overweegt een bepaald soort auto aan te schaffen en het je plotse-ling opvalt hoeveel auto's van dit merk je eigenlijk op straat ziet. Op dat moment trek je dus als het ware deze synchroniciteit naar je toe.

We kunnen ons ook allemaal voorstellen dat, wanneer we een bloembol planten, daar een bloem uit zal komen. Een en ander is een logisch gevolg. Soms kun je echter een beeld of een gedachteflits krijgen van iets wat zich in de toekomst gaat afspelen zonder dat er sprake is van een logisch gevolg. Wanneer dat beeld uitkomt, dan wordt dat 'voorschouw' genoemd. Ondanks vele wetenschappelijke theorieën over 'voorschouw' heeft men er binnen onze westerse wereld nog geen verklaring voor gevonden.

### VOORSCHOUW DIE WE NIET (KUNNEN) ONTLOPEN

Wanneer je een voorgevoel krijgt, kun je dat niet altijd ontlopen. Wanneer er sprake is van voorschouw, dus wanneer datgene wat je zag daadwerkelijk uitkomt, is er geen ontkomen aan. Sommige

zaken die dus door voorschouw duidelijk worden, kunnen we niet ontlopen.

Bij voorschouw kunnen beelden symbolisch tot iemand doorkomen door bijvoorbeeld een mentaal beeld van een vriendin met daaromheen een zwarte waas. Dit zou kunnen betekenen dat zij ziek is of stervende. Ook kan voorschouw heel gedetailleerd tot iemand doorkomen. Je krijgt bijvoorbeeld met je geestes oog een beeld van de hond van de buurvrouw en ziet hoe deze aangereiden wordt door een auto in de straat naast het park.

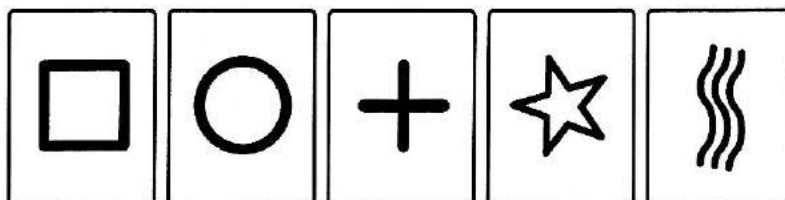
Ik heb voorbeelden gegeven van vervelende kwesties, maar voorschouw is niet alleen gericht op waarschuwend of vervelende zaken. Voorschouw kan ook positieve zaken aan het licht brengen. Voorschouw verloopt vaak automatisch. Sommige mensen hebben er aanleg voor en voor hen die het leuk vinden om dat eens te testen, heb ik de volgende oefening.

#### OEFENING: HET TESTEN VAN JE VOORSCHOUWKWALITEIT

Professor J.B. Rhine ontwikkelde in het begin van de jaren dertig samen met zijn medewerkers een test die bestond uit vijf kaarten met daarop: een cirkel, een ster, een vierkant, een kruis en golfjes. De kaarten werden vernoemd naar dr. Zener, een van de medewerkers van Rhine, die de kaarten ontworpen had. De test ging als volgt: een proefpersoon moest uit vijf setjes van vijf kaarten, dus in totaal 25 kaarten, de volgorde raden nadat de kaarten geschud waren. Had men er meer dan zeven goed geraden, dan scoorde men boven de kansberekening en kon er sprake zijn van een verhoogd vermogen tot voorschouw.

In het kader van deze cursus heb ik een vergelijkbare test gemaakt met dierenafbeeldingen. Achteraan in deze cursus vind je een vel met daarop 25 afbeeldingen van vijf verschillende dierenplaatjes: een kikker, een vis, een vlinder, een muis en een slang.

Deze dieren komen allemaal uit een andere diergroep en hebben allemaal een ander soort vacht en bewegingspatroon, waardoor ze makkelijk van elkaar te onderscheiden zijn. Kopieer deze pagina's op een dik vel papier en snijd of knip de afbeeldingen uit. Schud



Figuur 3.1 Zenerkaarten

De kaarten die je kunt gebruiken voor de oefening behorende bij deze les kun je achteraan in de les vinden. Of er echt sprake is van kwaliteiten in de vorm van voorschauw of telepathie valt niet te zeggen na 1 enkele test. Je kunt de test daarom meerdere keren op verschillende momenten herhalen.

de afbeeldingen en leg ze dan als een kaartspel omgekeerd op tafel. Neem een vel papier waarop je de nummers 1 t/m 25 neerzet. Probeer nu te raden welke afbeelding bovenaan ligt. Wanneer je het denkt te weten, draai dan de bovenste kaart om. Noteer of je het goed of fout had en ga daarna verder met de volgende. Scoor je er zeven of meer goed, dan zit je boven de kansberekening.

Je kunt deze oefening ook uitvoeren met een zender. Laat een partner de afbeelding door middel van telepathie naar je overzenden en noteer eveneens je bevindingen. Op deze wijze is er geen sprake van voorschauw, maar kun je wel je telepathische vermogens trainen.

De kaarten die je kunt gebruiken voor de oefening behorende bij deze les kun je achteraan in de les vinden. Of er echt sprake is van kwaliteiten in de vorm van voorschauw of telepathie valt niet te zeggen na een enkele test. Je kunt de test daarom meerdere keren op verschillende momenten herhalen.

Om voor jezelf te kijken in hoeverre jij beschikt over het vermogen om gebeurtenissen of situaties vooraf te aanschouwen, kun je alle gedachteflitsen die je van belang acht, noteren in een persoonlijk ontwikkelingsdagboek. Later kun je controleren of er werkelijk sprake is geweest van voorschauw. Hierdoor leer je steeds meer op jezelf te vertrouwen. Wees altijd voorzichtig met uitspraken ten

opzichte van andere mensen. Je kunt het immers mis hebben en het is niet nodig mensen ongerust te maken of blij te maken met een dode mus. Mijn persoonlijke ervaringen met voorschouw zijn divers en het meeste wat ik vooraf aanschouwde, kon ik niet ontlopen. Daarom is het beschikken over voorschouwkwaliteit niet altijd prettig, zeker niet voor hen die zich niet goed kunnen afschermen en die het daardoor telkens 'spontaan' overkomt. Ik heb door mijn voorschouwkwaliteiten geleerd dat alles exact zo loopt zoals het moet lopen en dat we er over het algemeen weinig invloed op hebben.

#### HELDERZIENDHEID

Ieder mens heeft wel eens een helderziende waarneming. Misschien heb je al eens ervaren dat je spontaan een beeld zag van iets waar je op dat moment totaal niet aan dacht of juist heel erg mee bezig was. Of dat je ineens een inzicht ontving of iets voorspelde door middel van voorschouw wat zich op afstand van jou afspeelde. Helderziendheid is een breed gebied van de parapsychologie. Helderziendheid verschilt van telepathie omdat er bij telepathie altijd een zielsgerichtheid is waarbij een andere ziel een punt van uitgang is. Wanneer dat niet het geval is, spreken we van helderziendheid. Helderziendheid is dus een vorm van zien die losstaat van een menselijke zender. Iemand die in staat is om datgene wat hij/zij opvangt (bijvoorbeeld over een situatie of gebeurtenis) naderbij te halen, noemen we een helderziende. Beroemde Nederlandse helderzienden waren Peter Hurkos en Gerard Croiset, die zich vooral bezighielden met het opsporen van vermiste personen.

Een helderziende verbindt zijn bewustzijn met datgene wat voor de ogen en andere zintuigen verborgen is. Helderzien reikt verder dan het heden; zo kunnen helderzienden soms dingen zien uit de toekomst of uit een ver verleden. Sommige helderzienden gebruiken hulpmiddelen, zoals een kristallen bol, waterbak of pendel. Er zijn verschillende vormen van helderziendheid. Iedere helderziende lijkt zich gespecialiseerd te hebben op bepaalde gebieden en vrijwel iedere helderziende hanteert een eigen werkwijze. Iemand die gevoelig is voor sferen of voor een lading die kleeft



aan voorwerpen beschikt, net zoals iemand die de aura kan zien/ervaren, ook over een vorm van helderziendheid. Bij helderzienden gaat dit echter soms wat verder. Zij hebben het helderzien zich van nature eigen gemaakt. Bij diegenen die trachten zich datgene waarover ze van nature niet beschikken eigen te maken zien we daarom vaak problemen optreden op mentaal of psychisch vlak. Een waarschuwing in dezen is dus op zijn plaats! Beoefen alleen datgene wat je van nature eigen is.

Telepathie is een voorbeeld van een natuurlijke kracht waarover ieder mens beschikt. Bij helderziendheid spelen er naast natuurlijke krachten ook bovennatuurlijke krachten een rol. Zij die geboren zijn met helderziende vermogens genieten een vorm van bescherming, zij die zich deze vormen eigen proberen te maken zonder aangeboren gereedschappen spelen in mijn ogen vaak met vuur. Met andere woorden, zij die van nature werken met deze krachten beoefenen datgene wat natuurlijk is voor hen. Zij die hierover van nature niet beschikken, roepen het bovennatuurlijke aan waarover zij geen macht hebben en daardoor de macht over zichzelf kunnen verliezen, met alle nare gevolgen van dien. Blijf altijd verre van praktijken die als tijdverdrijf soms gedaan worden door mensen in de vorm van ouijaborden, glaasje draaien, automatisch schrift en dergelijke. Vele mensen die dit ongetraind beoefenden kregen te maken met zware psychosen en symptomen van bezetenheid. Zij die beschikken over van nature aangeboren vermogens zullen dergelijke activiteiten vanwege het oncontroleerbare aspect op bewustzijnsvlak eveneens ontraden en zich er niet voor lenen.

Blijf altijd controle houden op dat wat je doet en laat je niet verleiden tot activiteiten die trance vergen, omdat dat activiteiten zijn waarbij je geen controle meer hebt over het eigen bewustzijn. Wanneer je merkt dat je meer wilt gaan doen met je helderziende vermogens, vraag je dan in alle eerlijkheid af of het voor jou natuurlijk is of niet. De testen en oefeningen die ik op dit gebied aan deze les heb toegevoegd zijn onschuldige testen die je zonder gevaren vanuit bewustzijn ten uitvoer kunt brengen om je vermogens op dit vlak te testen.

Voor de mensen bij wie er sprake is van natuurlijke helderziende vermogens wil ik opmerken dat het altijd zinvol is de volgende regels in acht te nemen:

*Werk uitsluitend vanuit ontspanning. Niet alleen je lichaam moet ontspannen zijn maar ook je geest moet kalm zijn. Werk vanuit zuiverheid.*

Blijf oefenen en repeteren. Bewust werken vanuit helderziendheid betekent hard werken aan jezelf. Train jezelf in het waarnemen en gericht aandacht schenken. Werk uitsluitend vanuit harmonie. Negatieve gedachten, zoals haat, agressie, wraak, maar ook gevoelens van disharmonie in je fysieke lichaam beletten het je om zuiver te werken.

Zij die beschikken over deze vermogens als aangeboren gereedschap hebben lessen gekregen. Lessen van entiteiten in hun kindertijd of lessen van in leven zijnde voorvaderen wanneer de gaven een erfelijke oorsprong hebben en dus in de familie zitten. Verloochen deze lessen niet! Zij die kampen met problemen op dit vlak wil ik bovendien adviseren om begeleiding te gaan zoeken bij mensen die dit ook van nature aangeboren hebben gekregen of bij een parapsycholoog.

Misschien vind je het jammer dat mijn standpunt stellig is ten aanzien van het ontwikkelen van helderziende vermogens. Besef dan dat ik dit alleen zeg voor je veiligheid. Besef ook dat de mooiste ervaringen op dit gebied spontaan doorkomen en dat dit bij ieder mens kan gebeuren. Het 'oproepen' van dergelijke ervaringen zal alleen leiden tot iets wat je niet wilt en geen enkel hoger doel dienen wanneer je onbekend bent met mediamieke leringen. Deze leringen ontvangen zij die geboren zijn met deze gaven van nature en automatisch.

Tegenwoordig hanteert men voor kinderen die deze natuurlijke aanleg hebben de term nieuwtijds kinderen. Een overeenkomst die je aantreft bij veel van deze kinderen is dat zij in hun prille jonge jaren les hebben gekregen van entiteiten over de verantwoordelijkheid die het mediumschap vergt en datgene wat ik zelf 'de

universele wetten' noem. Ook zijn er mensen die een natuurlijke aanleg tot helderzien op latere leeftijd ontwikkelen. Vaak is hier een gebeurtenis aan voorafgegaan, zoals een bijna-doodervaring of een klap of val op het hoofd. Ook zijn er mensen aan wie deze vermogens overgedragen zijn, zoals een bekende of familielid die beschikte over deze gaven en deze overdroeg aan iemand anders na zijn/haar dood. Soms zitten de gaven in een familie, waardoor er mogelijk sprake is van een vorm van erfelijke overdracht. Niet zelden zie je daarom dat, wanneer een moeder beschikt over een natuurlijke aanleg op paranormaal gebied, haar dochter of zoon hier ook over beschikt. Het ontwikkelen van gaven op dit vlak kan ook een bijproduct zijn van geestelijke ontwikkeling. Meditatie en yoga zijn voorbeelden van het trainen van het bewustzijn waardoor kanalen geopend kunnen worden die kunnen leiden tot helderziende vermogens. Soms ontstaan vermogens naar aanleiding van spirituele ervaringen of is zijn ze er ineens.

#### HET VERHAAL VAN JOHAN

Johan was opgegroeid samen met zijn moeder. Zijn vader was kapitein op een schip en die zag hij zelden. Toen zijn vader uiteindelijk op latere leeftijd besloot aan land te blijven, liep het huwelijk op de klippen en vlak daarna stierf zijn vader. Johan had zijn vader maar weinig gezien in zijn leven maar had prettige herinneringen aan de man overgehouden. Toen zijn vader opgebaard lag, merkte Johan dat zijn blik telkens getrokken werd naar de in elkaar gevouwen handen van zijn vader. Johan vond dat vreemd. Na de begrafenis dacht hij telkens terug aan de handen van zijn vader. Op een dag, zo'n paar weken na de begrafenis, kwam zijn buurvrouw op bezoek en ze vertelde dat ze zo'n last had van rugklachten. Johan voelde zijn handen warm worden en dat was voor hem een zeer vreemde gewaarwording en weer kreeg hij een beeld van de gevouwen handen van zijn vader. Als natuurkundige en chemicus wist hij niet wat hij met deze gewaarwording aan moest. Spontaan plaatste hij zijn handen op de rug van de buurvrouw met de mededeling *"Ik weet niet wat ik doe maar ik doe het maar."* Haar rugpijn verdween. Daarna kwam er een ontwikkelingsproces op gang en ontwikkelde hij genezende maar ook paranormale vermogens. Jarenlang behandelde hij mensen en dieren en hij doet dit tot op heden nog steeds. Op een dag ontmoette hij bij toeval een

man die altijd matroos was geweest en met zijn vader had samengewerkt. De man vertelde hem dat hij bijzondere herinneringen had aan zijn vader en begon toen allerlei verhalen uit de doeken te doen over zijn vaders mediamieke gaven. Op dat moment werd duidelijk voor Johan waarom zijn aandacht gedurende de opbaring van zijn vader zo naar de handen toe was getrokken. Hij is van mening dat, toen zijn vader overleed, de gaven van zijn vader op hem overgedragen zijn.

#### HET VERHAAL VAN JOHN

John is een mooi voorbeeld van hoe gaven ineens kunnen ontstaan. John had een heel zware vorm van reuma, liep met twee stokken en was niet meer in staat om te werken. Jarenlang was hij verbitterd omdat zijn levenskwaliteit in zijn ogen steeds meer achteruitging. Een kennis nodigde hem op een dag uit om eens mee te gaan naar een healingssessie van een genezend medium. John vond het allemaal maar onzin maar besloot toch maar mee te gaan na aandringen van deze kennis. Gedurende de healingssessie gebeurde er niets. Toen de sessie was afgelopen wilde John opstaan maar viel op de grond. Daar bleef hij liggen. De zaal liep leeg en het medium nam plaats naast John. Ze plaatste haar handen op zijn lichaam en hij voelde hoe hij wegzakte in een soort trance. Gedurende deze trance kreeg hij beelden van witte lichtwezens. Drie uur later opende hij zijn ogen en stond op. Hij was wat in de war en keek om zich heen in het gezicht van het medium en de kennis. *"Weet je dat je zonder je stokken bent opgestaan?"* stamelde de kennis verbaasd. John liep onwennig rond en merkte dat zijn reuma verdwenen was. Ook John ontwikkelde na deze ervaring gaven op energetisch en paranormaal vlak. Hij heeft een alternatieve praktijk en is gespecialiseerd in het energetisch behandelen van gewrichtsklachten. Zijn reuma is niet meer teruggekomen.

#### JEZELF BEHANDELEN MET HANDOPLEGGING

Om je paranormale vermogens optimaal tot zijn recht te laten komen, is het belangrijk dat je in balans bent. Een manier om aan je eigen balans te werken is door middel van handoplegging. Misschien heb je al wel eens gehoor gegeven aan de impuls om jezelf te behandelen of verzorgen met handoplegging. Jezelf op

deze manier voorzien van energie is een fijne manier om tekorten aan te vullen, de batterij weer op te laden of te werken aan jezelf wanneer je merkt dat je niet in balans bent. Ik wil echter opmerken dat het niet altijd zinvol is om jezelf te behandelen. Bij diepgewortelde problemen, lichaamsslaptte, oververmoeidheid en nervositeit of het niet goed meer kunnen functioneren, is zelfbehandeling vaak ongeschikt. Je doet er dan goed aan om, wanneer je energetisch behandeld wilt worden, een professioneel behandelaar te zoeken die je dan behandelt. Met andere woorden, bij een duidelijk aanwijsbare onbalans kun je jezelf prima behandelen, maar bij problemen die er voor zorgen dat je niet goed meer kunt functioneren, kun je beter een derde inschakelen.

Wanneer je jezelf gaat behandelen, dan kun je om te beginnen jezelf afschermen op de wijze die voor jou prettig werkt. Ga daarna rechtop zitten in een rechte stoel. Ontspan jezelf voordat je van start gaat. De volgende oefening kan je daar bij helpen.

#### ONTSPANNINGSOEFENING

Maak je lichaam rustig en ontspannen. Adem in en adem uit en visualiseer hoe er zich zo'n vier meter boven je een gekleurde wolk manifesteert. Kijk of voel de kleur van deze wolk. Misschien is de wolk rood, geel, zilver of paars van kleur. Kijk in gedachten naar deze wolk en voel hoe de wolk van ontspanning dichterbij komt bij elke ademtocht. Voel hoe de wolk omlaag zakt en via je hoofd naar beneden zakt en het lichaam omgeeft. Voel hoe de wolk zich verspreidt en je omhult en hoe de kracht van deze wolk zich door alle lichaamscellen en daarbuiten verspreidt. Voel hoe deze wolk je ontspant.

Maak vanuit ontspanning een verbinding met de bron. Geef, indien je dat prettig vindt, aan dat je de energie die je nu ontvangt graag voor jezelf wilt gebruiken. Voel hoe de energie van de bron via de kruin naar binnen stroomt. Voel hoe de energie je lichaam vult en voel hoe er energie uit de handen begint te stromen. Het jezelf vullen met de energie van de bron is al helend en effectief. Om de energie nog meer richting te geven, kun je je handen plaatsen op die plekken waar jij voelt dat je meer energie behoeft. Misschien worden ze als automatische magneten op die plaatsen gelegd

waarvan jij intuïtief aanvoelt dat je daar energie hoeft. Misschien heb je een specifieke klacht, plaats dan je handen in dat gebied waar jij een onbalans voelt. Voel hoe jij een reservoir kunt zijn van energie. Voel hoe ontspannen jij bent en voel hoe de levensenergie van de bron zich door je lichaam verspreidt. Bevestig jezelf op een manier die voor jou prettig is. Bijvoorbeeld door te zeggen: *"Ik ben één met de bron, de universele levensenergie stroomt door mijn lichaam!"* Visualiseer nu een beschermend auraschild om jezelf heen. Je kunt de behandeling daarna afronden op een voor jou prettige manier. Dit kan door jezelf weer te ontspannen, daarna langzaam jezelf bewust te worden van je omgeving en dan de ogen te openen. Je kunt ook met behulp van visualisatie je zelfbehandeling afronden. Een voorbeeld van een manier waarop je dat kunt doen, zal ik hieronder omschrijven.

#### DE ZELFBEHANDELING AFRONDEN MET BEHULP VAN VISUALISATIE

Visualiseer na de behandeling een gouden aura om jezelf heen. Laat de aura de vorm aannemen van een piramide. Word de gouden piramide gewaar die jou omhult en laat daarna de punt van de piramide omhoog reiken. Voel hoe de punt hoger en hoger wordt, als een toren die richting de kosmos reikt. Voel hoe deze toren een antenne wordt die hoog reikt en in staat is om energieën te ontvangen en jou te verbinden met het kosmisch bewustzijn.

Wanneer je hulp hoeft, inzicht wenst, een verlangen hebt om jezelf te verbinden met het kosmisch bewustzijn, waarin je de verbondenheid kunt voelen met al wat is, dan kun je dit uitspreken. Wanneer je vanuit goede intenties en oprechtheid de verbinding voelt en je je hulpvraag of verlangen juist formuleert, dan kun je in staat zijn je hoger bewustzijn aan te sporen en zul je ervaren hoe wijsheid en een gevoel van harmonie en innerlijke kracht zich in je zullen manifesteren.

#### TOT SLOT

Soms lijken dingen die gebeuren, die duidelijk worden of toevallig samenkomen, puur toeval. Wanneer je te maken hebt met toevalligheden, dan kun je jezelf afvragen of het echt 'zomaar' gebeurt.

Soms hoor je misschien een stemmetje of krijg je een gedachte waarbij je jezelf afvraagt waar dat vandaan komt. We zijn vaak geneigd dat stemmetje te zien als ons geweten, als een raad van een gids, als een vorm van helderweten of als 'het licht' in onszelf.

Soms krijg je een beeld, een ingeving, een indruk of een droom die voor je gevoel waardevolle informatie bevat. Het is belangrijk dat je altijd de nodige voorzichtigheid blijft betrachten in het voor waar aannemen van indrukken die je krijgt. Dat wat we zien, voelen, waarnemen, denken of concluderen op basis van ingevingen is lang niet altijd juist. We hebben emoties, wensen, verlangens, vooroordelen en dingen die we willen die het ons bemoeilijken om te luisteren naar onze innerlijke stem of het ons beletten om buitenzintuiglijk waar te nemen of in contact te treden met ons ware zelf. Ieder mens heeft een bepaalde onrust in zich zitten, andere meningen, andere waarheden en draagt een andere bril waardoor het omringende waargenomen wordt. Iedereen kan door zijn brillette kijken, de ene bril is beslagen, de andere is wat helderder. Maar datgene wat we zien door onze gekleurde bril hoeft niet helemaal waar te zijn.

Wanneer je jezelf verder wilt ontwikkelen, dan is het noodzakelijk dat je leert 'jezelf af te stemmen op jezelf'. Ik ben van mening dat iedere vraag een antwoord heeft en dat iedere oplossing voor een probleem gevonden kan worden. Te vaak zoeken we echter naar oplossingen en handreikingen buiten onszelf, terwijl de beste en meest van belang zijnde antwoorden in jezelf zitten. Ter afsluiting van deze les benoem ik nog de acht punten waaraan een paranormale indruk moet voldoen volgens de parapsychologische richtlijnen. Parapsychologen bestempelen indrukken die aan alle acht punten voldoen als paranormaal.

Een indruk is paranormaal als deze:

- **Gewaarmerkt is**  
Het voorval moet echt gebeurd zijn en je moet kunnen aantonen dat je de ervaring daadwerkelijk gehad hebt.

- **Controleerbaar is**  
Het moet controleerbaar zijn. Zo moeten er getuigen zijn geweest ten tijde van de waarneming die de indrukken zoals je die hebt gehad, kunnen beamen.
- **Goed en volledig beschreven is**  
Wanneer je indrukken hebt genoteerd, mag je achteraf geen dingen weglaten die bijvoorbeeld nadien niet bleken te kloppen. De waarneming dient dus vastgelegd te zijn. Het moet dus een duidelijke waarneming of indruk zijn die niet vaag is of op vele manieren uit te leggen is.
- **Niet op zintuiglijke waarneming berust**  
Het mag niet zintuiglijk waarneembaar zijn geweest of onbewust opgepikt zijn.  
Dus met andere woorden, dingen die je kunt waarnemen of kennis waarover je had kunnen beschikken, tellen niet als zijnde iets 'paranormals'.
- **Niet normaal te verwachten is**  
Iets dat te verwachten is of op voorhand rationeel te voorspellen is, is geen paranormale indruk.
- **Niet op toeval berust**  
Dit gaat met name op voor voorspellingen of indrukken die mensen opdoen ten aanzien van de toekomst. Naarmate je langer wacht is de kans dan steeds maar groter dat het gaat uitkomen.
- **Niet door iemand zelf waargemaakt wordt**  
Wanneer je een voorspelling kenbaar maakt en de ander deze gaat waarmaken omdat hij of zij het wel een goed idee vindt, dan spreken we niet van een paranormale indruk.
- **Niet berust op bedrog**  
Het spreekt voor zich dat verzonnen verhalen of een truc niet onder de noemer paranormaal vallen.

Mocht er een ontwikkeling op gang komen, verval dan niet in het doen van beweringen achteraf of in het geven van vage indrukken



zoals *"Ik had al zo'n gevoel dat..."* of *"Toen dat en dat een tijdje terug gebeurde, dacht ik nog..."* Verder heb ik er persoonlijk een enorme hekel aan wanneer mensen spreekwoordelijke open deuren intrappen. Ieder mens kent wel paranormale ervaringen zoals voorgevoelens of toevalligheden die niet zo toevallig blijken te zijn. Uit allerlei onderzoeken is gebleken dat paranormale vermogens zich niet onderscheiden van andere menselijke vermogens. Bij de meeste mensen zijn dit soort vermogens slechts latent aanwezig en komen zij maar sporadisch tot uiting. In de praktijk blijkt dat veel mensen die werken met energie, in welke vorm of aftakking dan ook, frequenter over dergelijke vermogens beschikken. Sommige 'paranormale' uitingen van mensen vallen onder de noemers: gezond verstand, mensenkennis, toevallig goed geraden dingen of bevatten een dusdanige vaagheid dat we niet spreken van paranormale uitingen. Om die reden is het belangrijk om zeer kritisch te zijn voor jezelf en iedere uitspraak die je als paranormaal bestempelt te toetsen aan de acht bovengenoemde punten, of nog liever, dit over te laten aan anderen aan wie je de indruk vooraf beschreven hebt.

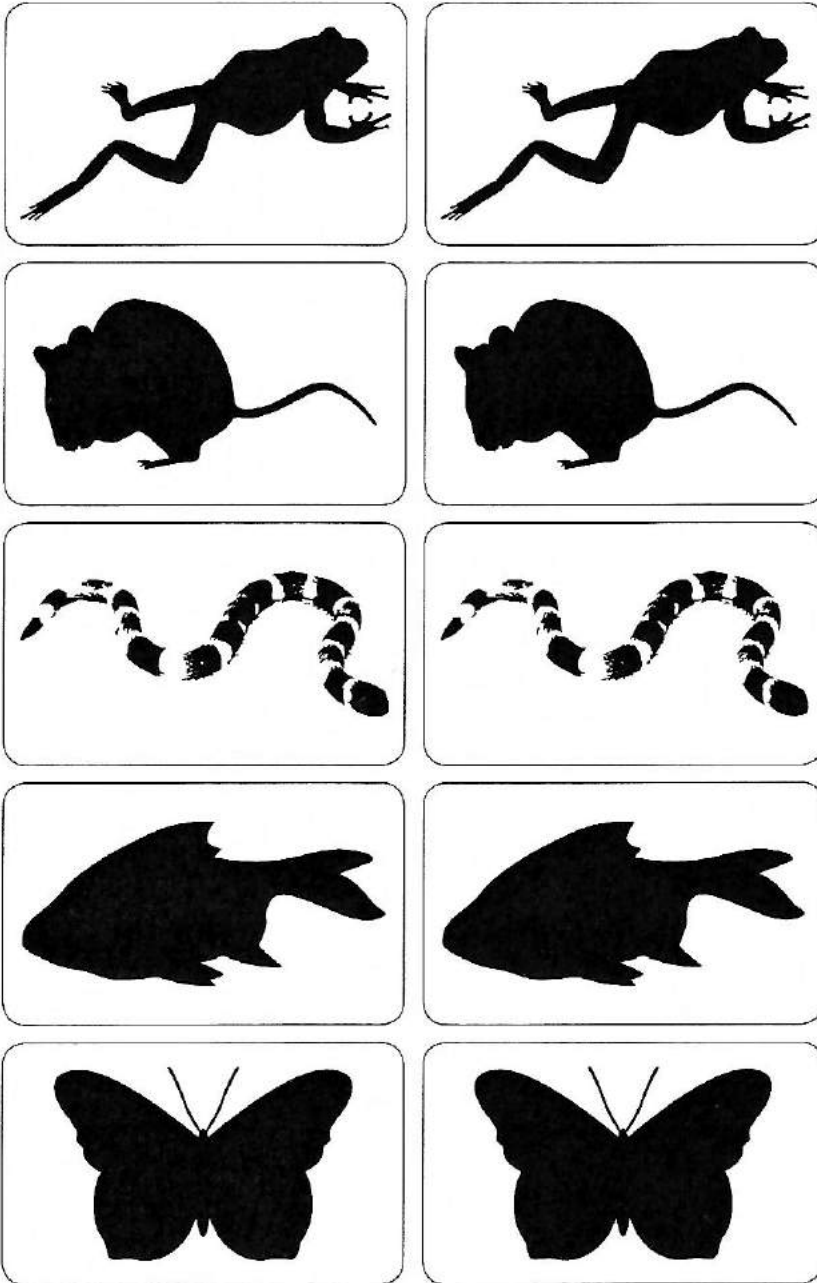
© Alle rechten voorbehouden.



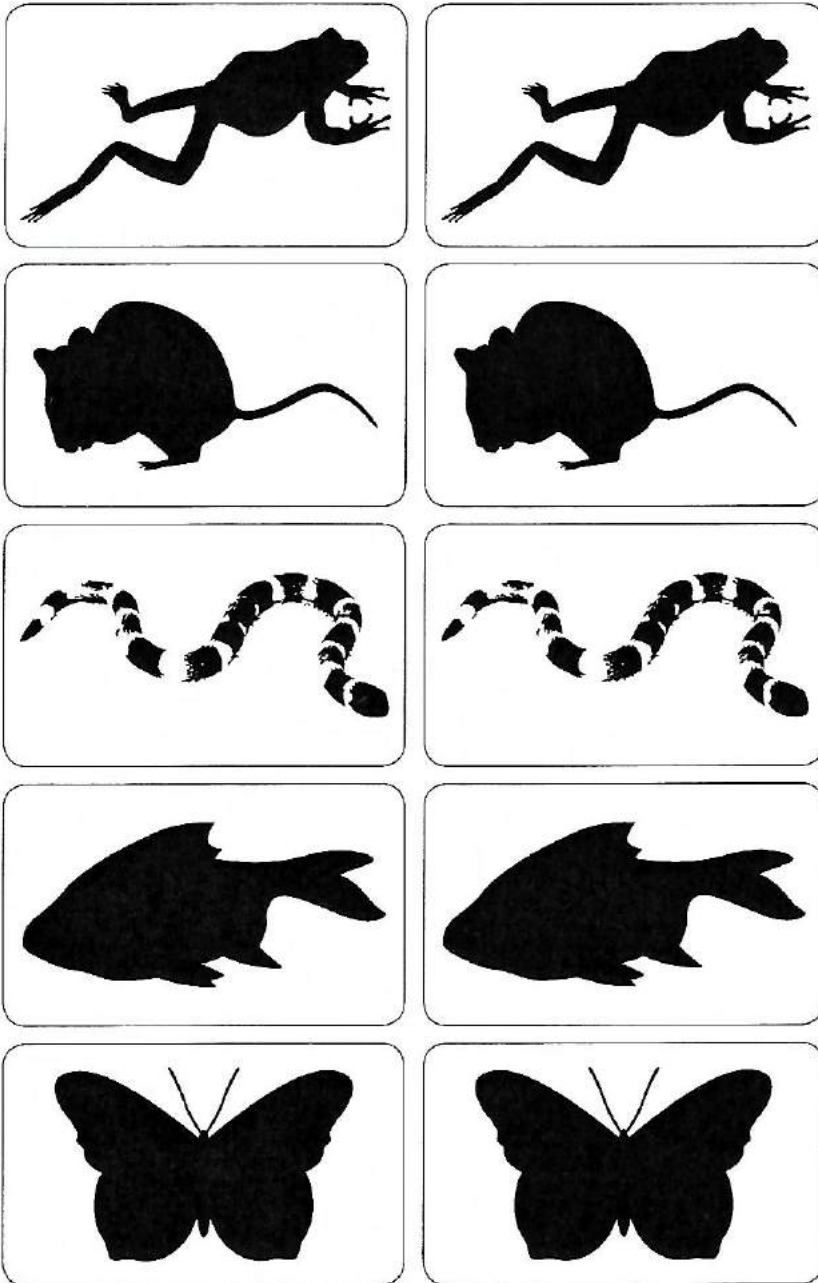
Afbeeldingen behorend bij de oefening 'concentreren en gericht onthouden'.



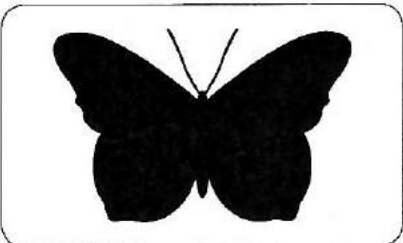
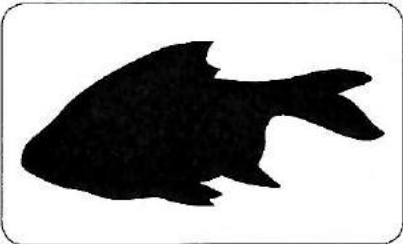
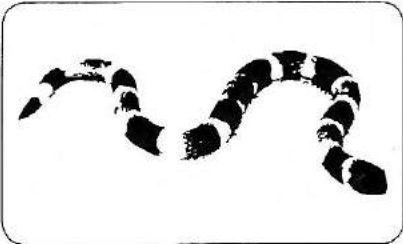
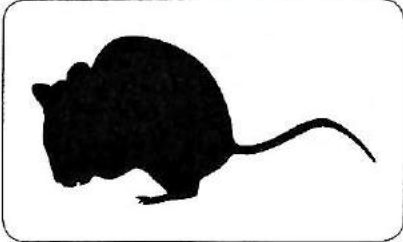
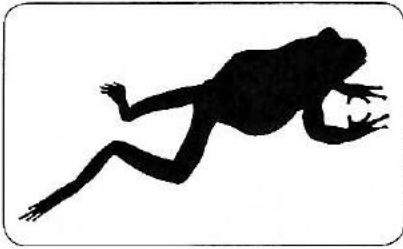
Afbeeldingen behorend bij de oefening 'concentreren en gericht onthouden'.



Afbeeldingen behorend bij de oefening 'het testen van jouw voorschouwkwiliteit'.



Afbeeldingen behorend bij de oefening 'het testen van jouw voorschouwkwaliteit'.



Afbeeldingen behorend bij de oefening 'het testen van jouw voorschouwkwaliteit'.

## VRAGEN LES 3

Alle vragen zijn meerkeuzevragen. Kies uit de vier antwoordmogelijkheden het enige juiste antwoord.

1. Welk van onderstaande voorbeelden zou je kunnen opvatten als een paranormaal verschijnsel als bijproduct van het werken met energie?
  - a. Je vergeet je af te schermen en voelt je volledig verbonden met de Bron.
  - b. Je gids fluistert onverwacht in je oren om aandacht te schenken aan de onderbuik van het dier.
  - c. Je concentreert je sterk op genezing van jezelf en ziet een blauwe kleur uit je handen komen.
  - d. Na een kwartiertje mediteren word je helemaal rustig en val je uiteindelijk zelfs in slaap.
  
2. Waarom zijn gerichte concentratieoefeningen voor het leren ontvangen van paranormale beelden zo belangrijk?
  - a. Het leert je om onderscheid te maken tussen objectief en subjectief waarnemen.
  - b. Hierdoor kun je paranormale ervaringen beter sturen.
  - c. Het helpt je om paranormale ervaringen beter te leren oproepen.
  - d. Het leert je om meer op jezelf te kunnen focussen, zodat je zuiverder uitspraken kunt doen.
  
3. Bij het objectief waarnemen kom je nogal eens belemmerende factoren tegen. Welke van onderstaande factoren houdt je tegen om te kunnen zien wat er nu echt aan de hand is?
  - a. Levenservaring.
  - b. Levenswijsheid.
  - c. Onkunde.
  - d. Vooroordelen.

4. Je bent een week geleden vergeten een belangrijk document in te leveren op je werk, waardoor veel zaken in de soep zijn gelopen. Je bent er nog van ondersteboven. Welke van onderstaande affirmaties zullen je helpen om hiermee om te gaan?
  - a. Wat ben ik toch stom geweest dat ik vergeten ben het document in te leveren!
  - b. Ik heb een hoop geleerd van deze ervaring. Vanaf nu pak ik het anders aan.
  - c. Wat een rotwerk. Ik hoop dat ik snel een andere baan vind.
  - d. Ik kan mezelf wel voor het hoofd slaan. Zie je wel, ik had beter naar mijn intuïtie moeten luisteren. De volgende keer stem ik me weer af op de bron, dat moet toch lukken?
  
5. Wat is psychometrie?
  - a. Dit is associëren met behulp van een voorwerp.
  - b. Dit is de energie lezen van een voorwerp.
  - c. Dit is de aura lezen van een voorwerp.
  - d. Dit is de energie lezen van een persoon.
  
6. In welk van onderstaande voorbeelden is er geen sprake van een veranderd bewustzijn?
  - a. Verstrooidheid.
  - b. Slecht geheugen.
  - c. Dagdromen.
  - d. Trance.



7. Koos zit bij een standje op een paranormale beurs. Hij heeft een bordje op zijn consulttafel staan met daarop de tekst 'Helderziende Koos vertelt uw karakter'. Veel mensen nemen plaats aan de tafel bij Koos en staan versteld van de dingen die hij over hun karakter vertelt. Koos krijgt indrukken en beelden die hij kan vertalen in concrete zinnen die herkenbaar zijn voor de persoon die voor hem zit. Is Koos een helderziende of niet? Licht je antwoord toe.
- Ja, hij vangt immers beelden op van 'buiten'.
  - Ja, hij krijgt immers boodschappen door die hij niet zou kunnen weten.
  - Nee, dit heeft te maken met een goede mensenkennis en het juist kunnen inschatten van de ander.
  - Nee, hier is sprake van contact tussen twee zielen en dat heet telepathie. Koos is dus telepathisch begaafd.
8. Annelies behandelt regelmatig mensen. Omdat ze niet lekker in haar vel zit, heeft ze even vakantie genomen. Ze voelt door de onbalans in haar lichaam dat ze even niet goed in staat is om mensen te behandelen. Ook in haar andere bezigheden functioneert ze niet optimaal. Daarnaast voelt ze zich wat depressief en ze meent dat de oorzaak daarvan is gelegen in het gevoel van oververmoeidheid dat haar parten speelt. Wanneer ze met je spreekt, vertelt ze dat die oververmoeidheid te maken heeft met angsten van vroeger. Je vraagt door, maar ze geeft aan er niet over met je te willen praten omdat het te pijnlijk is voor haar. Annelies zegt je dat ze rust gaat nemen en zichzelf energetisch gaat behandelen. Vind je dat een wijs besluit van haar?
- Ja, dit geeft haar de tijd en de rust om naar al haar problemen te kijken.
  - Ja, ze is een ervaren behandelaarster en zal dus de blokkades in haar lichaam makkelijk kunnen opsporen.
  - Nee, het is beter dat ze zich door een ander laat behandelen. Door haar eigen onrust en blokkades is het namelijk niet zo goed mogelijk om zelf een directe verbinding te leggen met haar bron.
  - Nee, het is beter dat ze zich door een ander laat behandelen. Zo kan ze zelf bepalen welke blokkades ze uitspreekt en welke niet en dus haar eigen helingstempo bepalen.

9. In welk van onderstaande voorbeelden is duidelijk sprake van synchroniciteit?
- Bart heeft een groene Alfa Romeo gekocht. Nu ziet hij overal groene auto's rijden.
  - Veronique kijkt naar buiten en ziet een blauwe lucht. Ze heeft pijn in haar linkerbeen en weet dat het vanmiddag gaat regenen.
  - Yvette vertelt over een bijzondere ontmoeting die ze heeft gehad met een paarse vlinder. Op dat moment fladderen er twee vlindertjes rond haar hoofd.
  - Martine heeft een voorgevoel dat haar vriendin haar zal bellen. Dan gaat de telefoon. En inderdaad. Het is Patty.
10. Hoe noemen we het wanneer je een bloembol plant en van tevoren weet dat hier een bloem uit zal komen?
- Voorschouw.
  - Een logisch gevolg.
  - Een gedachteflits.
  - Al het bovenstaande.
11. Wanneer is het niet zinvol om jezelf te behandelen door middel van handoplegging?
- Wanneer je merkt dat je niet in balans bent.
  - Wanneer je oververmoeid bent.
  - Wanneer je energetische tekorten wilt aanvullen.
  - Wanneer je een duidelijk aanwijsbare klacht hebt.
12. Wat versta je onder telepathie?
- Dit is een vorm van informatieoverdracht tussen twee levende wezens waarbij de zintuigen geen rol spelen.
  - Dit is het zenden van informatie naar een ander waarbij de zintuigen geen rol spelen.
  - Dit is het ontvangen van informatie van een ander waarbij de zintuigen geen rol spelen.
  - Dit is het zien van informatie over de toekomst.

13. Waarom is het niet zinvol om praktijken zoals glaasje draaien te bezigen?
- a. Je weet niet in hoeverre je het glaasje zelf onderbewust stuurt.
  - b. Dit soort praktijken roept entiteiten op en je weet niet wie of wat dit zijn.
  - c. Dit is gevaarlijk omdat de controle op het bewustzijn dan niet aanwezig is en daardoor kan het leiden tot symptomen van bezetenheid en zware psychosen.
  - d. Het is niet zinvol maar wel aardig als onschuldige vrijetijdsbesteding.
14. Als je je bezighoudt met persoonlijke ontwikkeling, dan bestaat de kans dat ook je paranormale vermogens zullen toenemen. Je kunt dit herkennen aan een aantal symptomen. Welke van onderstaande symptomen geeft echter aan dat je jezelf beter moet afschermen?
- a. Je hebt het gevoel alsof er een strakke band om je hoofd zit.
  - b. Je kunt de pijn van een ander letterlijk in je eigen lijf voelen.
  - c. Je hoort de stem van je gids.
  - d. Je voelt dat je zelf wat emotioneeler wordt.
15. Na een zelfbehandeling kun je deze goed afronden met behulp van visualisatie. Hoe kun je dit het beste doen?
- a. Visualiseer een gouden aura om je heen.
  - b. Visualiseer een zilveren aura om je heen.
  - c. Visualiseer een lichtblauwe aura om je heen.
  - d. Visualiseer een roze aura om je heen.

# LES 4

## ENERGIE LEREN KENNEN

## LES 4 ENERGIE LEREN KENNEN

### INLEIDING

Voor het ontwikkelen van je intuïtieve en spirituele ontwikkeling is het belangrijk dat je je eigen energie goed leert kennen. Iedereen die zich heeft ingeschreven voor deze cursus heeft vast al wat ervaring op dit vlak vanuit bijvoorbeeld het magnetisme, reiki, chakra-kennis of andere vormen van omgaan met energie. Toch vind ik het belangrijk om een les te wijden aan het ontdekken en werken met energie.

In deze les komen een aantal oefeningen aan bod die je thuis ten uitvoer kunt brengen en die van belang zijn voor je verdere ontwikkeling op dit vlak. Je kunt de oefeningen die hier beschreven staan, vaker herhalen. Omdat dit een thuisstudie is, heb ik gekozen voor oefeningen die je in je eentje kunt uitvoeren. Doe dit in een kamer die vrij is van storende factoren. Het is belangrijk om je, voordat je een oefening ten uitvoer brengt, goed af te schermen. De huiswerkopdrachten van deze les zijn deels gekoppeld aan verslagjes die je kunt maken van je oefeningen.

### JE LICHAAMSBESEF VERSTERKEN

Het lichaam is een belangrijk werktuig. Het is daarom van belang dat je altijd goed let op je ademhaling en dat je je leert ontspannen. Veel mensen ademen via de mond regelmatig, maar doen dit in een gespannen houding, waardoor de adem niet vrijelijk in en uit kan stromen. Let daar altijd goed op. Een ademhalingsoefening die je zou kunnen helpen je bewuster te worden van je adem is de volgende:

#### ADEMHALINGSOEFENING

- Ga zitten op een rechte stoel met je voeten naast elkaar plat op de grond.
- Concentreer je op je ademhaling zodat deze diep en rustig wordt.
- Ga daarna met je gedachten de stroom van je ademhaling volgen. Voel hoe je lichaam zich vult met lucht en ervaar hoe je buik op en neer gaat.

- Schakel nu over, voor zover je dat nog niet deed, naar het in- en uitademen via de neus.
- Visualiseer nu dat je een ballon bent. Adem in en laat de ballon volstromen, adem uit en voel hoe de ballon leegstroomt. Doe deze oefening drie keer, waarbij je iedere keer dat je uitademt tot drie telt voordat je weer inademt. Voer deze ballonademhaling zes keer uit en forceer niets.

Deze ademhalingsoefening wordt de 'zachte buikademhaling' genoemd. Het inlassen van een adempauze op een manier zoals in deze oefening omschreven is, is heel erg nuttig. Voer de oefening uit als je moe of neerslachtig bent, of wanneer je gewoon even een adempauze wilt houden om tot bedaren te komen of voordat je even rustig over iets wilt nadenken. Voor veel mensen werkt deze oefening al ontspannend. Maar om goed te leren ontspannen zijn ontspanningsoefeningen een prettig hulpmiddel. Een prettige ontspanningsoefening is deze:

#### ONTSPANNINGSOEFENING

Lees deze oefening eerst heel goed door en zet daarna een rustgevend muziekje op waarop je de oefening ten uitvoer gaat brengen.

- Ga liggen op je rug, op een bank of bed, met je handen langs je lichaam en je benen in een ontspannen rechte positie. Concentreer je op je ademhaling totdat deze rustig is.
- Adem rustig door terwijl je met je gedachten heel langzaam van je voeten, naar je knieën, naar je dijen, billen, bekken, buik, borst en schouders gaat. Telkens als je uitademt, probeer je spanningen los te laten die kleven aan een lichaamsdeel.
- Wanneer je aangekomen bent bij je schouders, ga dan met je concentratie naar je armen, je handen, je vingers en ga dan terug naar je schouders, via je nek naar je hoofd. Ontspan jezelf nu goed en ga nu met je gedachten via je nek, schouders, onderrug, bekken, dijen, knieën, naar je voeten. Wanneer je gedurende deze terugweg merkt dat er spanning zit bij een bepaald lichaamsdeel besteed daar dan extra aandacht aan door goed in en uit te ademen en bij iedere uitademing spanningen bewust los te laten. Wanneer je

weer terug bent bij je voeten, geniet dan van je ontspannen gevoel en van de ondersteunende muziek die je hebt opgezet.

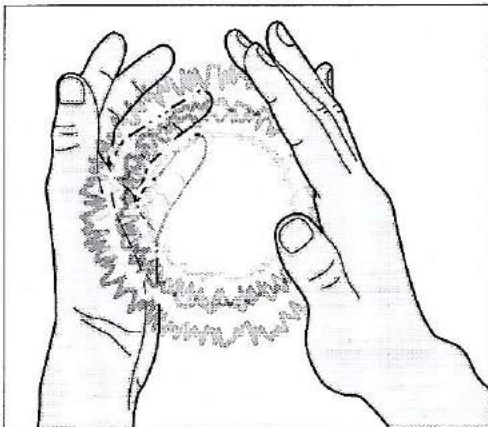
Door goed te ontspannen, kalmeer je de geest, en het bewust loslaten van spanning levert een bijdrage aan het herstellen of in stand houden van evenwicht. Het is goed om oefeningen te doen die je eigen lichaamsbesef verbeteren. Dit zorgt er namelijk voor dat je je eigen energie goed leert kennen en daardoor goed bij je eigen energie kunt blijven.

#### ENERGIE VOELEN IN JE HANDEN

Wanneer je gaat werken met handoplegging bij jezelf (zoals eerder in de cursus besproken), dan is het goed om je bewust te worden van de energie die voelbaar is via je handen. Hiervoor kun je de volgende oefening doen:

#### HET GEWAARWORDEN VAN ENERGIE RONDOM JE HANDEN

- Ga op een rechte stoel zitten met je ogen open en adem een aantal keren goed diep in en uit terwijl je handen losjes rusten op je bovenbenen. Als je voelt dat je klaar bent om de oefening te gaan doen, dan ga je van start.
- Wrijf je handen gedurende twee à drie minuten over elkaar, alsof je je handen aan het wassen bent.



Visualiseer een bal van licht tussen je handen

- Houd daarna je handpalmen tegenover elkaar, maar niet tegen elkaar, houd ze bij voorkeur op zo'n 15 centimeter afstand van elkaar ter hoogte van je middel, dus boven je schoot. En ervaar datgene wat je voelt.
- Beweeg je handpalmen nu van elkaar af en naar elkaar toe en word je gewaar van datgene wat je voelt.
- Wrijf nu je handen nogmaals tegen elkaar, wrijf op een stevige manier. Ontspan je handen daarna zodat je vingers zich vanzelf een beetje gaan spreiden. Houd daarna je handen zo ver mogelijk uit elkaar met de binnenkant van de handen, de handpalmen, naar elkaar toe gericht.
- Wrijf je handen nu nogmaals zo'n 2 à 3 minuten over elkaar, alsof je je handen aan het wassen bent. Wrijf over de handpalmen en ook over de bovenkanten van de handen, laat je handen je eigen vingers masseren. Houd nu de handpalmen wederom tegenover elkaar met zo'n vijftien centimeter ertussen. Visualiseer nu dat er een bal van licht zich tussen je handen bevindt.
- Je kunt je handen weer uit elkaar bewegen en naar elkaar toe, terwijl je de lichtbol blijft visualiseren. Kijk naar wat er gebeurt en/of naar wat je voelt.
- Steek daarna je beide handen in de lucht met de handpalmen naar boven gericht, alsof je een bal op een volleybalachtige wijze in de lucht houdt. Observeer je handen nu heel goed en probeer wat wazig te kijken terwijl je kijkt naar je vingers die je een beetje uit elkaar kunt duwen. Zie je een soort waasje? Iets mistigs? Voel je misschien warmte of tintelingen? Kijk wat er gebeurt of wat je voelt.
- Sla daarna je handen krachtig uit. Leg je handen even op je schoot en adem een aantal keren goed in en uit terwijl je de oefening loslaat.

*Sommige mensen voelen warmte of tintelingen. Ontdek de verschillen die je voelt wanneer je je handen dicht bij elkaar houdt en verder van elkaar af.*

*Een aantal mensen zal tijdens deze oefening zien hoe de aura zich rondom de handen opbouwt en zichtbaar wordt.*



### LICHT ZIJN

Niet iedereen kan energie zien, maar iedereen is wel in staat om energie te voelen. Wij zijn als mens ook energie. De volgende oefening is een manier om je bewust te worden van de energie in jezelf.

#### HET LICHT IN JEZELF

- Ga zitten op een rechte stoel met de voeten op de grond en laat je handen losjes rusten op je schoot. Adem normaal in en uit door de neus, niet te diep.
- Doe nu je ogen dicht en visualiseer dat je in een bol van lichtende energie zit. Concentreer je op het licht om je heen.
- Adem nu dieper in en voel bij iedere inademing hoe het licht, dat je inademt, je lichaam vult. Wanneer je uitademt, visualiseer dan dat je het licht uitademt via je huid. Houd deze manier van licht inademen en licht worden een aantal minuten vol.
- Ervaar dan hoe jij licht kunt zijn en kunt uitstralen.

### OMGAAN MET SPANNINGEN

Er zijn vele manieren om met stress en spanningen om te gaan. Om straks goed te kunnen ontspannen is het belangrijk dat je weet waardoor je gespannen raakt en wat dat met je doet. De volgende oefening is daar bij uitstek geschikt voor.

#### OEFENING OM SPANNING TE LOKALISEREN

- Ga zitten in een rechte stoel, sluit je ogen en haal een aantal keer diep adem.
- Ga nu in gedachten terug naar een situatie van jezelf waarbij je spanningen of stress had of je jezelf onaangenaam voelde. Probeer de situatie goed voor de geest te halen maar doe dit op een afstandelijke manier. Je kunt beelden van de situatie laten opdoemen of goed de situatie in gedachten naar voren halen.
- Schenk nu aandacht aan datgene wat je voelt. Voel je bijvoorbeeld fysieke pijn, word je emotioneel of kijk je op een verstandelijke rationele manier terug op de gebeurtenis die je in gedachten hebt? Misschien voel je wel een combinatie van deze dingen.
- Open je ogen en beschrijf voor jezelf wat je allemaal voelde gedurende deze oefening.

- Sluit daarna weer je ogen en plaats je handen losjes op je bovenbenen.
- Concentreer je op je ademhaling en concentreer je tijdens het inademen op het inademen van liefde, terwijl je tijdens het uitademen je lichaam ontdoet van de narigheid van de situatie waar je aan gedacht hebt. Laat de nare situatie los.

### NATUURKRACHT

Wanneer je je wel eens eerder op jezelf hebt geconcentreerd (bijvoorbeeld met meditatie) en een leegte hebt ervaren waardoor je beseft dat die leegte in wezen een volheid is, dan weet je wat ik bedoel met 'natuurkracht'. Natuurkracht zit in jezelf en natuurkracht omringt je. Om dit te ervaren kun je eens plaatsnemen met je rug tegen een boom, eens ruiken aan een lentebloem of de geur van gras eens goed opsnuiven. Je kunt ook je handen eens op de aarde leggen en kijken wat je dan ervaart als je alles wat je omringt los probeert te laten met je geest en je enkel concentreert op dat item uit de natuur waarop je jezelf concentreert. Wanneer je deze natuurkracht ervaart en goed in je opneemt, dan kun je voelen hoe dit werkt als een soort batterij, een batterij die jou kan voorzien van levenskracht. Om deze levenskracht bewuster tot je te nemen, is het belangrijk om voor jezelf te ontdekken op welke manier jij je op deze kracht kunt richten. Ik omschrijf nu drie oefeningen die je in de natuur kunt uitvoeren om de natuurkracht dieper te kunnen ervaren.

### HET MYSTERIE VAN DE STILTE

Neem een steen. Dit kan een steen zijn die je hebt gevonden in een bos, een steen uit je tuin, een steen die je ooit gekocht hebt. Pak de steen eerst vast in je linkerhand, daarna in je rechterhand en omklem daarna de steen met beide handen. Voer deze oefening uit op een rustige plek of ga als het weer dat toelaat buiten in de tuin of in een bos zitten. Doe je ogen dicht en concentreer je op de steen. Stenen zijn vaak als spiegels, ze vertellen ons iets over onszelf. Sommige mensen krijgen beelden bij stenen en voelen dan de grote kennis die in sommige stenen verborgen zit. Soms zien mensen kleuren als in een droom. Stenen kunnen iets vertellen over het verleden, het heden of de toekomst. Een steen vormt een

dichte solide hoedanigheid. Wanneer de steen je bepaalde wijsheden heeft gegeven, kan het zijn dat je het prettig vindt om de steen te bewaren. Je kunt echter ook besluiten de steen na de oefening terug te leggen op de plek waar je hem gevonden hebt. Er zijn overigens mensen die werken met stenen en die bijvoorbeeld een persoonlijke steen hebben die ze gebruiken bij behandelingen door deze op aangedane zieke lichaamsdelen te plaatsen of die de steen gebruiken tegen hun voorhoofd om te voelen wat een ander mens mankeert. Er worden aan mineraalstenen vaak helende krachten toegeschreven. Echter, iedere steen uit de natuur is waardevol en kan een les bevatten of een manier zijn om de batterij van jezelf op te laden.

#### LUISTEREN NAAR DE TAAL VAN DE BOMEN

Ga tijdens een wandeling in het bos eens met je rug tegen een boom zitten of doe dat eens bij een boom die in je tuin staat. Adem diep in, ontspan jezelf en sluit je ogen. Voel hoe je rug tegen de boom aan zit en visualiseer of voel hoe het sap van de boom door de stam op en neer stroomt. Veel mensen die deze oefening uitvoeren, voelen hoe er een rust over hen heen komt. Blijf in ieder geval zitten tot je je bewust wordt van het grote geheel waar jij deel van uitmaakt. Op het moment dat je jezelf daar goed bewust van bent, is de oefening afgelopen. Voel hoe je in principe niet afhankelijk bent van andere mensen. Voel hoe je één kunt worden met de krachten van de natuur en hoe je sterk kunt zijn en onafhankelijk als je ervaart dat jij deze krachten bewuster kunt benutten. Soms krijgen mensen bij bomen beelden of gevoelens, ook bomen zijn in staat om dingen van jou te spiegelen. Soms kan een boom je dus inzicht geven of een belangrijke levensles duidelijk maken. Soms geeft een boom je tekenen van zijn ziel prijs.

#### KENNIS MAKEN MET DE TALENTEN VAN PLANTEN

Iedere plant beschikt over talenten. Zo zijn er planten die heilzaam zijn bij verwondingen, planten die koorts kunnen verlagen, planten die bedwelmend zijn. Daarnaast zijn planten vaak ook heel mooi en is hun schoonheid, al dan niet gepaard gaand met bloemen of apart gevormde bladeren, al een wonder op zich. Wij mensen verschillen van planten in een groot aantal opzichten. Een belangrijk verschil tussen mens en plant is dat een plant al een helder doel

voor ogen heeft op het moment dat deze ontspruit. Wij mensen zijn vaak zoekende naar levensdoelen en levensmissies. Planten kunnen soms tekens geven. Ik herinner me nog goed hoe er een prachtige rode bloem verscheen op de plek waar ik mijn overleden konijn had begraven. De rode bloem zag ik als een teken. Ik had mijn overleden konijn toevertrouwd aan de aarde en de aarde schonk mij in ruil daarvoor een mooie bloem die mijn herinneringen aan mijn konijn letterlijk liet opbloeien.

Planten beschikken, net zoals alles wat leeft, over een vibratie. De vibraties van een plant kunnen iemand zelfs beter maken. Vanuit deze vibraties van planten zijn vele geneeswijzen ontstaan. Zo werkt de homeopathie met potenties (= krachten) van onder andere planten. Veel mensen zeggen dat planten niet kunnen praten en dat dieren dat ook niet kunnen. Maar zowel dieren als planten kunnen praten, maar doen dat alleen tegen diegene die zich vanuit alle eerlijkheid openstelt en welwillend is om te luisteren. Sjamanen hebben, overal ter wereld, de geheimen van de plantenwereld ontdekt en er genezingen mee kunnen bewerkstelligen.

Op dezelfde manier als je je kunt open stellen voor een boom, zo kun je je ook open stellen voor een plant. Neem plaats voor een plant in je tuin of neem een plant uit je woonkamer. Kijk naar de plant, concentreer je op de schoonheid en de elementen waaruit de plant bestaat. Sluit daarna je ogen en probeer een verbinding te bewerkstelligen tussen jou en de plant. Word je gewaar van de kracht die je op dat moment kunt voelen, kijk of er beelden, geuren of andere dingen tot je door komen. Voel de natuurkracht die door je heen vloeit. Sommige mensen vinden het prettig om gedurende deze oefening de handen boven of naast de plant te houden.

Door dit soort oefeningen word je je bewust van de natuur die jou omringt en die jou kracht schenkt. Je wordt je ook bewust van hoe alles met elkaar verbonden is. Het belang van deze oefeningen ligt in het gegeven dat je je leert afstemmen op iets anders. Ook word je je bewuster van jezelf en leer je hoe 'iets anders' boodschappen naar jou over kan seinen. Door dit soort oefeningen te herhalen en hier zelf variaties in aan te brengen, leer je ook veel over jezelf en

over de manier waarop datgene wat veelal niet met woorden overgebracht wordt, tot jou door kan komen zodat je je er gewaar van wordt en ernaar leert handelen.

#### NEGATIVITEIT EN NEGATIEVE ENERGIE

Hoewel sommige mensen geloven dat, als je zelf positief ingesteld bent, je niet bevattelijk bent voor negativiteit, wil ik stellen dat er in de wereld negatieve verschijningsvormen zijn en dat dit ook het geval is in wat ik maar 'de andere wereld' noem. Sommige mensen maken daar bewust gebruik van, zoals zwarte magiërs. Allemaal hebben we wel eens een somber moment waarop we de wereld van een donkere kant zien. Soms zijn we somber of verdrietig, soms zijn we pessimistisch of hebben we negatieve gedachten. Mensen die vastzitten in 'hun' negativiteit vergiftigen de sfeer om zich heen, en een niet gering aantal mensen zit vast achter een schaduwrijke barrière. Vaak proberen mensen verlangens te produceren om zo hun akelige gevoelens te laten verdwijnen. Dit verhuult echter alleen de ongerustheid of pijn. Sommige mensen straffen zichzelf met schuldgevoelens, hebben moeite hun verleden los te laten, gaan op in kritiek en vergeten daardoor de weg die ze bewandelen.

Ook in 'de andere wereld' die wij, als we werken met energie, net zo betreden als bijvoorbeeld een paragnost of helderziende, krijgen we te maken met negativiteiten. Het sleutelwoord om negativiteiten tegen te gaan is *eerlijkheid*. Wanneer jij eerlijk bent en eerlijk leeft, dan ben je niet bevattelijk voor negativiteiten op aarde en voor negativiteiten uit energetische sferen. Want alleen de waarheid is sterk, alleen de waarheid is zuiverheid en de waarheid is eigenlijk al een kracht op zich. De natuur geeft ons lessen en wanneer we goed kijken naar dat wat er in de natuur gebeurt en onze eigen problemen in dat perspectief plaatsen, zullen we, als we sterk genoeg en eerlijk genoeg zijn, leren hoe we bepaalde negativiteiten kunnen doen verdwijnen.

Zoals de zon opkomt en verdwijnt, zo kunnen ook onze problemen vaak verdwijnen. Wanneer we kijken naar de grootsheid van de lucht, dan kunnen we zien hoe weinig heel veel dingen eigen-

lijk voorstellen. Vanuit mijn optiek is alles wat we meemaken een les, hoewel we niet altijd zelf in staat zijn de noodzaak van de les te zien of te doorgronden. Ieder mens is met een reden geboren; maak je de kunsten eigen van het beheersen van je positieve en negatieve ervaringen. Stap niet in een boot als je nog niet kunt varen, maar leer de lessen die op je pad komen en besef dat ook de pijnlijke lessen, die het jou soms maken dat je kijkt vanuit de duistere zijde, noodzakelijk zijn voor jouw groei.

Wie helder kijkt zal licht zien, wie donker kijkt ziet niets, maar alleen door de aanwezigheid van donker kan licht bestaan. Het is dus niet nodig om het duister te ontkennen; omarm het echter niet maar zoek naar het licht. Want als jij zoekt naar het licht, dan zul je licht worden en een lichtpunt kunnen zijn voor anderen als een zon. Onthoud dat duisternis niet meer is dan licht dat zich niet heeft kunnen verwezenlijken en dat dit ook geldt voor duisternis in de niet-stoffelijke wereld.

#### OEFENING: DE ZON IN JEZELF ERVAREN

Ieder die licht zal zien, zal symbolisch de zon in zichzelf laten groeien en opkomen. Het enige wat een zwartkijker hiervoor hoeft te doen, is zich te ontdoen van verslaafdheid aan verdriet. Wie groeit en de diepte in gaat, zal hitte voelen en dichterbij de bron komen en bij de eigen oorsprong. Om dit extra gewaar te worden, kun je het volgende doen:

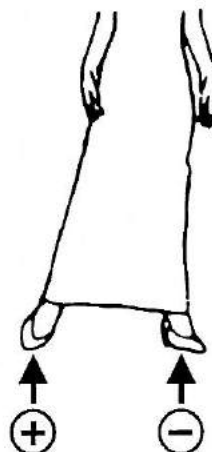
- Ga op een stoel zitten en visualiseer een zon. Visualiseer hoe jij één wordt met deze zon. Voel de hitte van je zon en voel de warme stralen uit je huid ontspruiten.
- Ga nu met je aandacht naar je handen en voel hoe je handen de kracht van de zon kunnen uitstralen. Voel hoe je handen heet worden. Als het niet voelbaar wordt dat je handen heet worden, visualiseer dan dat je je handen in heel heet water hebt gehouden en ze heel warm zijn.
- Open daarna je ogen en houd je handen voor je alsof je een dienblad vast hebt.
- Blaas nu op beide handen de energie van je af, de natuur in. Ervaar hoe jij als een zon kunt stralen en licht kunt overdragen. Ervaar

hoe onbelangrijk negativiteit voor je is als je je verbindt met krachten van de natuur zoals met de zon.

#### HET AFVOEREN VAN NEGATIEVE ENERGIE

Je kunt te maken krijgen met negatieve energie. 'Negatieve energie' is een beladen woord. Een betere benaming zou zijn: restenergie, overtollige energie, energie die niet meer nodig is of energie zonder nut. De meeste mensen die met energie omgaan laten dergelijke energie, wanneer deze voelbaar is, van zich afstromen in de aarde. Ik wil hier nog enkele oefeningen beschrijven, die je kunt benutten wanneer je geconfronteerd wordt met energie die voor jou onprettig aanvoelt.

Sommige mensen laten met behulp van hun linkerbeen, energie die negatief aanvoelt naar de aarde stromen. Wanneer je energie op die manier van je af wilt laten stromen, kun je je gewicht naar je linkerbeen verplaatsen door je rechterbeen iets op te tillen en je lichaamsgewicht voornamelijk op je linkerbeen te laten steunen. Visualiseer nu hoe negatieve energie uit je linkerbeen de aarde instroomt. Vaak voelen mensen hoe de ruimte die de negatieve energie achterlaat, automatisch gevuld wordt met positieve energie die via het opgetilde rechterbeen wordt opgenomen.



*Deze oefening kun je ook benutten als je aan het werk bent. Wanneer je negatieve energie van je af wilt laten stromen, dan kun je makkelijk even deze houding aannemen om dat te laten gebeuren.*

Sommige mensen vinden het prettig om hun energieveld te zuiveren van negatieve energie met behulp van aromatherapie. Enkele druppels zuivere essentiële olie in een aromalampje (met water) kunnen de lucht doen klaren. Zo gebruikt men bijvoorbeeld sandelhoutolie om een wat vriendelijke sfeer te creëren, dennenolie om de lucht te zuiveren of lavendelolie om tot rust te komen.

Een andere manier is jezelf afstrijken, waarbij je de handen op enkele centimeters boven je lichaam met strijkbewegingen beweegt en tussendoor je handen uitschudt terwijl je visualiseert hoe negatieve energie die aan je handen blijft kleven (wanneer je jezelf daarop afstemt) in de aarde stroomt.

#### EVENWICHT

Een belangrijk gegeven voor ons mensen hier op aarde is dat wij continu de zwaartekracht ervaren. Dit is voor mij de meest opvallende kracht die ons omringt en die altijd en overal aanwezig is. De zwaartekracht is de trekkracht van de aarde die ervoor zorgt dat wij niet door de lucht zweven, maar met onze voeten op de grond blijven. Het is belangrijk bij spirituele of intuïtieve ontwikkeling om wel met je geest bij de aarde te blijven; een grote valkuil waar mensen namelijk instappen wanneer ze spiritueel aan de slag gaan, is dat ze gaan 'zweven', zweven met hun geest. Een uitdrukking als *'wat is dat een zweverig type'* is daarvan afgeleid. Het is dus belangrijk om goed geaard te zijn. Een manier om ervoor te zorgen dat je goed aardt, is de oefening die hieronder staat. Voer de oefening regelmatig uit, zodat je goed bij jezelf blijft en de energie om in evenwicht te blijven uit de aarde kunt leren onttrekken.

#### EVENWICHT BEOEFENEN

- Ga bij voorkeur op blote voeten in een ruimte staan op de begane grond.
- Concentreer je op je ademhaling, ga met je energie naar jezelf en sluit je ogen en word je gewaar van datgene wat er gebeurt. Misschien voel je je een beetje licht of gewichtloos worden. Ervaar dan die gewichtloosheid eventjes terwijl je goed door blijft ademen.
- Hel nu eens iets over naar links en voel de trekkracht van de aarde.
- Hel nu iets over naar rechts en voel de trekkracht van de aarde.
- Hel nu ook eens iets over naar voren en naar achter om de trekkracht van de aarde te voelen.
- Steek nu je handen in de lucht en visualiseer dat je een boom bent. Visualiseer hoe er bladeren aan je armen en handen zitten alsof ze een soort takken zijn. Visualiseer hoe je lichaam een stam is.



- Ga daarna met je aandacht naar je voeten en visualiseer hoe er dikke wortels uit je voeten komen die zich verankeren in de aarde.
- Ervaar daarna dit moment voor een ongeveer twee minuten.
- Ga daarna met je gedachten naar het hier en nu. Laat je armen zakken. Concentreer je op je ademhaling. Laat de oefening los en open je ogen.
- Loop nu even rond door de ruimte.

### LEREN LOSLATEN

Een ander belangrijk punt voor je zelfontwikkeling, is dat je leert dingen los te laten. De dag leren afsluiten is niet alleen een oefening die geschikt is om toe te passen wanneer er verdrietige of nare situaties hebben plaatsgevonden. Ook wanneer je moeite hebt om dagelijkse gebeurtenissen los te laten of wanneer je het prettig vindt om een dag bewust af te sluiten, bewijst deze oefening zijn waarde. Zelf voer ik deze oefening vaak liggend uit als ik niet kan slapen en merk dat het dagelijkse dingen zijn die mij doen piekeren.

Iedere dag is als een avontuur dat je beleeft; dus afstand nemen van de dag door deze te evalueren wanneer je naar bed gaat, is een prettige manier om goed te kijken naar wat je die dag tot stand hebt gebracht. Verval dus niet in het uitdelen van complimenten aan jezelf en wijs ook geen schuldigen aan voor dingen die er gebeurd zijn die dag, maar neem afstand en evalueer voor jezelf zonder waardeoordelen ten opzichte van jezelf of anderen.

### DE DAG AFSLUITEN

- Ga lekker op bed liggen of ga op een stoel zitten in een voor jou makkelijke positie. Adem normaal en ontspan je.
- Sluit je ogen en denk terug aan de dag die je hebt gehad. Wat heb je vandaag allemaal gedaan? Was datgene wat je hebt gedaan ook datgene wat je jezelf had voorgenomen om te doen? Heb je vandaag te maken gehad met problemen of spannende gebeurtenissen? Hoe heb je gereageerd? Welke positieve dingen heb je meege maakt en hoe was je handelwijze daarin?

- Wanneer je wat je hebt meegemaakt die ochtend weer zou meemaken, zou je dan hetzelfde handelen? Ja of nee? Zo niet, wat zou je dan de volgende keer anders doen?
- Wie heb je vandaag allemaal ontmoet? Is iemand je extra opgevallen? Hoe heb je vandaag gereageerd op de mensen die je pad vandaag kruisten? Is je nog iets opgevallen en zo ja: wat?
- Je hebt nu van een afstand je dag bekeken. Zeg tegen jezelf: *“En nu laat ik vandaag los.”*

### HET EGO

De grootste fout die veel mensen maken die zich begeven op het spirituele vlak (en die omgaan met niet voor iedereen waarneembare energieën), is dat zij hun ego laten groeien in plaats van dat zij leren zich los te maken van het ego. Door complimenten, goede resultaten, bijzondere ervaringen en ga zo maar door, kan het ego zich heel bijzonder gaan voelen en daardoor gaan groeien.

Binnen het boeddhisme erkent men het bestaan van lijden. Lijden dat veroorzaakt wordt door de begeerten van het ego. De keten van gebondenheid en afhankelijkheid van het ego kan alleen maar losgelaten worden wanneer we doorzien dat ons begeren een valkuil is die juist ons geluk in de weg staat. Om lijden te laten ophouden zal een boeddhist zich vrijmaken van begeerte. Een boeddhist streeft naar verlichting; verlossen van het lijden zal een stap in de richting van *nirvana* (= verlichting) zijn. Nirvana kan alleen bereikt worden wanneer de werkelijkheid in haar onverhulde volheid gezien kan worden, dus los van het ego. Het ego is volgens het boeddhisme niets meer dan een illusie. Het onthecht zijn van het ego betekent dat je meester bent van je ware zelf. Natuurlijk is niet iedereen een boeddhist, maar ook binnen andere religies en denkwijzen komt het ego aan bod als een soort tegenstander van datgene waar het werkelijk om draait in het leven.

Het ego creëren we zelf, het wordt dus in de loop van ons leven gevormd. We passen gedragingen, taalgebruik, keuzes aan om acceptatie te creëren of om ons af te zetten, om een punt duidelijk te maken of om ons te conformeren aan een meerderheid of juist aan een minderheid. Het ego beschermt ons tegen de buiten-

wereld. Het ego handelt, het handelt om goed gevonden te worden, om beter te zijn, het ego wil uiterlijk mooi zijn, verlangt naar bezit en naar erkenning van anderen. Onze ziel, ons diepste innerlijke wezen verlangt niet naar erkenning van anderen, niet naar satijnen onderbroeken of naar een dure Mercedes-Benz.

Groei van het ego staat spirituele groei altijd in de weg, omdat het tegengesteld is aan spirituele groei. Conflicten tussen duisternis en licht ontstaan alleen wanneer er sprake is van een ego. Het werken met energie behelst een dieper begrip van de natuur der dingen en van je eigen ziel. Het is om die reden een weg, een weg die voor iedereen anders zal zijn en voor iedereen andere lessen en valkuilen zal bevatten.

Om je los te maken van je ego kunnen onder andere concentratie en meditatie een positieve bijdrage leveren. Maar voor degenen die het met me eens zijn dat het leven een leerschool is, zal het meer vergen dan alleen maar oefenen. Zij die het juiste pad bewandelen, zullen de diepste inzichten ontvangen en de diepere zin van een aantal levensaspecten ervaren. In het kader van deze cursus durf ik te stellen dat zij die zich proberen te ontdoen van hun ego, een werkelijk contact met de ziel kunnen aangaan.

#### **JE WEG, MISSIE EN LEVENSPAD**

Zelf ga ik ervan uit dat ieder mens geboren is met bepaalde doelen, dat ieder mens bepaalde dingen moet leren in dit leven om verder te kunnen. Vanuit mijn boeddhistische achtergrond geloof ik dat we na de dood incarneren en de essentie van eerder geleefde levens mee zullen nemen in een volgend leven. Of je nu in reïncarnatie gelooft of niet, het feit dat jij interesse hebt voor spirituele ontwikkeling betekent dat je gehoor hebt gegeven aan de impuls van je innerlijke behoeften. Werken met energie, je bewust worden van je eigen energie, betekent dat jouw weg tot nu toe leidde in de richting van een energiebron, hoe je die ook verkiest te benoemen. Mogelijk ben je katholiek en zie je de beloning voor het leven van een bewust leven als een manier om het hemelrijk na de dood te betreden. In ieder geval zullen de meeste cursisten het met me eens zijn dat het bewandelen van het levenspad meer inhoud heeft

dan het louter leven van je leven. Veel mensen realiseren zich dat we het leven hebben gekregen om levensdoelen te realiseren of een taak hebben gekregen toen we op aarde kwamen. Voor diegenen die zich bewuster willen worden van het waarom en meer inzicht willen hebben in het levenspad volgen hier een aantal oefeningen die je kunnen helpen om wat meer duidelijkheid te krijgen over jouw weg, missie en levenspad.

#### DE KEUZE OM GEBOREN TE WORDEN

Vanuit vele achtergronden geloven mensen dat het geboren worden een keuze is geweest. Je ouders waren degenen die het mogelijk maakten dat jij op aarde bestaansrecht kreeg. Probeer eens in verschillende 'denksessies' de volgende vragen helder te krijgen:

- Waarom heb jij juist deze ouders gekozen in dit leven?
- Waarom ben jij in dit leven geboren als man/vrouw?
- Waarom kwam je juist in dit gezin terecht, waarom juist met/zonder broer(s) of zus(sen)?
- Met welke persoon van het gezin heb jij een speciale band? Hoe komt dat, denk je?

Sommige vragen kunnen pijn oproepen, mogelijk omdat je moeilijke lessen hebt gehad. Misschien moet je veel moeite doen om duidelijk te krijgen welke lessen je hebt gekregen en wat daaruit voortvloeide. Door antwoord te krijgen op deze vragen zul je zien dat je meer ontdekt over de reis die jouw ziel tot nu toe gemaakt heeft. Door deze oefeningen kun je inzicht krijgen in datgene wat je tot nu toe gerealiseerd hebt. Het kan je doen inzien hoe je gevormd bent als mens en 'waarom' het op deze manier is gelopen.

#### VERSCHILLENDE LEVENSFASEN

Wanneer je jouw eigen leven dat je tot nu toe hebt doorlopen onder de loep neemt, dan zul je zien dat je een soort fasen kunt onderscheiden. Er zijn belangrijke en minder belangrijke dingen die hebben plaatsgevonden in je leven. Neem de belangrijke fasen en gebeurtenissen eens door in een denksessie. Kijk eens tot welke resultaten deze gebeurtenissen hebben geleid en hoe ze je gevormd hebben. Ga terug naar pijnlijke ervaringen, maar ga ook terug naar een moment van succes en momenten van puur geluk.

Kijk welke lessen het leven je gegeven heeft, hoe je met dingen bent omgegaan.

Wanneer je lichamelijke of geestelijke pijnen voelt opkomen, aanschouw ze dan als een ziener op afstand, voorzie je lichaam en geest van energie en werk aan heling als herinneringen pijnlijk zijn. Probeer negativiteit los te laten door positiviteit in te ademen en je bij iedere uitademing te ontdoen van deze negativiteit. Probeer kracht uit jezelf te halen en een verbinding te voelen met de bron, de bron die jou verbindt met alles wat is, en ervaar de leegte maar daardoor juist de volheid ervan. Kijk naar welke inzichten je hebt gekregen en mogelijk krijg je door een denksessie weer nieuwe inzichten die je verder zullen helpen op je weg. Mogelijk merk je hoe je bepaalde ervaringen los kunt laten en ontdoe je je van, door je ego vastgehouden, ballast die voor je zielenreis overbodig is.

*Voor diegenen die zich bewuster willen worden van het 'waarom' en meer inzicht willen hebben in het levenspad kunnen, wat ik noem, denksessies heel zinvol zijn.*

© Alle rechten voorbehouden.

## VRAGEN LES 4

Alle vragen zijn meerkeuzevragen. Kies uit de vier antwoordmogelijkheden het enige juiste antwoord.

1. In de les lees je dat de ademhaling een grote rol speelt. Welke is dit?
  - a. Een goede ademhaling ontspant je en leert je je eigen energie goed kennen.
  - b. Een goede ademhaling zorgt ervoor dat jezelf meer energie kunt opnemen.
  - c. Een goede ademhaling zorgt ervoor dat je meer openstaat en dus meer indrukken kunt ontvangen.
  - d. Een goede ademhaling zorgt voor een verder reikend hoger bewustzijn, waardoor je makkelijker in een meditatieve staat kunt geraken.
  
2. Waarom is het zo belangrijk om oefeningen te doen die je eigen lichaamsbesef verbeteren?
  - a. Hoe beter je je lichaam kent, hoe makkelijker je de energie van een ander kunt opnemen in een behandeling.
  - b. Als je je lichaam goed kent, dan kun je ook makkelijker putten uit je eigen energiebron om anderen te helpen.
  - c. Hoe beter je je eigen energie kent, hoe makkelijker het wordt om je eigen energie te herkennen en daar ook bij te blijven.
  - d. Lichaamsoefeningen zijn minder belangrijk in het geheel. Het gaat er juist om, om het kanaal met de bron te openen, en dat doe je door veelvuldige meditatie.
  
3. In de les lees je over een oefening om de energie tussen je handen te leren kennen. Aan het einde van de oefening staat dat je je handen tot slot krachtig moet uitslaan. Waarom denk je dat dit is?
  - a. Om overtollige energie die je net hebt opgewekt, weer af te voeren.
  - b. Om te aarden.
  - c. Om de energie die je net hebt opgewekt, vast te blijven houden in je eigen aura.
  - d. Om de energie die je net hebt opgewekt, te verspreiden in je omgeving zodat je een kanaal kunt worden.

4. In de natuur vind je stenen, bomen en planten die je allemaal kunnen helpen op je pad naar spirituele groei. Stel je eens voor dat je de laatste week heel veel stress hebt gehad. Welke van onderstaande oefeningen in de natuur zou je dan het beste kunnen doen?
  - a. Je mediteert met een steen die je in je linkerhand neemt.
  - b. Je kiest een uitnodigende boom uit en visualiseert hoe het sap van de boom op en neer stroomt.
  - c. Je eet een geneeskrachtige plant.
  - d. Je blijft thuis en mediteert op je krachtdier.
5. Als je gaat werken met energievelden kan het gebeuren dat je in aanraking komt met negativiteit. Hoe kun je dit het beste tegengaan?
  - a. Door negativiteit moedig tegemoet te treden.
  - b. Door de negativiteit zo veel mogelijk te negeren.
  - c. Door zo eerlijk mogelijk te zijn ten opzichte van jezelf en anderen.
  - d. Door de negativiteit met zo veel mogelijk daadkracht weg te slaan.
6. Wat versta je onder negatieve energie?
  - a. Dit zijn de duistere krachten uit de Andere Wereld.
  - b. Dit zijn monsters, demonen en duivels uit de Andere Wereld.
  - c. Dit zijn de duistere krachten in onze persoonlijkheid.
  - d. Dit is restenergie, overtollige energie of energie die niet meer nodig is.
7. Veel mensen laten de energie die als negatief aanvoelt via de ledematen wegstromen naar de aarde. Met welk been of welke arm voer je de negatieve energie af en met welk been of welke arm vul je de positieve energie vervolgens weer aan?
  - a. Met je linkerbeen voer je negatieve energie af, met je rechterbeen neem je positieve energie op.
  - b. Met je rechterbeen voer je negatieve energie af, met je linkerbeen neem je positieve energie op.
  - c. Met je linkerarm voer je negatieve energie af, met je rechterarm neem je positieve energie op.
  - d. Met je rechterarm voer je negatieve energie af, met je linkerarm neem je positieve energie op.

8. Sommige mensen vinden het prettig om een ruimte te zuiveren met essentiële oliën. Met welke olie kun je tot rust komen?
- Dennenolie.
  - Sandelhoutolie.
  - Lavendelolie.
  - Iedere olie die lekker ruikt.
9. Hoe kun je de energie die je in je handen voelt het beste omschrijven?
- Vaak voelt dit aan als een tinteling of een warmte.
  - Soms zie je de energie in de vorm van kleuren om je vingers stralen.
  - Het voelt als een elektrische spanning.
  - Alle antwoorden a, b en c zijn goed.
10. Je vriendin is bij je op bezoek. Ze heeft heel veel last van spanningen. Ze heeft nog nooit gemediteerd en ook geen ervaring met het werken met energie. Welke oefening zou je haar om te beginnen willen aanraden, zodat ze zich wat kan ontspannen?
- Dagelijks 15 minuten mediteren.
  - De zachte buikademhalingsoefening.
  - De energieoefening met je handen.
  - De oefening om de zon in jezelf te ervaren.
11. Wat is het grote voordeel om aan het einde van de dag, als je in bed ligt, de dag nog eens te evalueren?
- Dit geeft je de kans om afstand te nemen en los te laten. Daardoor zul je beter slapen.
  - Dit geeft je de kans om te leren van je fouten.
  - Dit geeft je de kans om patronen in jezelf te leren zien.
  - Alle antwoorden a, b en c zijn goed.



12. In het boeddhisme speelt het ego een bepaalde rol. Welke is dit?
- a. Het ego is een illusie. Als je onthecht bent van het ego, betekent dit dat je meester bent van je ware zelf.
  - b. Het ego is een stuk gereedschap. Het leert je de lessen van het leven.
  - c. Het ego is een overlevingsmechanisme. Het zorgt ervoor dat niemand over je grenzen heen kan stappen.
  - d. Het ego is het totaalbeeld van onze emoties. Als je deze alle omarmt, dan sta je evenwichtig in het leven.
13. Een vraag die velen van ons zichzelf stellen, heeft te maken met je weg, je missie en het doel op je levenspad. Met welke oefening zou je kunnen beginnen om dit wat meer helder te krijgen?
- a. Onderzoeken waarom je ervoor gekozen hebt om geboren te worden en kijken of er in jouw verschillende levensfasen patronen te ontdekken zijn. Dit doe je door jezelf vragen te stellen in zogenaamde denksessies.
  - b. Dit kun je niet onderzoeken. Pas na afloop van je leven zal dit helder worden. Het gaat om het pad, niet om het doel.
  - c. Het is het best om hiervoor een consult aan te vragen bij een paragnost, medium of astroloog. Deze mensen zijn hierin gespecialiseerd.
  - d. Het is het best om hier minimaal een week dagelijks op te mediteren en aan je gidsen om hulp te vragen.
14. Wat versta je onder de bron?
- a. Dit is een energievorm die alomvattend is, een bron die nooit opraakt, nooit uitgeput raakt en voor alles wat leeft aanwezig is.
  - b. Dit is God, Allah of een andere benaming voor het Opperwezen van ons heelal.
  - c. Dit is de eigen energie waaruit je put om een ander te helpen.
  - d. Dit zijn is het totaal van de elementen uit de natuur.

15. Kun je omschrijven wat iemand ervaart als hij of zij contact maakt met deze bron?
- a. Dit is heel vermoeiend omdat de kracht zo sterk is. Je kunt dit ook maar een paar minuten volhouden.
  - b. Dit is heel confronterend, want het sterke licht laat meteen al je duistere kanten zien.
  - c. Je zult ervaren dat je zelf licht bent of zelf energie bent.
  - d. Dit is heel ontspannend; je moet ervoor uitkijken dat je niet in slaap valt.

LES 5  
CHAKRA'S: HET EERSTE,  
TWEEDE EN DERDE CHAKRA

## LES 5 CHAKRA'S: HET EERSTE, TWEEDE EN DERDE CHAKRA

### INLEIDING: WAT ZIJN CHAKRA'S?

Zoals je eerder in de cursus al hebt kunnen lezen, heb je bij intuïtieve en spirituele ontwikkeling veel te maken met energie. Kennis van de chakra's (de energiecentra van het lichaam) is daarbij onontbeerlijk. In de nu volgende lessen zullen we de chakra's dan ook uitgebreid onder de loep nemen.

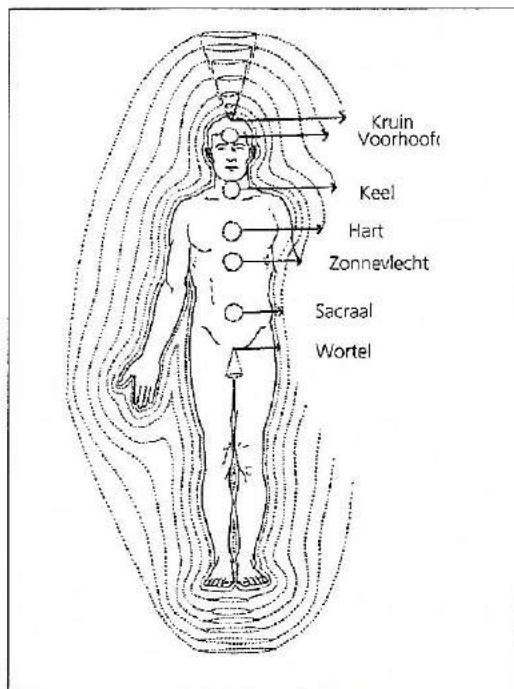
Het woord chakra is Sanskriet voor 'wiel'. De chakra's in het menselijk lichaam nemen energie op uit het ons omringende krachtveld, waarna de energie getransporteerd wordt naar de organen die in contact staan met het bewuste chakra. Daarom kunnen we chakra's zien als energiecentrales (die eruitzien als een wiel) in het menselijk lichaam, die ervoor zorgen dat de benodigde energie daar terechtkomt waar ze zijn moet.

De chakra's zijn van essentieel belang voor het goed functioneren van organen en daarmee van groot belang voor ons algehele gevoel van welbevinden en gezondheid. Een logisch gevolg is dan ook dat, als een chakra niet goed functioneert, dus niet voldoende energie van buitenaf opneemt, er een onderactiviteit van deze organen kan zijn. Wordt er juist te veel energie opgenomen door een chakra, dan zal dat te merken zijn aan een overproductiviteit van de organen. Je zult begrijpen dat ziekte daardoor eenvoudig kan optreden.

Hier wordt meteen afgerekend met de algemene zienswijze dat altijd eerst het lichaam ziek wordt. Door een verstoorde energieuitwisselingen in het energetisch lichaam, oftewel de aura en de chakra's, zul je merken dat er vaak eerst sprake zal zijn van een energetische disharmonie, voordat het menselijk lichaam ziek wordt. Met andere woorden: ziekte openbaart zich veelal eerst op het energetische vlak, voordat het merkbaar wordt op het lichamelijke vlak.

In deze en de volgende lessen leer je waar de zeven belangrijkste chakra's zich bevinden en hoe je kunt voelen of deze in balans zijn. Verder leer je hoe je door gebruik te maken van edelstenen de balans in je eigen chakra's kunt herstellen.

Het is een feit dat bij weinig mensen de chakra's echt in balans zijn, wat dus een reden kan zijn voor ziekte of disharmonie. Als je door oefeningen leert om je chakra's in balans te brengen, zodat de levensenergie door al je chakra's kan stromen, dan zul je merken dat je veel beter in balans zult zijn en je de wereld beter aankunt. Deze balans zal ook invloed hebben op andere belangrijke gebieden in je leven, waardoor relaties prettiger zullen verlopen en je werksituatie kan verbeteren. Als de bovenste chakra's zich beginnen te openen en meer gebruikt worden, dan zal je spirituele en intuïtieve bewustzijn groeien.



Figuur 4.1 De chakra's

### HOE ZIET EEN CHAKRA ERUIT?

Een chakra ziet eruit als een soort trechter met de brede opening aan de voorkant van het lichaam. Het uiteinde van een chakra bevindt zich op of dicht bij de ruggengraat en zorgt voor de geleiding van energie door het gehele chakrasysteem. Via de ruggengraat staan alle chakra's met elkaar in verbinding. De ruggengraat is op deze manier een kanaal waarlangs onze levensenergie zich beweegt. Als één van de chakra's gebrekkig functioneert, dan heeft dat ook zijn weerslag op de andere chakra's, want de energie kan dan niet vrijelijk door alle energiecentra stromen.

Ieder chakra correspondeert met een bepaalde kleur en ieder chakra is verbonden met één van de zeven lagen van de aura. Ieder chakra vibreert met een bepaalde frequentie, die afhankelijk is van de locatie in het lichaam. Het zevende (bovenste) chakra heeft het hoogste trillingsniveau, de eerste chakra het laagste. Bovendien is elk chakra verbonden met een endocriene klier. Door te werken met de chakra's kan de werking van de endocriene klieren vaak verbeterd worden.

Het menselijk lichaam kent twee soorten klieren: endocriene klieren en exocriene klieren. De endocriene klieren scheiden hormonen af, die in de bloedbaan terechtkomen. De exocriene klieren geven hun producten buiten de bloedbaan af.

Hormonen regelen voor een groot gedeelte de biologische processen in ons lichaam. Hormonen werken regulerend op de lichaamsprocessen. Dit is dan ook de reden waarom een goede functie van het endocriene klierstelsel van belang is voor het goed functioneren van het lichaam. Voorbeelden van endocriene klieren zijn de bijniere en de alveesklier. In latere lessen komen we nog uitgebreid terug op de endocriene klieren.

Voorbeelden van exocriene klieren zijn:

- Klieren in de darmwand: deze klieren scheiden hun producten via de darmen af.
- Zweetklieren: deze klieren scheiden hun producten via de huid uit.

- Speekselklieren: deze klieren scheiden hun producten uit in de mondholten.

De exocriene klieren staan overigens niet in verband met de chakra's, maar worden hier alleen maar genoemd, zodat je het verschil kent tussen de endocriene en de exocriene klieren.

#### EEN KORTE PLAATSBESCHRIJVING VAN DE ZEVEN CHAKRA'S

Het eerste chakra wordt ook wel wortelchakra genoemd en bevindt zich ter hoogte van het stuitje. De kleur die dit chakra hoort uit te stralen is rood.

Het tweede chakra wordt ook wel sacraalchakra genoemd en ligt net boven het schaambeent ter hoogte van de voortplantingsorganen. De kleur die dit chakra hoort uit te stralen is oranje.

Het derde chakra ligt ter hoogte van de zonnevlecht en wordt daarom ook wel zonnevlechtchakra genoemd. De kleur die dit chakra hoort uit te stralen is heldergeel.

Het vierde chakra ligt ter hoogte van het hart en wordt daarom ook wel hartchakra genoemd. De kleur die dit chakra hoort uit te stralen is groen.

Het vijfde chakra ligt ter hoogte van de keel en wordt daarom ook wel keelchakra genoemd. De kleur die dit chakra hoort uit te stralen is helderblauw.

Het zesde chakra ligt ter hoogte van het voorhoofd op de plaats waar het derde oog zich bevindt. De kleur die dit chakra hoort uit te stralen is indigo.

Het zevende chakra ligt ter hoogte van de kruin en wordt ook wel kruinchakra genoemd. De kleur die dit chakra hoort uit te stralen is helderwit of violet.

### DE ONTWIKKELINGSFASES VAN DE CHAKRA'S

Elk chakra van een persoon ontwikkelt zich gedurende de groei en de reis naar volwassenheid. Dat betekent dat in elke nieuwe levensfase zich weer hogere chakra's gaan ontwikkelen en openen. Zo is elke fase gekoppeld aan een bepaalde leeftijd en zal een chakra zich pas openen als die leeftijd bereikt is. Het eerste chakra ontwikkelt zich in de leeftijd van nul tot twee jaar. Het tweede chakra ontwikkelt en opent zich in de leeftijd van twee tot ongeveer zeven jaar. Het derde chakra ontwikkelt zich van zeven tot ongeveer twaalf jaar. Het vierde chakra komt tot bloei in de puberteit, van twaalf tot ongeveer twintig jaar. De hogere chakra's, vijf, zes en zeven, ontwikkelen zich gedurende het verdere leven van een persoon.

Het bewustzijn van een mens is dus gekoppeld aan de chakra's. Elk mens opent gedurende zijn leven alle chakra's, maar niet ieder mens kan deze chakra's ook daadwerkelijk open houden. Door stress, ziekte, verdriet, onwetendheid, karma en andere zaken sluiten de chakra's zich automatisch en zal magnetiseren verlichting kunnen geven. De ontwikkeling van de chakra's is lotsbepaald en verbonden met je karma. Anders gezegd is het dus de bedoeling dat je bewust leert al je chakra's te openen en te vullen met heldere kleuren. Indien je gezond leeft en je je bewust bent van je obstakels en problemen, bereid bent al je problemen op te ruimen, dan zullen je chakra's zich vanzelf openen en met de juiste kleuren gevuld zijn. Dit houdt ook in dat je, ondanks je karma (het pad dat je ziel gekozen heeft), wel degelijk de vrije keuze hebt om je leven zó in te richten als je dat zelf wilt.

Al voor de conceptie heeft de ziel de keuze gemaakt voor de ouders. Op het moment van de conceptie ontstaat er een energetische verbinding tussen de ziel en het bevruchte eitje. Naarmate de baby verder groeit, ontstaan de zeven chakra's. Deze chakra's hebben zich echter nog niet volledig ontwikkeld en zijn nog in rudimentaire vorm aanwezig in het lichaam van de baby. Je zou de chakra's van een ongeboren kind kunnen waarnemen als een soort bolletje, waarvan de trechter zich nog niet geopend heeft. Het chakra van de baby bevat nog geen kleuren en wordt nog niet beschermd door de aura van het kind. Alle indrukken van



buitenaf worden door de zich langzaam ontwikkelende chakra's opgenomen.

#### HET EERSTE CHAKRA – MULADHARA CHAKRA

Het eerste chakra bevindt zich ter hoogte van het stuitje. Na de geboorte begint de ontwikkeling van het eerste chakra, ook wel het basischakra genoemd. Krijgt het kind in deze levensfase genoeg aandacht, liefde, knuffels en (borst)voeding en wordt de baby genoeg veiligheid en zekerheid aangeboden, dan zal het eerste chakra zich op een gezonde manier ontwikkelen. Het chakra zal zich vullen met een mooi helderrood licht en vanzelf gaan draaien met de wijzers van de klok mee. Sommige baby's krijgen echter niet voldoende aandacht en liefde. Wellicht zijn één of beide ouders niet in staat om optimaal voor hun kindje te zorgen, omdat zijzelf niet lekker in hun vel zitten, nog worstelen met hun verleden, onderling strijd hebben of geen mogelijkheid hebben hun kind op een gezonde wijze te voeden. Dan stagneert de ontwikkeling van het eerste chakra en zal de energie van dit chakra niet door kunnen stromen naar de hogere chakra's, waardoor in al deze andere chakra's minder energie zal gaan stromen. Het basischakra is dus een heel belangrijk chakra ten aanzien van de fysieke en geestelijke gezondheid en het energiepeil van een mens.

De kleur die dit chakra hoort uit te stralen als het goed in balans is, is rood. Dit chakra is verbonden met de eerste laag van de aura, de laag die zich bevindt direct om ons lichaam heen. Dit is het niveau van fysieke gewaarwordingen en zowel deze laag in de aura als het wortelchakra wordt hiermee in verband gebracht. Het eerste chakra geeft aan hoe goed je geaard bent en hoe het is gesteld met je stabiliteit en je individualiteit. De voornaamste thema's die bij dit chakra horen zijn levenskracht, overlevingsdrang, aanpassingsvermogen en materiële zekerheid.

Veel mensen lijden onder een gebrekkige werking van het eerste chakra, waardoor ze niet voldoende geaard zijn en hun levensenergie niet goed kan doorstromen. In dat geval worden de basale behoeftes van het lichaam, zoals voedsel, rust en ontspanning, vaak genegeerd.

Als het eerste chakra te ver geopend is, kan dat zich uiten in een heel sterke overlevingsdrang, roekeloos gedrag en egoïsme. Het liefst wil deze persoon altijd onmiddellijk zijn zin krijgen en hecht hij of zij veel waarde aan materiële zaken. Om de werking van het eerste chakra dan iets te temperen, kun je tijdens een meditatie het chakra, net als de lens van een camera, iets sluiten. Zorg er wel voor dat het voldoende open blijft staan.

Het tegengestelde is ook mogelijk. Het chakra is dan te zeer gesloten. Dat kan zich uiten in een gebrek aan zelfvertrouwen en zelfrespect, zweverig gedrag, niet geaard zijn, niet in het heden leven en een verlangen naar de dood. Zet dan tijdens een meditatie door middel van een visualisatie dit chakra verder open.

Als het eerste chakra goed functioneert, dan heb je voldoende energie, sta je met beide benen op de grond en voel je je gezond en goed. Je zit dan 'lekker in je vel'.

#### CHAKRACORRESPONDENTIES EERSTE CHAKRA

Levenskracht is een belangrijke associatie die gehanteerd kan worden bij het eerste chakra. Eén van de belangrijkste thema's van het eerste chakra is immers het overleven en de kracht waarmee dat gebeurt. Heeft iemand veel levenskracht, of in ieder geval genoeg om de behoefte te voelen steeds meer van het leven te ontdekken, dan is er een goede balans in het eerste chakra. Is dit niet het geval, dan is de levenskracht geschaad en werkt het eerste chakra niet naar behoren. Mensen die rondlopen met zelfmoordgedachten hebben vaak ook een gebrekkig functionerend eerste chakra. Werken aan het eerste chakra zal de levenskracht en levenslust vergroten.

Bij het eerste chakra hoort ook de warmte die je uitstraalt naar een ander. Als je van jezelf houdt, dan kun je ook van een ander houden.

Kracht is een ander belangrijk aspect dat gesymboliseerd wordt door het eerste chakra. Als je moeite hebt om krachtig en resoluut op te treden en het vervolgens betreurt dat je een kans hebt gemist, wijst dit op een disharmonie in het eerste chakra.

De wil en dan vooral het doorzettingsvermogen dat nodig is om wensen waar te maken is ook een aspect. Veel mensen bij wie het eerste chakra gebrekkig functioneert, hebben wel allerlei wensen en bepaalde verwachtingen van hoe hun toekomst eruit zou moeten zien, maar missen het doorzettingsvermogen om deze wensen en verwachtingen waar te maken. Werken aan het eerste chakra is voor hen heel nuttig, omdat met het sterker worden van het chakra ook het doorzettingsvermogen en de wil tot presteren zullen groeien.

Ambitie is een belangrijk aspect van het eerste chakra. Mensen die weinig van het leven verwachten en weinig wensen te groeien in hun functie, hebben vaak een minder sterk eerste chakra. Het eerste chakra heeft een sterke connectie met het aardeaspect, wat inhoudt dat je, als je niet genoeg geaard bent, weinig wensen hebt met betrekking tot bijvoorbeeld hogerop komen in de functie die je bekleedt. Het herstellen van de balans in het eerste chakra kan je helpen om meer uit het leven te halen.

Genegenheid is ook een aspect van het eerste chakra. Aangezien het eerste chakra aangeeft hoe de binding met de aarde is, geeft deze ook de genegenheid en liefde voor de eigen persoonlijkheid weer.

#### LICHAMELIJKE AANDOENINGEN MOGELIJK BEHOREND BIJ EEN GEBREKKIG FUNCTIONEREN VAN HET EERSTE CHAKRA

- Problemen met de bloedsomloop. Hierbij horen ook een hoge of een lage bloeddruk. De bloeddruk wordt uitgedrukt in twee getallen: de bovendruk en de onderdruk. Bijvoorbeeld 125/80 (spreek uit: 125 over 80). De bovendruk heet in medische termen de systolische druk. Dit getal is het hoogste getal en geeft de druk in de slagaderen weer tijdens de samentrekkingen van het hart. De onderdruk is het laagste getal en geeft de druk in de slagaderen weer tussen de samentrekkingen van het hart in. (De onderdruk wordt in medische termen de diastolische druk genoemd.) Bij problemen met de bloeddruk gaat het vaak om de onderdruk, de diastolische druk, die vaak te hoog is. Een te hoge bloeddruk heet in medische termen hypertensie. Men spreekt van een matige hypertensie als de onderdruk (diastolische druk) tussen de 95 en 105 zit.

Men spreekt van een ernstige hypertensie als de diastolische druk groter is dan 105.

- Depressie bestaat in vele vormen. De belangrijkste kenmerken waaraan je een depressie kunt herkennen zijn: het verlies van initiatief. Verder is niet willen voelen ook een teken van depressie. Vanzelfsprekend hoort ook somberheid hierbij en vaak ook zelfverwerping. Natuurlijk kent iedereen wel eens een sombere, neerslachtige bui. Het verschil met een depressie is echter dat de sombere bui weer overgaat, terwijl een depressie vaak langer aanhoudt. Iemand die een sombere bui heeft, is vaak ook wel in staat om zichzelf uit de put te trekken door iets leuks te gaan doen, terwijl iemand die depressief is niets meer de moeite waard vindt. Het grootste risico bij een echte depressie is de wens tot het plegen van zelfmoord. Je moet een depressie nooit onderschatten.
- De medische term voor bloedarmoede is anemie. Bloedarmoede is eenvoudig te herkennen aan de volgende voor de hand liggende symptomen: Vermoeidheid is het eerste en belangrijkste symptoom en daarmee bedoelen we de soort vermoeidheid die niet overgaat na een paar nachtjes lekker lang slapen. Verder is bleekheid van de huid en ook van de nagels en de binnenzijde van het onderooglid een kenmerk van bloedarmoede. Duizeligheid en soms flauwvallen zijn ook vaak een symptoom, evenals het zien van zwarte vlekken voor de ogen als de patiënt opstaat na een poosje gezeten te hebben. Vaak ontstaat bloedarmoede door een ijzeregebrek, dat op te heffen is door ijzer als voedingssupplement te nemen of ijzerrijke producten te eten, zoals rood vlees en bieten.
- Eetstoornissen horen ook thuis in het rijtje van mogelijke aandoeningen bij een gebrekkig functionerend eerste chakra. In de beschrijving van het eerste chakra heb je al kunnen lezen dat het zich onthouden van de eerste levensbehoeften een kenmerk is van een gebrekkig functionerend eerste chakra. Voedsel is een eerste levensbehoefte en het niet goed omgaan met voedsel, wat een kenmerk is van een eetstoornis, is dan ook een teken dat het lichaam onvoldoende geaard is en de aarding zoekt door te veel te gaan eten (boulimia nervosa) of juist helemaal niet meer te eten (ano-

rexia nervosa). Het duidelijke verschil tussen anorexia nervosa en boulimia nervosa is het feit dat anorexiapatiënten eten liever vermijden, terwijl boulimiapatiënten juist last hebben van vreetbuien, waarna het genuttigde voedsel weer uitgebraakt wordt. Toch kan magerheid een symptoom zijn van beide aandoeningen.

- Constipatie kan een ander kenmerk zijn van een niet juist functionerend eerste chakra. Men spreekt van constipatie als iemand zoveel moeite heeft met de stoelgang dat de frequentie minder is dan één keer per dag. Soms gaat constipatie (verstopping) ook gepaard met pijn bij de stoelgang en aambeien. Het toedienen van extra voedingsvezels, lichaamsbeweging en het drinken van veel water zullen in 99% van de gevallen de constipatie doen verdwijnen.
- Zwaarlijvigheid komt heel veel voor als stoornis van het eerste chakra. De reden hiervoor kan zijn dat iemand probeert een goede binding met de aarde te krijgen door te gaan eten, wat ontardt in zwaarlijvigheid. In het geval van zwaarlijvigheid is het belangrijk dat je als therapeut gaat uitzoeken wat de oorzaak is van de zwaarlijvigheid. Indien er sprake is van een medische oorzaak, dan kan de zwaarlijvigheid niet verweten worden aan een niet goed functioneren van het eerste chakra. Er zijn immers vele medische oorzaken mogelijk voor zwaarlijvigheid.

#### CORRESPONDERENDE ENDOCRIENE KLIEREN

Bijnieren: de bijnieren bevinden zich boven op de twee nieren. Ieder mens heeft dus twee bijnieren. De bijnieren bestaan uit schors en merg, die beide verantwoordelijk zijn voor het produceren van hormonen. Het merg produceert bijvoorbeeld adrenaline, dat regulerend werkt op hartslag en bloeddruk. Stel je maar eens voor dat je in een angstige of opgejaagde toestand verkeert. Dan gaat je hart sneller kloppen. Dit gebeurt onder andere door de adrenaline die door de bijnieren aan het bloed afgegeven wordt. De bijnierschors daarentegen produceert hormonen die het evenwicht en dus de concentratie van bepaalde stoffen in het lichaam reguleren.

#### STENEN DIE WERKEN OP HET EERSTE CHAKRA

We zullen in de cursus ook steeds een aantal kristallen bespreken, die je kunt gebruiken om een chakra in balans te brengen.

Hier volgt een overzicht van stenen die met name het eerste chakra beïnvloeden.

Magnetiet is een steen die heel veel gebruikt wordt om de functie van het eerste chakra te optimaliseren. De steen heeft een zwarte kleur, maar glanst niet en heeft ook geen metaalachtige uitstraling. De steen wordt vaak verward met de hematiet, die er wel uitziet als zwart glanzend metaal. Het verschil tussen beide stenen is dus niet alleen te herkennen aan de kleur, maar ook aan de eigenschappen. De magnetiet is een magnetische steen. Doordat de steen een heel hoog ijzergehalte heeft, wordt hij nogal eens gebruikt bij bloedarmoede, wat zoals je weet een aandoening is die veel voorkomt bij een gebrekkig functionerend eerste chakra. Deze steen heeft zo'n sterke werking dat hij ook bij verschillende soorten pijn gebruikt kan worden. Hierbij valt te denken aan pijn die veroorzaakt wordt door reumatoïde artritis, rugpijnen en nekpijnen, jicht, ischias, spierpijnen en zenuwpijnen. Bij pijn zorgt de magnetiet ervoor dat de energie weer kan stromen. De magnetiet wordt ook wel eens de 'antipijnsteen' genoemd.

Zwarte toermalijn is een steen die eruitziet als een lang (enkelvoudig) kristal, met een punt en rechte zijvlakken. Hij heeft de vorm van een bergkristal, maar is ondoorzichtig zwart met een enigszins doffe glans. Het is een steen die veel toegepast wordt bij onder andere angsten en fobieën, maar ook bij nervositeit, trauma's en zware depressies. Ook kan de steen toegepast worden bij anorexia nervosa en helpen bij het verwerken van verdriet. Ook deze steen heeft een hoog ijzergehalte, wat kan helpen bij bloedarmoede. De steen geeft innerlijk evenwicht en is heel geschikt om te gebruiken tegen negatieve invloeden van buitenaf, of deze nu van apparaten of van mensen afkomstig zijn. De steen wordt dan ook gebruikt om de negatieve straling van computers en televisies te neutraliseren, en ook om negatieve invloeden van andere mensen tegen te houden. Zwarte toermalijn kan negativiteit ombuigen in positiviteit en is dan ook een bijzonder krachtige steen.

Rode jaspis is een andere steen die veel gebruikt wordt bij het harmoniseren van het eerste chakra. Deze steen kan helpen om beter geaard te raken en wordt dan ook vaak ingezet als je moeite hebt

om met beide benen op de grond te blijven staan en de neiging hebt om zweverig te worden. Deze steen heeft en geeft veel kracht. De rode tot donkerroodbruine steen lijkt op een mooie kiezelsteen en is een ijzerrijke steen. Door het hoge ijzergehalte is deze steen bijzonder geschikt bij doorbloedingsstoornissen. Hij bevordert het stromen van het bloed naar alle organen en is ook heel geschikt voor toepassing bij spijsverteringsstoornissen, want de steen bevordert de werking van de lever en de aanmaak van gal, die nodig is bij de vertering van vetten in de voeding. De steen helpt negatieve gedachten om te zetten in positieve gedachten.

Hematiet lijkt een beetje op magnetiet en wordt er vaak mee verward. De steen heeft een zilverachtige (zwarte) metaalglans en een spiegellend oppervlak. Ook deze steen heeft een hoog ijzergehalte, waardoor hij net als de eerder besproken stenen goed kan helpen bij bloedarmoede en bloedtransport door het hele lichaam. Hematiet is ook toe te passen bij kinderen die 's nachts vaak last hebben van kuitkramp. Verder wordt de steen ook gebruikt om koorts te verlagen en krampen te verlichten. Deze steen geeft kracht en steun in moeilijke tijden en is door al deze positieve eigenschappen uitermate geschikt om te gebruiken bij het harmoniseren van het eerste chakra.

Obsidiaan is een steen die in meerdere kleuren voorkomt, zoals de zwarte obsidiaan, die apachetraan genoemd wordt, en de zwarte steen met witte spikkels, die sneeuwvlokobsidiaan genoemd wordt. Er zijn nog meer kleuren, zoals zwartbruin en zwartgoud, maar bij alle obsidianen is de basiskleur zwart. De obsidiaan is ontstaan uit gestold lava. Deze steen schrijft men al eeuwen magische kwaliteiten toe en het is waar dat het een bijzonder krachtige steen is. Degene die deze steen wil dragen moet sterk van geest zijn en voorbereid om geconfronteerd te worden met zijn of haar negatieve kanten. Die worden namelijk door de steen naar de oppervlakte gebracht en dan kan het bewustwordingsproces beginnen. Daarom is deze steen ook alleen geschikt voor hen die diepgaande blokkades bewust willen opheffen en hun negatieve eigenschappen onder ogen willen zien en willen integreren. Als de obsidiaan gecombineerd wordt met een heldere bergkristal wordt het wat makkelijker om de vrijkomende negativiteit om te buigen in

positiviteit en zo interne conflicten op te lossen. Obsidiaan bevordert de werking van de alvleesklier (pancreas), lever en nieren. Hij helpt bij de genezing van wonden en verlicht de symptomen van griep en verkoudheid.

Zwarte onyx is ook een steen die uitermate geschikt is om te helpen bij het aarden. De steen verdrijft onzekerheid en helpt bij concentratiestoornissen. Verder is deze steen toe te passen bij gehoorstoornissen of oorpijn en oorsuizingen. De steen helpt wonden te genezen en helpt tegen hoge bloeddruk en hartzwakte. Ook helpt de steen bij botontkalking (osteoporose).

Rookkwarts lijkt uiterlijk op bergkristal, maar heeft een rokerige kleur. Deze steen geeft meer grip op de realiteit, en geeft tegelijkertijd meer gevoel voor de eigen verantwoordelijkheid. Door deze kwaliteiten is de steen zeer geschikt voor gebruik bij het werken aan het eerste chakra, omdat ook deze steen de aarding bevordert. De steen wordt ook toegepast bij depressiviteit, somberheid en zelfs bij zelfmoordgedachten. Ook bevordert deze steen de ontwikkeling van de intuïtie. De steen heeft soortgelijke eigenschappen als de heldere bergkristal, maar is meer rustgevend terwijl bergkristal energiever is. De rookkwarts kan heel kalmerend werken. Van deze steen zegt men dat hij de roker kan helpen bij het stoppen met roken

Granaat is te vinden in verschillende kleuren, maar bij het werken met het eerste chakra wordt het meest gebruikgemaakt van de rode granaat. Deze steen helpt depressieve gedachten en buien te verdrijven en staat erom bekend energie te geven bij vermoeidheid. Ook wordt nervositeit verminderd bij het dragen van deze steen. Rode granaat helpt bij bloedarmoede en bevordert een goede bloedsomloop. Ook helpt deze steen bij reumatische en artritische pijnen. Granaat bevordert de paranormale ontwikkeling, helderziendheid en intuïtie. De rode granaat mag absoluut niet toegepast worden bij driftige of boze mensen, omdat de negatieve eigenschappen dan flink versterkt worden. Deze steen moet voorzichtig gebruikt worden en niet al te lang gedragen worden. Deze steen kan helpen de bloeddruk te verhogen, en mag daarom nooit gedragen worden door mensen die al een hoge bloeddruk heb-



ben. Dit zou overbelasting van het hart tot gevolg kunnen hebben en levensgevaarlijk kunnen zijn. Mensen met een hoge bloeddruk mogen nooit rode stenen gebruiken, maar al helemaal geen rode granaat.

#### HET TWEDE CHAKRA – SVADISTHANA CHAKRA

Het tweede chakra bevindt zich ter hoogte van de onderbuik, net boven het schaambeentje.

Vanaf het tweede levensjaar begint zich het tweede, oranje chakra te ontwikkelen. Vanaf deze leeftijd gebruikt het kind zijn emoties bewust, weet de peuter het hoe en waarom van huilen en boos zijn. Langzamerhand wordt het kind zelfstandiger en loopt door het huis, op ontdekkingsstocht naar van alles en nog wat. Het jonge kind beschouwt de ouders als zijn bezit en ook het speelgoed behoort tot zijn bezittingen. Het delen van speelgoed met andere kinderen is vaak een groot probleem, aangezien het kind nog denkt dat alles van hem is. Een knuffel, een speen of een doekje behoren tot de meest intieme persoonlijke bezittingen en dragen bij tot het veilig voelen van het kind.

Teneinde het tweede chakra te ontwikkelen, heeft het kind nog veel veiligheid nodig en zal het voortdurend contact met zijn ouders maken en om de knuffels vragen, die hem helpen zijn onafhankelijkheid te vergroten. Zijn de ouders regelmatig afwezig (bijvoorbeeld doordat deze beiden werken) en wordt het kind veel elders ondergebracht of mag het zijn emoties niet voldoende uiten, dan zal het tweede chakra zich vaak niet op een gezonde manier ontwikkelen.

De kleur die erbij hoort is helderoranje, als het chakra tenminste goed in balans is. Dit chakra wordt ook wel het heiligbeenchakra genoemd. De naam in het Sanskriet is Svadhisthana, wat zoetheid betekent. Het tweede chakra is verbonden met de tweede auralaag, de emotionele laag. Dit niveau is verbonden met emotie, gevoelens en seksualiteit. Natuurlijk heeft dit chakra ook te maken met het verwerken van emoties en hoe je daar in het dagelijks leven mee omgaat.

Het tweede chakra geeft ook weer hoe je over jezelf denkt en voelt. De energie van dit chakra is de seksuele energie.

Het functioneren van het tweede chakra geeft aan in welke mate je je emoties kunt laten zien. Dit chakra geeft ook aan in welke mate je openstaat voor de emoties van anderen. Het kan zo zijn dat je de verdrietige gevoelens van je vrienden sterk kunt voelen. Dit is een teken dat je tweede chakra te veel openstaat. Visualiseer dan tijdens een meditatie dat je het chakra, net als de lens van een camera, iets dichtdraait, als je tenminste niet constant de emoties van anderen wilt voelen (nooit helemaal sluiten!). Als je zelf juist meer emoties zou willen voelen, of meer open wilt staan voor de gevoelens van anderen, dan zou je tijdens een meditatie kunnen visualiseren dat je dit chakra verder opent. Gebruik oranje stenen om dit chakra te stimuleren. Om dit chakra te kalmeren zijn de bruine stenen beter op hun plaats.

Als het tweede chakra te ver openstaat, kun je veel behoefte hebben aan seks. Bovendien heb je de neiging om andere mensen te manipuleren, de dingen naar je hand te willen zetten. Soms kun je dan onrealistisch zijn en te veel voelen van de invloeden of lichamelijke ongemakken van andere mensen om je heen. Als er daarentegen een blokkade is in het tweede chakra, dan kan het zijn dat je overgevoelig bent en kunt lijden aan (misplaatste) schuldgevoelens. Seks kan je heel erg afstoten. Je hebt moeite om diepgaande emoties te verwerken. Hierdoor kan zelfs een depressie ontstaan. Als dit chakra goed functioneert, dan zul je je goed kunnen uitdrukken, (zelf)vertrouwen hebben, weten wat je voelt en wat je wilt met je gevoelens. Je creativiteit zal groot zijn.

#### CHAKRACORRESPONDENTIES TWEDE CHAKRA

Ieder mens heeft emoties, maar het is belangrijk om te kijken hoe je omgaat met deze emoties. Ben je evenwichtig of ben je snel van slag? Dit heeft sterk te maken met het functioneren van het tweede chakra. Het is ook belangrijk om te kijken naar hoe je omgaat met de emoties van andere mensen om je heen. Kun je hun emoties en stemmingen (aan)voelen? Hoe snel ben je geneigd om bij de pakken neer te gaan zitten en hoe snel word je ergens depressief van?

Smaak is ook een associatie die gelegd wordt bij het tweede chakra. Het tweede chakra geeft immers weer hoe je in staat bent om van dingen te genieten en je smaak is daarbij heel belangrijk.

Behoeftes, waaronder we de basisbehoeftes rekenen, maar vooral ook de seksuele behoefte. Als je het gevoel hebt dat seks niet fijn meer is en je hebt er gewoon geen zin in, zonder dat daarvoor een aanwijsbare reden is, dan zul je aan het werk moeten met het tweede chakra.

Trots heeft een sterke associatie met het tweede chakra, die voortkomt uit de behoefte om jezelf te bewijzen.

Verandering is voor veel mensen een probleem. De meeste mensen houden niet van verandering en willen dat alles bij het oude blijft; dat is immers vertrouwd. Toch is openstaan voor de veranderingen die het leven je te bieden heeft belangrijk, omdat je anders kansen kunt missen.

Plezier is een ander aspect van het tweede chakra. In hoeverre ben je in staat om te genieten van het leven en alle bijkomstigheden? Als je plezier in je leven hebt, zul je uiteraard beter in balans zijn. Dit geldt overigens niet alleen voor je tweede chakra, maar plezier heeft ook een gunstige invloed op de overige chakra's.

#### LICHAMELIJKE AANDOENINGEN MOGELIJK BEHOREND BIJ EEN GEBREKKIG FUNCTIONEREN VAN HET TWEEDE CHAKRA

- Uitputting en oververmoeidheid kunnen veroorzaakt worden door een gebrekkig functionerend tweede chakra, omdat veel van de indrukken die de mens opdoet, binnenkomen via het tweede chakra. Het gevolg hiervan kan uitputting of oververmoeidheid zijn.
- Storingen in de menstruatiecyclus, zoals menstruatiepijnen, kunnen ook horen bij een gebrekkig functionerend tweede chakra. Een medische benaming voor een pijnlijke menstruatie is dysmenorroe. Bij dysmenorroe kan er sprake zijn van een mogelijke afwijking, zoals de aanwezigheid van een cyste, endometriose (de aanwezigheid van baarmoederslijmvlies buiten de baarmoeder, wat extreme pijn veroorzaakt), ontstekingen of myomen (vleesbomen).

- Een andere storing in de menstruatiecyclus kan een te zware menstruatie zijn, waarbij (te) veel bloedverlies optreedt, en waarbij de menstruatie soms wel zeven dagen kan duren. Deze klacht, die in medische termen menorrhagie genoemd wordt, kan veroorzaakt worden door bijvoorbeeld de aanwezigheid van een spiraaltje, vleesbomen, hormoonschommelingen, maar er kan ook gewoon helemaal geen aantoonbare medische oorzaak zijn. Ga altijd eerst naar de huisarts!
- Nog een andere storing in de menstruatiecyclus is onregelmatig bloedverlies. De medische term hiervoor is metrorragie. Hierbij is sprake van bloedverlies tussen twee menstruaties in of zelfs het ontbreken van een regelmatige menstruatiecyclus, waarbij er dan te veel bloedingen optreden. Bij tussentijds bloedverlies moet ALTIJD de huisarts worden ingeschakeld, zodat deze een uitstrijkje kan maken, aangezien tussentijds bloedverlies een teken kan zijn van een kwaadaardige aandoening. Dit moet altijd onderzocht worden. Het kan echter ook zijn dat het onregelmatige bloedverlies geen aanwijsbare medische oorzaak heeft.
- Het volledig uitblijven van de menstruatie (amenorroe is de medische term) kan meerdere oorzaken hebben, die niet allemaal medisch verklaarbaar zijn. Stress en spanning kunnen ervoor zorgen dat de menstruatie uitblijft. Het uitblijven van de menstruatie kan echter ook één van de symptomen zijn van anorexia nervosa. Ook kan er een hormonale verstoring zijn, maar het is ook heel goed mogelijk dat er simpelweg geen oorzaak kan worden gevonden. Weer eerst de huisarts raadplegen.
- PMS is geen storing in de menstruatiecyclus, maar toch eveneens een vaak maandelijks terugkerend probleem. De afkorting staat voor Premenstrueel Syndroom. De klachten kunnen variëren van pijnlijke borsten voor de menstruatie tot zeer grote stemmingswisselingen, depressieve gevoelens, prikkelbaarheid en soms zelfs agressie.

Voor de duidelijkheid: PMS zit NIET tussen de oren, maar wordt veroorzaakt door hormoonschommelingen die voorafgaan aan de menstruatie.

- Impotentie en frigiditeit (afkeer van seks bij de vrouw) kunnen zowel ontstaan door hormoonschommelingen of wijzigingen in de hormoonafgifte als een psychische oorzaak hebben.
- Blaasproblemen kunnen ook worden veroorzaakt door een gebrekkig functionerend tweede chakra. Hierbij valt te denken aan incontinentie, blaasontsteking enzovoort. Al deze klachten horen onderzocht te worden door de huisarts; zeker bij het vermoeden van een blaasontsteking hoort de urine nagekeken te worden. Een verwaarloosde blaasontsteking die niet wordt behandeld, kan leiden tot een nierbekkenontsteking en zelfs tot nierinsufficiëntie (niet functioneren van de nieren). Aangezien de nieren heel belangrijke organen zijn met betrekking tot het lozen van afvalstoffen, die uit het bloed gefilterd worden, is een goede nierfunctie van levensbelang.
- Stijfheid in de onderrug behoort ook tot de problemen die kunnen ontstaan door een gebrekkig functioneren van het tweede chakra, maar kunnen ook gerelateerd zijn aan het eerste chakra. Ischias heeft als kenmerkend symptoom een lage rugpijn, soms eenzijdig, die uitstraalt naar bil en/of been. Soms is ischias de voorloper van een hernia.

#### CORRESPONDERENDE ENDOCRIENE KLIEREN

De eierstokken bij de vrouw en testikels bij de man produceren beide geslachtshormonen. Zowel mannen als vrouwen produceren zowel mannelijke als vrouwelijke geslachtshormonen, zij het dat bij de man meer mannelijke hormonen (androgenen) worden geproduceerd en bij de vrouw meer vrouwelijke hormonen (oestrogenen en progesteron). Deze hormonen zijn onder andere van belang voor de seksuele ontwikkeling.

#### STENEN DIE WERKEN OP HET TWEDE CHAKRA

Carneool is bij veel mensen bekend, omdat de steen veelvuldig gebruikt wordt om nachtmerries te voorkomen. De carneool is een oranje steen, maar bestaat ook in oranjegele variaties. Om het verschil tussen een gewone agaath en een carneool te kunnen onderscheiden, kun je kijken of er banden in de steen te zien zijn. Bij een gewone agaath zijn er banden aanwezig, bij een carneool niet. Je kunt deze steen toepassen bij lage bloeddruk, wat ook automatisch

inhoudt dat de steen niet gedragen mag worden door mensen met een hoge bloeddruk, aangezien door het dragen van de steen de bloeddruk verder zou kunnen stijgen. Verder is de steen bekend om zijn krampopheffende werking en het stillen van zenuwpijn. Verder wordt de steen ook gebruikt als er sprake is van bloedsomloopstoornissen. De steen helpt zoals gezegd tegen nachtmerries, maar bevordert ook het onthouden van dromen. Door het dragen van een carneool worden dromen helder, waardoor ze makkelijker te herinneren zijn bij het wakker worden.

Door zijn oranje kleur zal de carneool positief werken op het tweede chakra. Bij oplegging op het eerste en het tweede chakra kan de steen helpen de vruchtbaarheid te vergroten.

Koraal is vrij zacht, komt voort uit de zee als afzetting van kleine zeediertjes en komt voor in meerdere kleuren. Koraal ziet eruit als een vertakte plant. Het kan helpen bij vruchtbaarheidsproblemen, die gerelateerd kunnen worden aan het tweede chakra. Daarvoor dient het ter hoogte van het tweede chakra gedragen te worden. Koraal kan de functie van de baarmoeder stimuleren, waardoor het ook ingezet kan worden bij andere klachten van het tweede chakra, zoals pijn bij de menstruatie, een onregelmatige menstruatie enzovoort. Hiervoor gebruikt men dan de rode koraal. Koraal herstelt ook de balans tussen lichaam en geest.

De saffier komt in meerdere kleuren voor en is een steen met een prachtige glans. Meestal is de steen zo doorzichtig dat je erdoorheen kunt kijken en in geslepen vorm doet hij een beetje denken aan een blauwe diamant. Blauw is de meest gebruikte kleur, maar voor het tweede chakra wordt de oranje saffier op het tweede chakra gedragen, vooral bij vruchtbaarheidsproblemen. Verder versterkt deze steen de intuïtie en brengt de geest tot rust. Het is een ideale steen om tijdens meditatie te gebruiken, omdat het de geest ook verruimt. Saffier is een echte edelsteen en dat is duidelijk te zien.

Bruine jaspis is nog een steen die de werking van de geslachtsorganen kan reguleren of zelfs verbeteren. Daarom is het een steen die goed past bij het tweede chakra. Als je deze steen in de eerste

drie maanden van de zwangerschap zou dragen, dan zou de steen de vrucht beschermen en ook de zwangerschapsmisselijkheid voor een flink deel kunnen verlichten. Ook heeft deze steen een gunstige werking op maag, lever en nieren. De steen moet dan wel op die plaats gedragen worden. Al vanaf de oudheid wordt deze steen als talisman gebruikt. Hij is in staat om negatieve gedachten om te zetten in positieve gedachten. Doordat de steen iemand kan helpen bij het verwerken van emoties en gedachten in goede banen kan leiden, is deze steen zeer geschikt voor gebruik bij het tweede chakra, dat immers verbonden is met de emoties. Deze steen kan ervoor zorgen dat het zelfvertrouwen terugkeert.

Agaat is een steen die in meerdere kleuren voorkomt. Iedere kleur heeft dan ook zijn eigen toepassing. Voor het tweede chakra is de bruine agaat het beste. Hij wordt dan gebruikt om het tweede chakra rust te geven bij overactiviteit. Het is belangrijk om dan een rustige steen uit te zoeken, met niet te veel lijnen erin. Een andere werking op het tweede chakra is de bescherming die de steen biedt voor en tijdens de zwangerschap. De steen helpt ook menstruatieklachten te verzachten en is dus in het algemeen geschikt voor gebruik bij klachten die gerelateerd kunnen worden aan het tweede chakra.

Vuuropaal is een andere benaming voor de oranje opaal. Dit is een echte edelsteen, die in vele kleuren voorkomt. Iedere kleur heeft zijn eigen eigenschappen. Bijgeloof zegt dat de opaal een ongelukssteen is. Anderen zien de opaal juist als een gelukssteen en dragen hem als amulet. Opaal kan het cholesterolgehalte doen dalen en kan helpen bij griep. Hij wekt ook de eetlust op; daarom zou de steen niet gedragen moeten worden door mensen die willen afvallen. Als de vuuropaal op het tweede chakra wordt gelegd, dan zal hij de daar aanwezige blokkades helpen opheffen, waardoor emoties weer toegankelijk worden en het mogelijk is weer plezier in het leven te hebben. Ook wordt de vuuropaal gebruikt bij problemen met de spijsverteringsorganen.

Tijgeroog is een goudachtige bruine steen, die meerdere gestreepte kleurlagen lijkt te hebben die onder invloed van licht lijken te verkleuren van bruin naar goudkleurig en omgekeerd. Houd de steen

maar eens in het licht en beweeg hem heen en weer, dan is het net alsof de steen verandert. Deze glanzende steen geeft warmte en geluk en stuurt negativiteit terug naar de afzender. Daarom is de steen ook zo geschikt voor gebruik op het tweede chakra; het tweede chakra staat immers open voor de emoties van anderen. Gevoelige mensen, die daar veel hinder van ondervinden, zouden gebaat zijn bij het dragen van een tijgeroog, bij voorkeur zichtbaar boven de kleding. De steen kaatst zo alle negatieve vibraties van anderen terug en beschermt op die manier de drager tegen storende invloeden van buitenaf. Verder staat de steen erom bekend zelfvertrouwen te geven aan de drager, zolang deze daar voor openstaat. Er moet wel eerst sprake zijn van een bewustwordingsproces van zelfverantwoordelijkheid, waarin de tijgeroog een geweldige hulp kan zijn. De steen helpt ook bij verkoudheid, maar moet dan wel op de huid worden gedragen. Volgens oud bijgeloof zou de steen beschermen tegen 'het boze oog'. Deze steen kalmeert het tweede chakra. Een tijgeroog neerleggen bij deuren en ramen zou inbraken voorkomen, omdat het 'slechte' buiten de deur wordt gehouden door deze steen.

#### HET DERDE CHAKRA – MANIPURA CHAKRA

Het derde chakra bevindt zich net boven de navel in het zonnevlechtgebied en wordt begrensd door het borstbeen. Dit chakra wordt ook wel de zetel van de persoonlijkheid genoemd.

Vanaf zo ongeveer het zevende jaar ontwikkelt het derde chakra zich. Het chakra vult zich in ideale omstandigheden met een heldere zachtgele kleur en de aura vult zich met goudgele energie. Het kind wordt zelfstandiger en gaat de buitenwereld steeds meer verkennen. Waren de eerste zeven jaar van het kind stabiel en heeft het kind voldoende aandacht en liefde gekregen, dan voelt die buitenwereld veilig aan en verloopt de gang naar de lagere school over het algemeen zonder al te veel problemen.

Pesterijen en plagen buiten en op school kunnen in deze leeftijd de ontwikkeling van het derde chakra ernstig stagneren. Spelen en leren wisselen zich af in deze leeftijd (de latentiefase) en de verstandelijke vermogens van het kind nemen steeds meer toe. Het kind raakt minder verbonden met de ouders en gaat meer en meer



zijn eigen gang. Er wordt minder geknuffeld en de wereld van het kind wordt steeds groter. Voorbereidingen op de volwassen wereld vinden plaats in de vorm van spelletjes, zoals 'doktertje' en 'vadertje en moedertje' spelen. En andere spelletjes, zoals knikken (winnen en verliezen) en voetballen, leren het kind nog volwassener te worden.

Zo omstreeks de puberteit functioneren de eerste drie chakra's dan. Dit zijn de 'aardse' chakra's: het eerste chakra, van de basis en het fysieke niveau; het tweede chakra, van de emotionele ontwikkeling en de zelfstandigheid; en het derde chakra, van het verstand en de balans.

Dit chakra is verbonden met de derde laag van de aura. Dit is het niveau van onze verstandelijke of mentale wereld. Het chakra wordt ook wel zonnevluchtchakra genoemd. De kleur die dit chakra behoort uit te stralen is citroengeel. Balans is één van de sleutelwoorden van dit chakra: de balans tussen emotie en intellect, de balans tussen rationele, intuïtieve en paranormale vermogens, de balans tussen emotie en intellect.

Als je aan het werk gaat met het derde chakra, zal er dus meer balans en stabiliteit komen in je leven. Je linkerhersen helft en je rechterhersen helft zullen beter gaan samenwerken, zodat je niet slechts rationeel (linkerhersen helft) of intuïtief (rechterhersen helft) georiënteerd zult zijn. Je zult daar profijt van ondervinden op alle gebieden in je leven. Het zonnevluchtchakra bepaalt hoe jij als individu overkomt op de buitenwereld, welke energie je uitstraalt naar buiten toe.

Als het derde chakra te ver geopend is, zul je last hebben van nervositeit, gevoelens van disharmonie en onrust, spijsverteringsstoornissen, eetstoornissen of algehele instabiliteit. Misschien heb je de neiging om de baas te spelen en dominant te zijn en ben je snel op je teentjes getrapt of snel boos. Werk is (te) belangrijk voor je en je hebt de neiging in alles een beetje te overdrijven.

Als het derde chakra te weinig geopend is, kun je last hebben van apathie, lethargie, oververmoeidheid, overgewicht en verlaging van

je intuïtieve vermogens. Ook zul je last hebben van (onverklaarbare) angst en onzekerheid. Je hebt misschien de neiging om je aan anderen vast te klampen om zekerheid te vinden. Je vindt het ontzettend belangrijk wat een ander vindt van een bepaalde situatie en je hecht veel waarde aan de oordelen van andere mensen. Als dit chakra wel in balans is, dan zul je lichamelijk en geestelijk evenwichtig zijn en jezelf en anderen met al hun onvolmaaktheden accepteren. Je leven is dan in balans.

Om de werking van het derde chakra iets te verminderen kun je tijdens een meditatie dit chakra weer als de lens van een camera iets afsluiten. Om het derde chakra te kalmeren kun je ook gebruikmaken van violetgekleurde edelstenen. Om de werking te verhogen kun je tijdens een meditatie dit chakra als de lens van een camera iets verder openen en gebruikmaken van gele edelstenen.

#### CHAKRACORRESPONDENTIES DERDE CHAKRA

Het derde chakra wordt ook wel gezien als een paranormaal bewustzijnscentrum, waar de paranormale indrukken binnenkomen. Je zou het derde chakra kunnen zien als een distributiecentrum voor paranormale vermogens en invloeden. Ook de ontvankelijkheid voor astrale energie wordt hier geregistreerd, alsmede de gevoeligheid voor het paranormale.

Persoonlijke kracht is een logische associatie bij het derde chakra, omdat het derde chakra gerelateerd wordt aan de eigen kracht. Het eerste en het tweede chakra zijn sterk op de buitenwereld gericht, maar het derde chakra geeft aan hoe krachtig je jezelf voelt.

Ben je geneigd om je in jezelf terug te trekken en niet voor jezelf op te komen? Of ben je juist degene die altijd voor alles en iedereen opkomt en ten strijde trekt tegen ieder onrecht? Waar het hier om gaat, is een goede balans te vinden om op juiste wijze met de levensenergie om te gaan.

Zenuwen en zenuwachtigheid worden ook gerelateerd aan het derde chakra. Zenuwachtigheid en ook rusteloosheid zijn tekenen dat er geen evenwicht is in het derde chakra. Waarschijnlijk is het

derde chakra dan te veel geopend. De levensenergie wordt niet juist verdeeld, wat voor problemen kan zorgen.

Balans is een kernwoord als het gaat om het derde chakra. Het vinden van stabiliteit en zekerheid in het leven zijn belangrijke thema's van het derde chakra. Balans kan er alleen zijn als de energie goed kan doorstromen. Het is daarom van essentieel belang om veel aandacht te besteden aan het derde chakra en eventuele blokkades of disharmonie op te heffen.

De kracht van je zelfvertrouwen laat zien of je in staat bent om te vechten voor wat je belangrijk vindt in het leven en hoe je een plaats voor jezelf in het leven creëert. Het derde chakra laat zien hoe je jezelf ziet ten opzichte van de buitenwereld. Het belangrijke punt hierbij is dat de energie die jijzelf uitstraalt naar buiten toe, weerspiegeld wordt in de reacties van andere mensen op jouw energieveld. Met andere woorden: wat je uitstraalt krijg je ook terug. Daarom is het belangrijk dat je positiviteit uitstraalt en daarmee je zelfvertrouwen probeert op te bouwen.

Het derde chakra wordt ook wel de zetel van de persoonlijkheid genoemd. Het verwerken en omgaan met emoties staan hierbij centraal. Hoe ben je ingesteld? Is er sprake van een blokkade die ontstaan is doordat belangrijke emoties en verdriet niet verwerkt werden, maar werden weggestopt in een donker hoekje? In dat geval is er sprake van een negatieve emotionele ballast, die alsnog verwerkt moet worden om de blokkade op te heffen.

#### LICHAMELIJKE AANDOENINGEN MOGELIJK BEHOOREND BIJ EEN GEBREKKIG FUNCTIONEREN VAN HET DERDE CHAKRA

- Vermoeidheid is een duidelijk teken dat het derde chakra niet optimaal functioneert. Vermoeidheid geeft aan dat er niet voldoende energie binnenkomt door het derde chakra. Het chakra is mogelijk niet actief genoeg en kan dus gestimuleerd worden.
- Depressie kan helaas voortkomen uit een langduriger disharmonie in het derde chakra. Depressie is er in verschillende vormen. De depressie die veroorzaakt wordt door het niet juist functioneren van het derde chakra, is vaak een lethargische depressie, die gepaard

gaat met een gevoel van oververmoeidheid. Dit is een teken dat er onvoldoende energie binnenstroomt in het derde chakra.

- Wisselende gemoedstoestanden kunnen een teken zijn dat er een onvoldoende balans is in het derde chakra. Waarschijnlijk ben je niet in staat om een stabiel energieveld te handhaven waardoor schommelingen in energie in het derde chakra ontstaan. Deze schommelingen kunnen voorkomen worden door aandacht te besteden aan het derde chakra, meerdere keren per dag. Het is belangrijk dat gedurende een wat langere periode gekeken wordt naar de energieverdeling. De wisselende stemmingen zijn het gevolg van wisselingen in de energiebalans. Het kan voorkomen dat een chakra op een bepaald moment voldoende energie in zich opneemt en vervolgens, bijvoorbeeld een half uur later, onvoldoende energie opneemt.
- Angsten zijn duidelijk gerelateerd aan het derde chakra, omdat hier veel van de indrukken binnenkomen die een mens opdoet. Eén daarvan kan angst zijn. Angstgevoelens geven aan dat het derde chakra onvoldoende functioneert, ofwel niet voldoende energie opneemt.
- Uitputting is, evenals vermoeidheid, een teken dat het derde chakra onvoldoende energie opneemt. Hier kan onmiddellijk iets aan worden gedaan, door je voor te stellen dat er een persoonlijke zon boven je staat, die alleen jou van energie voorziet. Een soort krachtbron waar altijd uit geput kan worden. Stel je dan voor dat het kruinchakra zich opent en dat de energie langs de ruggengraat naar beneden, naar het zonnevlechtchakra stroomt. Daar aangekomen, stel je je voor dat de energie het derde chakra binnenstroomt en er weer uit, recht je aura in. Stel je voor dat de energie je helemaal omgeeft met goudgeel of heldergeel licht. Dit heldergele licht zal de balans herstellen.
- Spijsverteringsproblemen zijn ook duidelijk gerelateerd aan het derde chakra. Eén van de redenen hiervoor is dat de alveesklier een van de klieren is die gerelateerd worden aan het derde chakra. De alveesklier produceert enzymen die helpen bij de vertiering van voedsel. Een gebrekkig functionerend derde chakra kan

soms een gebrekkig werkende alvleesklier tot gevolg hebben. Als gevolg daarvan krijgen de spijsverteringsorganen problemen met het verteren en verwerken van voedsel.

- Diabetes mellitus (suikerziekte) is eveneens een aandoening die gerelateerd kan worden aan het derde chakra, aangezien diabetes veroorzaakt wordt door het niet goed functioneren van de alvleesklier. De alvleesklier is de endocriene klier die gerelateerd wordt aan het derde chakra. De behandeling van diabetes hoort thuis bij de huisarts of specialist.

Er zijn twee verschillende types diabetes te onderscheiden:

- Type I: Dit type diabetes ontstaat vaak bij jonge mensen en wordt veroorzaakt doordat de eilandjes van Langerhans in de alvleesklier geen insuline meer aanmaken. Hierdoor kunnen de cellen in het lichaam de benodigde suikers niet meer opnemen. Mensen met type I zijn afhankelijk van het spuiten van insuline om hun bloedsuikerspiegel op peil te houden.
- Type II: Wordt ook wel eens ouderdomsdiabetes genoemd en dit type diabetes ontstaat inderdaad vaak op wat latere leeftijd. Het ontstaan van dit type is dan te wijten aan een uitgeputte alvleesklier, die nog wel insuline aanmaakt, maar niet voldoende om de bloedsuikerspiegel continu op een goed peil te houden. Vaak zijn deze mensen veel te zwaar, zodat er gewoon niet genoeg insuline wordt geproduceerd ten opzichte van de grootte van het lichaam.

Mensen met type II-diabetes zijn niet afhankelijk van insuline, maar krijgen vaak medicatie die de alvleesklier stimuleert.

Het is belangrijk dat je je realiseert dat diabetes een levensbedreigende aandoening is met zeer veel ernstige complicaties. In de natuurgeneeskunde moet er rekening mee worden gehouden dat diabetes niet kan worden genezen, maar je kunt er wel voor zorgen dat het lichaam in een goede conditie is, door goed te zorgen voor hart en bloedvaten, die een zwakke plek vormen bij type I-patiënten. Kortom: je kunt proberen om complicaties te voorkomen.

- Hypoglykemie betekent een te lage bloedsuikerspiegel. Let wel: hypoglykemie is een medische term, die de levensgevaarlijke toestand aangeeft van een patiënt met een veel te lage bloedsuikerspiegel. Deze toestand is levensgevaarlijk, omdat een dergelijke patiënt in een coma kan raken.

Het is dus van groot belang om je te realiseren dat hier bedoeld wordt: natuurgeneeskundige hypoglykemie. Deze vorm van hypoglykemie heeft dan onder andere de volgende symptomen:

- Trillerigheid als het een tijdje geleden is dat men voedsel tot zich genomen heeft.
- Na het nuttigen van suiker is er eerst sprake van een energietoename, maar even later is er sprake van vermoeidheid, duifheid en hongerigheid en zelfs slaperigheid.
- Misselijkheid als er niet op tijd gegeten kan worden.
- Zweterigheid als er niet op tijd gegeten kan worden.

De klachten dienen uiteraard weer door een arts te worden onderzocht!

#### CORRESPONDERENDE ENDOCRIENE KLIEREN

De endocriene functie van de pancreas of alvleesklier is het afgeven van de hormonen insuline en glucagon aan het bloed. Beide hormonen spelen een belangrijke rol bij de regulering van de bloedsuikerspiegel, het glucosegehalte in het bloed. Een andere belangrijke functie van de pancreas is het afgeven van spijsverteringsenzymen aan de twaalfvingerige darm, zodat het voedsel daar tot kleine deeltjes afgebroken kan worden.

De bijnielen hebben we al eerder benoemd. Ze bevinden zich boven op de twee nieren. Ieder mens heeft dus twee bijnielen. De bijnielen bestaan uit schors en merg, die beide verantwoordelijk zijn voor het produceren van hormonen. Het merg produceert bijvoorbeeld adrenaline, dat regulerend werkt op de hartslag en bloeddruk. Stel je maar eens voor dat je in een angstige of opgejaagde toestand verkeert. Dan gaat je hart sneller kloppen. Dit gebeurt onder andere door de adrenaline die door de bijnielen aan het bloed afgegeven wordt. De bijnierschors daarentegen

produceert hormonen die het evenwicht en de concentratie van bepaalde stoffen in het lichaam reguleren.

#### STENEN DIE WERKEN OP HET DERDE CHAKRA

Gele Topaas is een uitstekende steen om op het derde chakra te dragen. De steen verdeelt dan de binnenkomende energie over de andere chakra's en kan zo de energiebalans herstellen. Deze steen kent ook een variant die goudtopaas genoemd wordt. Topazen zijn vrij kostbare stenen. De gele en gouden topaas werken op de menselijke energie en zijn niet alleen uitstekende energiegeleiders, ze schenken ook energie. De steen kan gebruikt worden bij uitputting en oververmoeidheid, wat allebei klachten zijn die te relateren zijn aan het derde chakra. De steen stimuleert de pancreas, de corresponderende endocriene klier van het derde chakra.

Als je kijkt naar de werking op de psyche van de mens, dan vermindert topaas de rusteloosheid, maar helpt ook geweldig bij angst. Ook spiritueel is het een stimulerende steen. De goudtopaas heeft een sterke genezende energie en helpt ook bij depressies. Bij oplegging op het derde chakra zal de steen daar aanwezige blokkades wegnemen en de energie van het derde chakra in harmonie brengen. De steen versterkt ook de leverfunctie en laat je meer in contact komen met de eigen intuïtie. De steen schenkt helderheid en verlichting. Eigenlijk versterkt de steen het hele lichaam met de gouden zonne-energie.

Citrien is een heldere, citroenkleurige steen, die opvalt door de heldergele uitstraling die de steen heeft. Helaas wordt de steen nogal eens verward met de goudtopaas. Citrien is bij uitstek geschikt voor het dragen op het derde chakra, omdat hij energie en licht brengt en daarmee bestaande blokkades in het derde chakra kan oplossen. Deze blokkades kunnen ontstaan als emoties en gevoelens onderdrukt worden in plaats van verwerkt, of als men maar blijft doorrennen, om vooral maar niet te hoeven voelen. Hier kunnen angst en onrustgevoelens door ontstaan en de blokkade die daardoor ontstaat, kan door de citrien weggenomen worden.

Citrien stimuleert niet alleen de endocriene klieren van het derde chakra, maar door zijn sterke energie stimuleert hij alle endocriene

klieren. De steen helpt geweldig bij spijsverteringsstoornissen en reinigt verder het darmkanaal. Ook stimuleert deze steen de stofwisseling in het algemeen en zou dus moeten helpen bij eetstoornissen.

Logischerwijs, kijkend naar de kleur en energie van de steen, helpt de citrien bij depressies en zwaarmoedige buien. Hij laat somberheid verdwijnen om plaats te maken voor positieve energie. De steen is ook een handige hulp voor studenten die nog vele uren studie voor de boeg hebben en wel wat energie en concentratievermogen kunnen gebruiken. In dat geval moet de steen op het bureau of de studieplek gelegd worden. Het is echter bij gebruik van deze steen wel belangrijk erop te letten dat het derde chakra ook weer niet te veel energie krijgt. Als dit het geval zou zijn, dan is er vaak sprake van pijn of een gespannen gevoel rond de navel. In dat geval is het beter om de steen een poosje niet te dragen.

Gele beryl is een echte edelsteen en heeft een gele kleur die varieert van citroengeel tot goudgeel. Gele beryl wordt vaak verward met een goudtopaas. De goudtopaas heeft echter niet de glasachtige glans van de gele beryl. Net als de hiervoor beschreven stenen, werkt deze steen bijzonder stimulerend op het derde chakra en bevordert zo de goede doorstroming van energie door alle chakra's en het hele lichaam. Hij bevordert ook een goede bloedsomloop en maakt het hart sterker, evenals de bloedvaten.

De psychische werking op het derde chakra is dusdanig dat deze steen helpt bij angsten en zorgt voor evenwichtige gemoedstoestand. Deze steen heeft ook spiritueel een heel grote invloed. Hij versterkt de paranormale vermogens, die binnenkomen door het derde chakra en versterkt de telepathische ontwikkeling. De steen werkt ook op het derde oog (zesde chakra), dat je je kunt voorstellen als een innerlijk televisiescherm. Bij optimalisering leert deze steen de drager ontvankelijk te zijn voor het visueel waarnemen van aura's en chakra's, zodat deze niet alleen beter gevoeld kunnen worden, maar ook zichtbaar worden.

Tijgeroog is een steen die heel goed kan werken op het derde chakra. Bij griep of verkoudheid kan een tijgeroog de benodigde



warmte geven, als hij op het derde chakra geplaatst wordt. Deze genezende warmte is weldadig en deze steen geeft in het algemeen een goed gevoel. Aangezien het derde chakra het zogenaamde energiecentrum van het lichaam is, is het goed om deze steen op te leggen als er sprake is van een blokkade in de energiestroom door onverwerkte emoties. Zie verder de beschrijving van de tijgeroog bij de stenen van het tweede chakra.

Barnsteen is bij uitstek geschikt om het derde chakra te harmoniseren. Eigenlijk klopt de naam niet helemaal, want barnsteen is helemaal geen steen, maar gestolde hars van naaldbomen, vaak met fossiele insluitsels. Hij is te vinden in variabele tinten, van vettig geel tot helder goudgeel en goudbruin. Barnsteen kan gebruikt worden bij veel klachten, maar vooral ook bij psychische klachten behorend bij het derde chakra, zoals: vermoeidheid, depressie, angsten en zelfs fobieën. Barnsteen geeft veel positieve energie.

Het derde chakra wordt ook wel eens plexus solaris genoemd en de barnsteen is door zijn zonnige uitstraling een brokje zon op zich. Barnsteen bevordert ook de helderziendheid en beschermt tegen negativiteit (ook van anderen). Als men gewicht wil verliezen is het beter om geen barnsteen te dragen, omdat deze ook eetlustopwekkend is. Barnsteen stimuleert de werking van de alvleesklier. Opgelegd op een pijnlijke plek zal deze sterke 'steen' de pijn verminderen. Hij bevordert het zelfgenezende vermogen van het lichaam. Verder helpt barnsteen bij spijsverteringsstoornissen.

© Alle rechten voorbehouden.

## VRAGEN LES 5

Alle vragen zijn meerkeuzevragen. Kies uit de vier antwoordmogelijkheden het enige juiste antwoord.

1. Welke van onderstaande symptomen wijzen erop dat het eerste chakra van iemand overactief is?
  - a. Lage bloeddruk, niet naar het toilet kunnen en zwaarlijvigheid.
  - b. Hoge bloeddruk, heel vaak naar het toilet moeten, hyperventilatie.
  - c. Lage bloeddruk, zelfmoordneigingen, angstig.
  - d. Hoge bloeddruk, roekeloos gedrag, wisselende gemoedstoestanden.
  
2. Een chakra wordt ook wel een energiecentrale genoemd. Waar haalt een goed functionerend chakra zijn energie vandaan?
  - a. De energie komt uit het krachtveld van buitenaf, oftewel ons aura.
  - b. De energie komt uit de bloedbaan van binnenuit, oftewel ons lichaam.
  - c. De energie komt uit het algemene krachtveld van buitenaf, dus buiten ons aura.
  - d. De energie komt uit het algemene krachtveld van binnenaf, uit al onze organen.
  
3. Wat is het verschil tussen endocriene en exocriene klieren?
  - a. Endocriene klieren geven hun producten buiten de bloedbaan af, exocriene klieren produceren hormonen die in het bloed terechtkomen.
  - b. Endocriene klieren zijn verbonden met de chakra's, exocriene klieren zijn verbonden met de ruggengraat.
  - c. Beide geven hormonen af, maar de endocriene klieren geven deze af aan de bloedbaan, de exocriene klieren geven deze af buiten de bloedbaan.
  - d. Endocriene klieren zijn verbonden met de chakra's, exocriene klieren niet.

4. Welk van onderstaande kenmerken van het eerste chakra hoort niet in dit rijtje thuis?
- Een andere naam voor het eerste chakra is wortelchakra oftewel manipura chakra.
  - De kleur van dit chakra is rood.
  - Als het eerste chakra te ver geopend is, dan uit het zich in egoïsme, roekeloos gedrag en een sterke hang naar materiële zaken.
  - Dit eerste chakra heeft te maken met je levenskracht, je wil, warmte en ambitie.
5. De bijnieren zijn direct verbonden met het eerste chakra. Waarom?
- De bijnieren fungeren als poort naar de aarde doordat zij een regulerende werking hebben op hogere en lagere energieën in het lichaam.
  - De bijnieren hebben invloed op de groeiprocessen in het lichaam en dragen zo bij aan een steviger basis.
  - Het bijniermerg produceert het hormoon adrenaline en dit hormoon werkt regulerend op de hartslag en de bloeddruk.
  - De bijnieren produceren in het merg een hormoon dat de vorming van het botweefsel stimuleert, en dit hoort bij het eerste chakra.
6. Je hebt last van een wond op je arm die maar moeilijk geneest. Dat heb je eigenlijk altijd al gehad. Ook heb je een te hoge bloeddruk en een zwak hart. Welke steen kun je gebruiken bij de behandeling van deze klachten?
- Zwarte granaat.
  - Rode granaat.
  - Zwarte onyx.
  - Magnetiet.
7. Je bent veel te zwaar en hebt jicht. Welke steen kun je gebruiken?
- Rode granaat.
  - Rode jaspis.
  - Magnetiet.
  - Hematiet.

8. Wat is de belangrijkste eigenschap van het tweede chakra?
- Het geeft aan in hoeverre je behoefte hebt aan seksualiteit.
  - Het geeft aan in welke mate je je emoties kunt laten zien.
  - Het geeft aan in hoeverre je je emoties hebt verwerkt.
  - Het geeft aan in hoeverre je je wilskracht hebt ontwikkeld.
9. Welke van onderstaande associaties hoort niet thuis bij het tweede chakra?
- Emoties.
  - Smaak.
  - Trots.
  - Empathie.
10. Tessa en Maria zijn allebei oververmoeid. Tessa is zelfs zo moe dat ze er geen zin meer in heeft. Ze ziet het leven niet meer zitten. Maria daarentegen klaagt over al die negativiteit in haar omgeving en hoe moe haar dit maakt. Welke chakra's zijn bij deze dames uit balans, en staan ze te ver open of zijn ze juist te veel gesloten?
- Tessa's tweede chakra staat te ver open, Maria's eerste chakra is te gesloten.
  - Tessa's tweede chakra is te gesloten en Maria's eerste chakra is te ver open.
  - Tessa's eerste chakra staat te ver open, Maria's tweede chakra is te gesloten.
  - Tessa's eerste chakra is te ver gesloten, Maria's tweede chakra staat te ver open.
11. Bij één van deze vier dames staat het tweede chakra te ver open. Bij wie?
- Andrea heeft de hele dag zin in seks.
  - Anne Marie is een bijzonder trotse vrouw.
  - Veronique is gek op sterke zure smaken.
  - Jacqueline is emotioneel heel labiel.

12. Welke steen wordt gezien als ongelukssteen maar kan wel het cholesterolgehalte doen dalen?
- Vuuropaal.
  - Tijgeroog.
  - Zwarte magnetiet.
  - Zwart koraal.
13. Welk effect heeft carneool op dromen?
- Carneool werkt tegen nachtmerries, maar bevordert het onthouden van dromen.
  - Carneool bevordert het onthouden van dromen.
  - Carneool zorgt dat de drager dieper slaapt.
  - Carneool gaat nachtmerries tegen en vervangt ze met fijne dromen.
14. Wat zijn de kenmerken van een te ver geopend derde chakra?
- Je voelt je apathisch.
  - Je hebt heel veel last van onzekerheid.
  - Je voelt je nerveus en onrustig.
  - Je hebt last van angsten.
15. Wat zijn de kenmerken van een te gesloten derde chakra?
- Je vindt het heel belangrijk wat een ander van je vindt.
  - Je hebt de neiging om de baas te spelen.
  - Je voelt je snel op je tenen getrapt.
  - Je hebt de neiging om alles een beetje te overdrijven.

LES 6  
HET VIERDE EN VIJFDE  
CHAKRA

## LES 6 HET VIERDE EN VIJFDE CHAKRA

### HET VIERDE CHAKRA – ANAHATA CHAKRA

In deze les zullen we het vierde en vijfde chakra nader onder de loep nemen. Het vierde chakra bevindt zich ter hoogte van het borstbeen, in het hartgebied. Dit chakra is verbonden met de vierde laag van de aura en wordt ook wel het hartchakra genoemd.

Vanaf ongeveer twaalf jaar ontwikkelt zich het vierde, groene chakra. Hier stapt het kind in de puberteit, de meest verwarrende periode in het leven van de jonge volwassene. De middelbare school is de nieuwe wereld van het kind. Hier moet hij zich bewijzen, krijgt hij er een groot aantal kritische 'ouders' (zijn medeleerlingen) bij, die hem beoordelen op kleding, uiterlijk, leiderschap, sociaal wenselijk gedrag, de keuze van muziek en van idolen. Aan de ene kant is het kind nog kind, wil het af en toe nog gewoon kunnen spelen, en aan de andere kant moet het zich als volwassene bewijzen.

De seksualiteit doet haar intrede, de hormonen gieren door het lijf en de eerste verliefdheden maken het kind nóg meer in de war. In deze fase wordt de basis gelegd in de balans tussen gevende en ontvangende liefde. Het kind zal zich moeten aanpassen aan het heersende systeem van zijn vrienden en klasgenoten, of moet zich juist afzetten tegen de gevaren ervan. Hij moet zich losmaken van zijn ouders, teneinde zijn weg naar volwassenheid te vinden. Vaak gaat dit met strijd gepaard. Verloopt deze levensfase redelijk stabiel, dan vult het vierde chakra zich met heldergroen en zie je ook meer groen in de aura.

De kleur die dit chakra hoort uit te stralen is heldergroen of roze. Groen staat hierbij voor healing, sympathie en succes, terwijl roze staat voor liefde, zelfwaardering, zorgen voor jezelf en anderen.

De werking van dit chakra heeft invloed op hoe je relaties met andere mensen verlopen. Sleutelwoorden van dit chakra zijn liefde en mededogen. Het vierde chakra verbindt de onderste drie chakra's met de bovenste drie chakra's. Om je empathische (invoe-

lende) vermogens te bevorderen, kun je je energie op dit chakra richten.

Als dit chakra gebrekkig functioneert heb je moeite met liefhebben en zal er geen medegevoel naar andere mensen zijn; het contact met anderen zal stroef verlopen en er zal sprake zijn van minderwaardigheidsgevoelens. Indien er sprake is van een echte blokkade, kun je angst hebben om afgewezen te worden en ben je misschien bang voor liefde. Als dit chakra te ver openstaat, kan er sprake zijn van het 'hulpverlenersyndroom' (altijd anderen willen helpen). Ook kun je de neiging hebben om je te bezitterig te gedragen ten opzichte van je partner. Als dit chakra in balans is, zal er sprake zijn van een gevoel van heelheid, saamhorigheid en liefde voor jezelf en anderen. Door dit chakra stroomt dan je verbondenheid met alle leven op aarde en je liefde daarvoor.

Vanuit dit chakra kun je healing geven en krijgen. Maak gebruik van groene stenen om jezelf en anderen te helen. Groene stenen zijn ook goed tegen infecties en hoofdpijnen. Maak gebruik van roze stenen om het gevoel van liefde voor jezelf en anderen te stimuleren of liefdesverdriet te helen. Roze stenen zijn troostende stenen. Rozenkwarts heeft meestal de voorkeur.

Er zal niet gauw sprake zijn van een te sterk geopend vierde chakra, maar mocht dit toch het geval zijn, dan kun je tijdens een meditatie visualiseren dat je het chakra iets sluit (niet te veel!). Dit chakra geeft dus aan hoe je in het leven staat met betrekking tot relaties met andere mensen. Niet op een energetische manier, zoals in het derde chakra, maar op een gevoelsmatige manier. Denk eraan dat niemand je echt kan kwetsen. Je kunt hoogstens toestaan gekwetst te worden.

#### CHAKRACORRESPONDENTIES VIERDE CHAKRA

Liefde voor jezelf en anderen is het hoofdthema van dit chakra. Sommige mensen zijn gekwetst in het verleden en hebben een muur om zichzelf opgetrokken, waarachter ze zich verschuilen om maar niet te hoeven voelen, want voelen doet pijn. Dit geeft duidelijk aan dat er een blokkade is in het hartchakra. Pas als je in staat bent om achter deze muur weg te komen en deze af te breken,



dan zul je de bevrijding en het geluk van liefde voor jezelf en anderen kunnen voelen. Je weet immers dat het moeilijk is om liefde aan een ander te geven als je geen liefde voor jezelf hebt. Vroeg of laat zal dat je opbreken en daarom is het goed om eerst aan het werk te gaan met jezelf en je eigen gevoelens, ook de negatieve, om deze te integreren in je leven.

Empathie is een wezenlijk onderdeel van het vierde chakra. Dit geeft aan hoe goed je je kunt inleven in een ander. Je gebruikt je vierde chakra voor je empathische vermogens en je zesde chakra voor je telepathische vermogens. Dit is vaak geen bewust proces.

Healing vindt altijd plaats vanuit het hartchakra. Wanneer je een chakra aan het genezen bent, stroomt de genezende energie vanuit het wortelchakra omhoog door het sacraalchakra, naar het zonnevlechtchakra en dan naar het hartchakra. Uiteindelijk zal de benodigde genezende energie uit je handen vloeien.

Succes in het werk wordt voor een groot deel bepaald door de mate van liefde die men voelt voor het werk. In principe kun je zeggen dat succes kan ontstaan als je met 'hart en ziel' van je werk houdt. Dan ben je in staat om de energie te laten stromen vanuit je hartchakra. Je werkt met plezier en liefde en dat is eigenlijk een groot deel van de sleutel naar succes.

Aanpassingsvermogen is een term die ook bij het hartchakra hoort. In hoeverre iemand in staat is om met veranderingen om te gaan, is voor een deel afhankelijk van de wil en de wens om zich daarvoor in te zetten.

Liefde en tederheid zijn eigenlijk associaties die je als vanzelfsprekend kunt beschouwen bij het hartchakra. De mate waarin de energie door het hartchakra stroomt, geeft aan in hoeverre iemand in staat is tot tederheid en onbaatzuchtige liefde, zonder er iets voor terug te verwachten.

**LICHAMELIJKE AANDOENINGEN MOGELIJK BEHOREND BIJ EEN GEBREKKIG FUNCTIONEREN VAN HET VIERDE CHAKRA**

- Problemen met het hart kunnen een gebrekkige functie van het hartchakra aangeven. Uiteraard dienen alle hartklachten door een arts te worden onderzocht en behandeld. Bij hartklachten valt te denken aan:
  - Angina pectoris. Met als symptomen:
    - Pijn midden op de borst.
    - Pijn meestal bij inspanning. Stopt als de inspanning wordt onderbroken.
    - Pijn trekt weg als er nitrobaat ingenomen wordt (voorgeschreven door de huisarts).

Men spreekt bij angina pectoris wel eens van een naderend hartinfarct, maar dit is vaak alleen het geval als de reactie op nitrobaat minder wordt of als er al pijn op de borst ontstaat bij een kleine inspanning. Het kan ook zijn dat de pijn langer duurt dan voorheen. Dit zijn allemaal waarschuwingstekens dat er op korte termijn mogelijk sprake kan zijn van een hartaanval.

- Een hartinfarct. Met als symptomen:
  - Hevige pijn op de borst, die vaak uitstraalt naar armen of nek, meestal naar de linkerzijde.
  - Het verschil met angina pectoris is hier dat een hartinfarct voornamelijk voorkomt als men rustig is, terwijl angina pectoris vaak voorkomt bij (enige) inspanning.
  - Inname van nitrobaat, zoals bij angina pectoris, werkt niet.
  - Vaak komt er misselijkheid en braken voor, deels door de hevige pijn. Een hartinfarct duurt altijd langer dan een paar minuten, zoals bij angina pectoris het geval is.
- Atherosclerose is een medische benaming voor de afzetting van vet en kalk in de wand van de slagaderen. Een direct gevolg hiervan kan een hartinfarct zijn of angina pectoris, maar bijvoorbeeld ook een beroerte.
- Bloedcirculatieproblemen. Hierbij horen ook een hoge of een lage bloeddruk. De bloeddruk wordt uitgedrukt in twee getallen: de bovendruk en de onderdruk. Bijvoorbeeld 125/80 (spreek uit: 125

over 80). De bovendruk heet in medische termen de systolische druk. Dit getal is het hoogste getal en geeft de druk in de slagaderen weer tijdens de samentrekkingen van het hart. De onderdruk is het laagste getal en geeft de druk in de slagaderen weer tussen de samentrekkingen van het hart in. De onderdruk wordt in medische termen de diastolische druk genoemd. Een te hoge bloeddruk heet in medische termen hypertensie.

- Longaandoeningen behoren ook bij de lichamelijke aandoeningen behorend bij het niet optimaal functioneren van het vierde chakra. Te denken valt dan aan:
  - Bronchitis. Dit is een ontsteking in de bronchiën. Dit is vaak een complicatie bij een verkoudheid, waarbij soms bij het hoesten pijn achter het borstbeen kan worden gevoeld, vaak gepaard gaand met koorts en het ophoesten van slijm. Meestal gaat dit vanzelf weer over.
  - Chronische bronchitis. Dit is de ernstiger variant van bronchitis, want chronisch wil zeggen: langdurig (hoesten met slijm opgeven). Dit moet dan wel meer dan drie maanden per jaar het geval zijn, pas dan is de medische term chronische bronchitis van toepassing.
  - Cara. Dit is de verzamelnaam voor de volgende aandoeningen: astma bronchiale, emfyseem en chronische bronchitis. De afkorting staat voor chronische aspecifieke respiratoire aandoeningen.
  - Astma bronchiale is een longaandoening waarbij de patiënt tijdens een aanval geen lucht kan krijgen en naar adem gaat happen. De patiënt heeft duidelijk last van een belemmerde ademhaling. Vaak moet de patiënt tijdens een aanval hoesten, wat de benauwdheid nog verergert. Je kunt vaak duidelijk een piepende ademhaling waarnemen. Astma bronchiale wordt kortweg astma genoemd en is een aandoening met veel gevolgen voor de mensen die eraan lijden. De ziekte ontstaat door een vernauwing in de bronchiën. De ziekte verloopt aanvalsegewijs, de patiënt zal dus waarschijnlijk niet iedere dag een aanval hebben. De frequentie van de aanvallen varieert van patiënt tot patiënt.

- Longontsteking. Deze kan ontstaan door virussen, zoals het griepvirus of het mazelenvirus, maar kan ook een teken van verlaagde weerstand zijn. Ook kan een bacterie de boosdoener zijn. In dat geval spreek je van een bacteriële pneumonie. Pneumonie is de medische term voor longontsteking. Bacteriële longontsteking reageert veelal goed op penicilline. Het kenmerkende van een longontsteking is dat de symptomen de patiënt ineens overvallen. De patiënt heeft dan opeens koude rillingen en hoge koorts en voelt zich opeens flink ziek. Enkele dagen later begint de patiënt te hoesten en hoest daarbij (rood)bruin sputum op. Verder is de patiënt heel benauwd en kan zelfs in ademnood raken. Hij begint dan te 'neusvleugelen'. Dit is een heel specifiek symptoom, waarbij de patiënt de neusvleugels heel snel op en neer beweegt. Ademhalen doet dan ook pijn. Ongeveer een week na het begin van de ziekte treedt een crisis op. De koorts kan dan stijgen tot 41 graden en het hart kan overbelast raken. Er kunnen ook hart-ritmestoornissen optreden. Hieruit blijkt dat longontsteking nog steeds levensgevaarlijk is als deze niet behandeld wordt of als de patiënt niet reageert op de antibiotica.
- Hyperventilatie kan een teken zijn dat het hartchakra niet goed functioneert. Hyperventilatie heeft dan vooral te maken met zorgen, problemen en emoties, die niet goed geuit worden. Hieruit blijkt de samenwerking tussen het hartchakra en het keelchakra. Het niet uiten van emoties kan een blokkade in het keelchakra veroorzaken, wat weer kan leiden tot een aanval van hyperventilatie, omdat het keelchakra de emoties als het ware 'opslaat' in het hartchakra. Een aanval van hyperventilatie is vaak onder controle te krijgen, door bijvoorbeeld te ademen in een plastic zakje en ontspanningsoefeningen te laten doen. De symptomen zijn:

Door te veel ademen krijg je een licht gevoel in het hoofd en word je duizelig.

Vaak treden er tintelingen op in de vingers en rond de mond.

De pijn op de borst lijkt op de pijn van een hartinfarct.

Je hebt het gevoel geen adem te kunnen halen, of in ieder geval niet genoeg adem te kunnen halen, en gaat daardoor nog krampachtiger ademen.

Soms kun je flauwvallen. Je zult meestal snel weer bijkomen, omdat de ademhaling niet meer geforceerd wordt en zich dus normaliseert.

#### CORRESPONDERENDE ENDOCRIENE KLIER

De thymus is een endocriene klier, die zich ter hoogte van het borstbeen bevindt. De thymus is bij baby's en kleine kinderen groot en schrompelt naarmate de leeftijd vordert. Over de exacte werking van de thymus bestaat nog steeds onduidelijkheid. Wel is duidelijk dat de thymus groeihormonen produceert, wat mogelijk het krimpen op latere leeftijd zou kunnen verklaren.

#### STENEN DIE WERKEN OP HET VIERDE CHAKRA

Groene jade is een steen die volgens velen geluk en voorspoed brengt aan de drager. Deze steen verbindt het derde met het vierde chakra, de rationele met de intuïtieve kant van de mens. Het is een steen die erom bekendstaat blokkades in het derde en vierde chakra weg te nemen en zo een goede doorstroming van de levensenergie mogelijk te maken. Jade is een steen met een sterke werking op vele gebieden en wordt dan ook bij verschillende aandoeningen gebruikt. Juist door zijn groene kleur is jade uitermate geschikt voor het vierde chakra. Jade maakt emoties los die al een tijd vastzitten en kan op die manier een stuk ballast van het vierde chakra wegnemen. De steen bevordert meditatieve gemoedstoestanden en de rustgevende invloed daarvan heeft een helende werking op het vierde chakra.

Meeleven met een ander is prachtig. Het is echter niet goed om de emoties van andere mensen over te nemen. Jade geeft iemand de kwaliteit van het empathische en leert tegelijkertijd los te laten. Dat is immers de ware kracht van liefde: meevoelen en meeleven, maar ook leren en durven loslaten. De steen is verder ook goed voor de nieren en de blaas en verzacht reumatische pijnen.

Peridoot/Olivijn zijn twee verschillende namen voor dezelfde steen. De namen worden door elkaar gebruikt. De steen is heldergroen en enigszins doorzichtig. De steen heeft een heel sterke beschermende werking en is buitengewoon geschikt voor mensen die in het paranormale of alternatieve circuit werken. Een moeilijk onderdeel

van dit vak is het leren afsluiten voor negatieve invloeden van anderen, maar ook negatieve invloeden uit de kosmos. Deze steen beschermt de aura van een healer en de aura van bijvoorbeeld de tarotlezer. Iedereen die met kosmische energie werkt, zou eigenlijk van tijd tot tijd een peridoot/olivijn moeten dragen, om ervoor te zorgen dat er met de kosmische energie wordt gewerkt, in plaats van met de eigen energie.

De labradoriet heeft deze eigenschappen ook, maar deze steen ziet er heel anders uit. Dit is geen groene, maar een bruinachtige steen. Als men moet kiezen welke steen gebruikt moet worden, dan zijn de energieën van beide stenen even krachtig, maar de olivijn/peridoot heeft de vervelende eigenschap niet gecombineerd te kunnen worden met andere stenen. De labradoriet daarentegen kan wel gebruikt worden met andere stenen samen (met bergkristal bijvoorbeeld).

Bij gebruik moeten zowel de peridoot/olivijn als de labradoriet boven op de kleding worden gedragen. Zo wordt de negativiteit uit de omgeving het beste op afstand gehouden. Indien de steen enige tijd gebruikt is, dan moet hij waarschijnlijk vernieuwd worden, omdat de steen maar een bepaalde hoeveelheid negativiteit kan weerstaan. De steen wordt dan dof en voelt ook anders aan.

De olivijn/peridoot staat bekend om zijn hartversterkende werking en het versterken van paranormale krachten, die al bij de drager aanwezig zijn. Soms kan de steen voorspellende dromen en gevoelens versterken, of de al aanwezige voorspellende gaven.

Chrysopraas is een zeer kostbare edelsteen, die je door de hoge prijs niet veel zult tegenkomen. Het is een bijzonder krachtige steen, zoals eigenlijk alle stenen voor het vierde chakra. Deze steen is bijzonder geschikt voor het leren omgaan met het verschil tussen de werkelijkheid en de fantasie. Dat maakt deze steen heel geschikt voor mensen die neurotisch, of zelfs psychotisch zijn. Door zijn heldere werking zal er een sterker gevoel voor de realiteit ontstaan, vooral bij personen die moeite hebben zich uit hun droomwereld los te maken. Bij zwangere vrouwen zorgt de steen voor een soepele bevalling.

Groene aventurijn is een steen uit de kwartsgroep en komt in verschillende soorten voor. Er zijn doorzichtige, maar ook ondoorzichtige variëteiten. Ook de kleur groen kan variëren. De steen kan uitzonderlijk goed helpen bij eczeem, maar ook bij andere huidaandoeningen. Door zijn rustgevende werking is deze steen geschikt voor het vierde chakra. Hij versterkt ook de hartfunctie en kan bovendien een te hoge of een te lage bloeddruk normaliseren. Hartaandoeningen die stressgerelateerd zijn, kunnen worden gekalmeerd door de aventurijn. Ook deze steen bevordert de spiritualiteit in hoge mate. De aventurijn is een steen met een algemeen geneeskrachtige werking. Hij werkt dus genezend op veel gebieden.

Groene toermalijn is een steen met een sterk helende kracht die, opgelegd op het hartchakra, genezende energie stuurt naar het gevoelscentrum: het hartchakra. De universele healing die dan plaatsvindt, geeft positieve genezing en kracht aan het hele lichaam. Deze steen is dan ook bijzonder geschikt om te gebruiken bij een edelsteenlegging. Een andere eigenschap van deze steen is de kalmerende werking op de gemoedstoestand van iemand die verdriet heeft. De steen stabiliseert emoties, zodat deze geïntegreerd kunnen worden. Ook deze steen verbindt de onderste drie chakra's met de bovenste drie. Zo brengt deze steen harmonie en bevordert hij het doorstromen van de levensenergie. De steen is verder geschikt bij nervositeit en kan alle stressgerelateerde aandoeningen helpen te verlichten of zelfs laten verdwijnen. Gebruik deze steen ook bij uitputting. De toermalijn is verder ook nog in staat om negativiteit uit de aura te bannen.

Malachiet is een mooie, apart uitziende groene steen, met een beetje knolachtig uiterlijk, met verschillende lijnen erin. Er is geen malachiet met eenzelfde tekening. Malachiet versterkt het hart en is daarom natuurlijk heel geschikt voor gebruik op het vierde chakra. Malachiet is een steen die op het spirituele vlak de mens naar zichzelf leert kijken en open laat staan voor spirituele bewustwording. De steen laat ons een kijkje nemen in ons eigen hart en dat kan heel confronterend werken, omdat daar immers ook onze minder mooie, donkerder kant aanwezig is. Malachiet leert de mens om van zichzelf te houden en is dus uitermate geschikt voor iemand

met weinig zelfrespect. Deze zal leren zijn eigen mooie kanten te zien en – wat nog belangrijker is – ervan te gaan houden.

Malachiet is, net als de meeste groene stenen, geschikt voor algemene healing. Groen is immers een helende kleur. Draag de steen dan op die plek van het lichaam die behoefte heeft aan healing. Het enige nadeel van de malachiet is dat hij snel dof wordt. Deze steen is geschikt voor de urinezure diathese, met andere woorden voor mensen die moeilijk urinezuren afvoeren en daardoor reumatische aandoeningen kunnen krijgen. In de irisdiagnostiek is dit heel duidelijk zichtbaar in de zogenaamde hydrogene diathese, waarbij in het oog aan de buitenzijde van de iris witte vlokjes zichtbaar zijn, die doen denken aan wattenbolletjes. Dit zijn de zogeheten tophi, die aangeven dat het lichaam moeite heeft om alle urinezuren af te voeren. Dit zie je ook vaak bij mensen met astma bronchiale. Iriscopie is van onschatbare waarde bij het uitzoeken wat de sterke en zwakke punten in het lichaam zijn, zodat tijdig actie kan worden ondernomen om de zwakheden op te heffen en te versterken. Het kan een prachtige aanvulling zijn bij chakrahealing, omdat er uit het oog zo veel af te leiden is met betrekking tot het gebrekkig of juist goed functioneren van een orgaan, zodat het eenvoudiger is om de juiste bachbloesem te kiezen of de juiste edelsteen.

Heliotroop is ook een groene steen, maar verschilt qua uiterlijk van andere groene stenen. Deze steen heeft namelijk rode vlekjes of rode stippen. De steen behoort thuis in de groep van de jaspisstenen. Het is een groene jaspis met rode stipjes, die zijn ontstaan door de aanwezigheid van ijzer in de steen. Deze steen heeft de bijnaam bloedsteen en werkt stimulerend op alle organen die zorgen voor de zuivering van het lichaam, zoals de blaas, de nieren en de lever. De steen werkt ook bloedstelpend, wanneer hij op wonden wordt gelegd. Een belangrijke werking op de psyche van de mens is de helende werking op het hart. Verdriet en met name liefdesverdriet worden beter draaglijk gemaakt door deze steen. Mensen met een gebroken hart door een stukgelopen relatie hebben zeker baat bij een heliotroop. Combineer de steen in dat geval met de bachbloesem Sweet Chestnut.



Rozenkwarts behoort tot de roze stenen die bij het vierde chakra horen. Deze steen heeft heel veel toepassingsmogelijkheden. Rozenkwarts werkt sterk helend op de aura. De steen opent het hart voor liefde en zelfwaardering. Wanneer iemand leert het hart te openen, dan zal hij veel makkelijker over emoties kunnen praten. Hierdoor kan een innerlijke blokkade in het hartchakra verdwijnen die bijvoorbeeld ontstaan is door het te lang binnenhouden van emoties.

Relationeel gezien zorgt deze steen ervoor dat partners hun gevoelens met elkaar leren delen en zo een eenheid vormen. Dit kan een belangrijke doorbraak teweegbrengen in een moeizame relatie. Een ander aspect van deze steen is het stimuleren van de eigenwaarde en de liefde voor de eigen persoonlijkheid. Deze steen leert je op een liefhebbende manier naar jezelf te kijken en kan zo een minderwaardigheidscomplex doen verminderen en zelfs laten verdwijnen. Je leert je eigen sterke punten te zien en te waarderen. Gebruik deze steen bij liefdesverdriet en bij iedere soort depressie. Wanneer bijvoorbeeld bij depressie, liefdesverdriet of rouw deze steen op het hartchakra wordt gelegd, wees er dan op voorbereid dat je heel emotioneel kunt worden en grote behoefte kan voelen om je hart te luchten.

Soms kan het gebeuren dat je hartklachten – letterlijk – hebt overgehouden aan een gebroken hart. Ook dan kan rozenkwarts helpen. Uiteindelijk stelt rozenkwarts in staat om zichzelf en anderen lief te hebben en te vergeven. Het is een feit dat veel traumatische ervaringen, verdriet, nijd en haat opgeslagen worden in het hartchakra. Bij gebruik van een rozenkwarts zullen zelfs sterke gevoelens van haat en nijd kunnen worden losgelaten.

Wanneer deze steen in de baby- of kinderkamer wordt gelegd, dan zal er een harmonieuze sfeer zijn en zal het kindje rustiger zijn, zich meer op z'n gemak voelen en daardoor minder huilen. Bij buikkrampjes kan een kleine rozenkwarts op de buik van de baby wonderen verrichten. Maar ook bij buikloop en darmkrampen, bij kinderen en volwassenen, kan de rozenkwarts helpen de pijn te verlichten. Voor kunstenaars, van schrijvers tot schilders, kan de steen inspiratie en creativiteit geven.

Rhodochrosiet is een steen met verschillende roze lagen, soms afgewisseld met witte lagen. Deze steen is een natuurlijk filter voor hen die werkzaam zijn op het therapeutische vlak, vooral wanneer de therapeut met menselijke energie werkt. De steen legt een soort beschermende laag om de therapeut, die liefde uitstraalt, maar niets negatiefs binnenlaat. Betreffende lichamelijke aandoeningen wordt de steen regelmatig gebruikt bij de ziekte van Parkinson, maagzweren en multiple sclerose. In de hand gehouden kan deze steen de kleine chakra's in de handpalmen versterken. Deze minichakra's geven en ontvangen ook de kosmische genezende energie, en wanneer men een rhodochrosiet in de handpalmen houdt, dan zal dit deze chakra's verder openen, waardoor er meer levensenergie kan stromen. Deze steen schenkt rust en concentratie. Ook de spijsvertering heeft baat bij deze steen, net als de lever en de darmen, waar deze steen een verstoorde balans kan herstellen. Net als de rozenkwarts is deze steen in staat om je eigenwaarde en zelfvertrouwen te schenken, evenals liefde voor anderen en de eigen persoonlijkheid.

#### HET VIJFDE CHAKRA – VISHUDDA CHAKRA

Het vijfde chakra bevindt zich ter hoogte van de keel en wordt ook wel het keelchakra genoemd. Op de weg naar volwassenheid ontwikkelen zich na de puberteit de hoogste drie chakra's. Het vijfde chakra vult zich met een helderblauwe kleur. De volwassene gaat langzamerhand steeds meer verantwoordelijkheid voor het leven nemen, serieuze relaties worden aangegaan en een serieuze studie of een vaste baan komen in zicht. Er wordt wellicht gedacht aan het vormen van een gezin en het krijgen van kinderen. Gevende en ontvangende liefde raken meer in balans. Oude problemen of gewoontes kunnen worden opgeruimd en nieuwe inzichten doen hun intrede.

Dit chakra is verbonden met de vijfde laag van de aura. Het vijfde chakra geeft aan hoe goed je je kunt uiten naar de buitenwereld toe. Communicatie en creativiteit zijn de belangrijkste thema's.

Als dit chakra te ver geopend is, dan zul je de neiging hebben om te 'kletsen' in plaats van daadwerkelijk iets te vertellen. Er zit weinig

waarde in wat je zegt. Eigenlijk komt het erop neer dat je te veel praat, wat zou kunnen aangeven dat je arrogant en zelfgenoegzaam bent. Je hoort jezelf graag praten. Als dit chakra onvoldoende is geopend, kun je moeite hebben om jezelf te uiten; naar anderen toe, maar ook naar jezelf. Je kunt een wisselende mening hebben. De ene keer zeg je dit en de andere keer weer dat. Je bent niet consequent in je uitingen.

Als dit chakra goed functioneert, kun je je goed uiten, je communicatie verloopt naar wens en je kunt heel creatief zijn. Je voelt je goed en tevreden. Je kunt goed contact maken met het zesde en het zevende chakra. Om dit chakra verder te openen kun je het tijdens een meditatie iets openen, net als de lens van een camera. Om dit chakra te stimuleren kun je blauwe stenen gebruiken.

#### CHAKRACORRESPONDENTIES VIJFDE CHAKRA

Communicatie is eigenlijk het belangrijkste onderdeel van het vijfde chakra. Het vijfde chakra is immers het keelchakra en de activiteit en toestand waarin dit chakra zich bevindt, is van groot belang voor de communicatie. Met communicatie wordt dan niet alleen het voeren van een gesprek bedoeld, maar ook het uiten van emoties. De mate en het gemak waarmee emoties geuit worden, laten zien hoe goed het vijfde chakra functioneert. Dit chakra heeft een duidelijke verbinding met het vierde chakra, dat een rol speelt bij het omgaan met emoties. Het belang van een juiste verbinding tussen het vierde en het vijfde chakra is dus groot als het gaat om de manier waarop emoties worden geuit. De erkenning van de emoties vindt plaats in het vierde chakra, maar het uiten van deze emoties wordt gedaan door middel van het vijfde chakra.

Spraak heeft een vanzelfsprekende associatie met het vijfde chakra, omdat het basisthema van het vijfde chakra communicatie is. Spraak is een belangrijke manier van communicatie, en een spraakprobleem vindt dan ook vaak zijn oorsprong in het vijfde chakra. Onder spraakproblemen worden stotteren gerekend en het 'moeilijk uit zijn woorden' kunnen komen. Woorden en zinsdelen door elkaar halen wordt ook geassocieerd met het vijfde chakra. Een klacht die men bijvoorbeeld van veel whiplashpatiënten hoort, is dat er spraakverwarring optreedt. De patiënt heeft opeens moeite

gekregen met het vormen van zinnen en gebruikt een vreemde zinsbouw, waarbij woorden en delen van woorden en zinnen op vreemde wijze aan elkaar geplakt worden.

Aangezien een whiplash een nekaandoening is, is het niet vreemd dat deze wordt geassocieerd met het vijfde chakra. Je kunt echter niet stellen dat een whiplash aangeeft dat het vijfde chakra niet goed functioneert, want de whiplash is meestal ontstaan door een (auto)ongeval. Echter, de daaruit voortvloeiende klachten, waaronder de spraakproblemen, geven wel aan dat er door de whiplash een blokkade ontstaan kan zijn in het vijfde chakra.

Oefeningen met chakrameditaties kunnen een verbetering laten zien in het nek- en keelgebied en de daarbij behorende spraak. Het is belangrijk om dan in gedachten veel blauwe energie naar dit gebied te sturen en dit vol te houden gedurende een langere periode, soms zelfs maanden.

Creativiteit is ook een belangrijke associatie behorend bij het vijfde chakra, omdat de creativiteit pas echt kan bloeien als deze ook wordt geuit. Iemand met een blokkade in het vijfde chakra zal moeite hebben met creativiteit. Dit gaat vaak gecombineerd met een gebrekkig functioneren van het eerste chakra, aangezien het eerste chakra laat zien hoe goed iemand in staat is om iets tot stand te brengen.

Spiritualiteit en dan in het bijzonder het uiten van de spiritualiteit. Voor veel mensen zijn spirituele uitingen onmogelijk, omdat deze vaak niet geaccepteerd worden door de omgeving. Als er gepraat wordt over spiritualiteit, is dit vaak met mensen die soortgelijke gevoelens of ervaringen hebben. Er bestaat altijd de angst om voor 'anders' of 'vreemd' aangezien te worden en daarom wordt er vaak zelfs met de partner – indien deze hier niet voor openstaat – niet over gesproken. Hierdoor kan een blokkade ontstaan in het vijfde chakra, aangezien alle spirituele ervaringen en emoties hier dan worden opgeslagen. Spiritualiteit is een zodanig belangrijk onderdeel van het leven, dat hier geen blokkades in zouden moeten ontstaan, enkel en alleen omdat er niet over gesproken kan worden. Daarnaast is het onmogelijk om het spirituele bewustwordings-

proces te laten groeien, als de spirituele gevoelens niet geuit (kunnen) worden.

Zelfvertrouwen wordt ook geassocieerd met het vijfde chakra. Als het goed is, dan is zelfvertrouwen duidelijk waarneembaar. Het wordt niet alleen geuit door gedrag en houding, maar ook door bepaalde uitspraken, die het voor een ander duidelijk maken dat diegene in zichzelf gelooft en het vertrouwen heeft om zaken tot een goed einde te brengen. Een gebrek aan zelfvertrouwen behoort ook tot de lagere chakra's, maar komt in het vijfde chakra duidelijk tot uiting, door opmerkingen in de trant van *"dat kan ik toch niet"* of *"daar begin ik maar niet aan, dat is te moeilijk voor mij"*.

#### LICHAMELIJKE AANDOENINGEN MOGELIJK BEHOOREND BIJ EEN GEBREKKIG FUNCTIONEREN VAN HET VIJFDE CHAKRA

- Keelpijn hoort haast vanzelfsprekend bij het vijfde chakra en kan aangeven dat dit chakra overbelast of geblokkeerd is. Soms ontstaat keelpijn door vastzittende emoties die niet geuit worden.
- Een stijve nek behoort ook tot de aandoeningen van het vijfde chakra. Vaak is de oorzaak te vinden in een verkeerde houding of een verkeerde spierspanning in de nek of schouders. Soms geeft een stijve nek letterlijk aan dat je je te veel op de hals hebt gehaald en dat je het rustiger aan moet doen.
- Verkoudheid en de daarmee gepaard gaande keelpijn zijn aandoeningen die horen bij een gebrekkig functioneren van het vijfde chakra. Een verkoudheid ontstaat vaak door een virus, maar dan moet je er wel vatbaar voor zijn. Dat je verkouden bent, laat eigenlijk zien dat het niet helemaal goed gesteld is met je energiebalans. Vaak komt een verkoudheid op een moment dat je het veel te druk hebt en te veel tegelijk aan je hoofd hebt. De verkoudheid geeft je eigenlijk de boodschap dat je gas terug moet nemen en even de tijd moet nemen om (energetisch) te herstellen. De meeste mensen rennen echter gewoon door met een verkoudheid en doen niets met de signalen die hun lichaam hun geeft.
- Schildklierstoornissen worden van oorsprong gerelateerd aan het vijfde chakra, aangezien de schildklier de corresponderende

endocriene klier is. Er zijn verschillende aandoeningen van de schildklier, maar de meest voorkomende zijn een onderactieve schildklier en een overactieve schildklier. Schildklierstoornissen dienen natuurlijk – net als alle andere aandoeningen – in eerste instantie door een arts te worden onderzocht en/of behandeld.

#### CORRESPONDERENDE ENDOCRIENE KLIEREN

De schildklier ligt heel dicht onder de huid, vlak voor de luchtpijp. De schildklier bestaat uit twee delen, die zich aan weerszijden van de luchtpijp bevinden en met elkaar verbonden zijn door schildklierweefsel. De schildklier produceert het hormoon thyroxine, dat in belangrijke mate de snelheid van de stofwisseling bepaalt. Hoe meer thyroxine er in het lichaam aanwezig is, hoe sneller de stofwisseling zal verlopen.

De bijklieren liggen aan de achterkant van de schildklier, en hun belangrijkste functie is het produceren van het hormoon parathormoon. Parathormoon zorgt ervoor dat calcium opgenomen kan worden in het bloed en bevordert de fosfaatuitscheiding.

#### STENEN DIE WERKEN OP HET VIJFDE CHAKRA

Lapis lazuli is een van de meest gebruikte blauwe stenen. De steen is azuurblauw van kleur en herkenbaar aan de goudkleurige spikkeltjes pyriet die in de steen zitten. Deze steen wordt ook wel de vriendschapssteen genoemd en is dan ook de steen bij uitstek om cadeau te geven aan een goede vriend of vriendin. Het is niet alleen de kleur van de steen die hem zo geschikt maakt voor gebruik bij het vijfde chakra, maar ook het calciumgehalte. De steen kan een te hoge bloeddruk normaliseren en zorgt ervoor dat botbreuken sneller genezen. Betreffende de psyche van de mens helpt deze steen bij het kalmeren van onrust (bijvoorbeeld door hyperthyreoïdie).

De steen moet altijd direct op de huid worden gedragen. Verder versterkt deze steen de intuïtie en het zelfvertrouwen. Lapis lazuli wordt nogal eens verward met sodaliet, maar het verschil is snel te herkennen. Sodaliet heeft witte adertjes, terwijl lapis lazuli glinsterende insluitsels en spikkels heeft. Sodaliet is ook iets valser van kleur.

Medisch gezien kan de verkoelende werking van deze steen bij alle soorten ontstekingen, infecties en zwellingen verlichting brengen. Blauw is immers een verkoelende en antiseptische kleur. Als de steen, gecombineerd met een bergkristal (werkt versterkend) om de hals gedragen wordt, zal de steen de communicatie en spraak bevorderen en inspiratie geven. Dit is een sterk energetische steen. Wanneer deze steen gebruikt zou worden tijdens het mediteren, dan zou hij sluimerende paranormale gevoelens los kunnen maken en naar de oppervlakte kunnen brengen. Deze steen wordt zowel voor het vijfde als het zesde chakra gebruikt. Dit benadrukt nog eens de hoge spirituele waarde van de Lapis lazuli.

Aquamarijn is een mooie blauwgroene steen die meestal doorzichtig is. Het lijkt wel blauw glas. Deze steen bevordert gidscontact en brengt het lichaam en de geest van de mens in evenwicht, zodat de levensenergie op de juiste manier kan doorstromen. Deze steen werkt heel sterk wanneer hij toegepast wordt bij depressie en kan dan zorgen voor een heldere geest. Verder is de aquamarijn bij uitstek geschikt voor sommige aandoeningen van het vijfde chakra, zoals hypothyreoïdie of hyperthyreoïdie. Deze steen bevordert ook een goede werking van de schildklier in het algemeen. Ook bij zenuwpijn is dit een uitermate geschikte steen die verkoeling en verlichting geeft. De aquamarijn opent het vijfde chakra als er blokkades zijn en zal een stimulans geven om emoties te uiten, die al lange tijd vastzitten. Soms zijn deze blokkades de oorzaak van nek- en hoofdpijnen, zoals migraine. De steen helpt ook bij kiespijn en oorpijn. Als bijgeloof werd (wordt) deze steen gedragen door mensen die een reis moesten maken over zee, om zijn beschermende werking.

Crysocolla is ook een steen die zowel op het vijfde als het zesde chakra werkt. Deze steen brengt lang verborgen emoties naar de oppervlakte en helpt bij het uiten van de pijn die daarmee gepaard gaat. Deze steen verbindt de onderste drie chakra's met de bovenste drie chakra's.

Wat betreft medische aandoeningen, helpt deze steen bij de pijn van artritis en overige gewrichtspijn, alsmede bij maagzweren en spijsverteringsproblemen. Chrysocolla is een troostende steen die

veel wordt toegepast bij emotionele problemen, zoals schuldgevoelens, angst, woede en haat. De steen brengt in dat soort gevallen een gevoel van acceptatie of bevrijding. Ook deze blauwe steen wordt gebruikt bij infecties, ontstekingen en pijn in het algemeen, vanwege zijn verkoelende kleur. Verder is deze steen bekend door zijn harmoniserende invloed op de hormoonhuishouding.

Turkoois is, evenals de eerder besproken blauwe stenen, een steen die zowel werkt op het vijfde als het zesde chakra. Van oudsher staat deze steen bekend om zijn beschermende werking tijdens reizen. Turkoois heeft eigenlijk een algemeen beschermende werking, ook voor mensen die het heel moeilijk vinden om intuïtief te voelen of iemand al dan niet te vertrouwen is en zich dus nogal eens verkijken op mensen. Spiritueel gezien wordt de turkoois beschouwd als de steen die je tijdens meditaties naar vorige levens en liefdes kan leiden. Soms kan de steen op die manier naar iemands 'soulmate' of tweelingziel leiden.

De steen bevat koper en aluminium. Het koper kan medisch gezien behulpzaam zijn bij leverproblemen, die vaak te wijten zijn aan het niet uiten van de emoties (wat ook weer te herleiden is naar het vijfde chakra). Het koper in de steen kan ook helpen tegen kramp in de spieren, zowel bij sporters als in het dagelijks leven.

In het algemeen versterkt deze steen de algehele lichamelijke weerstand tegen infecties en virussen. Door de blauwe kleur heeft deze steen, net als de andere blauwe stenen voor het vijfde chakra, een verkoelende werking bij ontstekingen en infecties. Constitutioneel gezien werkt deze steen op de lever en de nieren. Let er bij het dragen van een turkoois wel op dat de steen absoluut geen zeep en parfum verdraagt en daardoor verkleurt.

#### OEFENING: DE PERSOONLIJKE KLEURENTEST

Tijdens de volgende oefening ga je onderzoeken hoe het met de kleuren in je chakra's is gesteld. Het is de bedoeling dat je per kleur de bijbehorende vragen beantwoordt met ja, nee of misschien. Wees vooral eerlijk. Je houdt alleen jezelf voor de gek als je dat niet doet. Tel aan het einde van de test, per kleur, de antwoorden



ja, nee of misschien bij elkaar op. De kleur waarbij je het meeste 'ja' hebt geantwoord is je sterkste kant, je sterkst ontwikkelde chakra. De kleur waarbij je het meeste 'nee' hebt geantwoord, is de kleur waar je behoefte aan hebt en geeft ook aan wat je zwakste chakra is. Kijk daarna naar de kleuren waar je het meeste 'misschien' hebt geantwoord en bedenk wat je zou kunnen doen om meer van die kleur toe te voegen aan je leven. Denk hierbij bijvoorbeeld aan chakra-ademhalingsoefeningen, chakrameditaties, kleurentherapie, visualisaties enzovoort.

#### ROOD

- 1 Ik voel mij meestal goed geaard.
- 2 Ik heb een band met moeder aarde.
- 3 Ik erken mijn verantwoordelijkheden in het leven.
- 4 Ik wil graag andere mensen helpen als dat mogelijk is.
- 5 Ik kan driftig zijn.
- 6 Ik kan egoïstisch zijn.
- 7 Ik heb veel aandacht nodig.
- 8 Ik wil geliefd zijn en vind het belangrijk wat anderen van mij denken.
- 9 Ik ben nuchter en rationeel.
- 10 Ik wil het liefst voor mezelf werken, want ik krijg niet graag bevelen.
- 11 Wat ik heb deel ik heel graag met anderen.
- 12 Ik wil er alles aan doen om mijzelf verder te ontwikkelen.
- 13 Ik werk of studeer graag, want ik ben graag met mijn hersens bezig.
- 14 Ik ben altijd bezig en kan moeilijk rust vinden.
- 15 Succes is belangrijk in mijn leven. Ik wil het gevoel hebben dat ik geslaagd ben in het leven.

#### ORANJE

- 1 Ik heb een goed contact met mijn lichaam.
- 2 Ik ben daadkrachtig, in de trant van 'niet denken maar doen'.
- 3 Ik ben een ongeduldig mens, alles gaat naar mijn gevoel altijd zo langzaam.
- 4 Wat ik doe, doe ik voor 100%, liefst voor 150%.
5. Ik wil anderen helpen als ik kan.

- 6 Ik kan soms de emoties en stemmingen van andere mensen aanvoelen.
- 7 Het gebeurt wel eens dat ik de lichamelijke klachten van iemand anders voel.
- 8 Ik houd van veel vrienden om me heen.
- 9 Ik ben goed in het leggen van contacten met andere mensen.
- 10 Ik zie alles van de zonnige kant.
- 11 Ik ben een lachebek en het moet allemaal niet te serieus worden.
- 12 Andere mensen voelen zich tot mij aangetrokken door hoe ik ben.
- 13 Ik heb een hoge levensstandaard en houd van luxe om me heen.
- 14 Ik heb behoefte aan seks.
- 15 Mensen komen met hun problemen bij mij om erover te praten.

#### GEEL

- 1 Ik kan energie voelen en ermee werken.
- 2 Ik kan ook de energie van andere mensen voelen.
- 3 Ik ben gevoelig en sensitief.
- 4 Ik vind mijn zelfontplooiing heel belangrijk.
- 5 Ik richt mijn aandacht graag op spiritualiteit.
- 6 Ik houd ervan om dingen te regelen en te organiseren.
- 7 Ik heb veel energie en wil daar iets mee doen.
- 8 Ik wil slagen in het leven.
- 9 Ik kan er slecht tegen als mensen om mij heen iets verknallen of iets verkeerd doen.
- 10 Ik ben gevoelig voor complimenten.
- 11 Het is voor mij belangrijk wat een ander ergens van denkt.
- 12 Als ik iets verkeerd doe, zal ik niet rusten tot de fout hersteld is.
- 13 Ik vertrouw op mezelf en heb dus ook zelfvertrouwen.
- 14 Ik houd van werken, vooropgesteld dat ik een baan naar mijn zin heb.
- 15 Sommige mensen zien mij als 'alternatief of anders dan anderen'.

#### GROEN

- 1 Ik houd van kunst en muziek.
- 2 Ik vind het fijn om mijn gedachtegangen te volgen en wat voor me uit te dromen.
- 3 Als ik in een dip zit, trek ik mezelf er wel weer uit.
- 4 Ik heb behoefte aan een bepaalde mate van rust en zekerheden in mijn leven.

- 5 Ik help graag mensen die mij nodig hebben, maar niet ten koste van mijzelf.
- 6 Ik ben een idealist, maar wel op een realistische manier.
- 7 Ik kan goed inschatten of dingen die ik wil bereiken haalbaar zijn.
- 8 Ik kan slecht tegen ruzie en disharmonie, zo mogelijk zal ik dat vermijden.
- 9 Ik ben een principieel mens en zal niet snel van mijn principes afwijken.
- 10 Ik wil dingen op mijn eigen manier doen en in mijn eigen tempo.
- 11 Ik word er gek van als iemand mij opjaagt.
- 12 Ik ben een gevoelsmens en eigenlijk niet altijd rationeel genoeg.
- 13 Ik vind gevoel belangrijker dan verstand.
- 14 Ik kan goed luisteren als anderen mij iets vertellen.
- 15 Ik vind het belangrijk om geliefd te zijn bij de belangrijke mensen in mijn leven.

#### BLAUW

- 1 Soms vinden mensen mij een koude kikker.
- 2 Communicatie is een van mijn sterkste punten.
- 3 Ik praat graag en veel.
- 4 Ik ben een nuchter mens.
- 5 Ik vind het belangrijk om dingen uit te praten als er onenigheid is.
- 6 Orde en regelmaat zijn belangrijk in mijn leven.
- 7 Ik heb lange tenen en kan het daar best moeilijk mee hebben, want ik ben dan kwetsbaar en daar houd ik niet zo van.
- 8 Ik wil altijd sterk zijn, ook al heb ik het moeilijk.
- 9 Ik heb veel tijd voor mezelf nodig.
- 10 Ik heb veel plannen, maar er komt niet altijd veel van terecht.
- 11 Ik wil goed op de hoogte zijn van dingen die voor mij belangrijk zijn.
- 12 Ik blijf kalm tijdens ruzies.
- 13 Rechtvaardigheid en eerlijkheid staan hoog in mijn vaandel.
- 14 Ik kan mij goed ergens op concentreren.
- 15 Ik leef volgens vaste patronen en men vindt mij wel eens star.

#### INDIGO

- 1 Ik ben heel intuïtief.
- 2 Ik heb vaak voorgevoelens die uitkomen.
- 3 Ik weet van tevoren vaak al hoe dingen gaan lopen.

- 4 Ik ben heel sociaal voelend.
- 5 Ik ben heel trouw aan mensen in mijn leven.
- 6 Ik ben een bron van inspiratie voor anderen.
- 7 Ik ben uitermate spiritueel.
- 8 Ik erger me eraan als een ander heel nuchter is en niet bereid om naar een andere visie te luisteren.
- 9 Ik ben een idealist en laat me niet van mijn idealen afbrengen.
- 10 Ik heb veel behoefte aan raad en advies van anderen.
- 11 Ik kan heel onzeker zijn.
- 12 Ik heb contact met mijn spirituele gids.
- 13 Relaties met andere mensen zijn voor mij van groot belang en ik ben daarin erg loyaal en trouw.
- 14 Ik heb een haarscherp inzicht in kosmische energie.
- 15 Ik ervaar een gevoel van leiding in mijn leven en ik ben ervan overtuigd dat dingen niet zomaar gebeuren in het leven, maar dat er sprake is van een groter verband, dat dingen voorbestemd kunnen zijn.

#### VIOLET

- 1 Ik geloof in reïncarnatie.
- 2 Ik zie de dood niet als het einde.
- 3 Ik denk veel aan spirituele zaken.
- 4 Ik houd niet van vaste patronen.
- 5 Ik geloof niet in toeval.
- 6 Ik ben een geboren optimist en ik ben vrijwel nooit neerslachtig.
- 7 Ik voel andere mensen haarfijn aan.
- 8 Als ik iemand voor het eerst ontmoet heb ik gelijk het gevoel of deze persoon wel of niet te vertrouwen is en ik mag deze persoon gelijk of niet.
- 9 Ik leef enthousiast en in een hoog tempo.
- 10 De waarheid is voor mij van uitermate groot belang, net als eerlijkheid.
- 11 Ik ben veelzijdig en stel mij voor alles open, waarbij ik probeer om niet te oordelen over iets onbekends.
- 12 Ik heb respect voor alle religies, maar wil daarin zelf ook gerespecteerd worden.
- 13 Ik houd er niet van als ik het gevoel heb dat iemand aan mij trekt of te veel beslag op mij legt en gevoelsmatig heb ik dan het idee dat deze persoon te veel van mij verlangt.

- 14 Het leven moet afwisselend zijn en ik sta altijd open voor verandering en vernieuwing.
- 15 Ik zie dit leven als een mogelijkheid om de dingen goed te doen en ervan te leren, het leven leert mij mijzelf te ontwikkelen.

© Alle rechten voorbehouden.

## VRAGEN LES 6

Alle vragen zijn meerkeuzevragen. Kies uit de vier antwoordmogelijkheden het enige juiste antwoord.

1. Geef een andere naam voor het vierde chakra:
  - a. Muladhara chakra.
  - b. Svadisthana chakra.
  - c. Manipura chakra.
  - d. Anahata chakra.
  
2. Wat is de belangrijkste functie van dit vierde chakra?
  - a. Liefde, empathie en healing.
  - b. Relaties met jezelf en anderen.
  - c. Liefdesrelaties met jezelf en anderen.
  - d. Verbinding tussen de drie onderste en de drie bovenste chakra's.
  
3. Wat gebeurt er als het vierde chakra te ver openstaat?
  - a. Je voelt je dan verbonden met alles en iedereen.
  - b. Je krijgt last van het hulpverlenersyndroom: je wilt iedereen in de wereld helpen.
  - c. Je hebt weinig mededogen voor andere mensen.
  - d. Je bent bang om afgewezen te worden.
  
4. Zowel het derde als het vierde chakra geven aan in hoeverre je in staat bent relaties te onderhouden met andere mensen. Wat is het verschil tussen beide vormen van relaties?
  - a. In het derde chakra gaat het om emotionele relaties, in het vierde chakra om gevoelsmatige relaties.
  - b. In het derde chakra gaat het om gevoelsmatige relaties, in het vierde chakra om emotionele relaties.
  - c. Er is geen verschil. Bij beide chakra's gaat het om de emotionele aspecten van een relatie.
  - d. Er is geen verschil. Bij beide chakra's gaat het om de gevoelsmatige kant van een relatie.

5. Welke steen is uitermate geschikt voor het leren omgaan met het verschil tussen de werkelijkheid en de fantasie?
- Rozekwarts.
  - Bergkristal.
  - Peridoot of olivijn.
  - Chrysopaas.
6. Met welke steen zou je de peridoot of olivijn goed kunnen combineren bij de behandeling van het vierde chakra?
- Rozekwarts.
  - Groene Jaspis.
  - Labradoriet.
  - Geen enkele.
7. Het vijfde chakra is verbonden met één van onderstaande lagen in de aura. Welke?
- De eerste laag.
  - De vierde laag.
  - De vijfde laag.
  - De derde laag.
8. Wat is het belangrijkste thema dat bij het vijfde chakra hoort?
- Communicatie en creativiteit.
  - Zelfvertrouwen en spiritualiteit.
  - Spraak en nekproblemen.
  - Schildklierstoornissen.

9. Als je Tom op een feestje tegenkomt, dan lijkt het alsof er een grote spraakwaterval over je heen klettert. Hij tapt de ene mop na de andere en vaak is hij de persoon die het hardste lacht. Lucas is heel anders. Het ene moment is hij stil en teruggetrokken, op een ander moment voert hij ook het hoogste woord. Als je ze dan samen ziet, dan spatten de vonken van de discussie af. Hoe staat het met het evenwicht in het vijfde chakra van beide mannen?
- Bij beide mannen staat het vijfde chakra veel te veel open.
  - Toms vijfde chakra is te ver geopend, dat van Lucas is te ver gesloten.
  - Toms vijfde chakra is te veel gesloten, dat van Lucas is te ver open.
  - Bij beide mannen is het vijfde chakra te veel gesloten.
10. Welke endocriene klier is nauw verbonden met het vijfde chakra?
- De bijnierschors.
  - Het bijniermerg.
  - De bijschildklier.
  - De thymus.
11. Lapis lazuli is een van de meest gebruikte blauwe stenen. Wat is zijn belangrijkste werking?
- Hij kalmeert onrust.
  - Hij heeft een verkoelende werking.
  - Hij bevordert het contact met je Gids.
  - Hij beschermt tegen boze invloeden van buitenaf.
12. Zelfvertrouwen hoort bij de lagere chakra's. Waarom wordt dit dan ook met het vijfde chakra geassocieerd?
- Dit klopt niet: zelfvertrouwen hoort uitsluitend bij het basischakra.
  - Dit klopt niet: zelfvertrouwen hoort bij het basischakra en de zonnevlecht.
  - In de basischakra's vind je het gedrag dat bij zelfvertrouwen hoort, in het vijfde chakra zie je hoe het zelfvertrouwen tot uitdrukking wordt gebracht.
  - Zowel in de basischakra's als in het vijfde chakra betekent een te grote geslotenheid dat het vertrouwen niet naar buiten kan stromen waardoor de persoon heel onzeker wordt.



13. Wat is het verband tussen het vierde en het vijfde chakra?
- a. Zowel het vierde als het vijfde chakra geven aan in hoeverre emoties geuit worden.
  - b. Zowel het vierde als het vijfde chakra geven aan in hoeverre emoties erkend worden.
  - c. Het uiten van de emoties vindt plaats in het vierde chakra, de erkenning ervan in het vijfde chakra.
  - d. De erkenning van de emoties vindt plaats in het vierde chakra, maar het uiten van deze emoties wordt gedaan door middel van het vijfde chakra.
14. Hoe zie je het verschil tussen sodaliet en lapis lazuli?
- a. Sodaliet is kleiner van stuk.
  - b. Sodaliet heeft witte adertjes, terwijl lapis lazuli glinsterende insluitsels en spikkels heeft.
  - c. Lapis lazuli is valer van kleur en heeft glinsterende spikkels.
  - d. Lapis lazuli is een doorzichtige steen, terwijl sodaliet niet doorzichtig is.
15. Op welke chakra's werkt turkoois?
- a. Het vierde en het vijfde chakra.
  - b. Het vijfde en het zesde chakra.
  - c. Het eerste en het vierde chakra.
  - d. Het eerste en het vijfde chakra.

LES 7  
HET ZESDE EN  
ZEVENDE CHAKRA

## LES 7 HET ZESDE EN ZEVENDE CHAKRA

### HET ZESDE CHAKRA – AJNA CHAKRA

Het zesde chakra bevindt zich op het voorhoofd, net boven de neusbrug, op de plek waar het derde oog zich bevindt. Dit chakra wordt ook wel het voorhoofdschakra genoemd.

Langzamerhand (meestal zo tussen het vijfendertigste en veertigste levensjaar) opent zich het 'derde oog'-chakra (zesde chakra, de trechters in het voor- en achterhoofd), dat zich vult met een indigo of zilveren licht. De spirituele gaven en intuïtieve vermogens van de mens gaan zich steeds meer ontwikkelen. Dit chakra is verbonden met de zesde auralaag, de laag van goddelijke liefde en spiritualiteit. Het ontwikkelen van dit chakra bevordert helderziendheid, empathische en telepathische vermogens, creatieve visualisaties, het zien van aura's en paranormale healing en ook gidscontact. Het is ook het chakra waarop contact tussen tweelingzielen tot stand wordt gebracht. Dit chakra wordt gebruikt bij het geven van een healing op afstand, waarbij het gecombineerd wordt met het hartchakra.

Het gevaar van dit chakra is dat veel mensen de bovengenoemde associaties, zoals helderziendheid enzovoort, graag zouden willen ontwikkelen en daarom heel veel aandacht besteden aan het openen en gebruiken van dit chakra. Het gevaar ligt hierin dat, als dit chakra ontwikkeld wordt zonder dat de andere chakra's ook in balans zijn, er een gerede kans bestaat dat iemand heel zweverig wordt en nog maar nauwelijks 'feeling' met de aarde heeft. Het is belangrijk om aandacht te besteden aan alle chakra's en niet enkel en alleen aan één. Bij het gebruik van het zesde chakra is het bijvoorbeeld van groot belang dat men goed geaard is, wat zou moeten blijken uit een goede ontwikkeling van het eerste chakra.

Om het zesde chakra (verder) te ontwikkelen en te stimuleren, kun je gebruikmaken van de donkerblauwe stenen of het tijdens een meditatie verder openen. Om dit chakra rust te geven, kun je het iets afsluiten tijdens een meditatie of stenen van de complementaire kleur van indigo gebruiken, namelijk oranje.

Als dit chakra niet in balans is, zal dit zich vaak uiten in negatieve gedachtestromen. Als dit chakra te ver geopend is, dan zou je autoritair en arrogant kunnen zijn en te veel overtuigd van je eigen spirituele ontwikkeling. Ook kan het zijn dat je te zweverig wordt en niet voldoende geaard bent.

Als dit chakra in balans is, dan ben je spiritueel en intuïtief ontwikkeld en zul je veelal een goed contact hebben of op kunnen bouwen met je spirituele geleidegids. Je zult geen moeite hebben met visualisaties en meditaties en zeer snel in de zogenaamde alfa-staat (een zeer ontspannen toestand) kunnen raken. Als dit chakra gebrekkig functioneert, kan het zijn dat je geen enkele binding hebt met spirituele zaken, terwijl je dat wel zou willen. Je bent dan overmatig geaard. Je kunt moeilijk contact maken met alle innerlijke wijsheid, die oorspronkelijk al in je ziel opgeslagen ligt. Je hebt de neiging je vast te klampen aan een leermeester, goeroe of therapeut, in de hoop dat deze je kan leiden naar je eigen innerlijke wijsheid.

Veel spirituele mensen leggen de nadruk op het ontwikkelen van dit chakra. Nogmaals moet hier benadrukt worden dat alle chakra's evenwichtig moeten worden ontwikkeld en het aanbrengen van een balans tussen alle chakra's onderling het doel moet zijn waarnaar gestreefd wordt. Als dit gebeurt zal de zo begeerde spirituele ontwikkeling echt niet uitblijven.

#### CHAKRACORRESPONDENTIES ZESDE CHAKRA

Intuïtie is een associatie die heel duidelijk bij het zesde chakra hoort, omdat het ontwikkelen van de intuïtie en het ontwikkelen van het derde oog eigenlijk samengaan. Het derde oog is de zetel van de intuïtie, waarbij door het ontwikkelen van de intuïtie het derde oog zich langzaam steeds verder zal openen. Hierdoor zal de intuïtie ook weer verder groeien enzovoorts. Belangrijk dus binnen het kader van deze cursus intuïtieve ontwikkeling!

De intuïtie wordt ook wel eens het 'innerlijk weten' genoemd, maar toch bestaat er wel degelijk een verschil tussen beide begrippen. Intuïtie kan vanaf een beginstadium ontwikkeld worden en door middel van oefeningen een steeds hoger niveau bereiken,

terwijl het 'innerlijk weten' pas ontwikkeld wordt als de intuïtie een hoger niveau heeft bereikt. Intuïtie kan ontwikkeld worden als een natuurlijk proces, waarbij aandacht geschonken wordt aan het leren aanvoelen van bepaalde situaties en gebeurtenissen. In eerdere lessen is je dat vast al duidelijk geworden.

De scheidingslijn tussen de begrippen intuïtie en innerlijk weten is vaag. Je zou kunnen stellen dat ze elkaar op sommige punten zelfs overlappen. Daardoor zijn deze afzonderlijke begrippen makkelijk over één kam te scheren. Het is een feit dat degene die zich bezighoudt met het ontwikkelen van het zesde chakra, op een muur van onbegrip in de omgeving zou kunnen stuiten. De meeste mensen vinden het op zijn minst zweverig en raar. Daardoor wordt iemand die duidelijk gebruikmaakt van zijn intuïtie en bijvoorbeeld praat over gidscontact en innerlijk weten, vaak als een vreemde vogel beschouwd.

Het is opvallend hoeveel verschillende definities je krijgt, als je aan verschillende mensen zou vragen wat intuïtie nu precies is. Waarschijnlijk heb je daar nu zelf, aangekomen op dit punt in je cursus, ook een geheel eigen visie op. Waar het allemaal om draait is dat je het gevoel hebt dat je intuïtie groeit en ook nog lange tijd zal blijven groeien. Het kan best zijn dat je het gevoel hebt dat de ontwikkeling van je intuïtie nooit af is; en in zekere zin is dat ook zo.

Innerlijk weten is één van die vage, moeilijk te omschrijven begrippen. Innerlijk weten komt voort vanuit je eigen bron van innerlijke wijsheid, die pas aangeboord kan worden als je intuïtie tot op zekere hoogte is ontwikkeld. Innerlijk weten is het van tevoren al weten of aanvoelen dat bepaalde gebeurtenissen zullen gaan plaatsvinden en vaak voel je dan ook al aan hoe deze gebeurtenissen zullen aflopen. Dit innerlijke weten kan iets zijn dat je je leven lang al hebt gehad, zonder dat je bewust aan je intuïtie hebt gewerkt. Als dit zo is, behoor je tot de mensen die van zichzelf al over een grote dosis intuïtie beschikken, zonder dat er eerst een bepaald ontwikkelingspatroon gevolgd hoeft te worden. Je zou kunnen stellen dat je dan een 'natuurtalent' bent. Met andere woorden: iemand die van kind af aan altijd al dingen wist te

voorspellen en soms ook angstig was, omdat dat wat je aanvoelde ook werkelijk gebeurde.

Meestal is het zo dat mensen bij wie dit het geval is, zich in zekere zin op onbewuste wijze, gaan afsluiten voor hun innerlijk weten. De ervaring leert echter dat het wegdrukken van dit aangeboren talent vaak leidt tot innerlijke spanning en onrust en vaak ook tot diepgewortelde angsten. Hierdoor kan een blokkade ontstaan in het zesde chakra, waardoor de toegang tot de intuïtie en het innerlijk weten afgesloten worden, vaak tot opluchting van degene die het allemaal ondergaat. Meestal is het later in het leven, vaak na het 25ste jaar, dat een bepaalde gebeurtenis fungeert als een soort 'trigger', waardoor de latent aanwezige intuïtie en het innerlijk weten weer ontwaken. Vaak gebeurt dit nadat men een heel moeilijke en soms zelfs kritische periode in het leven heeft doorgemaakt. Deze gebeurtenis maakt dan de intuïtie als het ware 'wakker'. Daarna gaat de hele ontwikkeling in een sneltreinvaart, alsof de schade van jaren ingehaald moet worden. Soms roept dit verzet op, omdat er nog steeds sprake is van angst voor de dingen die gevoeld worden en die niet verklaard kunnen worden. Een goede begeleiding is dan van groot belang.

Natuurlijk is het zo dat ieder mens beschikt over intuïtie, net als over innerlijk weten. Ook is ieder mens paranormaal 'begaafd'. Je moet het voor alle duidelijkheid maar in de volgende context zien: iedereen kan leren pianospelen, maar niet iedereen wordt daar zo groot en goed in als Beethoven. De ontwikkeling van een gave, als onderdeel van een natuurlijk proces, is goed, zolang deze ontwikkeling maar niet overdreven wordt, aangezien dat zou kunnen leiden tot waanideeën en zelfs tot 'waanzin'.

Ontvankelijkheid hoort ook bij het zesde chakra. Ontvankelijkheid is in feite de mate waarin men in staat is impulsen en voorgevoelens te 'ontvangen'. Ontvankelijkheid geeft ook aan in hoeverre je openstaat voor de chakra- en aura-energie van andere mensen.

Paranormale genezing is een heel belangrijk onderwerp bij het zesde chakra. Dit omdat 'paranormale' genezing, chakrahealing, aurahealing enzovoort allemaal hun basis vinden in een goed

functionerend zesde chakra. Het is voor een healer van het grootste belang dat de samenwerking tussen het vierde en het zesde chakra optimaal is. Het vierde chakra geeft het empathische vermogen weer; het zesde chakra geeft tijdens een healing de "ingevingen" weer, ook wel de paranormale waarneming genoemd. Het zesde chakra zorgt voor een verbinding op spiritueel niveau tussen de cliënt en de healer, zodat deze ontvankelijker is voor de impulsen die de cliënt doorgeeft via de aura en/of de chakra's.

Telepathie hoort ook bij het zesde chakra, maar zal niet een onderdeel van ieders ontwikkeling zijn. Niet iedereen met een goed ontwikkeld zesde chakra heeft ook telepathische vermogens. Telepathie is iets dat ieder mens tot zijn beschikking heeft, maar is niet voor iedereen even duidelijk aanwezig of blijft zelfs geheel onopgemerkt. Ook kan het zijn dat de ziel ervoor kiest dit niet te ontwikkelen. Iedereen kent waarschijnlijk wel het voorbeeld dat je net de telefoon oppakt om je vriend(in) te bellen, terwijl op datzelfde moment de telefoon overgaat en het diezelfde vriend(in) blijkt te zijn. Of dat je onbewust naar de deur loopt, zonder dat de bel gaat. Als je dan bij de deur staat, gaat de bel en staat er een bekende voor de deur.

Het is bij telepathie zo, dat je met de één een betere telepathische band zult hebben dan met de ander. Dit heeft dan niet zo zeer te maken met de hechtheid van jullie vriendschap, maar wel met hoe ontvankelijk jullie voor elkaar zijn. Telepathie wordt meestal niet bewust ontwikkeld, omdat dit heel moeilijk is. Het is wel zo dat, als iemand een sterke spirituele groei doormaakt, telepathie waarschijnlijk wel degelijk aanwezig zal zijn, maar misschien op onbewust niveau.

Empathie is het vermogen om je in te leven in de gevoelens, emoties en gewaarwordingen van een ander. Dit onderwerp is ook besproken bij het vierde chakra, omdat het daar eigenlijk ook thuishoort. Hier wordt het alleen genoemd omdat het zo belangrijk is dat je de empathische vermogens van het vierde chakra verbindt met het spirituelere niveau van het zesde chakra, om aldus optimaal te kunnen functioneren.

Spiritualiteit behoeft hier waarschijnlijk geen toelichting. Dit is een vanzelfsprekendheid bij het zesde chakra. De ontwikkeling van de spiritualiteit gaat hand in hand met de ontwikkeling van het zesde chakra.

Idealisme is een associatie die de meeste mensen niet vanzelfsprekend maken met het zesde chakra. Toch is dit wel passend. Het is duidelijk dat de mensen die ervoor kiezen chakrahealer te worden, of welk ander soort healer dan ook, altijd bezielde zijn met een groot gevoel voor idealisme. Dit idealisme is voor hen de reden om andere mensen te willen helpen en het zelfgenezende vermogen in het lichaam van hun medemens te helpen herstellen. Een goede chakrahealer zonder idealistische denkbeelden en verlangens om anderen te helpen, bestaat niet.

#### LICHAMELIJKE AANDOENINGEN MOGELIJK BEHOREND BIJ EEN GEBREKKIG FUNCTIONEREN VAN HET ZESDE CHAKRA

Oorpijn kan een aandoening zijn die te maken heeft met een blokkade in het zesde chakra. In dat geval zou de oorpijn veroorzaakt kunnen worden door het negeren van bepaalde impulsen en het niet willen 'horen' van de waarheid. Een veel voorkomende ooraandoening is middenoorontsteking. Een middenoorontsteking is te herkennen aan de volgende symptomen:

- Stekende pijn in het oor, die meestal erger wordt als de patiënt gaat liggen.
- Een vol en daardoor drukkend gevoel in het oor, wat pijn veroorzaakt.
- Meestal een verhoogde temperatuur, soms zelfs koorts tot 40 graden Celsius.
- Soms een slechter gehoor (tijdelijk gehoorverlies).

Er is meestal geen behandeling noodzakelijk, maar als de pijn te ernstig wordt, dan zal de dokter het trommelvlies doorprikken, zodat het daarachter opgehoopte vocht het oor kan uitlopen, waardoor de pijn onmiddellijk afneemt. Vaak zullen dan antibiotica gegeven worden, om een bacteriële infectie te voorkomen. Paracetamol helpt tegen de pijn. Het is soms mogelijk het ontstaan van een middenoorontsteking te voorkomen. Denk daarbij aan het volgende:



Bij verkoudheid is het beter om niet te zwemmen, zodat er geen bacteriën in de opgezette buis van Eustachius kunnen komen.

Bij verkoudheid is het belangrijk om te stomen, met bijvoorbeeld eucalyptusolie, die een ontsmettende werking heeft en tegelijkertijd de buis van Eustachius laat slinken (die meestal opgezet is bij een verkoudheid). Door de buis van Eustachius kunnen bacteriën makkelijk het middenoor bereiken, waardoor een middenoorontsteking kan ontstaan.

- Oogproblemen zijn een veel voorkomend probleem, waarvan verziendheid en bijziendheid het bekendst zijn. Sommige therapeuten zijn van mening dat deze gerelateerd kunnen worden aan het zesde chakra, maar men is het hier niet over eens.
- Mentale en nerveuze negativiteit kan wel degelijk worden veroorzaakt door een gebrekkig functionerend zesde chakra. Ook depressie hoort in dit rijtje thuis. Deze klachten kunnen ook teruggevonden worden bij de beschrijving van het eerste chakra.
- Nachtmerries kunnen ontstaan als het zesde chakra in ontwikkeling is en er zoveel indrukken doorkomen dat deze onmogelijk te verwerken zijn in één dag. De manier om hiermee om te gaan is voor de hand liggend: besteed tijdelijk iets minder aandacht aan het zesde chakra. Werk eerst meer aan de onderste chakra's, totdat de balans is hervonden en de basis beter en gestructureerder is, zodat eventuele opgeslagen negativiteit weg kan stromen door het grondkoord. Het tijdelijk innemen van de Rescue Remedy van Bach helpt heel goed en is vaak afdoende tegen nachtmerries. Nachtmerries zijn eigenlijk niets meer dan het vermogen van de menselijke geest om de indrukken en angsten van die dag of de afgelopen dagen te verwerken.
- Een vertekende realiteitszin is helaas een veel voorkomende 'aandoening', of liever gezegd stoornis, die voorkomt bij mensen die te veel aandacht besteden aan het ontwikkelen van het zesde chakra. Daardoor raken zij uit balans, omdat de basis in de onderste chakra's niet stevig genoeg is om de spirituele ervaringen te kunnen verwerken op fysiek en mentaal niveau. Hier vind je dan veelal de

mensen die geen gevoel voor de realiteit meer hebben en de richting in het leven zijn kwijtgeraakt. Zelf hebben ze dit vaak niet in de gaten en zijn ze zo overtuigd van hun groeiende spiritualiteit dat zij geloven dat zij de incarnatie van Jezus of Maria zijn, of dat ze Jezus of Maria als spirituele gids hebben. Ze zijn vaak volledig de grip op de realiteit kwijt.

- Geestesziekten kunnen ontstaan bij iemand die van nature al heel labiel is, die eigenlijk al in een wankel evenwicht verkeert en die dan besluit om aan chakrawerk te gaan doen. Hierbij zie je eigenlijk ook altijd dat er eerst aandacht is besteed aan het zesde en zevende chakra, zonder de aandacht op de onderste chakra's te richten. Vaak is er een diepgewortelde blokkade aanwezig in het hartchakra, waardoor iemand niet kan omgaan met emoties, laat staan ze op de juiste manier verwerken. Wanneer deze mensen gaan werken met de chakra's, ook al zouden dat alleen de eigen chakra's zijn, dan komen er zoveel weggestopte emoties vrij dat de persoon er volledig door wordt overdonderd en instort. Men is dan bang om gek te worden en vaak volgt een zelfmoordpoging.

#### CORRESPONDERENDE ENDOCRIENE KLIER

De epifyse, oftewel pijnappelklier, is een endocriene klier, waarvan het hormoon niet bekend is. De epifyse zou – naar men aanneemt – invloed hebben op onder andere het bioritme.

#### STENEN DIE WERKEN OP HET ZESDE CHAKRA

Sodaliet is een typische steen voor het zesde chakra. Hij wordt regelmatig verward met de lapis lazuli, maar het verschil is dat de lapis lazuli glinsterende insluitsels heeft en de sodaliet witte adertjes heeft. In kleur varieert deze steen van iets lichter blauw tot donkerblauw met witte adertjes. Deze steen is van toepassing op het zesde chakra, omdat het een spirituele steen is, die zeer geschikt is voor meditatiedoeleinden en bovendien een kalmerende werking heeft, hetgeen een meditatie ten goede kan komen. Bovendien stimuleert deze steen de werking van het derde oog.

Het lijkt misschien tegenstrijdig, maar hoewel dit een ideale meditatiesteen is, helpt de sodaliet je tegelijkertijd met beide benen op de grond te blijven en realistisch te blijven. De steen brengt rust en

stabiliteit voor mensen die geneigd zijn om te veel te dagdromen en langzaam hun grip op de realiteit dreigen kwijt te raken, doordat de aandacht te veel op het zesde chakra wordt gericht. Deze steen brengt dus in alle gevallen harmonie in het zesde chakra; of het zesde chakra nu over- of onderactief is. Deze steen kan ook helpen bij duizeligheid en werkt bloeddrukverlagend. Verder kan deze steen labiele mensen geestelijke rust brengen.

Lapis lazuli is uitvoerig beschreven in de vorige les. Deze steen is zowel op het vijfde als het zesde chakra werkzaam.

Maansteen is een uiterst spirituele steen en dat maakt hem zeer geschikt voor gebruik op het zesde chakra. Van oudsher werd deze steen in verband gebracht met goden en godinnen, vooral in de periode waarin het christendom nog niet bestond. Deze steen wordt al eeuwen in verband gebracht met vruchtbaarheid en is de steen bij uitstek om toe te passen als er sprake is van hormonale onvruchtbaarheid (door de aanwezigheid van aluminium in de steen).

De steen heeft een licht melkachtige kleur, die soms een beetje neigt naar een gelige kleur. Boeddhisten zien deze steen als een heilige steen. Medisch gezien kan deze steen verlichting geven bij bijvoorbeeld fybromyalgie (reuma van de weke delen) en reuma in het algemeen; dit komt doordat er kalium in de steen zit. De steen stimuleert de doorbloeding in de spieren en kan mede hierdoor verlichting geven bij de pijnen veroorzaakt door fybromyalgie en spierzwakte in het algemeen. Deze steen bevordert het herinneren van dromen en helder dromen in het algemeen.

#### **HET ZEVENDE CHAKRA – SAHASRARA CHAKRA**

Het zevende chakra bevindt zich ter hoogte van het schedeldak, sommige stromingen zeggen dat het zich net boven het schedeldak bevindt. Dit chakra wordt ook wel het kruinchakra genoemd. De kleuren die dit chakra kan uitstralen, als het in evenwicht is, zijn: violet, goud en helderwit. Dit chakra is verbonden met de zevende auralaag, het niveau van de spiritualiteit. Het kruinchakra is de zetel van paranormale vaardigheden. Wanneer goed gebruik wordt

gemaakt van dit chakra, komt het 'innerlijke weten' direct uit de Bron.

Als dit chakra te ver geopend is, dan kan dit zich uiten in psychotische denkwijzen en/of manische depressiviteit. Als dit chakra onvoldoende geopend is, dan is er sprake van een voortdurende vermoeidheid, kan men geen beslissingen nemen en bestaan er gevoelens van eenzaamheid, waarbij het gevoel overheerst geen aansluiting te kunnen vinden bij anderen.

Als dit chakra slecht functioneert, vraag je je af wat je hier op aarde doet en heb je geen spirituele gevoelens, gewaarwordingen of contacten. Om dit chakra te stimuleren kun je het tijdens meditaties verder openzetten, of paarse of witte stenen gebruiken. Als dit chakra goed ontwikkeld is, zal er een optimaal gidscontact zijn. Je zult je goed in balans voelen en vertrouwen hebben in je levensomstandigheden. Je voelt je compleet en vredig.

#### CHAKRACORRESPONDENTIES ZEVENDE CHAKRA

Spiritualiteit hoort bijna als vanzelfsprekend bij het zevende chakra. Een goede balans in het zevende chakra zal gepaard gaan met een steeds toenemende mate van spirituele ontwikkeling, waarbij spiritualiteit als vanzelfsprekend bij het leven hoort en niet meer weg te denken is. Dit vloeit ook voort uit de ontwikkeling van het zesde chakra, maar zal nog belangrijker worden indien er door middel van bijvoorbeeld meditatie en bewustwordingsprocessen gewerkt wordt aan het zevende chakra. De bovenste twee chakra's sluiten dan haarfijn op elkaar aan en stimuleren elkaars energie.

Kracht is ook een term die duidelijk bij het zevende chakra hoort. Uit het ontwikkelingsproces van dit chakra vloeit voort dat door een goede geestelijke ontwikkeling lichaam en geest beter in balans raken; Hierdoor wordt het omgaan met de eisen die het leven stelt eenvoudiger. Geestelijke kracht, bijvoorbeeld om je door moeilijke periodes in je leven heen te slaan, kan zeker toenemen als het zevende chakra optimaal functioneert. Gevoelsmatig zal dat merkbaar zijn doordat de geest meer veerkracht heeft en zich vlotter herstelt bij problemen en probleemsituaties. De pijn die sommige situaties veroorzaakt, zal eenvoudiger te dragen zijn.

Paranormale ontwikkeling is eigenlijk een verlengstuk van een verhoogde mate van spiritualiteit, die ontstaat door het ontwikkelen van het zevende chakra. Dit geldt echter alleen als alle andere chakra's ook in harmonieuze toestand verkeren. Het is dus niet mogelijk om de aandacht alleen te richten op de ontwikkeling van het zevende chakra, omdat daarmee de balans met de andere chakra's weg zou vallen. Mede daardoor zal paranormale ontwikkeling niet plaatsvinden. Toch gebeurt het regelmatig dat er te veel aandacht wordt besteed aan de ontwikkeling van het zevende chakra, in de hoop de paranormale ontwikkeling te versnellen. Het gevaar kan dan zijn, dat de geest de binnenkomende indrukken verkeerd gaat interpreteren, omdat deze er als het ware nog niet klaar voor is en er geen geleidelijk bewustwordingsproces heeft plaatsgevonden. Dit kan leiden tot waanideeën, angsten, fobieën en zelfs tot geestelijke overbelasting. Daarom is een evenredige ontwikkeling van alle chakra's van zo'n groot belang.

Connectie met het goddelijke wordt vaak verward met het aanhangen van een religie, wat zou inhouden dat iemand die geen religie aanhangt, niet in connectie zou kunnen zijn met het goddelijke. Waar hier feitelijk op bedoeld wordt is het geloven in een hogere macht, of je die macht nu God, Allah of een andere benaming wilt geven doet er niet toe. Waar het om gaat is het 'weten' dat dingen in het leven gebeuren, zonder dat er sprake is van toeval. Er is een verbinding met een hogere macht, waardoor belangrijke gebeurtenissen in het leven onderdeel uitmaken van de levensloop, waarbij je erkent dat er meer is tussen hemel en aarde dan waarneembaar is met het menselijk oog. Het goddelijke kun je ook zien als in contact staan met je Bron. In feite is het zevende chakra de rechtstreekse verbinding met je Bron, ongeacht hoe je die Bron noemt. Je kunt de Bron ook simpelweg zien als een onderdeel van het 'innerlijk weten'.

Onthechting van de waarde die wordt toegekend aan materialisme, vloeit voort uit het optimaal functioneren van het zevende chakra. Omdat de menselijke geest dan een zekere mate van 'verlichting' heeft bereikt, worden materiële zaken minder belangrijk. Dat wil niet zeggen dat iemand met een goed ontwikkeld zevende chakra, totaal geen waarde meer hecht aan geld en materiële zaken, maar

het wordt wel minder belangrijk om bijvoorbeeld dure kleren te kopen en een dure auto als statussymbool te bezitten. Dit omdat onthechting de realisatie met zich meebrengt dat verlangen naar materiële zaken alleen maar nieuwe verlangens uitlokt. Iedereen kent wel eens de innige wens om iets te bezitten, of dat nu een mooi huis is, een kledingstuk of een auto. Maar als de wens dan eenmaal vervuld is, zal deze plaatsmaken voor een nieuwe wens, iets anders dat je graag zou willen hebben of bezitten. Degene met een harmonieus en goed ontwikkeld zevende chakra zal minder waarde hechten aan materialisme, omdat hij weet dat werkelijk geluk hier niet van afhangt. Geluk behoort vanuit de geest te komen en kan niet bepaald worden door materiële bezittingen.

#### LICHAMELIJKE AANDOENINGEN MOGELIJK BEHOOREND BIJ EEN GEBREKKIG FUNCTIONEREN VAN HET ZEVENDE CHAKRA

- Stress wordt gerelateerd aan het zevende chakra, omdat het steeds maar doorjagen en het in een onmogelijk hoog tempo leven inhoudt dat je niet stilstaat bij de gebeurtenissen in het hier en nu. Je rent er simpelweg voorbij, zonder daadwerkelijk waar te nemen wat er gebeurt in je leven. Stress komt voort uit te veel dingen tegelijkertijd willen doen en dan haast bezwijken onder de werkdruk. Het leven wordt niet daadwerkelijk geleefd, maar gaat grotendeels aan je voorbij. Waardevolle momenten gaan verloren, omdat er alleen aandacht wordt besteed aan wat er nog moet gebeuren, in plaats van te genieten van het moment. Bij stress ben je niet in connectie met het innerlijk weten en laat je je leven leiden door de gebeurtenissen.

Stress kan verminderd worden door meer tijd voor jezelf te nemen en door met meer aandacht in het huidige moment te leven. Waar komen al die gevoelens van haast, boosheid, prestatiedrang eigenlijk vandaan? Deze vloeien voort uit een geest die niet meer tot rust kan worden gebracht, waarbij het denkproces zelfs gedurende de slaap vaak nog doorgaat. Hierdoor word je niet uitgerust wakker en sta je nog vermoeider op dan voordat je naar bed ging. De menselijke geest heeft behoefte aan rust en ontspanning, wat zeker bereikt kan worden door een vorm van meditatie te gaan beoefenen.

- Stress gerelateerde aandoeningen zijn aandoeningen die kunnen ontstaan als gevolg van stress. Voorbeelden hiervan zijn een verhoogde bloeddruk, spanningshoofdpijn, een hartinfarct enzovoort. Dit soort aandoeningen kunnen gereduceerd worden als de mens niet alleen erkent dat er behoefte is aan lichamelijke en geestelijke rust, maar hier ook daadwerkelijk naar handelt, door tijd te nemen voor welke vorm van ontspanning dan ook.
- Nervositeit is in zekere zin ook een vorm van stress, waarbij het maar niet lukt om te kalmeren. Nervositeit is vrijwel altijd een gevolg van stress en kan goed behandeld worden als de persoon ook daadwerkelijk bereid is om eraan te werken door zijn leefpatroon te veranderen.
- Geestesziekten, en dan met name in lichtere vorm, kunnen naar men zegt ontstaan door het niet goed functioneren van het zevende chakra. Te denken valt dan aan neuroses, psychoses, waanideeën en depersonalisatie.
- Neurose onderscheidt zich op meerdere punten van psychose, maar het belangrijkste verschil is dat een neurotische persoon, in tegenstelling tot de psychotische, niet het contact verliest met de werkelijkheid. Dat wil zeggen dat hij zich wel bewust is van wat er om hem heen gebeurt, maar gebukt gaat onder gedachten of gedrag (en soms gevoelens) die niet kunnen worden losgelaten, waardoor hij een probleem met zichzelf en de omgeving krijgt.

Een voorbeeld hiervan is een dwangneurose: iemand heeft het gevoel bepaalde dingen herhaaldelijk en in overdreven mate te moeten doen. Bijvoorbeeld het continu rechtzetten van allerlei dingen in huis die op een vaste plaats moeten staan en daar geen millimeter van mogen afwijken, gordijnen die allemaal in een even grote plooi moeten hangen, planten die evenwijdig aan elkaar moeten staan en waartussen de afstand altijd even groot moet zijn. Dit zijn maar enkele voorbeelden en ze lijken niet ernstig voor iemand die dit niet kent, maar het effect dat een neurotische persoon op zijn omgeving kan hebben, moet niet onderschat worden. Voor huisgenoten kan het gedrag van een neurotisch iemand onaanvaardbaar worden als bijvoorbeeld de kinderen niet meer mogen spelen

omdat dit rommel veroorzaakt of er geen boek uit de boekenkast mag worden gehaald omdat de boeken dan niet meer recht staan en de neurotische persoon zich gedwongen voelt alles opnieuw te schikken.

Ook dwanggedachten kunnen een probleem veroorzaken, maar dan voornamelijk voor de persoon zelf. De gedachten blijven maar in een cirkel rondtollen en hij is niet in staat deze cirkel te doorbreken. Andere voorbeelden kunnen zijn: wasdrang: ontelbare keren per dag de handen wassen; koopdwang: het niet kunnen ophouden allerlei nutteloze zaken aan te schaffen, waardoor financiële problemen kunnen ontstaan. En zo zijn er nog talloze voorbeelden te bedenken.

- Psychose onderscheidt zich van neurose door de ernst van de situatie. De psychotische persoon heeft geen werkelijkheidsbeleving meer. Hij kan volkomen irrationeel gedrag vertonen en kan aan wanen lijden. Zo kan hij ervan overtuigd zijn dat iedereen in een complot zit en probeert hem gek te maken door hem bijvoorbeeld te achtervolgen en af te luisteren. Als er bijvoorbeeld een brommer bij de burens staat die onbekend is voor de patiënt, dan kan hij ervan overtuigd zijn dat de geheime dienst achter hem aan zit en nu af luisterapparatuur heeft geïnstalleerd bij de burens. Dit is slechts een voorbeeld van hoe iemand het contact met de werkelijkheid volledig kan verliezen. Verdere symptomen kunnen zijn:

- stemmen horen
- depersonalisatie (verstoorde zelfbeleving)
- hallucinaties
- geen normale emoties ervaren
- isolatie zoeken

Het voornaamste kenmerk van psychose is echter dat iemand niet meer in staat is om het verschil te zien tussen werkelijkheid en onwerkelijkheid.

- Manische depressiviteit. Hierbij kent iemand manische periodes, waarbij hij het gevoel heeft de hele wereld aan te kunnen en hij overdreven vrolijk is. Zijn energie lijkt onuitputtelijk en hij kan zelfs



nachten en dagen doorgaan zonder te slapen. Op zo'n manische periode volgt dan onherroepelijk een depressieve periode, waarin hij niets kan en wil en in een diep dal zit. Er is geen sprankje energie meer te bekennen. De persoon zondert zich af en wil het liefst alleen maar slapen. Hoelang de verschillende periodes duren verschilt van persoon tot persoon. Professionele behandeling is absoluut noodzakelijk.

- Vervreemding en verwarring worden vaak waargenomen bij bejaarde mensen of patiënten die lijden aan de ziekte van Alzheimer. Toch komt dit ook voor op jongere leeftijd. Deze vervreemding en verwarring kunnen leiden tot een volledig isolement, waarbij de persoon werkelijk het contact met de buitenwereld kwijt raakt en vervreemd raakt van elk menselijk contact. Hij kan een gevoel van depersonalisatie ervaren: dit is het gevoel dat hij slechts toeschouwer is in zijn eigen leven, alsof alles buiten hem om gebeurt en hij zelf geen onderdeel uitmaakt van het leven dat hij leidt. Soms hoor je mensen dan zeggen: *"Het is alsof ik door een raam naar mijn eigen leven kijk, maar zelf sta ik buiten en neem er geen deel aan."*
- Apathie kenmerkt zich doordat iemand niets wil of kan en bijvoorbeeld urenlang wezenloos op de bank voor zich uit kan zitten staren, waarbij er niets is dat zijn aandacht kan trekken of vasthouden. Hij interesseert zich nergens meer voor en alles gaat als het ware langs hem heen.
- Het onvermogen tot leren of begrijpen valt ook wel onder leerstoornissen en geeft aan dat iemand niet in het hier en nu leeft. Er kan moeilijk contact gemaakt worden met de persoon en het is haast onmogelijk om zover tot hem door te dringen dat hij in staat is informatie in zich op te nemen.

#### CORRESPONDERENDE ENDOCRIENE KLIER

De hypofyse is de endocriene klier die gekoppeld wordt aan het zevende chakra. De hypofyse is een klein aanhangsel, onder aan de hersenen, en is via de hypofysesteel verbonden met de hypothalamus. De hypofyse wordt onderverdeeld in drie delen: een voorkwab, die de volgende hormonen produceert: FSH (Follikel Stimulerend Hormoon), LH (Luteïniserend Hormoon), TSH (Thyroid

Stimulerend Hormoon), ACTH (Adreno Cortico Troop Hormoon), GH (Groeihormoon) en Prolactine. De middenkwab van de hypofyse produceert MSH (hormoon dat melanocyten produceert, voor de pigmentvorming in de huid). De achterkwab van de hypofyse geeft Oxytocine en ADH (Anti-Diuretisch Hormoon) af, dat geproduceerd wordt in de hypothalamus. De hypofyseachterkwab geeft dus ook hormonen af aan het bloed, die geproduceerd worden in de hypothalamus.

#### STENEN DIE WERKEN OP HET ZEVENDE CHAKRA

Amethist is een paarse, naar violet neigende steen, maar komt ook in heel lichte variëteiten voor. Hoe donkerder de kleur, hoe meer deze steen de spirituele ontwikkeling zal bevorderen. De steen is van onschatbare waarde bij het mediteren, vooral wanneer de aandacht op dat moment op het zevende chakra wordt gericht. De steen heeft dan ook de kleur die aan het zevende chakra is gerelateerd, namelijk violet/paars. De steen is meestal te koop in clusters (ruwe vorm van ongeslepen amethistkwartsen), maar ook geslepen stenen zijn te koop. Deze laatste zijn het beste bruikbaar bij meditatie. Bij gebruik tijdens meditaties kan in beide handpalmen een geslepen amethist worden vastgehouden.

De amethist is een krachtige steen die je boven de normale bewustzijnstoestand kan laten uitstijgen (uiteraard wanneer je hier spiritueel aan toe bent). Medisch gezien wordt de amethist gebruikt bij vele klachten, waarvan de bekendste hoofdpijn is. Een amethist opgelegd op het kruinchakra kan hoofdpijn laten verdwijnen en gedragen aan een ketting om de hals de negativiteit afweren waar hoofdpijn door veroorzaakt kan worden. De steen helpt echter ook bij bijvoorbeeld bloedarmoede, menstruatieproblemen en zelfs bij migraine, als de steen lang genoeg wordt gedragen en regelmatig wordt gereinigd van alle negativiteit die door de steen is geabsorbeerd. Verder kan de steen behulpzaam zijn bij stress, diabetes, nachtmerries, piekeren en concentratieproblemen. Als je de steen onder het hoofdkussen legt, dan zal slapeloosheid verminderen en zal de slaap dieper en rustgevender zijn, waarbij dromen vaak herinnerd kunnen worden bij het wakker worden. De steen bevordert alle vormen van spiritualiteit en is daarom bijzonder geschikt voor gebruik bij het zevende chakra. De steen kan

sluimerend aanwezige paranormale activiteiten activeren, indien de drager daar tenminste aan toe is.

Seleniet (woestijnroos) is een poreuze, gipsachtige steen die vrij zacht is en makkelijk afbrokkelt. De steen ziet eruit als een soort roos en is vanwege zijn zachtheid niet geschikt om aan een kettinkje te dragen, maar wel geschikt voor een chakralegging. Seleniet is bruin tot kleurloos. Seleniet kalmeert en geeft troost bij emotionele pijn. Een andere belangrijke eigenschap is het rustgevende effect op een overactieve, negatieve verbeelding. Seleniet reduceert angstgevoelens. De steen kan behulpzaam zijn bij meditaties, omdat deze de geest tot rust brengt en een gevoel van innerlijke rust en vrede geeft. Verder wordt de concentratie versterkt. Gedurende meditatie schept de steen helderheid van geest en bevordert aldus het 'innerlijk weten'. De steen wordt ook gebruikt om paranormale vermogens te versterken. Wanneer we de steen willen gebruiken bij lichamelijke aandoeningen, dan is deze goed inzetbaar bij osteoporose (botontkalking) vanwege het hoge calciumgehalte.

Witte opaal (ook wel melkopaal genoemd) herstelt de spiritualiteit en brengt helderheid. De steen kan helpen bij concentratie en meditatie. De steen kan ook verwarrende gevoelens en angst verminderen. Witte opaal kan helpen meditatieve doelen te bereiken en is zeer behulpzaam bij creatieve visualisaties. Bovendien is de steen stressreducerend en helpt hij bij depressies. Ook versterkt deze steen het geheugen. Deze steen kan paranormale kanalen openen, maar alleen wanneer de drager daaraan toe is. Deze steen mag absoluut niet worden toegepast bij een labiele gemoedstoestand, omdat hij dan averechts kan werken.

Mosagaat werd van oudsher al gebruikt ter bescherming van de vrucht tijdens zwangerschap; deze steen zou miskramen tegengaan. Hij helpt ook negatieve gedachten en depressie tijdens de zwangerschap te verminderen. De steen geeft vitaliteit en helderheid. De insluitsels in de steen bestaan niet uit mos, maar uit dendrieten (mangaanoxidaties), die door de kleur en vorm wel op mos lijken. Bij lichamelijke klachten wordt de mosagaat vaak gebruikt bij darmkrampen en spijsverteringsstoornissen. Ook bij nervositeit en stress kan deze steen helpen. Door de aanwezigheid van ijzer in de

steen kan deze ook worden gebruikt bij bloedarmoede en gedurende een periode waarin iemand moet aansterken, bijvoorbeeld na ziekte. Door de insluitsels is deze steen goed te gebruiken voor mensen die willen leren mediteren, maar daarbij moeite hebben om goed geaard te blijven. De steen voorkomt dan 'zweverigheid'.

Diamant is de helderste en duurste edelsteen die er bestaat, maar heeft spiritueel gezien ook een heel hoge waarde. De steen verschaft helderheid en inzicht. De steen versterkt aanwezige potenties in de menselijke geest, zowel de positieve als de negatieve. Wanneer de drager eerlijk en oprecht is, dan zal de steen dit versterken, maar ook oneerlijkheid en hebzucht (de negatieve eigenschappen die de steen naar boven kan brengen) worden versterkt. Wanneer de steen voor spirituele doeleinden wordt gebruikt, dan brengt deze een versterking van de spirituele energie en beschermt daarbij tegen negatieve invloeden. Gecombineerd met andere (edel)stenen versterkt deze de kracht en de eigenschappen van de stenen, waarmee de diamant gecombineerd wordt. Een gevoel van geestelijke harmonie kan versterkt worden door de diamant. Gedurende meditatie en visualisatie beschermt deze steen de aura en de chakra's en bevordert hij de paranormale groei. Een andere positieve eigenschap is dat de steen angsten en de neiging tot piekeren vermindert. Ook bevordert de steen concentratie.

#### MEDITATIE EN HET ZEVENDE CHAKRA

Meditatie is een goede manier om het zevende chakra te stimuleren. Door meditatie zal de geest tot rust komen en in staat zijn andere indrukken binnen te laten komen via het zevende chakra.

Het lijkt zo simpel om de geest tot rust te brengen, maar dat is het niet, integendeel. Zonder dat je je ervan bewust bent, vliegen de dagen voorbij in een nooit aflatende stroom van opstaan als de wekker gaat, ontbijten, eventueel de kinderen verzorgen en dan het huishouden of het dagelijkse werk dat gedaan moet worden. Aan het einde van de dag ben je moe, eet het eten dat vaak snel uit de frituurpan komt of uit de magnetron en zakt dan neer voor de televisie met een pilsje of een glaasje wijn en voor je het weet is het na elfen, tijd om weer naar bed te gaan. Zo gaan de dagen

voorbij, in een steeds sneller tempo, wat pas opvalt als je ouder wordt en het naar je eigen gevoel 'opeens' al wéér Kerstmis is, terwijl het lijkt alsof het nog maar enkele maanden geleden was dat je een kerstboom in de kamer had staan. De tijd vliegt letterlijk en glipt door je vingers heen.

Hoe komt het toch dat de mens maar doorrent, van de ene verplichting naar de andere en tussendoor haast geen tijd meer neemt om te ademen en bewust om zich heen te kijken? Iedereen vult tegenwoordig zijn leven met zoveel dingen en verplichtingen, dat het een race tegen de klok is om alles na te komen. Tegenwoordig houden kinderen al agenda's bij, om te kijken wanneer ze met wie hebben afgesproken en of het wel uitkomt met de paardrijles, de balletlessen of de voetbalwedstrijd. Rennen, altijd maar Rennen. Als kinderen al op zo'n manier leven, dan zou je je kunnen afvragen hoe dat komt: is het de maatschappij die zo veeleisend is of is het het 'goede' voorbeeld van de ouders, die hun kind even vluchtig aankijken voor het naar bed gaan, hun ogen amper van het televisiescherm afhaken, omdat de nieuwe soapaflevering toch absoluut niet gemist kan worden, en dan snel "*welterusten*" zeggen. Morgen is er immers weer een dag. Dat klopt; als het goed is, is er weer een dag en wel een die net zo gevuld is als de voorgaande, zo mogelijk nog voller gepland.

Als je dan aan iemand vraagt of hij nog wel aan ontspanning toe komt, krijg je vaak een antwoord in de trant van: "*Er was wel een leuk programma op de televisie.*" Natuurlijk kan het ontspannend zijn om televisie te kijken, maar is dit feitelijke ontspanning? Is dit de soort rust die een mens nodig heeft om het zevende chakra goed te kunnen laten functioneren? Het antwoord daarop is een simpel nee. Het is enkel een manier om niet na te hoeven denken, niet stil te hoeven staan bij gevoelens of gebeurtenissen die we liever vergeten en die soms een wond op onze ziel hebben achtergelaten. Diep in ons achterhoofd weten we dat dezelfde wond er nog altijd is en zelfs opnieuw kan gaan bloeden bij een confrontatie, dus drukken we alle gevoelens weg. Van mediteren willen we niet horen, want "*Ik heb er de rust niet voor*", "*Ik kan het niet*", of zelfs een ronduit "*Ik wil het helemaal niet*" zijn vaak de reacties.

Stel je toch eens voor dat je daadwerkelijk de beerput zou open-trekken en jezelf zou confronteren met de maanden en soms jaren-lang opgeslagen ellende. Dat zou pijn betekenen en dat is een emotie die we liever uit de weg gaan. Het moge duidelijk zijn dat op deze manier blokkades ontstaan in de chakra's. Juist door te mediteren en te werken met de chakra's zijn de meeste blokkades op te heffen. Vooral de ontwikkeling van het zevende chakra is van belang, omdat indrukken pas duidelijk doorkomen in een geest die tot rust is gebracht. Daarom is meditatie belangrijker dan de meeste mensen denken en eigenlijk komt het erop neer dat je niet goed met energie kan werken als je je zevende chakra onvol-doende ontwikkeld hebt.

Natuurlijk zijn er meerdere manieren om dat te doen, maar medi-tatie is de krachtigste. Door meditatie kunnen allerlei kanalen geopend worden die ons beter in staat stellen de energieën waar te nemen. Gidscontact bijvoorbeeld kan pas goed werken als je de innerlijke rust hebt verworven om te luisteren naar de boodschap-pen die bij je binnenkomen. Het zevende chakra heeft een sterke associatie met het Goddelijke. Hoe je dat beleeft is een persoonlij-ke zaak. Of je nu in God gelooft, in een hogere macht of de boed-dhistische zienswijze aanhangt, het komt allemaal neer op een ver-binding met een hogere macht. Die verbinding kan alleen tot stand komen als we leren luisteren naar wat onze emoties ons vertellen en we ons bewust worden van wat er om ons heen gebeurt. Als je iedere dag bewust bent van wat er gebeurt en dit niet alleen obser-veert, maar ook integreert in het leven, is er sprake van een ver-hoogde perceptie. Dit wil echt niet zeggen dat je je bewust moet zijn van wat de overbuurvrouw gisteren voor kleren aan had, maar wel wat er die dag werkelijk heeft plaatsgevonden in je leven. Dat houdt in dat je in het huidige moment moet leven. Deze, voor veel mensen nieuwe, perceptie geeft al een verhoogde activiteit in het zevende chakra, omdat door dit chakra veel indrukken binnen-komen en opgeslagen worden. Meditatie gaat een stapje verder. Als je mediteert zet je de tijd als het ware stil. Het verleden en de toekomst zijn op dat moment niet belangrijk, alleen het bewust beleefde moment telt dan.

Veel mensen denken dat het onmogelijk is te leren mediteren, maar dat is echt niet het geval. Iedereen kan wel een rustig plekje vinden waar hij zichzelf kan zijn, de emoties van die dag kan doorleven en bekijken welke toegevoegde waarde deze aan het leven geven. Het grote misverstand is dat veel mensen denken dat je eerst je hoofd moet leegmaken om te kunnen mediteren en dat het anders niet lukt. Uit frustratie geeft men het dan vrij gauw op, want de gedachten blijven maar komen. De kern van meditatie is echter niet slechts het leegmaken van je geest. Het gaat erom dat je leert de gedachten die bij je binnenkomen op het moment dat je rustig gaat zitten voorbij laat glijden en ze erkent voor wat ze zijn. Hoe meer je 'vecht' om een lege geest te hebben, hoe voller het zal worden in je hoofd. Eerder in de cursus spraken we al over mediteren. Om je kennis hieromtrent op te frissen, volgt hier nog een meditatieoefening.

#### MEDITATIEOEFENING: BEWUST ADEMEN

Als je rustig gaat zitten en besluit te gaan mediteren, laat dan de gedachten die bovenkomen niet ongemerkt voorbijgaan, want deze gedachten zijn er niet voor niets (en dan bedoel ik niet dat je eraan denkt dat je nog spruitjes wilde gaan kopen). Natuurlijk is een deel van deze gedachten en overpeinzingen van het simpele soort, zoals dat je nog wilde stofzuigen en eigenlijk geen tijd meer hebt om dat nog te doen als je nu gaat zitten mediteren, of dat je eraan denkt dat je niet moet vergeten het vlees voor de avondmaaltijd uit de diepvries te halen. Als er veel van dat soort gedachten door je hoofd dwalen, begroet deze gedachten dan en laat ze gewoon als het ware wegdrijven. Deze gedachten zijn een manier van de menselijke geest om je af te leiden, een soort overlevingsmechanisme om niet te hoeven komen tot diepere overpeinzingen en emoties. De diepere overpeinzingen en emoties zijn namelijk de dingen waar we bij het begin van onze meditatie wel bewust aandacht aan kunnen besteden.

Als je een probleem hebt, wil dat niet zeggen dat je dan moet gaan zitten piekeren of mediteren over dat onderwerp, maar wel dat je het probleem erkent. Daarna laat je het probleem los. Als vanzelf zal de gedachtestroom afnemen, totdat je een ander niveau van bewustzijn binnengaat, waarin gedachten en emoties langs komen

drijven, maar steeds eenvoudiger zijn 'weg te blazen'. Langzaam voel je dan dat je in een staat van diepe ontspanning raakt en dit is nu de meditatieve staat waarin we onze drukke geest tot rust kunnen brengen.

Het eenvoudigst is dit te bereiken, door je te concentreren op je ademhaling en je ervan bewust te zijn dat je in- en uitademt, terwijl je rustig in een prettige houding zit. Wees je bewust van de manier waarop je inademt en je zult merken dat, als je je daarop gaat focussen, je minder 'last' zult hebben van storende gedachten. In het begin zal het je ook opvallen dat je ademhaling moeizamer lijkt te gaan, of juist sneller. Dat is alleen maar een logisch gevolg, want ademen doet een mens nu eenmaal niet vaak op een bewuste manier.

Concentreer je ook op de manier waarop je uitademt. Na verloop van tijd zul je merken dat je ademhaling zich gaat aanpassen en in een rustiger tempo gaat verlopen. Je kunt als je wilt je in- en uitademingen tellen, bijvoorbeeld: 'inademing één, uitademing één, inademing twee, uitademing twee' enzovoort, totdat je een prettig ritme hebt gevonden en je het tellen achterwege kunt laten. Wees je alleen bewust van het in- en uitademen. Als je je in het begin niet langer dan een minuut kunt concentreren, wees dan niet ongerust. Je geest is het nog niet gewend rustig te zijn en zal proberen op vele manieren dwars te liggen. Dit is een confrontatie met je Zelf. Op een gegeven ogenblik komt er een moment waarop je geest hieraan zal wennen en ervan zal genieten. Na verloop van tijd zul je zien dat deze bewuste manier van ademen je bewust maakt van je hele wezen, je hele 'zijn'. Je verkeert dan werkelijk in het hier en nu. Hoe langer je dit weet vol te houden, hoe meer je geest tot rust zal komen. Je zult merken dat dit ook in het dagelijks leven zijn voordelen heeft, want je zult niet zo snel meer oordelen over bepaalde situaties, je zult doordachter gaan handelen en er zal meer uit je handen komen. Dit komt allemaal voort uit de innerlijke rust die je uit jezelf weet te halen. Je hebt daarvoor geen leermeester nodig, want je hebt alles binnen handbereik.

De innerlijke rust zal op den duur doordringen in het leven van alledag. Je zult merken dat je rustiger wordt van binnen, waardoor



je niet meer geneigd bent problemen weg te stoppen. Je zult eerder de confrontatie aangaan, want je weet dat, als je dat niet doet, het nadelige gevolgen zal hebben op je energiehuishouding. Je geest zal vrediger zijn en dat is nodig ook. Je kunt je pas echt serieus gaan bezighouden met de problemen en lichamelijke aandoeeningen van andere mensen als je geleerd hebt te luisteren naar je eigen geest. Pas dan zul je ook in staat zijn de hogere vibraties van energie op te vangen. Het is noodzakelijk dat je de innerlijke rust hebt om de symbooltaal van de geest te herkennen en er gebruik van kunt gaan maken.

Er zijn vele vormen van meditatie, te veel om hier verder in deze les op in te gaan. Het meest waardevolle van meditatie is echter het Bewust-Zijn, de kunst het leven ten volle bewust te beleven. Dan is meditatie niet langer een methode om je doel te bereiken, maar het doel in het leven zelf.

#### DE CHAKRA'S AAN HET EINDE VAN HET PAD

Je zult, als alles redelijk gunstig verloopt gedurende de reis door het leven, in staat zijn alle chakra's te openen en zullen deze zich vullen met mooie heldere kleuren. Heb je deze hele weg gevolgd en het levenspad afgelopen, dan kom je vanzelf aan bij het eind van het pad. De oude dag komt in zicht en de dood neemt je uiteindelijk mee naar een andere wereld, de wereld van de onvoorwaardelijke liefde.

Naarmate je ouder wordt nemen de functie en de energie van de onderste drie aardse chakra's af; de fysieke kracht wordt minder en je gaat meer gebruikmaken van de bovenste vier chakra's. Innerlijk word je rustiger, wijzer en het contact met de Kosmos neemt steeds meer toe.

Zo ongeveer drie weken voor de dood ontbinden de onderste drie chakra's en auralagen zich en gaan het zesde en het zevende chakra langzamerhand wagenwijd openstaan. De huid krijgt een opaalachtige, bijna doorschijnende kleur. Sommige mensen hebben in deze periode angst voor de dood en ervaren dit openen van de bovenste twee chakra's als zeer onplezierig. De bovenste twee

chakra's openen zich om het voor de ziel mogelijk te maken de reis naar de Kosmos (of God) te volbrengen.

Vlak voordat de dood intreedt, krijg je een overzicht van het gehele leven, de film van het leven flitst voorbij en duidelijk wordt welke keuzes gemaakt werden en welke zaken er nog liggen voor een eventuele volgende reïncarnatie. Mensen die een bijna-doodervaring hebben gehad, kunnen getuigen van die film van het leven. De blokkades in de chakra's en de meeste vastgezette trauma's en obstakels lossen op. De muren die tijdens het leven opgebouwd zijn om je te beschermen tegen de pijn van het leven worden afgebroken en de ziel ontstijgt het lichaam. Bij de dood, of liever gezegd tijdens het overgaan van de ziel van het lichaam naar een andere dimensie, flitst er uit het kruinchakra een straal van licht, die de ziel meevoert naar een andere dimensie (zo je wilt: de hemel). Deze dimensie bestaat, zoals mij bekend is uit talloze regressies die ik gedaan heb, uit diverse sferen van licht. Prachtige landschappen, lagen van verschillende kleuren, een immense rust en een gigantisch liefdesgevoel zijn allemaal onderdelen van deze 'Hemel'. Hier tref je je verwante zielen; zielen die je in eerdere levens hebt ontmoet en ook zielen die een soortgelijk karma als het jouwe hebben. Je gids of gidsen staan op je te wachten en vaak ontmoet je daar overleden familieleden of vrienden, waarmee je een goede band had.

Soms echter komt de ziel niet direct in dat prachtige licht terecht. Zijn er veel onafgemaakte zaken vanuit het aardse leven, dan kan het voorkomen dat de ziel zich eerst nog bewust moet worden van hetgeen nog niet is volbracht. Sommige zielen dwalen een tijd lang door dimensies van donker, grijs of zwart licht. Zij hebben nog niet het bewustzijn van wat er in hun aardse leven misgegaan is. Uiteindelijk komt echter elke ziel in het licht terecht. Vaak neemt de ziel een aantal 'herinneringen' mee aan problemen die niet in eerdere levens zijn opgelost. Zo zal de ziel uiteindelijk, in levens daarna, in staat zijn al het karma op te lossen.

## VRAGEN LES 7

Alle vragen zijn meerkeuzevragen. Kies uit de vier antwoordmogelijkheden het enige juiste antwoord.

1. Welke steenkleur kun je het beste gebruiken om het zesde chakra verder te ontwikkelen en te stimuleren?
  - a. Oranje.
  - b. Paars.
  - c. Donkerblauw.
  - d. Donkerrood.
  
2. Welk gevaar bestaat er als alleen het zesde chakra te veel ontwikkeld wordt?
  - a. De persoon gaat zweven en verliest alle contact met de aarde.
  - b. De blokkades in de overige chakra's worden dan pijnlijk zichtbaar.
  - c. De persoon vervalt in een psychose.
  - d. Dit is geen gevaar, de persoon ontwikkelt zo zijn paranormale vermogens.
  
3. Wat is het verschil tussen intuïtie en het innerlijke weten?
  - a. Er is geen verschil, beide hebben te maken met het goed kunnen inschatten van situaties en gebeurtenissen.
  - b. Bij intuïtie voel je gebeurtenissen van buitenaf aan, het innerlijk weten komt vanuit je eigen bron van wijsheid.
  - c. Intuïtie geeft de mate van spirituele ontwikkeling aan, het innerlijk weten de mate van geleerde lessen eerder in je leven.
  - d. Intuïtie geeft aan in hoeverre je in verbinding staat met je Geleide Gids, innerlijk weten geeft de band tussen jou en je innerlijke bron aan.

4. Hoe herken je of iemand paranormaal begaafd is?
- Deze mensen hebben vanaf hun vroegste herinnering al duidelijke paranormale ervaringen.
  - Deze mensen zijn helderziend, helderhorend of helderwetend.
  - Dit herken je niet.
  - Ieder mens is paranormaal begaafd, het is een kwestie van oefening.
5. Noem enkele fysieke symptomen die erop kunnen wijzen dat het zesde chakra niet goed functioneert.
- Oorpijn, hoofdpijn en slecht zien.
  - Keelpijn, nekpijn, zenuwontstekingen.
  - Verkoudheid, ontsteking van de buis van Eustachius, geestesziekten.
  - Oorpijn, nekpijn, hoge rugklachten.
6. Wat is zo bijzonder aan de werking van sodaliet op het zesde chakra?
- Sodaliet opent het zesde chakra verder.
  - Sodaliet sluit het zesde chakra.
  - Sodaliet kalmeert en brengt harmonie, of het zesde chakra nu over- of onderactief is.
  - Sodaliet werkt niet op het zesde chakra, maar op het eerste chakra waar het aardend werkt.
7. Welke kleur straalt het zevende oftewel het kruinchakra uit wanneer het goed in balans is?
- Helderwit.
  - Goud.
  - Violet.
  - Alle drie antwoorden a, b en c zijn goed.
8. Wat is het belangrijkste kenmerk van een persoon bij wie het zevende chakra niet voldoende geopend is?
- Hij of zij is manisch depressief.
  - Hij of zij leidt aan psychoses of psychotische denkwijzen.
  - Hij of zij heeft diepe gevoelens van eenzaamheid.
  - Hij of zij is slecht geaard en gedraagt zich 'zweverig'.

9. Noem achtereenvolgens de Sanskriete benaming van het zesde en zevende chakra:
- Ajna - Vishudda.
  - Manipura - Svadisthana.
  - Muladhara - Ajna.
  - Ajna - Sahasrara.
10. Wat is de belangrijkste lichamelijke aandoening die hoort bij een gebrekkig functioneren van het zevende chakra?
- Stress
  - Migraine.
  - Huidallergie.
  - Zenuwpijnen.
11. Welke exocriene klier correspondeert met het zevende chakra?
- De hypofyse.
  - De hypothalamus.
  - De thymus.
  - Geen enkele.
12. Welke van onderstaande stenen kun je goed gebruiken bij het weer in evenwicht brengen van het zevende chakra?
- Amethyst, lapis lazuli en donkere aquamarijn.
  - Amethyst, witte opaal en bergkristal.
  - Amethyst, witte opaal en maansteen.
  - Witte opaal, diamant en maansteen.
13. Welke methode is het krachtigst om de geest tot rust te laten komen en andere indrukken binnen te laten komen via het zevende chakra?
- Meditatie.
  - Visualisatie.
  - Het gebruik van stenen.
  - Afschermen.

14. Wat moet je niet doen om een lege geest te krijgen?

- a. Gedachten erkennen voor wat ze zijn.
- b. Vechten tegen gedachten.
- c. Emoties van de dag beleven.
- d. Al het bovenstaande.

15. Wanneer staan het zesde en zevende chakra wagenwijd open?

- a. Voor de geboorte.
- b. Vlak na de geboorte.
- c. Tijdens de puberteit.
- d. Vlak voor de dood.