

LES 8

CHAKRAKLEUREN

LES 8 CHAKRAKLEUREN

DE FUNCTIES VAN DE CHAKRA'S

Om je een nog beter beeld te geven van alle chakra's en hun 'trechters', volgt nu eerst een overzicht van de functies vanuit een ander perspectief. We splitsen hierbij per chakra de functie van zijn trechter aan de voorzijde en die aan de achterzijde (behalve van het eerste en het zevende chakra, die slechts één trechter hebben). In zijn algemeenheid kun je zeggen dat de trechters aan de voorzijde van het lichaam met name met de emotionele gemoedstoestand van een persoon verbonden zijn. De trechters aan de achterzijde hebben vooral te maken met de wilsaspecten van de mens.

EERSTE CHAKRA

In het eerste chakra, het basischakra, vind je de lichamelijke energie. Als deze trechter (die naar beneden is gericht) goed functioneert, ben je blij, zit je goed in je vel, heb je zelfvertrouwen, sta je met 'beide benen op de grond' en heb je voldoende levensenergie. Is deze trechter gevuld met de bijbehorende rode energie, dan heb je warme voeten en sta je stevig met beide benen op de grond. Bij een slechte doorbloeding in de armen en benen moet dit chakra uitgebreid behandeld worden. De energie van je basischakra stuwt de energie naar de andere chakra's en voorziet al deze chakra's van 'aardse energie'.

TWEEDE CHAKRA VOORZIJD

De trechter aan de voorzijde van je tweede chakra staat in verband met je emoties. Hier vind je vreugde en verdriet, boosheid en eenzaamheid. Deze trechter is verbonden met je darmstelsel, de spijsvertering en je hormonale systeem. Heb je last van je darmen of ligt je hormoonhuishouding in de war, dan heb je zeker een aantal trauma's vanuit de jeugd nog niet verwerkt en moet er aan deze trechter gewerkt worden. Verder vind je in deze trechter klachten zoals blaasontsteking, problemen met de prostaat, het onvermogen om in verwachting te raken en baarmoederklachten.

Dit chakra noemen we ook wel het seksuele chakra, omdat het te maken heeft met gezonde of ongezonde seksuele liefde. Is deze

trechter open, dan ervaar je de seksuele liefde en daad op een positieve manier. De trechter kan makkelijk beschadigd of geblokkeerd raken door bijvoorbeeld verkrachting, incest, extreme verwaarlozing of overbezorgdheid van een ouder, in de vroege jeugd. Ook bestaat de mogelijkheid dat deze trechter aangetast is door dergelijke situaties uit een vorig leven. Ook het niet mogen uiten van boosheid of verdriet tast deze trechter aan. Tot slot vind je in deze trechter nog het sportieve functioneren van de mens (doe je aan sport, beweeg je genoeg).

TWEEDE CHAKRA ACHTERZIJDE

Deze trechter vertelt je alles over de mate van seksuele energie van een persoon. Als deze trechter geblokkeerd is, dan is de behoefte aan seksuele energie niet groot. Ook kan het voorkomen dat een blokkade in deze trechter bij mannen impotentie en bij vrouwen het onvermogen om een orgasme te krijgen veroorzaakt. Ook hiervan kan de oorzaak weer in een vorig leven liggen.

N.B. Indien de seksuele liefde verbonden is met een diep gevoel van liefde en respect voor elkaar, dan functioneren zowel het tweede chakra als het vierde chakra goed (het hartchakra). Bij bijvoorbeeld nymphomanie of de extreme behoefte aan seksuele liefde is het tweede chakra geblokkeerd en niet verbonden met het chakra van de gevende en ontvangende liefde (het vierde chakra dus).

DERDE CHAKRA VOORZIJDE

Deze trechter is het chakra van de balans in jezelf en wordt wel geassocieerd met onze mentale kant. Functioneert dit chakra goed, dan heb je een goed overzicht over het leven, benut je jouw verstandelijke vermogens optimaal en laat je je niet overspoelen door emoties. Vaak is er een blokkade tussen het tweede, emotionele chakra en het derde chakra; emoties als boosheid en verdriet stoken nu eenmaal niet met het mentale balansaspect van het derde chakra.

Is deze trechter gesloten, dan ben je een verstandelijke persoon, die maar moeilijk gevoelens kan tonen en amper met jouw intuïtieve vermogens in contact kan treden. Als deze trechter geblokkeerd is, dan kun je een minderwaardigheidcomplex hebben of

angsten met je meedragen (angst voor de gezondheid, angst om contacten te leggen, angst om beslissingen te nemen, angst voor veranderingen, fobieën enzovoort). In relaties is deze trechter van groot belang. Is je derde trechter aan de voorzijde goed ontwikkeld, dan maak je hechte en gezonde verbindingen met de mensen om je heen.

DERDE CHAKRA ACHTERZIJDE

Deze trechter wordt geassocieerd met jouw lichamelijke gezondheid en hoe je daarmee omgaat. Heb je aandacht voor je lichaam en neem je voldoende tijd voor jezelf, voel je je goed uitgerust en weet je je grenzen naar andere mensen te stellen, neem je niet te veel hooi op je vork, dan zal deze trechter goed ontwikkeld zijn. Door meditatie, een wandeling in de natuur en het luisteren naar muziek voed je deze trechter.

VIERDE CHAKRA VOORZIJDE

Deze trechter heeft alles te maken met liefde, het vermogen om lief te hebben, te houden van de mensen om je heen. Hier voel je ook de verbondenheid met de natuur, met alle wezens hier op aarde en ook de verbondenheid met het Universum. Als deze trechter goed ontwikkeld is, dan kun je je medemensen accepteren zoals ze zijn en zie je de unieke kanten van hun ziel. Hier begrijp je dat elk mens zijn levenspad loopt en te maken heeft met problemen en oude verwondingen uit de jeugd.

Dit is echter niet alleen het chakra van de onvoorwaardelijke liefde naar de medemens, de natuur en de Kosmos, maar zeker ook het energiecentrum van de liefde voor jezelf. Deze trechter kan nooit goed functioneren als je niet leert ook van jezelf te houden. En wees eerlijk: hoe kun je nu ooit onvoorwaardelijke liefde aan een ander schenken als je niet eens van jezelf houdt?

VIERDE CHAKRA ACHTERZIJDE

Dit centrum heeft te maken met jouw ego en alles wat je wilt in het leven. Als dit chakra open is, dan heb je doorzettingsvermogen, heb je een sterke wil en is je ego goed ontwikkeld. Je ligt dan op één lijn met de mensen om je heen, ervaart maar weinig conflicten binnen jezelf of met je medemens en alles verloopt redelijk soepel.

Is deze trechter geblokkeerd, dan lijkt het of alles in het leven tegenzit, alles mislukt en iedereen je tegenwerkt. Altijd is er strijd. Vaak is deze trechter beschadigd door traumatische ervaringen uit de jeugd. Je vindt er dan wantrouwen, egoïsme of dominantie.

VIJFDE CHAKRA VOORZIJDE

Deze trechter heeft te maken met verantwoordelijkheid kunnen nemen voor je eigen daden en behoeftes. Hier neem je de verantwoordelijkheid voor wat je mist in je leven en geef je niet de buitenwereld de schuld van wat je mist of niet bereiken kunt. Ook sta je hier achter je beslissingen en neem je de consequenties daarvan.

Als deze trechter geblokkeerd is, roddel je vaak over anderen of klaag je over jouw partner, familie of vrienden. In deze trechter neem je ook de verantwoordelijkheid voor je gezin en je kinderen. Heb je een geblokkeerde trechter op het vijfde niveau, dan is de kans groot dat je vluchtgedrag vertoont. Je kunt je niet binden en hebt last van relaties die keer op keer weer mislukken. Deze trechter is ook verbonden met de communicatie. Werkt dit centrum goed, dan kun je je goed uiten en goed verwoorden wat je van binnen voelt. Bij een depressie is dit chakra (evenals vele andere chakra's) geblokkeerd.

VIJFDE CHAKRA ACHTERZIJDE

Is deze trechter goed ontwikkeld, dan heb je een goed gevoel van eigenwaarde, geen last van kritiek van andere mensen en blijf je op een rustige manier overtuigd van jouw eigen levenservaring en eigen mening. Is dit chakra geopend, dan ben je tevreden met jouw leven, werk en het levenspad. Je voelt intuïtief dat je jouw karma moet afmaken.

Deze trechter wordt ook wel met het beroepsmatige leven geassocieerd. Is dit energiecentrum gesloten, dan is het leven een last, is er ontevredenheid over de werksituatie en zijn de relationele betrekkingen vaak negatief. Je klaagt dan over het leven of de gezondheid, voelt je ondergewaardeerd, komt terecht in arbeidsconflicten met de baas en hebt last van faalangst. Steeds weer heb

je de complimentjes van de buitenwereld nodig om redelijk te kunnen blijven functioneren.

Deze problematiek heeft vaak een oorzaak vanuit de jeugd. Eén of beide ouders waren waarschijnlijk dominant en hebben het kind nooit, of te weinig, bevestigd in positieve zin. Nooit heeft het kind gehoord dat de ouders van hem hielden of trots op hem waren.

Is deze trechter geblokkeerd, dan sluit je moeilijk vriendschappen en heb je de neiging om je af te zonderen, terwijl seksuele contacten al helemaal niet lukken.

ZESDE CHAKRA VOORZIJDJE

Deze trechter is het centrum van je intuïtie en voorstellingsvermogen. Hier vind je het vermogen om goed te visualiseren, hier creëer je jouw eigen fantasiewereld. Hier kun je wegdromen in je innerlijke wereld en optimaal genieten van de natuur om je heen. Hier doorzie je hoe prachtig het Universum in elkaar steekt en in volmaakte balans functioneert. Hier begrijp je hoe de wereld functioneert en hoe de realiteit van het leven is.

Vanuit deze trechter en vanuit je 'derde oog' leg je contact met de Kosmos en je gids(en). Hier is spiritualiteit de normaalste zaak van de wereld. Dit is het centrum van onze creatieve ideeën.

Is deze trechter gesloten, dan is er een ongezonde kijk op de werkelijkheid van het leven en ontbreekt de creativiteit. Vaak zijn de ideeën dan niet in de realiteit gegrond en zijn deze praktisch ook niet uitvoerbaar. Soms heeft dit zijn oorsprong in de jeugd, door bijvoorbeeld zeer conservatieve of beschermende ouders.

Is deze trechter overontwikkeld (groter dan vijftien centimeter) en ook nog gesloten (stilstaand of tegen de wijzers van de klok indraaiend), dan kan er sprake zijn van ernstige ziektebeelden zoals een psychose, schizofrenie, autisme of buitengewoon negatieve ideeën.

Is de achterste trechter van het zesde chakra daarbij ook overontwikkeld, dan kan deze persoon suïcidale gedachten hebben.

ZESDE CHAKRA ACHTERZIJDE

Terwijl je in de zesde trechter aan de voorzijde je ideeën krijgt, wordt in de achterzijde bepaald of die ideeën ook in de realiteit gegrond zijn. Met andere woorden: zijn je ideeën praktisch uitvoerbaar? Hier voer je dus uit wat er zoal in je hoofd omgaat. Hier in deze trechter vind je de energie om te bereiken wat je wilt bereiken. Is het voorhoofdscentrum geopend en het achterhoofdscentrum gesloten, dan heb je ideeën genoeg, maar gaat je fantasie met je op de loop en zullen die ideeën die uitgevoerd worden, steeds weer mislukken. Meestal krijgt de buitenwereld dan de schuld van het mislukken daarvan (de omstandigheden, de bank de baas, je partner enzovoort). Zijn beide trechters gesloten of overontwikkeld, dan kan zich dit uiten in criminaliteit, persoonlijkheidsstoornissen of zware depressies.

ZEVENDE CHAKRA

Het zevende chakra, ook wel het Kosmische chakra, bestaat weer uit één trechter en verbindt ons met onze spiritualiteit. Hier ervaar je je spiritualiteit en je intuïtie als een normaal onderdeel van je leven, zonder dat je daar zweverig over doet. Hier voel je de verbinding met de Kosmos en God en hier weet je innerlijk dat je deel uit maakt van die Kosmische Bron.

Hier heb je een onvoorwaardelijk vertrouwen in de gang van het leven. Hier accepteren we onze scheppende krachten en erkennen we het feit dat we mogen magnetiseren en helen. Dit is het chakra van de volmaakte eenheid, hier ben je je bewust van je karma en het doel in je leven. Hier kun je aanvaarden dat psychische pijn en ziektes soms een onderdeel van het leven zijn en ons uiteindelijk zullen helpen onze ziel te bevrijden van alle incarnaties die we al hebben meegemaakt.

Is deze trechter goed ontwikkeld, dan geloof je in jezelf en je eigen wijsheid. Is deze trechter geblokkeerd, dan voel je geen verbinding met de Kosmos (met God), dan begrijp je de eenheid van alle dingen hier op aarde niet, dan kun je onmogelijk van je medemens en jezelf houden.

Soms is deze trechter gesloten en is er geen besef van je ziel, geen idee van een leven na dit leven en van de reis die je zult maken na je overlijden. De oorzaak hiervan kan liggen in het feit van het ontbreken van elk spiritueel bewustzijn bij je ouders, een geloofstrauma opgelopen in de jeugd, of een nare ervaring, zoals een heksenverbranding in een vorig leven.

DE BETEKENIS VAN KLEUREN IN DE CHAKRA'S

Indien je perfect in balans bent, al je trauma's opgeruimd hebt, in volkomen spiritualiteit leeft en vol vertrouwen je levenspad loopt, dan zullen de meeste chakra's de juiste kleuren bevatten en goed functioneren. Helaas is dit (bijna) nooit het geval.

In een ideale situatie bevatten je chakra's van beneden naar boven de volgende kleuren: rood, oranje, geel, groen, blauw, indigo (en ook wel zilver) en violet (en wit). Aangezien de chakra's geblokkeerd kunnen raken door trauma's uit de jeugd, problemen en obstakels tijdens het leven en innerlijke blokkades, zoals angsten en verdriet, zullen de chakra's veelal de verkeerde kleuren en/of energieën bevatten. Hieronder volgt een overzicht van afwijkende kleuren die in de chakra's kunnen voorkomen, en welke betekenis je hieraan kunt hechten.

DE KLEUR ROOD

Rood hoort bij het eerste chakra. Rood in zijn algemeenheid betekent gronding, realiteitszin en het vermogen de werkelijkheid te zien zoals ze is. Over het algemeen zijn dit mensen die goed kunnen geven, omdat ze een natuurlijk overwicht hebben en zeker van zichzelf zijn.

Fel rood in het rode (eerste) chakra kan duiden op bezitterigheid, tirannie en woede.

Rood in het oranje (tweede) chakra betekent vaak buik- of darmklachten. Slechte voedingsgewoontes. Onbalans in het seksleven (te vaak of te weinig, agressiviteit en bezitterigheid).

Rood in het gele (derde) chakra betekent vaak dat de zaken (of relaties) in het leven slecht gaan.

Rood in het groene (vierde) chakra betekent veel psychische pijn (het hart bloedt).

Rood in het blauwe (vijfde) chakra betekent dat de persoon probeert te overheersen in een discussie en kan duiden op keelpijn of -ontsteking.

Rood in het indigo of zilveren (zesde) chakra betekent dat de persoon zeer gevoelig is, en te veel emoties heeft die de psyche over kunnen nemen. (Soms is er sprake van geestesziekte of druggebruik.)

Rood in het violette of witte (zevende) chakra komt zelden voor in het zevende chakra, net als de kleuren oranje, geel, groen, blauw, indigo of zilver en welke andere kleuren dan ook. Dit hoogste chakra is het Kosmische chakra en kan zeer moeilijk gevuld worden door andere kleuren!

DE KLEUR ORANJE

Oranje is de kleur van het tweede chakra. Oranje heeft te maken met de energie en sportiviteit van een mens. Mensen met een sterk tweede chakra zijn vaak mensen die actief, beschermend en organiserend zijn. Deze types houden van mensen en feesten. Ze dragen vaak makkelijke kleren. Dit energiecentrum is ook het digestieve centrum. Dit chakra houdt ons in leven wat de voeding betreft. Ook is het onze 'psychische ontvanger', de databank van onze emoties, waardoor het mede betrokken is bij het geven en ontvangen van liefde. Oranje verschijnt niet vaak in andere chakra's.

Oranje in het rode chakra betekent emotioneel onstabiel, onzeker en onevenwichtig.

Oranje in het gele chakra betekent dat emoties het verstand kunnen overnemen. Ook kun je te maken hebben met een 'atletische' geest, iemand die goed is in denksporten (puzzels, schaken, kruiswoordraadsels).

Oranje in het groene chakra betekent dat geblokkeerde emoties ervoor zorgdragen dat de persoon geen liefde kan geven of ontvangen. Soms zie je dat ook bij bodybuilders.

Oranje in het blauwe chakra betekent dat deze persoon zich emotioneel uit, zich soms zielig gedraagt en negatieve aandacht vraagt. Soms vind je hier de combinatie van sportiviteit en communicatie

tegelijk en heb je te maken met een typische scheidsrechter (rennen en roepen tegelijk).

Oranje in het indigo of zilveren chakra betekent dat je je helingsvermogen kunt ontwikkelen door hard te werken (in plaats van bijvoorbeeld te mediteren). Soms ook zijn in dit geval spirituele vermogens of inzichten ontstaan door een plotselinge heftige emotie, zoals een zwaar ongeluk of een bijna-doodervaring.

DE KLEUR GEEL

Geel in algemene zin heeft te maken met het mentale, het verstand, met studeren en een praktische benadering van het leven. De mensen met een goed gebalanceerde hoeveelheid geel, hebben vaak hun financiële schaapjes op het droge. Ze dragen over het algemeen opvallende kleren (felle kleuren) en zien er graag goed uit. Ze houden van klassieke muziek. Te veel geel betekent te veel verstand en te weinig spiritualiteit.

Geel in het rode chakra betekent vaak saaie mensen. Meestal willen deze mensen altijd gelijk hebben.

Geel in het oranje chakra kan betekenen dat deze mensen heel verstandelijk omgaan met voedsel (vegetariërs). Een andere betekenis kan zijn dat deze mensen hun seksuele gevoelens en emoties onder controle moeten of willen houden (weinig warmte). Vrouwen willen soms geen kinderen, omdat zij in het verleden in een negatieve gezinssituatie zijn opgegroeid.

Fel geel in het gele chakra betekent vaak dat men te verstandelijk is.

Geel in het groene chakra betekent dat de liefde wordt beheerst door het verstand. Of het duidt op iemand die zich niet durft te geven (door pijn vanuit de jeugd of problemen in vorige relaties).

Geel in het blauwe chakra duidt vaak op verstandige mensen, die de drang hebben steeds te bewijzen dat ze geweldig zijn. Soms zijn het mensen die moeten scoren, zelfs door te liegen.

Geel in het indigo of zilveren chakra is goed, omdat je dan nuchter met je spirituele gaven of ontwikkeling kunt omgaan; en daardoor afstand kunt nemen van de problemen van iemand anders, om zo objectief te kunnen blijven.

DE KLEUR GROEN

Groen heeft te maken met gevende liefde en gevoel voor de natuur. De mensen bij wie groen in balans is, hebben over het algemeen een goede verhouding tussen hun emoties en hun verstand en zijn goede luisteraars. Ze houden van kinderen en helpen mensen met hun problemen. Ze houden van water, meer en zee. Ze zijn zeer goed uitgebalanceerd wat betreft hun temperament. Maar ze zijn wel makkelijk pijn te doen. Vaak zijn het romantische types. Ze streven er altijd naar meer te bereiken wat betreft spirituele ontwikkeling. Groen is vaak de kleur van helers; deze mogelijkheid om te helen wordt niet zelden bereikt door veel verdriet; dit opent namelijk de psyche. Een van de beste manieren om groen te ontwikkelen, is de angst om alleen te zijn te verliezen.

Groen in het rode chakra betekent liefde voor het leven, in staat zijn te genieten.

Groen in het oranje chakra zijn mensen die heel kwetsbaar zijn. Bij elke emotie zijn de darmen van streek. Deze mensen leven vaak in het verleden en hebben moeite oude problemen los te laten (geel inzetten).

Groen in het gele chakra betekent een gezonde balans tussen liefdegevoel en verstand. Deze mensen hebben vaak veel vrienden.

Groen in het blauwe chakra zijn vriendelijke mensen, zij kunnen makkelijk communiceren en praten liefdevol over hun medemens. Bij te veel groen in het blauwe chakra zie je vaak dat deze mensen zich laten gebruiken door anderen. Bij weinig groen zie je dat mensen weinig warmte kunnen geven.

Groen in het indigo of zilveren chakra betekent dat mensen té vriendelijk zijn, zichzelf wegcijferen en geen grenzen kunnen aangeven (soms van toepassing bij hulpverleners/magnetiseurs). Te weinig groen daarentegen betekent dat andere mensen wel geholpen worden, maar niet uit liefde, vaak eerder uit eigenbelang.

DE KLEUR BLAUW

Blauw heeft te maken met 'innerlijke stilte'. Mensen met een gebalanceerde hoeveelheid blauw zijn over het algemeen rustige mensen. Zij leven georganiseerd. Ze houden van de zee, de lucht en de wolken. Soms van religieuze muziek. Deze mensen zijn dikwijls

meditatief. Zij kunnen vaak helen door de macht van de stem (hypnotiseurs en hypnotherapeuten).

Blauw in het rode chakra betekent dat deze persoon neigt naar koelheid en afstandelijkheid.

Blauw in het oranje chakra betekent dat eten niet belangrijk wordt gevonden, maar een noodzaak om te overleven.

Blauw in het gele chakra betekent een koel en helder verstand.

Ijsblauw is echter minder gunstig, dit betekent een keiharde geest.

Blauw in het groene chakra betekent dat deze persoon ijsig koud en koel kan zijn. Vaak wijst dit ook op het onvermogen om liefde te uiten.

Blauw in het indigo of zilveren chakra is ook goed voor magnetiseurs, maar duidt vaak nog meer op helende gaven met de stem dan met de handen (bijvoorbeeld hypnotherapeut). Deze persoon gaat vaak op een ontspannen en aardse manier om met zijn gaven.

DE KLEUR INDIGO OF ZILVER

Indigo of zilver heeft te maken met heling in de zuiverste vorm. Bij veel artsen is deze kleur aanwezig. Het zijn over het algemeen rustige en in zichzelf gekeerde mensen. Ze zijn vriendelijk en kalm. Meestal houden ze ervan om blauw te dragen. Het zesde chakra, dat bij indigo en zilver hoort, vertelt ons iets over de levens die we geleid hebben en de ervaringen die we daarin opgedaan hebben. Indigo of zilver in andere chakra's kan duiden op onpartijdigheid.

Indigo of zilver in het rode chakra betekent dat deze persoon niet met beide benen op de grond staat, de neiging heeft om te vluchten en zweverig is. Vaak vluchten deze mensen weg in een droomwereld en kunnen zij de realiteit van het dagelijkse leven niet aan. Indigo of zilver in het oranje chakra betekent dat het buikgebied overbelast is.

Indigo of zilver in het gele chakra betekent dat je te maken kunt hebben met een koele, onafhankelijke persoon. Deze personen hebben vaak bindings- of verlatingsangst.

Indigo of zilver in het groene chakra betekent een aanleg om te helen met natuurlijke dingen (kristallen, kruiden).

Indigo of zilver in het blauwe chakra duidt weer op heling met de stem.

DE KLEUR VIOLET

Violet heeft te maken met gevoelige mensen, met een behoefte aan spirituele liefde. Ze houden ervan zich anders te kleden, er anders uit te zien (kunstenaars, goeroes). Ze zien de mooie en goede dingen in het leven en zijn creatief.

Violet in het rode chakra betekent dat in balans zijn een ware kunst is. Dit zijn perfectionistisch ingestelde mensen, die een logische kijk op het leven hebben.

Violet in het oranje chakra betekent dat eten er smakelijk en goed verzorgd uit moet zien. Een andere betekenis kan zijn: 'sport verheft de geest'.

Violet in het gele chakra betekent logisch kijkend naar kunst en schoonheid (een goed voorbeeld hiervan is de kunstenaar Escher).

Violet in het groene chakra komt vaak voor bij mensen die behoefte aan een spirituele relatie hebben. Vaak is het zo dat deze mensen alleen een platonische relatie aangaan (zonder seksuele behoeftes). Dit kan natuurlijk voortkomen uit traumatische ervaringen uit de jeugd.

Violet in het blauwe chakra betekent dat deze mensen verstand van kunst hebben en hierover goed kunnen vertellen (een criticus of een antiquair).

Violet in het indigo of zilveren chakra betekent heling door middel van dans, muziek en tekenen. Vaak ook mensen die het vermogen hebben om intuïtief te schilderen of gebruikmaken van 'automatisch schrift' (het intuïtief schrijven van boodschappen vanuit de Kosmos of je gids). Veel goede mediums hebben violet in hun zesde chakra.

OEFENINGEN: CHAKRAMEDITATIE EN GRONDINGSOEFENING

Nu volgen oefeningen, namelijk de chakrameditatie en de grondingsoefening. Beide oefeningen zijn van groot belang om jezelf zo goed mogelijk in balans te brengen en optimaal af te schermen tegen de (negatieve) energie die je omringt. Door het dagelijks

doen van deze oefeningen raak je vertrouwd met de kleuren van de aura en de chakra's, kom je zelf beter in je vel te zitten en sta je steviger in je schoenen.

CHAKRAMEDITATIE

Ga ontspannen zitten, doe de ogen dicht, de handen op de knieën, met je handpalmen naar boven gericht, de benen op de grond en ga naar het centrum van je hoofd. Richt je aandacht op je ademhaling en adem net zo lang door tot je hele lichaam ontspannen aanvoelt. Laat elke gedachte die bij je binnenkomt rustig los, besteed er gewoon geen aandacht aan.

Ga in gedachte naar je 1ste chakra in je stuit, visualiseer in deze trechter de kleur rood (bijvoorbeeld een roos) en adem die kleur rood naar je eerste chakra, adem de negatieve kleuren eruit (zwart, grijs, bruin). Ga net zolang door tot je het gevoel hebt dat dit eerste chakra opgeladen is met rood en helemaal schoon is. Laat dan in gedachte dit chakra draaien met de wijzers van de klok mee. Verbind het eerste chakra met je tweede chakra door een verticale energiesluis te visualiseren.

Ga nu naar je tweede chakra: twee trechters gelegen in je onderbuik en de onderkant van je rug. Visualiseer hier de kleur oranje (bijvoorbeeld de ondergaande zon) en adem die kleur naar de voorzijde van je tweede chakra, adem de negatieve kleuren eruit. Ga weer door, tot je het gevoel hebt dat dit tweede chakra opgeladen is met oranje en schoon is. Ga nu via een denkbeeldige energiesluis naar de achterzijde van je tweede chakra en doe hetzelfde. Laat daarna het chakra met de wijzers van de klok meedraaien. Verbind je tweede chakra weer met je derde chakra, via de energiesluis.

Ga vervolgens naar je derde chakra, twee trechters gelegen in je maagstreek en ter hoogte van het midden van je rug. Adem hier de kleur geel in (bijvoorbeeld de zon of een paardenbloem). Laad eerst de trechter aan de voorzijde van je lichaam op met dit zachtgele licht en laat bij elke uitademing de negatieve kleuren eruit los. Ga dan weer naar de trechter in je rug, laad deze weer op met geel en laat de negatieve energie eruit los. Laat het chakra vervolgens

draaien met de wijzers van de klok mee en verbind je derde chakra weer met het vierde chakra via de verticale energiesluis.

Zo ga je verder naar je vierde chakra, visualiseer hier een trechter aan de voorzijde van je lichaam in je hartstreek en aan de achterzijde in je bovenrug gelegen. Vul de trechter in je hartstreek met een zachtgroen licht (bijvoorbeeld het gras van een weiland). Laat de negatieve energie er weer uit los en ga net zo lang door tot de trechter opgeladen en schoon is. Ga dan weer naar de trechter in je bovenrug en vul ook deze op met zachtgroen licht. Laat weer de negatieve energie los tijdens het uitademen en laat vervolgens het chakra draaien met de wijzers van de klok mee. Verbind je vierde chakra weer met je vijfde, via de energiesluis en visualiseer in je keel en in je nek twee trechters.

Vul eerst de trechter in je keel met een zachtblauw licht (bijvoorbeeld een helderblauwe lucht) en laat de negatieve energie met de uitademing weer los. Vervolgens vul je de trechter in je nek met het blauwe licht, adem je de negatieve energie er weer uit en laat je het chakra met de wijzers van de klok meedraaien. Verbind zoals bekend je vijfde chakra met je zesde via de verticale energiesluis.

Visualiseer weer twee trechters, de ene in je voorhoofd gelegen en de andere in je achterhoofd. Vul de trechter aan de voorzijde op met een indigo licht (blauwpaars), of als je dat prettiger vindt met zilveren licht. Laat de negatieve energie er weer uit los en ga dan naar de trechter in je achterhoofd. Vul ook deze op met indigo of zilver en laat de negatieve kleur eruit los. Laat het chakra ook nu weer draaien met de wijzers van de klok mee en verbind tenslotte je zesde chakra met je zevende via de energiesluis.

Visualiseer één trechter in de kruin van je hoofd en vul deze trechter op met violet of wit licht. Laat bij elke uitademing de zware energie eruit los en ga net zo lang door tot je het gevoel hebt dat deze trechter schoon en opgeladen is. Laat het chakra nu draaien met de wijzers van de klok mee. Laat een beetje van het violette of witte licht door heel je lichaam stromen en zich verbinden met alle andere chakra's.

Al je chakra's zijn nu opgeladen, schoon, geopend en draaien in de juiste richting. Ga dan even in gedachten terug naar het centrum van je hoofd, controleer even of je lichaam nog ontspannen is, richt je aandacht weer even op je ademhaling en voel met je voeten het contact met de aarde. Tel in jezelf van één tot vijf en open rustig je ogen.

Hierna kun je het beste meteen de grondingsoefening doen die hieronder beschreven is.

DE GRONDINGSOEFENING

Ontspan je zo goed mogelijk en laat al je gedachten weer even los. Richt je aandacht weer op je ademhaling. Tel dan in jezelf rustig van één tot tien en probeer al deze getallen te visualiseren (zie ze als het ware in neonlicht voor je geestesoog verschijnen). Lukt dit niet, begin dan weer rustig bij één te tellen. Ben je bij tien angekommen, stel je dan een boom voor. Een mooie grote boom, met een stevige stam. Deze boom heeft stevige takken aan alle zijden van die boom. Teken in gedachte deze takken uit en maak in je fantasie ook veel kleine takjes. Ook aan de achterzijde zitten takken. Maak dan blaadjes aan die boom, neem daar rustig de tijd voor. De boom heeft mooie grote wortels die diep de grond in gaan. Dit is jóúw boom.

Loop in gedachten nu naar je boom toe en omarm je boom. Houd hem vast en voel en ervaar de energie ervan in je lichaam. Laat je lijf volstromen met de kracht van de boom. Geef nu al je eigen liefde aan de boom terug en terwijl je de boom blijft vasthouden gebeurt er iets wonderlijks... je versmelt met de boom en wordt één met de boom. Je bent nu de boom. Voel hoe je wortels diep de grond in gaan. Stel je nu voor dat één grote wortel vanuit de onderkant van je lichaam, je stuitje, naar het middelpunt van de aarde gaat. Dat voelt goed. Laat nu al je negatieve energie, je pijn en je problemen via die wortel de aarde instromen. Neem er even de tijd voor. Ben je daarmee klaar, draai dan die energiestroom om en haal zoveel positief geladen energie als je maar nodig hebt, via die wortel uit de aarde naar boven. Vul je lichaam met die energie en laat de overtollige energie via je kruin langs je lichaam stromen, net zolang totdat je voelt dat het genoeg is.

Je voelt je nu stevig verankerd in de aarde en weet dat je tijdens het werken met energie gebruik kunt maken van deze aarde-energie.

Tel nu rustig van tien tot een en visualiseer weer elk getal. Adem een paar keer diep in en uit en open je ogen, je voelt je heerlijk opgeladen en ontspannen.

OEFENING VOOR ZELFHEALING

Als je ziek bent dan zijn meditaties en vooral chakrameditaties bijzonder nuttig voor het helen van je fysieke en spirituele lichaam. Je kunt hiermee het proces van heling op gang brengen; de rest moet worden overgelaten aan het zelfhelend vermogen van lichaam en ziel. (Uiteraard moet bij ziekte altijd een arts worden bezocht. Ook de behandeling van ziekten en aandoeningen moet altijd aan een arts worden overgelaten. Tips uit deze cursus gelden uitsluitend als aanvulling op een reguliere behandeling!).

Als je kiest voor heling van jezelf door middel van chakrahealing, dan kies je ook voor de persoonlijke en spirituele groei die daarmee gepaard gaat. Vaak ben je aan het einde van de sessies 'een ander mens'. Dit komt natuurlijk mede omdat het werken met de chakra's een verandering in het spirituele bewustzijn teweegbrengt, waardoor je gedwongen wordt op een andere manier naar jezelf en het leven te kijken. Vaak zijn de sessies een soort 'trigger' om een spiritueler en bewuster leven te gaan leiden in het hier en nu.

Wat moet je doen? Allereerst is het van het grootste belang dat je het nut inziet van goed geaard zijn en je de grondingsoefening kent. Het is belangrijk om eerst de chakrameditatie-oefening te doen, gevolgd door de grondingsoefening (zoals hiervoor besproken). Deze ontspannende oefeningen zijn zo belangrijk omdat deze ervoor zorgen dat je gemakkelijker de alfa staat bereikt, het niveau van bewustzijn waarop heling kan plaatsvinden. Je kunt natuurlijk ook andere ontspannings- of meditatie-oefeningen doen om deze staat te bereiken.

Daarna kun je overgaan tot visualisaties. Visualisaties zijn bijzonder behulpzaam bij het bevorderen van een genezingsproces. Doe bijvoorbeeld de volgende visualisatieoefening, waarbij je in een comfortabele positie moet zitten. We nemen als voorbeeld de aanpak van een maagzweer, maar dat kan natuurlijk ook een andere aandoening zijn. Nogmaals: deze techniek geldt alleen als aanvulling op de behandeling door een arts, nimmer als vervanging daarvan!

VISUALISATIEOEFENING

Als je goed gegrond en ontspannen bent, omhul je jezelf met wit licht dat je gehele aura opfrist, waardoor nieuwe, genezende energie het lichaam kan binnenstromen. Ga nu in gedachten naar de zieke plaats in het lichaam, in dit geval de maagzweer en zie deze voor je. Neem waar wat er gaande is in het lichaam en welke gevoelens dit oplevert.

Zie nu voor je hoe de zweer in de maag (of twaalfvingerige darm) langzaam kleiner wordt. Zie voor je hoe de zweer slinkt en krimpt, totdat deze volledig is verdwenen. Dit zal niet in één keer lukken, maar het moet in ieder geval mogelijk zijn om tijdens iedere zelfhealingssessie te visualiseren hoe de zweer tijdens iedere sessie steeds weer kleiner wordt. Zie voor je hoe de zieke cellen als het ware oplossen of gewoon verdwijnen. Stuur zo veel mogelijk positieve, witte energie of zonne-energie naar het zieke deel van het lichaam. Laat deze energie voor langere tijd het zieke gedeelte als het ware overstroomen met gezondheid. Als je het gevoel hebt dat er geen energie meer stroomt, visualiseer dan het zieke lichaamsdeel als zijnde volledig gezond. Kom terug naar het hier en nu door weer te gronden en door eventueel de polsen even onder de koude kraan te houden.

Weet hoe positieve gedachtekracht negativiteit en ziekte kan uitbannen, door deze te vervangen door gezondheid en lichamelijke kracht. Zorg er ook voor dat, als de aandacht ergens op gericht wordt, zoals in dit geval het zieke gedeelte van het lichaam, er absoluut niet negatief gedacht mag worden, omdat dit een averechts effect kan hebben. Weet dat positiviteit, positiviteit aantrekt en dat hetzelfde geldt voor negativiteit.

Je kunt ook werken met affirmaties (positieve bevestigingen), gecombineerd met visualisaties. Zeg bijvoorbeeld:

"Ik ben gezond van lichaam en geest."

"Ik ben in staat om te genezen."

"Ik verdien het om gezond en gelukkig te zijn."

"Ik laat alleen positiviteit toe in mijn leven en mijn lichaam."

Dit zijn maar enkele voorbeelden van affirmaties; er zijn ontelbare voorbeelden te bedenken die toegespitst zijn op de situatie. Door gebruik te maken van affirmaties wordt het onderbewustzijn gestimuleerd om gebruik te maken van positieve gedachtekracht. Het onderbewustzijn erkent het woordje 'niet' en 'geen' enzovoort niet en deze mogen dus ook niet gebruikt worden bij affirmaties. Je mag bijvoorbeeld niet zeggen:

"Ik ben niet ziek." Dit moet dan omgedraaid worden naar: *"Ik ben gezond."*

Meer over visualiseren kun je lezen in hoofdstuk 13 van deze cursus.

Affirmaties die zonder vertrouwen en geloof in het zelfgenezend vermogen van het lichaam gebruikt worden en die als een versje worden opgezegd, hebben geen enkele waarde. Vertrouwen in de eigen kracht is hierbij het allerbelangrijkste, samen met een positieve instelling, waarbij je jezelf niet als hopeloos geval beschouwt.

Door te werken met de chakrameditaties zal de aura sterker worden en ook de chakra's zullen sterker en optimaal gaan functioneren. Als gevolg hiervan zal het gehele lichaam – en ook de geest – krachtiger worden.

VISUALISATIE OM INNERLIJKE MUREN OP TE SPOREN

Ieder mens heeft in zijn leven muren om zichzelf heen opgebouwd, om achter te kunnen schuilen uit zelfbehoud bij pijnlijke situaties of om situaties die de geest op een bepaald moment niet aankon achter te verstoppen. Het onderdrukken van emoties en

herinneringen aan bepaalde gebeurtenissen beïnvloedt alle chakra's in meer of mindere mate, maar zeker het zesde chakra zal daaronder lijden. Dit, omdat het niet willen 'zien' van bepaalde situaties, gebeurtenissen of inzichten de ontwikkeling van het zesde chakra vertraagt of zelfs tot stilstand brengt. 'Zien' (het derde oog) is immers van het grootste belang voor het goed functioneren van het zesde chakra.

De enige juiste manier is om de confrontatie aan te gaan. Als je al hebt gewerkt aan je hartchakra, om emoties op de juiste manier te verwerken en je hebt gewerkt aan je keelchakra, door emoties te uiten, ben je nu klaar om je eigen innerlijke muren omver te gaan gooien, waardoor je tot volledige groei en ontwikkeling kunt komen. Je hebt de muur zelf opgebouwd, dus je zult hem ook zelf weer moeten afbreken, ook al betekent dit dat je hevige emoties onder ogen zult moeten zien. Ga gevoelsmatig na hoeveel muren je hebt opgebouwd (de meeste mensen hebben meerdere muren) en waarom je dat gedaan hebt. Ga daarvoor in gedachten terug naar een pijnlijke gebeurtenis in het verleden, waarvan je innerlijk weet dat daarbij zoveel emoties vrijkwamen dat je ze niet allemaal kon verwerken. Om de stroom van verdriet en emoties te stelpen, heb je ter bescherming waarschijnlijk een muur opgebouwd. Het kan zijn dat je hiervoor ver moet teruggaan, misschien zelfs wel naar je vroege jeugd, of naar een mislukte relatie in het verleden. Als je de situatie weer voor de geest kunt halen, probeer dan na te gaan op welke manier je je eigen muur hebt opgebouwd. Heb je dat gedaan door je af te sluiten van andere mensen, zodat ze je niet meer kunnen kwetsen? Heb je het gedaan om je emoties niet meer te hoeven voelen? Vertrouw erop dat je tijdens deze sessie zult weten wat de reden was en ook de manier waarop je je muur hebt opgebouwd.

Visualiseer dan nu dat je eigen aura, voorzien van alle heldere chakra's, de muur als het ware wegbrandt, laat wegsmelten, want je hebt de muur niet meer nodig. Deze houdt alleen je spirituele en persoonlijke ontwikkeling tegen. Vertrouw op je eigen kracht om situaties onder ogen te zien en er op de juiste wijze op te kunnen reageren en dat je deze door middel van het gebruik van je chakra's kunt neutraliseren, waarbij je emoties verwerkt en

uit, in plaats van ze weg te stoppen achter een muur. Als jij de muur omver haalt, zullen de kleuren in je chakra's nog meer helder worden, want iedere muur betekent in meer of mindere mate een blokkade in een of meer chakra's.

Als je kunt visualiseren dat de muur verdwijnt, kun je je eigen fundering weer zien, je eigen kracht die verstopt zat onder het muurtje. Kijk op deze wijze naar je andere muren.

Ieder mens is in zijn leven wel eens zo gekwetst door een ander dat hij een blokkade heeft opgeworpen. Er is een muur opgetrokken, om te voorkomen dat de ander weer zo dichtbij zou kunnen komen en je zou kunnen kwetsen. Denk terug aan de persoon in je leven die dit veroorzaakt heeft; dat kunnen er ook meerdere zijn. Visualiseer die persoon zoals je hem of haar toen kende en overspoel deze persoon met vergeving en liefde. Laat je aura overstromen van positiviteit en overspoel daarmee ook de muur die je hebt opgetrokken. Zeg hardop tegen jezelf en in gedachten tegen de andere persoon dat je hem of haar vergeeft en loslaat. Visualiseer dat je de muur met je eigen handen afbreekt tot de muur verdwenen is.

Natuurlijk zal deze oefening weer emoties losmaken, maar verwerk ze deze keer in plaats van ze weg te stoppen en een ander de schuld te geven. Een ander heeft je veel verdriet gedaan, maar je hebt zelf de muren in je leven opgebouwd. Het is nu tijd om ze ook weer af te breken.

© Alle rechten voorbehouden.

VRAGEN LES 8

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

1. Welke opmerking is onjuist?
 - a. De trechter van het eerste chakra wijst recht naar beneden.
 - b. De kleur die bij het zesde chakra past is indigo.
 - c. Een andere naam voor het hartchakra is: Manipûra-chakra.
 - d. De trechter van het kruinchakra wijst naar boven.

2. Bij de ontwikkeling van het tweede chakra zijn er factoren die een harmonische groei kunnen verstoren, zoals:
 - a. De ouders zijn te vaak afwezig, het kind mag zijn emoties niet uiten.
 - b. Pesterijen en geplaagd worden op school.
 - c. Stemningswisselingen.
 - d. Onvoldoende aandacht, liefde en knuffels.

3. *"Deze jongen zit goed in zijn vel, loopt over van energie en staat met beide benen op de grond."* Als je dit leest, valt te verwachten dat het volgende chakra in ieder geval goed in balans is:
 - a. Het hartchakra.
 - b. Het basischakra.
 - c. Het zonnevlechtchakra.
 - d. Het sacraalchakra.

4. Wanneer iemand erg wantrouwig is, kan dit duiden op een blokkering in de achterzijde van:
 - a. Het eerste chakra.
 - b. Het vierde chakra.
 - c. Het keelchakra.
 - d. Het voorhoofdscentrum.

5. De achterzijde van het keelchakra is verbonden met:
- Werk en je beroepsmatige leven.
 - Lichamelijke gezondheid en de aandacht die je daaraan besteedt.
 - De praktische uitvoerbaarheid van je ideeën.
 - Geloof in jezelf en je eigen wijsheid.
6. De kleur indigo of zilver in het eerste chakra kan duiden op:
- Vluchtgedrag en zweverigheid.
 - Een neiging tot koelheid en afstandelijkheid.
 - Het vermogen om nuchter met spirituele gaven om te gaan.
 - Ongeïnteresseerdheid in eten; dit dient alleen om te overleven.
7. Soms hebben mensen het vermogen om met hun stem te helen. Een bepaalde kleur in een chakra duidt hierop, namelijk:
- Violet in het indigo chakra.
 - Groen in het blauwe chakra.
 - Indigo of zilver in het blauwe chakra.
 - Blauw in het groene chakra.
8. Waaraan hebben mensen met de kleur violet in het 'groene' chakra, vaak behoefte?
- Balans.
 - Een spirituele relatie.
 - Onafhankelijkheid.
 - Creativiteit.
9. Welke kleur hebben veel goede mediums met name in hun zesde chakra?
- Blauw.
 - Indigo.
 - Violet.
 - Groen.

10. Waar zijn de chakrameditatie en grondingsoefening goed voor, als je ze ten minste regelmatig doet?
- Je komt beter in je vel te zitten.
 - Je komt in balans.
 - Je staat steviger in je schoenen.
 - Al het bovenstaande.
11. Waarmee kan je de chakra's onderling verbinden tijdens een chakrameditatie?
- Een energiesluis.
 - Een roos.
 - Een klok.
 - Een denkbeeldig touw.
12. Met welke kleur vul je de chakratrechter bij de keel tijdens een chakrameditatie?
- Paars.
 - Groen.
 - Zachtblauw.
 - Violet.
13. Wat zijn affirmaties eigenlijk?
- Visualisaties.
 - Helingsprocessen.
 - Positieve bevestigingen.
 - Onbewuste handelingen.
14. Als je ziek bent dan zijn meditaties erg nuttig. Waarom?
- Je hoeft dan niet meer naar een arts te gaan.
 - Je bent dan doorgaans binnen enkele dagen weer beter.
 - Je kunt hiermee het helingsproces ondersteunen. Behandeling en diagnose dient echter altijd door een arts te gebeuren.
 - Je pakt hiermee de ziekte bij de wortel aan.

15. Welke affirmatie uit het onderstaande rijtje vind je de beste?

- a. Ik ben niet langer ziek.
- b. Vanaf nu zal ik deze fout niet meer maken.
- c. Ik heb geen last meer van onzekerheid.
- d. Ik ben fit en gezond.

LES 9 DE AURA

LES 9 DE AURA

INLEIDING

In deze les maak je uitgebreid kennis met de aura, het energieveld dat alle levende organismen op aarde omvat. Deze les bevat ook een aantal oefeningen om de aura te leren waarnemen. Gedegen kennis van de aura is belangrijk voor je intuïtieve ontwikkeling, omdat de toestand van je aura van grote invloed is op je energiehuishouding en alles wat daarmee samenhangt.

HOE ONTSTAAT DE AURA?

Ooit als ziel heb je de keuze gemaakt naar deze aarde te komen en legde je het eerste contact met je moeder en je vader. Hoewel je ziel een eigen energieveld heeft, meestal stralend helder, was je als baby terwijl je in de buik van je moeder groeide, afhankelijk van het energieveld van je moeder. Een ongeboren baby heeft dan ook een poreus en nog vrij vormeloze aura, meestal blauwachtig van kleur. Tijdens de zwangerschap en na de geboorte neemt de baby de energieën en dus ook de kleuren van zijn omgeving in zijn aura op. Dat betekent dus dat het kind na verloop van tijd de energie van de personen die het meest in zijn buurt zijn (zijn moeder en vader) in zijn aura absorbeert. Geeft de moeder veel liefde en aandacht aan haar baby, dan zal zij veel roze energie in de aura van haar kind zetten (roze is onder andere de kleur van moederliefde). Is de vader van het kind bijvoorbeeld een heel rationeel persoon, dan zal de baby veel gele energie van zijn vaders aura absorberen (geel is onder andere de kleur van verstandelijk ingestelde mensen).

Zo vormt zich na een aantal jaren de aura van het kind uit kleuren die het heeft overgenomen van zijn ouders en andere personen die een grote rol spelen in het leven van dat kind.

Vandaar dat je ook een aantal eigenschappen van je ouders overneemt. Automatisch vloeit hieruit voort dat je, indien je helderziend bent, de levenservaringen van een persoon uit de aura van een persoon kunt 'lezen'. Op dezelfde manier zul je dus, indien je

langer met een partner samenleeft, een deel van de kleuren van die relatie overnemen.

Aanvankelijk, in het begin van de zwangerschap, verbindt de ziel zich nog niet permanent met het lichaam van de baby. De ziel verlaat nog regelmatig het lichaam, om nog even terug te keren naar de dimensie waar zij vandaan kwam. Sommige zielen besluiten in die tijd (of soms ook later tijdens de zwangerschap) dat zij de incarnatie niet willen aangaan (soms is het karma te zwaar). Dit kan een reden zijn waarom een miskraam plaatsvindt. Normaal gesproken raken de ziel en het lichaam zo ongeveer rond de derde maand van de zwangerschap permanent aan elkaar verbonden. Dit is de tijd dat de moeder het leven van haar kind in zich gaat voelen.

Sommige baby's hebben moeite om zich na de geboorte te verbinden met de aarde en hebben nog bewustzijn van de spirituele wereld, waarin zij zich veilig voelden. Zij proberen contact te houden met verwante zielen, of hun spirituele speelkameraadjes van de andere dimensie. Deze baby's hebben wagenwijd openstaande kruinchakra's en zijn nog niet gegrond. Deze kinderen hebben dus duidelijk moeilijkheden met het incarneren.

Zonder dat je je er misschien bewust van bent, kom je tientallen malen per dag in aanraking met de aura van de mensen om je heen. Je eigen aura reageert daar direct op door groter te worden (bij een prettig contact), of door zich in te trekken (bij een onplezierig contact). Als je je daar bewust van wordt, dan kun je een aura dus voelen. Stel je voor dat er iemand de kamer binnenwandelt, zonder dat je die persoon opmerkt. Toch 'voel' je dan dat er een persoon binnenkomt, doordat de energie van de aura van die persoon zich vermengt met de energie van je eigen aura. Zo vindt er eigenlijk de hele dag een uitwisseling plaats tussen de energievelden van mensen onderling. Een deel van de energie van die ander neem je over en geeft je dan vaak ongemerkt een prettig of juist onprettig gevoel. Op die manier neem je ook de stemmingen (zoals verdriet, boosheid of zelfs angst) van een ander over. Elke stemming of emotie heeft een eigen energie en ook een specifieke

kleur. Die kleuren in de aura van een ander dringen je energieveld binnen en oefenen daar hun invloed uit.

DE KLEUREN VAN DE AURA

Het beste kun je een aura vergelijken met het licht van het vuur van een open haard, of het schijnsel van een kaars. Als je rustig naar dit licht staart, dan zie je hoe de vlam telkens verandert van lichtintensiteit. Zou je het licht in je kamer uitdoen, dan zie je eigenlijk pas goed waar de vlam ophoudt en het 'aura' van die vlam begint. De vlam van de open haard is constant in beweging, wordt groter en kleiner en verandert voortdurend van kleur. Zo is het eigenlijk ook gesteld met onze aura. Constant verandert dit energieveld van structuur en kleur.

In een aura kun je dus de stemmingswisselingen waarnemen van jezelf en anderen. Dit noem je dan de tijdelijke kleuren van een aura, die van minuut tot minuut kunnen veranderen. Deze tijdelijke kleuren zijn niet zo van belang. Het is natuurlijk aardig om te kunnen vaststellen of iemand net ruzie heeft gehad, of dat iemand net een beetje geschrokken is, maar veel interessanter zijn de 'vaste' of permanente kleuren die je in iemands aura waarneemt. De kleuren die bij de verschillende lagen van de aura horen en de kleuren die je ouders en andere belangrijke personen in je leven er langdurig 'ingeplant' hebben. Juist die kleuren bepalen voor het grootste gedeelte je welbevinden.

In gezonde toestand bevat een aura heldere kleuren, afgewisseld door zachte pasteltinten en is deze mooi afgesloten. Zo zal de aura, indien iemand goed in zijn vel zit, weinig gaten of scheuren vertonen. Helaas komt het maar weinig voor dat het menselijk energieveld goed van structuur is en de juiste kleuren bevat. Vaak is het zo dat in sommige delen van de aura helemaal geen energie stroomt of dat de aura vol zit met donkere plekken (zwart, grijs, bruin).

De aura van een mens bestaat uit zeven lagen. Deze lagen bevatten elk in gezonde toestand specifieke kleuren en zijn opgebouwd uit verschillende energieën. Wil je een aura dus goed laten functioneren en goed afsluiten tegen negatieve energieën van buitenaf of

beschermen tegen negatieve invloeden die je zelf veroorzaakt (bijvoorbeeld negatief denken, boosheid enz.), dan zul je de aura dus schoon moeten maken (de negatieve kleuren eruit halen) en opladen met positieve kleuren.

Als je een aura kunt waarnemen, dan zie je dit energieveld als één geheel. Je neemt dus niet de afzonderlijke lagen waar, omdat de energieën van alle lagen in elkaar vervloeien.

Echter, om de aura te herstellen maak je wel onderscheid tussen de verschillende lagen die zich elk op een specifieke afstand van je lichaam bevinden. In elke afzonderlijke laag kun je de ontwikkeling in iemands leven waarnemen.

Dit betekent dus dat de eerste laag van de aura voornamelijk de informatie bevat van de gebeurtenissen van de eerste twee jaar in het leven. De tweede laag informeert je over de opgedane ervaringen van ongeveer het tweede tot het zevende levensjaar. De derde laag geeft informatie tot aan het eind van de puberteit, en de hogere lagen 'beschrijven' de gebeurtenissen, blokkades en trauma's die zijn opgedaan in een later stadium van het leven. Verder moet je weten dat beschadigingen, gaten of delen met weinig energie aan de linkerkant van het lichaam vaak te maken hebben met een trauma veroorzaakt door de moeder of een vrouwelijk persoon (jufvrouw, oma of ander vrouwspersoon) en blokkades aan de rechterkant met een man (vader, leraar, oom enzovoort).

De zeven afzonderlijke auralagen zijn gekoppeld aan de zeven chakra's. De eerste auralaag staat in verbinding met het eerste chakra, de tweede auralaag met het tweede chakra, de derde auralaag is verbonden met het derde chakra enzovoort.

DE KLEUREN EN DE STRUCTUUR VAN EEN GEZONDE AURA

Nu volgt een overzicht van hoe een gezonde aura eruit dient te zien en welke kleuren de afzonderlijke lagen moeten bevatten, om optimaal te kunnen functioneren en je gezond te voelen.

- **De eerste auralaag: het etherisch lichaam**

Deze eerste laag bestaat als het ware uit bolletjes en lijntjes van blauwachtig wit licht. Dit licht stroomt voortdurend in een golvende beweging langs het lichaam en sluit dus direct op het lichaam aan. De laag is wolkachtig van structuur. Deze laag vertegenwoordigt als het ware de basis van je bestaan. In deze laag voel je je op je gemak en lekker in je vel. Is deze laag goed opgeladen, dan sta je stevig op je benen en heb je voldoende levensenergie. In de eerste laag vind je dezelfde structuur als die van je organen, zenuwstelsel, bloedstelsel, celweefsels enzovoort. Dit wil zeggen dat deze laag het hele lijf verzorgt en gezond houdt. Wil je het lichaam dus gezond houden of maken, dan zul je op deze laag moeten behandelen. Deze laag stroomt in ideale toestand tot op ongeveer vijf centimeter van het lichaam. Soms is de laag maar een halve centimeter dik; dit is de laag van iemand die ziek is.

Elke plek in je lichaam waar je pijn voelt houdt dus direct verband met de eerste laag van je aura. Het is nuttig om te weten dat, wanneer je bij een operatie onder narcose gebracht wordt, of bijvoorbeeld bij de tandarts plaatselijk verdoofd wordt, de eerste laag van de aura geheel verdwijnt. Hierdoor kun je de pijn van de operatie of de ingreep niet voelen. Je zou dus pijn kunnen weghalen door de eerste laag van de aura leeg te scheppen. Langdurige afwezigheid van energie in de eerste laag is echter niet bevorderlijk voor de gezondheid.

- **De tweede auralaag: het emotionele lichaam**

Hier vind je emoties, zoals verdriet, boosheid, (seksuele) liefde, opwindning en vreugde. Deze laag voelt meer aan als een olieachtige vloeistof en voelt zwaarder aan dan de eerste laag. Ze stroomt ook wat trager dan de eerste laag. Bij het uiten van emoties echter kan deze laag heel snel gaan stromen en 'explodeert' deze als het ware bij uitingen van boosheid of verdriet. De energie van de tweede laag kan als pijlpunten uit de aura schieten bij bijvoorbeeld ruzies en dwars door andere lagen heen gaan, en zo het auraveld op dat moment ernstig beschadigen. Bij heftige emoties verdwijnen acuut de heldere kleuren in deze laag en vult deze zich met donkere, zware kleuren.

Bij langdurige blokkering van negatieve emoties tast de emotionele laag ook de andere lagen van de aura aan en zal de aura gaten en scheuren gaan vertonen, waardoor je ziek wordt. Als de tweede laag helder van kleur en goed ontwikkeld is, dan voel je je in harmonie met jezelf, kun je goed alleen zijn en kun je je emoties goed relativeren.

De tweede laag omgeeft de eerste laag en vervloeit daarmee, alsook met de hogere lagen. De emotionele laag breidt zich uit van ongeveer twee tot tien centimeter van het lichaam (afhankelijk van de emotionele toestand van de persoon).

Als deze laag in balans is, dan vind je er allerlei heldere kleuren in terug.

- **De derde auralaag: het mentale lichaam**

Deze laag is heel teer, bestaat uit heel fijne deeltjes die als het ware in deze laag zweven. De energie in de mentale laag beweegt heel snel. Deze laag omgeeft de emotionele laag en vervloeit ook weer met alle andere lagen.

Is deze laag gevuld met positieve energie, dan betekent dit dat je goed in balans bent. Dan voel je je rustig en ontspannen, er is helderheid en evenwicht. In deze derde laag ervaar je je persoonlijke kracht. Dit is de laag van het verstandelijke denken, dit is de zetel van je denkprocessen en al je gedachten. Als je diep nadenkt of geconcentreerd een lezing geeft, breidt deze laag zich soms wel over de gehele aura uit.

Bij negatieve gedachten over jezelf of anderen verliest deze laag zijn helderheid en energie en beschadigt deze. Bij langdurige negatieve gedachten vult de mentale laag zich met negatieve kleuren (zwart, bruin en grijs) en wordt die persoon depressief.

Is deze laag in balans, dan heeft zij een heldere citroengele kleur. In gezonde toestand breidt deze laag zich op het breedste punt uit, van tien tot twintig centimeter van het lichaam.

De derde laag is natuurlijk nauw verbonden met de tweede emotionele laag. Immers, bij heftige emoties die in de tweede laag ontstaan, zal ook de energie en de balans van de derde laag verstoord raken.

N.B. De onderste drie auralagen (en ook de onderste drie chakra's) nemen dus een zeer belangrijke plaats in ons hele energiesysteem in. We noemen deze lagen ook wel de 'aardse lagen': de eerste laag vertelt over hoe we ons (fysiek) gezond voelen, de tweede laag of we emotioneel de boel op een rijtje hebben en de derde laag verhaalt over de balans en de rust in onszelf. De vierde laag vormt als het ware de verbinding tussen de hogere spirituele lagen (laag vijf, zes en zeven). In de vijfde, de zesde en de zevende laag verbind je je met de Kosmische wereld en vindt je spirituele ontwikkeling plaats.

- **De vierde auralaag: het astrale lichaam**

Omdat zij de eerste drie lagen verbindt met de hogere drie lagen noemen we haar ook wel de 'bruglaag'. Deze laag bestaat net als de eerste laag uit een wolkachtige substantie en voelt vaak nog wat lichter aan dan de eerste laag. De astrale laag bevat in gezonde toestand allerlei pastelkleuren (zacht roze, zacht groen, zacht geel, zacht blauw, zacht violet) en stroomt op het breedste punt, op een afstand van twintig tot veertig centimeter van het lichaam. Ook deze laag vervloeit weer met de andere lagen.

In deze laag vind je de liefde voor jezelf, maar ook de liefde voor je medemens en de natuur om je heen, zoals de liefde voor alle levende wezens, dieren, bomen en planten. Dit is dus de laag van de relaties met anderen, maar ook de verbinding met jezelf. Als iemand verliefd is, neem je extreem veel roze licht waar in deze laag. Vanuit deze laag leg je de eerste verbinding met bijvoorbeeld mensen of dieren van wie je oprecht houdt. Is de astrale laag opgeladen en gevuld met mooie kleuren, dan heeft die persoon een goede verbinding met de Kosmos en is er een groot spiritueel besef.

Deze laag heeft alles te maken met gevende en ontvangende liefde. Vanuit je opvoeding is je geleerd goed voor een ander te zorgen,

om aan een ander te geven en je naasten lief te hebben. Maar het is minstens even belangrijk diezelfde liefde aan jezelf te schenken, van jezelf te houden om de energie van deze laag gezond te houden. Mensen met een mooie vierde auralaag hebben altijd veel vrienden en staan vaak zeer positief in relaties.

Je kunt de energie van je astrale laag (de pasteltinten) in gedachten makkelijk naar een ander laten stromen. Als je visualiseert dat die pasteltinten van je vierde laag zich verbinden met een ander, dan zal die persoon jouw helende energie zeker voelen en ontvangen. Dit noem je 'genezen op afstand'. Ook al bevindt die persoon zich duizenden kilometers verderop, dan nog zal jouw helende energie zijn energiesysteem bereiken. Door simpelweg liefdevol aan die ander te denken en je het gezicht van die mens voor de geest te halen, zal de energie van je vierde laag gaan stromen.

Bij egoïstische of jaloerse gevoelens vult deze laag zich met een matte donkergroene, bijna slijmerige kleur en is dit donkergroen vaak in de gehele aura waar te nemen. Bij boosheid of verdriet kleurt de astrale laag zich met donkerrood en donkeroranje, soms zelf met bruin, en zal de liefdesenergie stagneren.

ONDERLING ZIJN DE EERSTE DRIE AURALAGEN VERBONDEN MET DE BOVENSTE DRIE LAGEN

De eerste laag van de aura is energetisch gekoppeld aan de vijfde laag van de aura, de tweede laag is verbonden met de zesde laag van de aura, en de derde laag is weer gekoppeld aan de zevende laag. Praktisch gezien betekent dit dat je je in de eerste laag gezond en lekker in je vel voelt. In de vijfde laag ervaar je dat op spiritueel niveau, dus terwijl je je in de eerste laag goed voelt, wordt in die vijfde laag bepaald wat je ervoor doet om gezond te blijven. Het gaat daarbij om vragen zoals: Ontspan je je wel genoeg? Mediteer je wel eens? Leef je gezond en zorg je goed voor jezelf?

In de tweede laag ervaar je je emoties, zoals verdriet en boosheid (ben je dus boos en verdrietig) en in de zesde laag ben je op spiritueel niveau bezig los te komen van die boosheid en dat verdriet. In de zesde laag vraag je dus af wat je kunt doen om die heftige

emoties los te laten en realiseer je dat je het een en ander moet verwerken en oplossen.

In de derde laag ben je in balans en in de zevende laag leer je bijvoorbeeld op spiritueel gebied je medemens te accepteren zoals hij is, doe je oefeningen om jezelf in balans te brengen (meditatie) en accepteer je je eigen onvolkomenheden.

- **De vijfde auralaag: het etherisch-causale lichaam**

De vijfde laag bevindt zich op het breedste punt, op een afstand van ongeveer veertig tot zestig centimeter van je lichaam. Deze laag is kleurloos. In deze laag vind je de obstakels en belemmeringen die je ervan weerhouden oude trauma's en blokkades op te ruimen. Als je lichaam ziek is, moet je uiteraard ook aan deze laag aandacht besteden, want zonder het opruimen van je psychische problemen zal je fysieke lijf nooit gezond kunnen worden. Je kunt deze laag misschien wel het beste vergelijken met de ruimte waarin allerlei rotsblokken en (menselijk) afval rondzweven. Wil je deze etherisch-causale laag helen, dan schep je met je handen deze ruimte schoon. Je visualiseert als het ware een vacuüm in deze laag.

Je dient dus in de vijfde laag (spirituele) leegte te creëren en rust te brengen om een evenwichtiger en completer mens te worden. De leegte van de vijfde laag betekent dus innerlijke rust. Zo leg je door die rust vanzelf contact met de spirituele wereld en de gidsen en stem je je af op de Kosmos.

Als je het gevoel hebt met de stroom mee te roeien en beseft dat alle problemen zich uiteindelijk vanzelf oplossen en dat je de hindernissen in je leven makkelijk los kunt laten, dan heb je een gezonde en lege vijfde auralaag. Dan voel je je verbonden met de aarde en alles wat daarop leeft. Je hebt een duidelijk besef van je levensdoel en stelt je gemakkelijk kleinere doelen in je leven. Intuïtief heb je dan het gevoel dat je (binnen redelijke grenzen) alles kunt bereiken wat je wilt bereiken en je schept zelf de voorwaarden die nodig zijn voor een prettig en compleet leven. Is deze laag helder en schoon, dan heb je je leven op orde, kun je makkelijk beslissingen nemen en ben je een doorzetter.

Vanuit de vijfde auralaag voel je intuïtief de verbinding met een dieper niveau, namelijk je Haraniveau. In je Haraniveau ligt je hogere levensdoel en het verlangen en de wil om hier op aarde te zijn en je karma te vervullen. Is je vijfde auralaag goed ontwikkeld, dan heb je wilskracht en is jouw wil verbonden met de wil van de Kosmos.

Zoals je zult beseffen, kost het veel werk om deze auralaag goed te ontwikkelen en schoon te houden. Je levenservaring, positief denken en een stuk verwerking van oude problematiek zullen je daarbij helpen. Veel mensen lukt het dan ook niet het vijfde niveau van de aura volledig te ontplooien. Besef dan ook dat je vele levens hebt om dit niveau heel en sterk te maken. Het uiteindelijke doel van je vijfde auralaag is te leren wat onvoorwaardelijke liefde is en te leren dat je los kunt komen van al je oude verwondingen en traumatische ervaringen.

- **De zesde auralaag: de universele liefdeslaag, het intuïtieve lichaam**
Deze laag bestaat uit pure heldere lichtstralen. Deze stralen van licht zijn het best te vergelijken met het licht van een kaars waar je naar kijkt, terwijl je je ogen lichtjes dichtknijpt. Natuurlijk vervloeit ook deze laag weer met alle andere lagen. Is deze laag opgeladen en schoon, dan bestaat zij uit puur zilveren licht. Het licht van deze zesde laag kan zo helder zijn dat het naar alle kanten uitstraalt en de eigen en andermans aura vult en verrijkt met energie.

Dit is de laag van de onvoorwaardelijke liefde. Hier houden we van alles en iedereen, zonder ons af te vragen wat er mis is met die ander, zonder een oordeel te vellen en zonder de behoefte over een ander te roddelen of kwaad te spreken. In de zesde laag is alles volmaakt zoals het is, ondanks zijn onvolmaaktheden. Dit is de laag van het ultieme genieten van bijvoorbeeld een zonsondergang of de aanwezigheid van je geliefde. Hier voel je je één met de natuur, hier ervaar je de verbinding met de Kosmos of met God, hier accepteer je je leven volkomen zoals het is. Hier ervaar je complete rust in jezelf en voel je je innerlijke stilte.

Deze laag is, zoals je nu weet, met je emotionele laag verbonden en in deze laag vind je je oude negatieve patronen en gewoontes.

Op het zesde niveau reken je op een spiritueel niveau af met die oude verwondingen.

Deze laag reikt, op het breedste punt, van zestig tot tachtig centimeter van je lichaam. In de zesde laag ervaar je je spiritualiteit via helderziendheid, helderhorendheid, heldervoelendheid en helderruikendheid. Via deze auralaag (en je zesde chakra) ervaar je telepathisch contact. Vanuit dit zesde niveau heb je contact met je gids(en) en je intuïtie. Deze laag kun je sterk maken door meditatie, door te luisteren naar muziek en door veel tijd door te brengen in de natuur.

Sommige mensen hebben maar weinig verbinding met die zesde laag, met hun eigen spiritualiteit, soms omdat ze het te druk hebben met aardse zaken zoals een carrière en materiële zaken. Het kan ook zijn dat zij zoveel nare dingen in hun jeugd meegemaakt hebben, dat het zesde niveau zich niet kon ontwikkelen. Af en toe kan deze auralaag (en het zesde chakra) verstopt raken door geweld, mishandeling, verraad of een godsdiensttrauma.

Heel af en toe komt het voor dat deze laag verstopt is, of donkere kleuren bevat omdat de persoon in een eerder leven te maken gehad heeft met verraad of met een ander heftig trauma dat met het geloof te maken had, bijvoorbeeld martelaarschap, een heksenverbranding of een andere heftige gebeurtenis, zoals een niet terecht terdoodveroordeling.

Wanneer iemand in een schijnwereld leeft en bijvoorbeeld vlucht in spiritualiteit of in fantasie, is het zesde niveau soms heel sterk ontwikkeld. De auralaag is dan heel breed en domineert de andere auralagen. Dit betekent vaak dat deze persoon de realiteit van dit leven niet aankan. Dit kan zich uiten in vluchtgedrag, zweverig zijn en in het ergste geval psychotisch gedrag of schizofrenie.

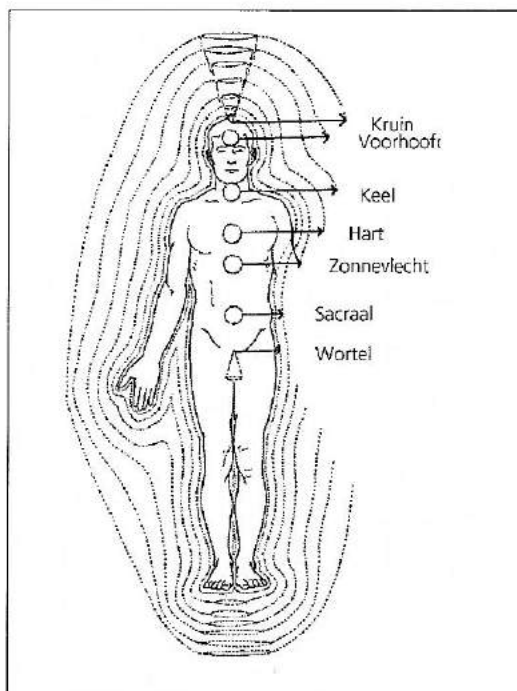
Sommige 'Nieuwetijdskinderen' hebben een sterk ontwikkeld zesde niveau en zijn daardoor hooggevoelig en van nature zeer spiritueel ingesteld.

- **De zevende auralaag: het ketherisch-causale lichaam**
Het zevende niveau is dus, zoals bekend, verbonden met je derde auralaag en op het zevende niveau voel je je ook daadwerkelijk spiritueel in balans. Is je zevende auralaag goed opgeladen en schoon, dan hoef je niet meer te piekeren en te tobben, dan heb je alle vertrouwen in de gang van je leven en in de onvoorwaardelijke liefde van de Kosmos of God.

In deze laag erken je en geloof je in het bestaan van de Kosmos (of God) en begrijp je dat je één geheel bent met die Kosmos en daar deel van uitmaakt. Hier beseft je dat die Kosmische kracht ook in jou woont en dat je vanuit die Kosmische energie kunt helen en genezen. De Goddelijke kracht en liefde woont als het ware in je en geeft je het vermogen je eigen Goddelijke, Kosmische krachten te gebruiken. Op dit niveau ervaar je jezelf als een wezen vol liefde en accepteer je jezelf volledig zoals je nú bent. Vanuit deze laag verbind je je met een nóg dieper niveau in jezelf, namelijk je Wezenster (de bron van je bestaan).

Deze laag bestaat uit gouden draden van het helderste licht en staat in gezonde toestand, op het breedste punt, van tachtig centimeter tot één meter van je lichaam. Ook deze laag vervloeit weer met alle andere lagen en houdt alle andere lagen bij elkaar. Het gouden licht regelt (in gezonde toestand) de voeding en de energiestroom naar de organen, celweefsels en alle andere vitale delen van het lichaam. De zevende laag sluit de aura af en beschermt het lichaam tegen negatieve invloeden van buitenaf. De laag is normaliter heel sterk, maar toch heel flexibel, misschien het beste te vergelijken met een eierschaal. De buitenste laag van je aura kan heel makkelijk de energie van de aura naar een ander laten stromen en ook eenvoudig de energie van die ander absorberen.

In feite ziet de menselijke aura er ook uit als een ei; bij de voeten en het hoofd loopt het energieveld smaller toe en is op zijn breedst bij het midden van het lichaam.



Figuur 9.1 De aura

OEFENINGEN OM DE AURA TE LEREN KENNEN

Om je wat meer vertrouwd te maken met hoe een aura aanvoelt en hoe dit energieveld eruitziet, volgen nu een aantal oefeningen. Doe deze oefeningen regelmatig, om op deze manier de nodige ervaring op te doen.

OEFENING 1. ENERGIE WAARNEMEN

Ga op een zonnige dag naar buiten, lekker op je rug in het gras liggen, ontspan je ogen en tuur naar de blauwe lucht. Blijf ontspannen kijken en richt je ogen zodanig dat ze zich instellen tussen kijken en staren. Na verloop van tijd zul je waarschijnlijk kleine witte bolletjes van energie kunnen waarnemen. Ze maken kronkelende bewegingen en laten een vluchtig spoor tegen de hemel na.

Neem je dit waar, loop dan rustig naar een boom, blijf op ongeveer drie meter afstand staan en richt je blik weer ontspannen, op dezelfde manier als hierboven beschreven, op deze boom. Kijk eerst naar de boomtop en kijk of je een groen waas rond de boom ziet. Ook hier kun je die energiebolletjes op de rand van het groene waas zien bewegen. In het voorjaar neigt de aura van een boom vaak een beetje naar rozerood.

Op dezelfde wijze kun je ook de aura van een plant bekijken. Plaats de plant onder een lamp, tegen een donkere of witte achtergrond en kijk om de bladeren van de plant heen (neem in het begin een plant met grote bladeren). Je kunt hier blauwgroene, soms wat gelige energie rond de plant zien. Deze energie is niet constant waar te nemen; ze stroomt snel, verdwijnt dan weer even en komt vaak aan de andere kant van het blad weer terug.

Wanhoop niet als je in het begin nog niets waarneemt, het duurt soms een tijdje voordat je wat ziet. Blijf gewoon volhouden. Oefen echter niet te lang achter elkaar, want in het begin kun je er behoorlijk moe van worden.

OEFENING 2. DE AURA VAN JE HAND

Spreid de vingers van één hand en houd deze op ongeveer een halve meter afstand van je ogen. Kijk (staar) langs je vingers. Houd je hand tegen een witte of donkere achtergrond en maak het licht in de kamer wat schemerig. Dezelfde bolletjes van meestal blauwachtig witte, of gelige energie stromen langs je vingers. Ook deze energie kun je maar even waarnemen en verdwijnt na verloop van tijd. Soms is de energie rond je vingertoppen breder dan de energie rond de rest van je hand.

OEFENING 3. DE ENERGIE IN JE HAND

Wrijf je handen een paar maal tegen elkaar. Stel je voor dat er energie vanuit de Kosmos je kruin instroomt en dat deze energie via je hart naar je handen stroomt. In je handpalmen en je vingertoppen visualiseer je bloemknoppen. Je kunt deze bloemknoppen langzaam open laten bloeien.

Houd vervolgens je linkerhand met de palm naar boven gericht en je rechterhand met de palm naar beneden op zo'n twintig centimeter boven elkaar. Stel je dan voor dat er uit je rechterhand energie naar je linkerhand stroomt, via de bloemknop in je handpalm. Hier hoef je geen moeite voor te doen, blijf ontspannen ademen en visualiseer dat het Kosmische energie is die van je rechter- naar je linkerhand stroomt.

Breng nu je rechterhand langzaam naar je linkerhand, net zo lang tot je de energie van je rechterhand in je linkerhand voelt stromen. Die energie kan warm, maar ook koud aanvoelen. Misschien heb je het idee dat het tocht, of juist heel erg heet wordt. Soms voelt de energie ook prikkelend aan. Laat je rechterhand nu nog dichterbij je linkerhand toe gaan totdat ze elkaar raken; voel of de energie toeneemt.

Doet dezelfde oefening nog een keer, maar nu met je linkerhand boven en je rechterhand onder. Beweeg je linkerhand naar je rechterhand en stel vast of de energie van je linkerhand net zo krachtig is als die van je rechterhand, of misschien zwakker of sterker. Houd je handen nu zo'n dertig centimeter van elkaar en beweeg ze langzaam naar elkaar toe. Probeer vast te stellen of je op bepaalde hoogtes een lichte weerstand voelt, alsof je tegen een soort rubberen bal duwt. Die weerstand is maar heel subtiel en je kunt ze op verschillende hoogtes voelen. Dit zijn de randen van je auralagen.

OEFENING 4. ENERGIE LATEN STROMEN

Deze oefening is identiek aan de vorige, behalve dan dat je die doet met iemand samen. Vraag deze persoon beide handen met de handpalmen naar boven gericht op te houden en beweeg je eigen handen langzaam naar de handen van de ander toe. Vergeet niet je bloemknoppen in je handpalmen open te zetten en je te ontspannen. Neem waar wanneer de energie begint te stromen en of je de randen van de auralagen kunt voelen. Laat je energie liefdevol stromen en visualiseer weer dat de energie vanuit de Kosmos je lichaam binnenstroomt.

Laat de ander ook op jouw handen oefenen en wissel je ervaringen uit.

Doe dezelfde oefening nogmaals, maar nu alleen met je rechterhand en vervolgens alleen met je linkerhand. Misschien neem je waar dat er uit één van beide handen meer energie stroomt. Dan gebruik je deze 'dominante' hand voornamelijk met het werken met energie. Vanuit die hand stroomt dan de meeste energie, waardoor je het energieveld en de andere energieniveaus optimaal kunt opladen. Meestal gebruik je dan je andere hand om de negatieve energie en de blokkades eruit te scheppen en te verwijderen. Bij een aantal mensen stroomt er evenveel energie uit beide handen; die kunnen dan ook beide handen tegelijk gebruiken bij het inzetten van de kosmische energie.

OEFENING 5. DE ENERGIE VAN JE VINGERTOPPEN

Je oefenpartner houdt één hand op met de handpalm naar boven gericht, terwijl jij visualiseert dat je de bloemknoppen in je middel- of je wijsvinger (van je dominante hand) openzet. Laat de Universele energie weer vanuit je kruin, door je hart naar je hand en vervolgens naar je vingertop stromen. Voel even welke vinger het prettigst voelt om te gebruiken (je middel- of je wijsvinger dus). Draai nu met je vingertop kleine cirkeltjes vlak boven de hand van de ander. Draai eerst deze cirkels met de wijzers van de klok mee en vervolgens tegen de wijzers van de klok in. Let weer op de energiestroom en of de ander prikkels waarneemt. Waarschijnlijk zul je ervaren dat de beweging met de vingertoppen met de wijzers van de klok mee een aangenaam gevoel geeft en de beweging tegen de wijzers van de klok in mindere mate energie genereert.

In je handpalmen (en ook in je vingertoppen) bevinden zich kleine chakra's. Die chakra's – net als de grote chakra's in je lichaam – functioneren het best als ze openstaan. Ze draaien met de wijzers van de klok mee. Hierdoor geeft de rechtsom draaiende beweging met je vingertoppen vaak een aangenaam gevoel, omdat je op die manier de kleine handchakra's openzet.

OEFENING 6. JE ENERGIE VERGROTEN

Ook deze oefening doe je met zijn tweeën. Ga tegenover elkaar staan. Laat de ander zijn rechter- of linkerarm uitstrekken in een hoek van negentig graden ten opzichte van het lichaam en zijn/haar ogen sluiten. Vraag deze persoon nu energie te laten stromen van-

uit zijn voorhoofd (het derde oog), en die energie op jou te richten. Neem er even de tijd voor. Als de ander het gevoel heeft dat die energie goed op gang gekomen is, pak je de arm bij de pols en druk je die rustig naar beneden. Voer de druk op de pols rustig op en ervaar hoe groot de tegendruk is als je de arm naar beneden duwt. Vaak kost het wat kracht om de arm naar beneden te drukken, omdat de energetische kracht van het lichaam toeneemt als je energie bewust vanuit een plek van je lichaam (in dit geval het voorhoofd) laat stromen.

Wissel nu en laat de ander dezelfde oefening bij jou doen; ervaar wat er gebeurt.

Herhaal nu dezelfde oefening, maar stel je eerst voor dat je je benen stevig op de grond zet, terwijl je je arm uitstrekt. Stel je voor dat je een boom bent, een stevige boom die zijn wortels de grond in laat gaan, een boom die niemand om krijgt. Neem er weer even de tijd voor. Probeer nu weer de arm naar beneden te drukken. Je zult merken dat het veel meer moeite kost om de arm naar beneden te krijgen. Dit betekent dat, indien je je met de aarde verbindt (via de wortels van de boom), je energetische kracht behoorlijk toeneemt. Wissel ook nu weer even van rol en ervaar wat de oefening met jou doet.

OEFENING 7. DE AURA ONTLADEN EN OPLADEN

Probeer nu bij je werkpartner te ontdekken of je zijn/haar energie kunt verminderen of vergroten. Laat de ander weer even een arm uitstrekken, wacht even tot de persoon stevig staat, druk nu met je hand de pols weer even naar beneden en maak tegelijkertijd met je andere hand een neerwaartse beweging door de aura van je partner, van het hoofd naar de voeten. Hierbij ontlad je als het ware het energieveld van die persoon. Je zult merken dat de weerstand en de tegendruk veel lager zijn als je zijn energieveld op die manier ontkracht.

Doe vervolgens dezelfde oefening, maar laad de aura nu op door je hand van de voeten naar het hoofd te laten gaan, in een strijkende beweging van beneden naar boven. Nu zul je merken dat de weerstand in de arm aanzienlijk groter is.

OEFENING 8. ENERGIE LATEN STROMEN

Deze oefening doe je met een groepje mensen, bijvoorbeeld vier. Ga in een cirkel zitten en houd elkaars handen vast. Vertel aan de groep dat het de bedoeling is dat ze visualiseren dat ze hun energie van links naar rechts doorgeven aan elkaar en via de handen die energie laten stromen. Laat dit een tijdje gebeuren en vraag wat iedereen ervaart. Stop vervolgens de energiestroom en doe dit allemaal tegelijk. Kijk wat jullie ervaren. Draai nu de energiestroom om en laat ze van rechts naar links stromen en wissel weer je ervaringen uit. Op die manier raak je vertrouwd met het laten stromen van je energie.

OEFENING 9. JE LICHAAM HELEN

In deze oefening maak je een energetische reis door je lichaam. Je gaat ontspannen met beide benen op de grond zitten en richt al je aandacht op het centrum van je hoofd. Sluit nu rustig je ogen en laat al je gedachten los. Adem rustig in en uit en ontspan hierbij bewust alle spieren in je lichaam. Stel je nu voor dat je in het centrum van je hoofd een helder kristal plaatst. Wandel in gedachten met dit kristal door je hele lichaam. Neem voor elke plek even tijd en besteed vooral veel aandacht aan die delen die ziek of pijnlijk aanvoelen. Laat het licht van je kristal in deze plekken doorstromen. Besteed ook aandacht aan die delen van je lichaam die je niet mooi vindt of waar je ontevreden over bent. Stuur er al je liefde naartoe. Vul alle 'ondervoede' delen van je lichaam op met het licht van je kristal en stel je voor dat je er een kleur in zet, die dat deel weer gezond maakt.

Oefen met verschillende kleuren om zo te leren aanvoelen wat verschillende kleuren in de afzonderlijke delen van je lichaam voor je doen. Vraag eventueel ook je gids om heling van die lichaamsdelen. Richt je aandacht onder andere op je organen, je bloedsomloop en je zenuwstelsel.

OEFENING 10. NAAR JEZELF KIJKEN

Ga ontspannen met je benen op de grond zitten en richt je aandacht weer even op je ademhaling. Kijk dan naar een hoek in de kamer en neem deze hoek zo goed mogelijk in je op. Sluit vervolgens je ogen en visualiseer dat jij in die hoek zit. Kijk naar jezelf met je ogen dicht, neem de uitdrukking in je gezicht waar en kijk naar je houding en de kleren die je aan hebt. Kijk vervolgens naar jezelf in die hoek, naar de contouren om je lichaam en probeer kleuren om je lichaam te visualiseren. Misschien zie je aanvankelijk niets: geeft niks, blijf proberen. Misschien komen er wel kleuren in je op of geeft je gids een aantal kleuren aan. Vertrouw op die informatie. Sommige mensen zijn meer helderhorend dan helderziend en krijgen de kleuren vanuit hun innerlijke bron of hun gids door.

Ga vervolgens weer terug naar je eigen lichaam, maak via je voeten weer even contact met de grond onder je en open dan rustig je ogen.

OEFENING 11. JE AURA SCHOONMAKEN EN OPLADEN

Ga zitten of liggen in een rustige ruimte. Ontspan je lichaam, begin bij je voeten. Laat bewust de spieren in je voeten, je tenen, je voetzolen en je enkels los. Stel je voor dat vanuit je voeten een aangename warmte je lichaam doorstroomt, omhoog je benen in en voel hoe die warmte ook de spieren in je benen, je kuiten, je knieën en je bovenbenen ontspant. Wandel zo rustig met die warme energie door je hele lijf, totdat je helemaal ontspannen bent.

Richt dan je aandacht op je ademhaling. Adem net zo lang door tot je voelt dat je ademhaling ontspannen wordt, eigenlijk als het ware vanzelf gaat. Controleer daarna nog even of al je spieren ontspannen zijn. Laat vervolgens alle gedachten die je hoofd binnenkomen los.

De eerste laag

Richt je aandacht nu op de eerste laag van je aura en adem een blauwachtig wit licht, vanaf je voeten omhoog naar je hoofd, aan de voorzijde van je lichaam en vervolgens over je hoofd aan de achterzijde van je lichaam weer naar beneden. Je ademt deze laag tot op vijf centimeter van je lijf.

Bij elke inademing visualiseer je dat je er een blauwachtig wit licht doorheen laat stromen en bij elke uitademing stel je je voor dat je de donkere zware kleuren eruit ademt. Adem net zo lang, vanaf je voeten omhoog over je hoofd weer naar beneden, totdat je het gevoel hebt dat de kleuren mooi helder worden.

Adem vervolgens op dezelfde manier vanaf je voeten omhoog naar je hoofd en vervolgens weer naar beneden, maar nu aan de zijkant van je lichaam. Begin aan de rechterkant van je lichaam.

Stel je nu voor dat je omgeven bent door een sterk veld van blauwachtig wit licht. Voel hoe de kracht van dit veld je lichaam en de organen ervan heelt en gezond maakt. Visualiseer dat deze kleuren je lijf binnengaan en je energie geven.

De tweede laag

Verplaats nu je gedachten naar de tweede laag van je aura en visualiseer hier een laag van heldere kleuren (rood, oranje, geel, groen en blauw) tot op zo'n tien centimeter van je lichaam.

Begin weer vanaf je voeten, ga met je adem aan de voorzijde van je lijf omhoog naar je hoofd en aan de achterzijde weer naar beneden. Zet weer bij elke inademing de heldere kleuren in je tweede laag en probeer bij de uitademing de zware energie los te laten (uit te ademen). Adem net zolang in en uit totdat de kleuren helder zijn.

Vervolgens ook weer aan de zijkant van je lichaam ademen volgens hetzelfde patroon. Stel je voor dat je bij elke inademing rustiger wordt en het gevoel hebt dat je je emoties (boosheid, verdriet, haat en angst) steeds meer los kunt laten en onder controle krijgt. En dat je bij elke uitademing het gevoel krijgt dat je deze emoties echt kwijt raakt en de negatieve lading je lichaam niet langer kan bestoken en ervoor kan zorgen dat je ziek wordt.

Verbind de heldere kleuren van deze laag dan met de eerste laag van je aura en met je lichaam. Laat deze kleuren doorstromen in je lijf en voel hoe je nog rustiger wordt.

De derde laag

Ga dan in gedachten naar de derde laag van je aura en visualiseer hier een heldere zachtgele energie tot op ongeveer twintig centimeter afstand van je lichaam. Weer adem je vanaf je voeten, aan de voorzijde van je lichaam omhoog en aan de achterkant weer naar beneden. Bij elke inademing zet je die zachtgele kleur in de laag en bij de uitademing laat je de negatieve kleuren weer los. Ga door met ademen tot de derde laag mooi heldergeel en schoon is.

Herhaal hetzelfde aan de zijkant van je lichaam.

Stel je voor dat deze gele kleur de balans herstelt tussen je gevoelens en je verstand, dat je geest nog rustiger wordt en dat je in deze laag innerlijke kalmte vindt, die je in elke situatie kunt gebruiken. Hier laat je al je stress van je dagelijkse leven los. Laat het geel van deze laag doorstromen naar de andere lagen en naar je lijf, ervaar hoe je ademhaling steeds rustiger wordt.

De vierde laag

Verplaats je bewustzijn nu naar de vierde laag van je aura en visualiseer hier allerlei pastelkleuren (roze, zachtgeel, zachtgroen, lichtblauw en perzik). Deze laag ligt tot op zo'n veertig centimeter van je lichaam. Herhaal hier weer de ademhalingen en zet de zachte kleuren in deze laag, waarbij je weer de zware energie loslaat of uitademt. Ga weer door, totdat de laag schoon is.

Stel je voor dat je je in deze laag verbindt met alle mensen om je heen, je familie, je vrienden en kennissen, maar ook alle andere mensen op deze planeet, met de dieren en planten. Kortom, met alles wat leeft op deze aarde. Stuur er je onvoorwaardelijke liefde naartoe en vul vervolgens je eigen aura (alle andere lagen) en je lijf met liefde voor jezelf. Laat de kleuren doorstromen in je lichaam.

De vijfde laag

Ga nu naar de vijfde laag van je lichaam en stel je voor dat je deze vacuüm trekt, zodat dat er geen ruimte meer is voor 'rommel' of obstakels die zich in je leven voordoen. Deze laag reikt tot zestig centimeter van je lichaam. Herhaal de ademhalingscyclus weer zoals hiervoor beschreven.

Deze laag is kleurloos. Stel je voor dat deze laag zo hard is als diamant en dat niets en niemand door deze laag heen kan dringen.

Visualiseer dat deze laag ervoor zorgt dat je je problemen los kunt laten, dat je de verantwoordelijkheid neemt voor je eigen daden en handelingen. Stel je voor dat je in deze laag niet meer de anderen of de omstandigheden de schuld geeft van de problemen in je eigen leven. In deze laag laat je je verleden los en probeer je zo veel mogelijk in het heden te leven.

Laat de 'leegte', de innerlijke stilte van deze laag zich vermengen met de andere lagen van je aura en met je lijf.

De zesde laag

Ga vervolgens in gedachten naar de zesde laag van je aura, op zo'n tachtig centimeter van je lichaam. Visualiseer hier de kleur zilver. Vul deze laag met helder zilveren stralen van licht en laat de negatieve kleuren weer los. Weer de ademhalingen herhalen, totdat de auralaag schoon en helder aanvoelt.

Neem jezelf in deze laag in je fantasie mee naar een sprookjeswereld. Creëer hier een sfeer van extase en wandel in gedachten over een prachtig strand, terwijl de zonnestralen zich over je uitstorten. Zie de mooiste planten en bloemen en voel je in deze laag verbonden met de grootsheid van het Universum. Geniet van de lucht en ruimte om je heen en richt je blik in gedachten naar de hemel, waar de wolken in prachtig licht uiteenbreken tot een stralend blauwe hemel. Hier ervaar je de universele liefde van alles om je heen. Hier mag je zijn zoals je bent, ook met al je gebreken of fouten. Hier ben je goed zoals je bent. In deze laag voel je volkomen acceptatie voor jezelf. Voel hoe het intense geluksgevoel van deze zilveren laag zich vermengt met alle andere lagen en met je lichaam.

De zevende laag

Nu gaat je gedachte uit naar de zevende laag van je aura, die tot op een meter afstand van je lichaam reikt. Visualiseer hier de kleur goud. Deze laag vul je met 'draden' van gouden licht, terwijl je

bij elke uitademing de negatieve kleuren loslaat. Vervolgens weer doorademen, totdat deze laag schoon en helder van kleur is.

Deze laag sluit je aura af als een eierschaal, die zeer sterk is, maar toch flexibel. De positieve energie kan makkelijk door de laag en alle andere lagen heendringen en je lichaam verzorgen, terwijl de negatieve energie gestopt wordt door het gouden licht.

In deze laag visualiseer je dat je verbonden bent met de Kosmos, het Universum, of zo je wilt met God. In deze laag ervaar je dat je deel uitmaakt van die Kosmische, Goddelijke kracht en dat deze geweldige scheppingskracht in jezelf aanwezig is. Hier ervaar je dat je je eigen realiteit en geluk scheidt. Hier begrijp je dat positieve en negatieve gedachtepatronen zich uiteindelijk zullen uitwerken tot wat en wie je bent. Hier zie je dat de uitwisseling van energie met andere mensen, via je aura, net zo belangrijk is als het gesproken woord.

In deze laag kun je het diepste geluk ervaren, in de wetenschap dat je nooit alleen bent maar altijd verbonden met de Kosmos, God en alles wat leeft binnen en ver buiten onze 'Moeder Aarde'.

Visualiseer dat je dit gouden licht verbindt met de Kosmos of God, dat je jouw gouden licht laat uitstralen tot in het Universum en dat je de energie van het Universum daarna weer mee terug je aura in neemt en je lichaam in laat stromen. Laat dus het goud van deze laag zich vermengen met alle andere lagen van je aura en daar doorheen stromen tot in je lichaam.

Langzaam word je je weer bewust van je lichaam en kijk je even of je ademhaling nog ontspannen is. Je verbindt je via je voeten weer even met de aarde en rekt je even lekker uit. Tel voor jezelf even rustig van één tot tien en open dan rustig je ogen.

Nota bene: Indien je deze laatste oefening regelmatig doet, blijven je auralagen schoner en meer opgeladen, zodat je met minder ademhalingen kunt volstaan. Bij het regelmatig 'vullen' van je aura met energie en positieve kleuren ga je je bovendien op den duur steeds beter en energiever voelen.

NADERE INFORMATIE OVER DE HOGERE AURALAGEN

Terwijl de eerste vier auralagen (en chakra's) eigenlijk vrij eenvoudig te begrijpen zijn, kost het vaak iets meer moeite om vertrouwd te raken met de vijfde, de zesde en de zevende auralaag. Om het inzicht in deze hogere lagen te vergroten volgt hier nog wat extra informatie over deze 'spirituele' lagen.

DE VIJFDE AURALAAG: DE LAAG VAN DE KOSMISCHE (GODDELIJKE) WIL

Deze laag is voor de meesten van ons niet gemakkelijk te begrijpen. In deze laag volgen we de wil van de Kosmos. De wil van de Kosmos (God) is altijd verbonden met ons karma, ons eigen persoonlijke levensdoel. In deze laag voel je diep van binnen wat goed en slecht is, wat je wel en niet kunt denken of doen. Als je innerlijk geen weerstand voelt over je handelen naar en denken over andere mensen (en jezelf) dan ben je in overeenstemming met de Kosmische wil. Dit is dus de laag van eerlijk zijn en verantwoording nemen voor je leven en je lot. In deze auralaag vind je de vergeving naar jezelf en anderen. Misschien kun je de wil van de Kosmos niet geheel volgen, besef dan dat de Kosmos (God) je niet straft. Jijzelf bepaalt hoe je je leven leidt. Aan de andere kant moet je ook beseffen dat je de Kosmos niet de schuld van je problemen kunt geven. Je ziel heeft nu eenmaal de keuze gemaakt om je levensvervulling zo goed mogelijk uit te voeren.

Angst of traumatische ervaringen uit de jeugd zorgen er vaak voor dat je moeite hebt die Kosmische wil te volgen. Het beste kun je jezelf afvragen of jouw levensdoel en jouw inzichten verbonden zijn met het grote doel van de Kosmos, namelijk onvoorwaardelijke liefde naar anderen en jezelf. Is je vijfde auralaag gezond, dan heb je het gevoel dat alles in je leven soepel verloopt en dat je beseft dat de problemen die je hebt, zich uiteindelijk zullen oplossen. 'Loslaten' is het devies van je vijfde auralaag.

DE ZESDE AURALAAG: DE LAAG VAN DE KOSMISCHE (GODDELIJKE) LIEFDE

Deze laag is vaak gemakkelijker te begrijpen. In deze laag ervaar je het oprechte genieten. Hier voel je je gelukkig en geniet je van de natuur en de mensen om je heen. Genieten van een bloem,

een zonsondergang, genieten van je geliefde en genieten van elke dag in het leven is de essentie van de zesde auralaag. Deze laag is nauw verbonden met het Haraniveau. In deze laag stem je je namelijk af op je verlangens. Zijn die verlangens redelijk en in overeenstemming met de Kosmische liefde, dan zijn je gedachten optimistisch en positief en beseft je dat je voor een groot gedeelte zelf bepaalt hoe je leven eruitziet.

In deze laag ervaar je ook het contact met je gids(en). Hier accepteer je tekortkomingen van jezelf en anderen en ervaar je de behoefte op spiritueel niveau je blokkades en trauma's op te ruimen, zodat je je een gelukkiger mens zult voelen. In deze laag ruim je je eenzaamheid op en raak je meer onthecht van zaken zoals bezit, geld en macht. Hier vind je hoop en vertrouwen die je door het leven zal leiden.

DE ZEVENDE AURALAAG: DE LAAG VAN DE KOSMISCHE (GODDELIJKE) GEEST

In de zevende laag heb je het besef dat je niet alleen deel uitmaakt van de Kosmos (of God), maar ook de Kosmos (of God) zelf bent. Hier erken je dat je dezelfde scheppende en helende krachten als de Kosmos hebt en dat je werkelijk in staat bent om mensen te genezen. Dit betekent niet dat je naast je schoenen loopt van ijdelheid, maar dat je beseft dat het je geboorterecht is om met energie te mogen werken en in alle eenvoud van dit recht gebruik kunt maken om jezelf en anderen in balans te brengen. Voel je je in overeenstemming met de Kosmische geest, dan begrijp je de reden van je bestaan hier op aarde en begrijp je dat ziektes lessen kunnen zijn, waarvan je iets kunt leren. Zelfs in onze onvolmaakte vorm en manier van leven zijn we in deze laag volmaakt. Je beseft hier dat je steeds in je leven weer iets zult leren en begrijpt dat je niet alles binnen het kader van dit leven kunt verwerken en af kunt maken.

DE KLEUREN IN DE AURA

Waarschijnlijk weet je wel dat iedere kleur bestaat uit lichtgolven, elk van een andere frequentie. Zo heeft ieder orgaan en ieder deel van het menselijk lichaam een eigen energetisch ritme en een daar-

aan verbonden frequentie en kleur. Om de organen, de lichaamscellen en de aura gezond te houden of te maken, moet je de juiste kleuren (of lichtfrequenties) inzetten, om zo de balans te herstellen. Elke kleur vereist het uitzenden van andere lichtgolven. Dit betekent dat je jouw hersengolven en de energie die je uitzendt zult moeten afstemmen op de juiste frequentie. Dit vereist geen inspanning, maar juist ontspanning. Als jouw geest zich steeds dieper ontspant, vertragen de hersengolven zich. De juiste kleuren worden erin gelegd door middel van gedachtekracht en door deze kleuren te visualiseren.

Hier volgt een overzicht van de betekenis van de meeste kleuren die je in een aura kunt waarnemen. Je kunt bepaalde (positieve) kleuren gebruiken ter versterking en als aanvulling van het energieveld (en de chakra's), bijvoorbeeld door middel van visualisatie van een bepaalde kleur.

KLEUREN DIE JE IN DE AURA KUNT WAARNEMEN OF KUNT INBRENGEN

- Helderrood: kracht, vitaliteit en energie.
- Donkerrood: boosheid, dominantie en agressie.
- Helderoranje: passie, gezonde seksualiteit, optimisme en doorzettingsvermogen.
- Oranjebruin: verdriet, vastgezette trauma's, blokkades, onvermogen om te veranderen of los te laten.
- Heldergeel: balans, innerlijke rust, veel energie, verstandelijkheid, werkt ondersteunend bij artrose, botklachten, stress en slapeloosheid.
- Donkergeel: angstig, dominant.
- Heldergroen: het vermogen hebben om liefde te geven en te ontvangen, groei (ook van weefsels), innerlijke kracht, werkt genezend bij conflicten en helpt gevoelens uiten.
- Donkergroen: jaloezie, of het onvermogen om lief te hebben.
- Helderblauw: rust, helpt oude patronen los te laten, het vermogen om in het heden te leven, verantwoording nemen, vrijheid, innerlijk weten (intuïtie), werkzaam bij astma, klachten van de luchtwegen en allergie, geeft zuurstof aan het bloed, helend bij hoofdpijn.

- Donkerblauw: depressief, het onvermogen om te veranderen, het onvermogen om zich te uiten, moeite met het leggen van contacten, liegen.
- Zilver: spiritueel, intuïtief, veel levenservaring, bereid tot verandering, werkt helend bij ontstekingen en bij reumatische klachten, helpt bij depressies.
- Goud: geeft wijsheid en spirituele kracht, geeft energie en bescherming, zuivert alle auralagen en heelt alle organen en celweefsels van het lichaam, werkt ondersteunend bij kanker.
- Wit: betekent grote wijsheid, werkt beschermend, ook tegen negatieve invloed van buitenaf (entiteiten), onschuld, verlichting.
- Violet: contact met de kosmos of God, transformatie en verandering, creativiteit.
- Donkerpaars: vluchten, de realiteit niet onder ogen durven zien, psychotisch, schizofreen.
- Roze: onvoorwaardelijke (moeder)liefde, verliefdheid, tederheid, zachtheid, helpt bij verwerking van verdriet en helpt vergeven, veiligheid, geborgenheid, werkt ondersteunend bij hartklachten, leverklachten, maag- en darmstoornissen.
- Lavendel: erkenning, vlijt, ondersteunt het geheugen, wedergeboorte, werkt bij huidallergieën, oogklachten, chronische ontsteking als darmontstekingen en slijmbeursontstekingen.
- Turkoois: werkt ondersteunend bij leerprocessen en de verwerking van trauma's, helpt het verleden af te sluiten, geeft innerlijke rust en wijsheid, weert boze machten af.
- Perzik: veel ervaring uit vorige levens, sensualiteit, seksualiteit; een teveel aan perzik betekent een te sterke seksualiteit.
- Parelmoer: bereid om anderen te ondersteunen, zichtbaar in de aura ongeveer drie weken voor het overlijden.
- Crème: kritisch, onderzoekend, bemoeizuchtig, nieuwsgierig.
- Bruin: negatief, soms egoïstisch, in zichzelf teruggetrokken, depressief, niet kunnen verwerken of bezig te verwerken.
- Grijs: geen energie, moe, pijn, verslaafd, overgangssituatie naar een beter leven.
- Staalgrijs: krachtig, vitaliteit, doorzettingsvermogen.
- Zwart: negatief, vaak ziek zijn, eenzaam, depressief; angst, onvermogen.
- Fluweelzwart: werkt ondersteunend bij het vernietigen van kankercellen. Daarna altijd goud inzetten!

AURA'S UIT DE PRAKTIJK

Ter illustratie van wat we eerder in deze les hebben besproken, volgt nu een beschrijving van drie aura's. Bedenk dat het hier gaat om individuele gevallen. Iedere aura die je tegenkomt, ziet er weer anders uit. Twijfel niet aan je kunnen als je zelf in het begin geen aura of slechts enkele kleuren kunt waarnemen. Oefening baart kunst!

DE PERFECTE AURA

Deze afbeelding geeft de ideale aura weer: hoe het energieveld eruit ziet, als je compleet in balans bent. In de realiteit zul je een dergelijke aura niet zo gauw tegenkomen. Bij iedereen vind je wel beschadigingen of donkere kleuren in het veld. De lagen zijn idealiter van binnen naar buiten: blauwachtig wit, helder gekleurd (bijvoorbeeld helderrood, helderoranje, heldergeel, heldergroen of helderblauw), citroengeel; dan volgen de pastelinten (zoals zachtroze, zachtgroen, zachtgeel, zachtblauw, zachtviolet), en tenslotte kleurloosheid, zilver en goud (zie figuur 9.2 aan het eind van deze les).

MIGRAINE EN BOOSHEID

In deze afbeelding krijg je – in tegenstelling tot de ideale situatie van hiervoor – een reëel beeld van hoe een aura eruit kan zien. Je moet kijken vanaf het lichaam van de persoon.

Rechts rond het hoofd (vanuit de persoon gezien) zie je donkergrijze wolken, die aangeven dat deze persoon last zou kunnen hebben van rechtszijdige hoofdpijn. De donkerrode 'pijlpunten' die uit het hoofd en het lichaam schieten, vertellen over de onbeheersbare boosheid van deze man. Uit zijn maagstreek komt tevens een veeg grijs die kan duiden op het onvermogen zijn problemen los te laten. Voorts zie je ook donkergeel vanuit de maagstreek de aura instromen. Het donkergeel duidt hier op sociale angst en onzekerheid. Tevens neem je een oranjebruine plek in de buikstreek waar, die zich ook naar het energieveld verplaatst. Deze kleuren geven aan dat de persoon veel onverwerkt verdriet bij zich draagt. Zoals je misschien opmerkt, bevinden al de donkere kleuren en blokkades zich aan de rechterkant van het lichaam.

Na een gesprek bleek dat deze persoon een zeer dominante vader heeft, die niet in staat was met zijn kind te communiceren en het vaak hardhandig strafte. Het onvermogen van deze persoon om zich los te maken van zijn vader veroorzaakt de ontsteking aan de knie. De hoofdpijn is ontstaan uit het onvermogen om zijn ware gevoelens aan zijn vader te tonen, de maag is overbelast doordat hij het gevoel had zich ten opzichte van zijn vader te moeten bewijzen. Het verdriet dat hij daarbij voelt – de oranjebruine plek in de buik – spreekt voor zich.

Aan de linkerkant van de aura zie je de invloeden van de moeder: het zachtroze licht (de liefde van zijn moeder) probeert hem te bereiken, maar ook zij komt niet voor haar zoon op vanwege de angst voor haar man. De baan groen licht uit zijn hartstreek is de gevende liefde naar de buitenwereld (hij hoopt door het geven van liefde aandacht en liefde van zijn omgeving terug te krijgen) (zie figuur 9.3 aan het eind van deze les).

DE BESCHERMENDE MOEDER

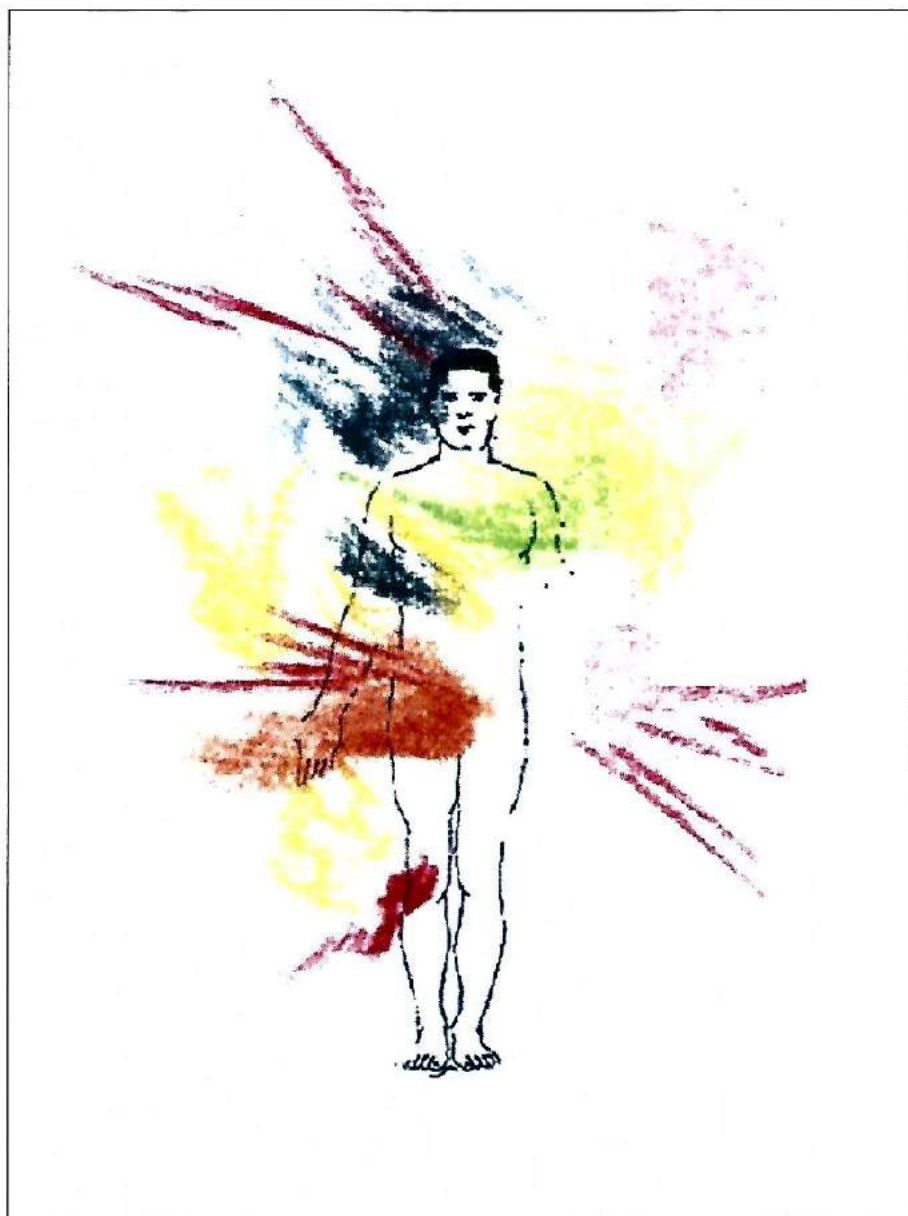
Deze auratekening is bijna het tegenovergestelde van de tekening hiervoor. Bijna uitsluitend de linkerkant (vanuit de persoon gezien) van het energieveld is gevuld met overwegend roze tinten. Het roze licht staat hier voor de overweldigende aanwezigheid van de moeder van deze persoon. De moeder van deze man is dan ook overbezorgd en heeft haar kind heel beschermend opgevoed; hij zit als het ware 'gevangen' in haar verstikkende en versmorende roze en donkerroze licht.

Aan de rechterkant van de aura zie je voornamelijk grijs licht, de invloeden van de vader ontbreken in deze tekening geheel. De vader had het gezin dan ook verlaten bij de geboorte van dit kind. Aangezien de moeder daardoor een wantrouwen naar alle mannen om zich heen ontwikkeld heeft, besloot zij (voor een deel onbewust) haar kind heel beschermend op te voeden. Vanuit de buik van de man zie je vegen zwart, donkerrood en donkerbruin komen. Zijn hele tweede (emotionele) chakra zit op slot. Hij moest als kind namelijk een soort vervangende vader voor zijn moeder zijn en kon in die opgelegde rol zijn emoties (zijn verdriet, boosheid en eenzaamheid) absoluut niet tonen.

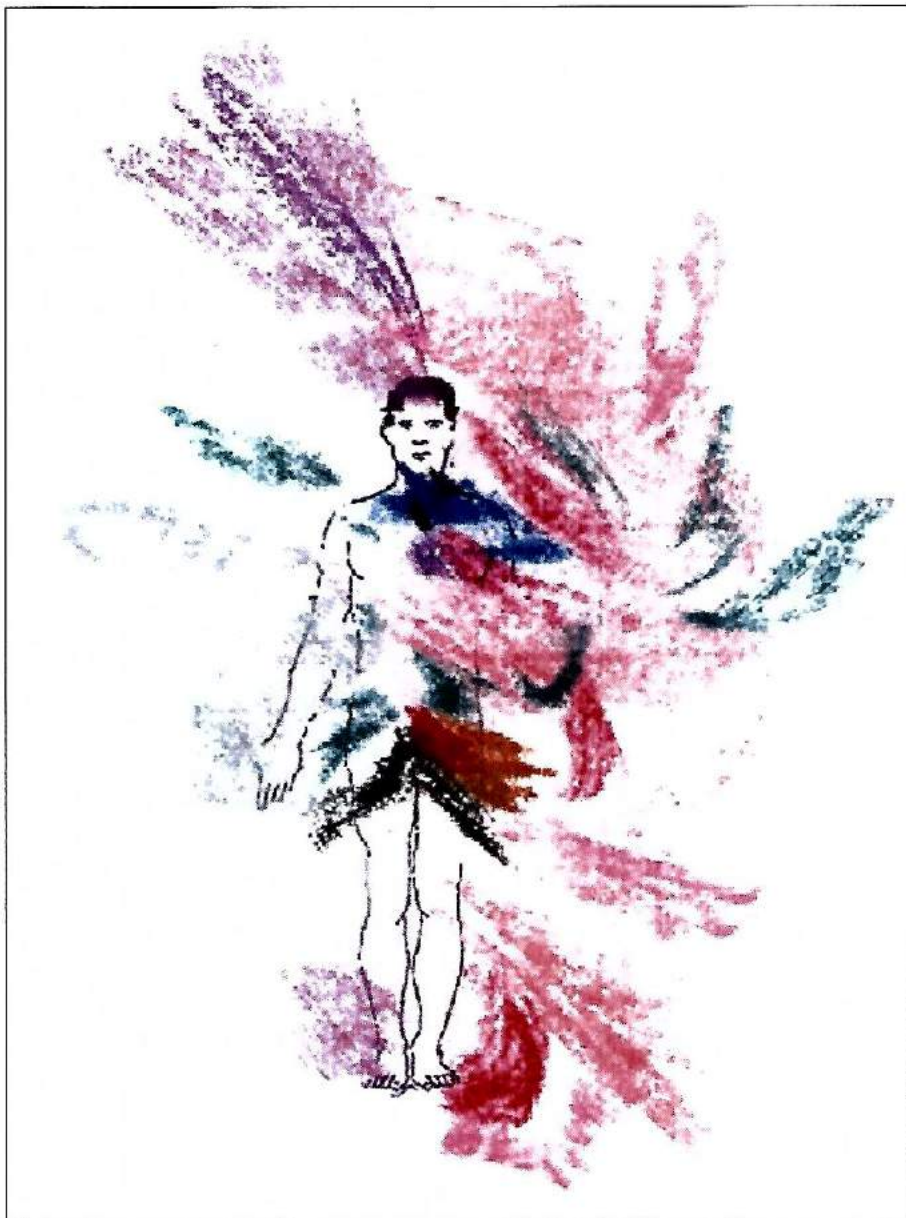
De donkerblauwe kleur bij de keel geeft aan dat de man niet in staat is over zijn gevoelens en emoties te praten. Door de ongezonde binding met zijn moeder heeft deze man grote moeilijkheden met het leggen van contacten en durft hij nauwelijks een verbinding aan te gaan met een partner. Hij is namelijk zeer jaloers; dit kun je zien aan de donkergroene strepen in zijn aura.

De violette 'waaier' bij zijn hoofd kan aangeven dat hij wel een goed contact heeft met zijn intuïtie en de Kosmos en dat, indien hij leert zijn emoties te uiten, hij zeker in zijn spirituele kracht zal komen te staan (zie figuur 9.4 aan het eind van deze les).

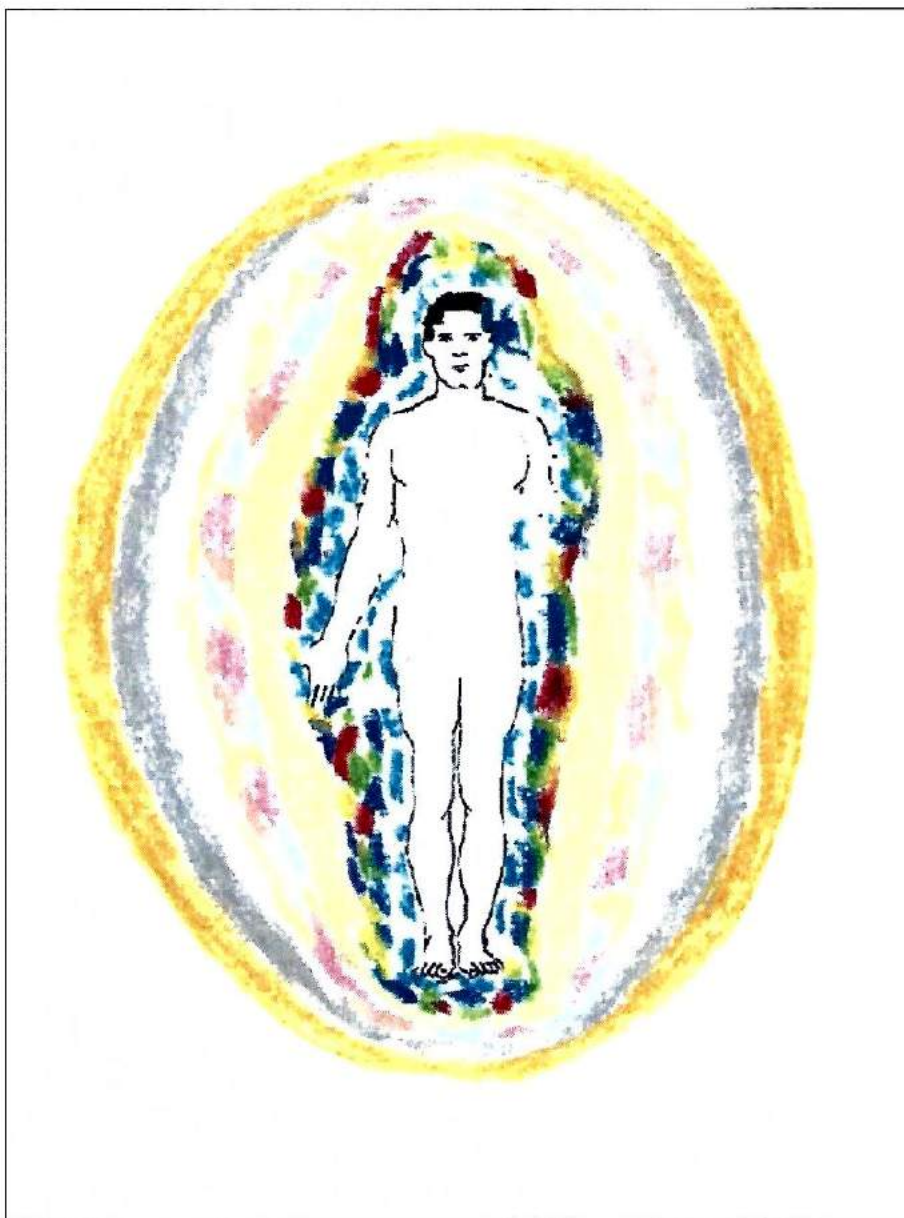
© Alle rechten voorbehouden.



Figuur 9.3 - Migraine en boosheid



Figuur 9.4 - De beschermende moeder



Figuur 9.2 - De perfecte aura

VRAGEN LES 9

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

1. Sommige kinderen hebben na hun geboorte moeite met 'gronden'. Ze voelen zich niet direct thuis op aarde. Hoe wordt dit zichtbaar in hun energieveld?
 - a. Hun aura is veel te groot.
 - b. Het kruinchakra is enorm wijd geopend.
 - c. De aura is vormloos en blauwachtig van kleur.
 - d. Er zit dan veel te veel roze energie in de aura.

2. Welke opmerking is niet juist?
 - a. Elke stemming of emotie heeft een eigen energie en kleur.
 - b. Wanneer iemand goed in zijn vel zit, is de aura goed van structuur, en bevat deze heldere kleuren, afgewisseld met zachte pasteltinten.
 - c. De aura bestaat uit zeven lagen, die ieder specifieke kleuren bevatten.
 - d. Wanneer je in staat bent een aura waar te nemen, dan kun je elke laag eenvoudig afzonderlijk onderscheiden.

3. Wat is een 'gezonde dikte' van het etherisch lichaam?
 - a. 10 cm.
 - b. 5 cm.
 - c. 0,5 cm.
 - d. 1 cm.

4. De onderste drie auralagen zijn gekoppeld aan de bovenste drie. Met welke auralaag is de derde auralaag verbonden?
 - a. De eerste.
 - b. De vierde.
 - c. De zesde.
 - d. De zevende.

5. Welke kleuren kunnen helpen de tweede auralaag te herstellen en in balans te brengen?
- Helderoranje en heldergeel.
 - Blauwachtig wit.
 - Bruin en grijs.
 - Pasteltinten.
6. Bij welke auralaag past de volgende omschrijving?
'In deze laag vind je liefde voor jezelf en de medemens, voor de natuur en alle levende wezens om je heen.'
- De eerste auralaag
 - De derde auralaag.
 - De vierde auralaag.
 - De vijfde auralaag.
7. Een van de lagen van de aura bevat de energie die het mogelijk maakt om op afstand te genezen. Welke is dat?
- De universele liefdeslaag.
 - De astrale laag.
 - De causale laag.
 - De mentale laag.
8. Welke uitspraak past bij de derde auralaag?
- Wanneer deze laag een citroengele kleur draagt, dan is er evenwicht.
 - Een blauwachtige, witte energie herstelt de balans.
 - Als deze laag er mooi uitziet, heeft de betreffende persoon veel vrienden, en bijvoorbeeld een prima relatie.
 - Als deze laag heel schoon is, dan is dit een echte doorzetter.
9. Welke opmerking is niet juist?
- De subtiele weerstandsmomenten die je voelt, wanneer je je handen naar elkaar toe brengt, zijn de randen van verschillende auralagen.
 - De draairichting van de chakra's is met de wijzers van de klok mee.
 - Werken met energie doe je altijd met je beide handen.
 - Bij niemand stroomt er evenveel energie uit beide handen.

10. De Kosmische energie stroomt vanuit je kruincentrum naar je handen via:

- a. De zonnevlucht.
- b. Het tweede chakra.
- c. De aura.
- d. Het hartchakra.

11. Hoe kun je je vierde auralaag in balans brengen?

- a. Door te visualiseren dat er pasteltinten doorheen stromen.
- b. Door er een reeks heldere kleuren, zoals oranje of rood, in te visualiseren.
- c. Laat het geel van deze laag doorstromen naar andere auralagen.
- d. Adem een blauwachtig wit licht vanaf je voeten omhoog.

12. Goud licht brengt een bijzondere verbinding tot stand, omdat:

- a. Het verbindt de aura met de chakra's.
- b. Het legt een verbinding met het Universum.
- c. Het zuivert alle auralagen.
- d. Deze kleur leert je het verleden loslaten.

13. Welke opmerking is juist?

- a. De zesde auralaag is makkelijker te begrijpen dan de vijfde.
- b. Het kost vrij veel inspanning om op de juiste kleur af te stemmen, al raak je daar natuurlijk steeds beter in getraind.
- c. De kleur heldergeel werkt beschermend en helpt oude patronen los te laten.
- d. Turkoois duidt op het onvermogen om lief te hebben.

14. Welke kleur werkt vaak genezend bij huidallergieën?

- a. Oranje.
- b. Lavendel.
- c. Donkergeel.
- d. Wit.

15. Welke kenmerken passen bij de vijfde auralaag?

- a. Eerlijk zijn naar jezelf en anderen, verantwoordelijkheid nemen, vergeven, loslaten.
- b. Onthechting, hoop en vertrouwen.
- c. Liefde voor de natuur en daarvan genieten.
- d. Volmaaktheid, inzicht in de reden van het bestaan, overeenstemming met de Kosmische geest.

LES 10

HARALIJN EN WEZENSTER

LES 10 HARALIJN EN WEZENSTER

HET AQUARIUSTIJDPERK

INLEIDING

Voordat in deze les de Haralijn en de Wezenster aan bod komen, eerst nog een kleine aanvulling op de vorige lessen, namelijk het Aquariustijdperk en de nieuwe auralagen en chakra's die daarbij horen.

Wij als volwassenen en mensen uit vorige generaties zijn opgegroeid in het Vissentijdperk. Dit was het tijdperk van het geloof in een godsdienst, het vertrouwen in een (religieuze) stroming, de wereld van de wetenschap en de vooruitgang, het materialisme en de luxe om ons heen. Het zoeken naar het ware geloof, de juiste priester of leraar en het geloven in iets, heeft ons echter uiteindelijk niet gelukkiger gemaakt. Steeds weer hebben wij ons geluk gezocht in externe bronnen. Steeds weer, elk leven opnieuw, werden we aan het eind van ons leven geconfronteerd met onafgemaakte zaken en de noodzaak opnieuw te reïncarneren. Binnen dit systeem van karma past het systeem van de zeven auralagen en chakra's perfect. In dit systeem staat het opruimen van blokkades centraal om er aan het eind van ons levenspad achter te komen dat we niet alles binnen het kader van één leven kunnen oplossen.

Een nieuwe era kan die oplossing misschien wel bieden. Het tijdperk dat we onlangs zijn binnengetreten, het Aquariustijdperk, is gericht op innerlijke groei, het geloof in onze innerlijke wijsheid, spiritualiteit en onvoorwaardelijke liefde, ook naar onszelf!

Op den duur zullen we los komen van ons karma, het verlangen van onze ziel om steeds weer te incarneren, en zullen we in staat zijn onze eigen en andermans ziekten en obstakels te helen, door het scheppende vermogen in onszelf te ontdekken.

In het Aquariustijdperk ontwikkelen wij op termijn ons hogere bewustzijn en worden we ons steeds meer bewust van de spirituele

kracht in onszelf. Voor deze ontwikkeling kunnen we niet langer volstaan met de zeven auralagen en de zeven chakra's. Hogere auralagen en energiecentra zijn zich op dit moment aan het ontwikkelen in en om het menselijk lichaam. Zij zullen uiteindelijk nodig zijn om een nieuwe manier van leven te ontwikkelen. Een leven in liefde en aanvaarding in de eerste plaats van onszelf, en vervolgens van onze medemens en alles wat verder in de Kosmos leeft. Pas als we leren onszelf te respecteren en lief te hebben, zal onze liefde zich uitstrekken naar onze medemens en al wat verder in dit Universum bestaat. Dat is eigenlijk de essentie van het Aquariustijdperk.

NIEUWE CHAKRA'S EN AURALAGEN VAN HET AQUARIUSTIJDPERK

In plaats van de zeven auralagen en zeven chakra's, is er momenteel sprake van de ontwikkeling van nóg zes auralagen en chakra's. Om de groei naar het Aquariustijdperk te realiseren hebben wij hogere energieën nodig, om zo de Kosmische kracht in onszelf tot een hoger plan te brengen. Het hartchakra zal hierbij een zeer belangrijke plaats innemen. Dit is namelijk het chakra van de onvoorwaardelijke liefde naar onszelf en alles om ons heen.

Om ons optimaal met onze Bron, onze Wezenster te kunnen verbinden en tegelijkertijd deel uit te maken van de allesomvattende bron van de Kosmos, zullen de hogere energieën zich, in en om ons lichaam, als vanzelf gaan ontwikkelen. Door de nieuwe chakra's en auralagen zullen we in staat zijn te leren, onze oude obstakels los te laten en oude patronen op te ruimen, zodat deze negatieve ervaringen ons energiesysteem niet langer zullen beïnvloeden.

Als je begrijpt dat je ego, je persoonlijkheid, is overgenomen door de invloeden van je ouders en de normen en waarden van de maatschappij, dan zul je beseffen dat je emoties, je verdriet, je boosheid en je angsten veroorzaakt worden door de ervaringen uit je verleden. Zonder dit ego, dat je steeds weer verleidt tot het creëren van problemen, zou het veel makkelijker zijn oude patronen los te laten.

Stel je voor dat al je problemen veroorzaakt worden door je denkende geest en de ervaringen die je in je jeugd hebt opgedaan. Denk je dan eens in dat, als je helemaal niet meer denkt en het stil wordt in je geest, wat er dan gebeurt... Je gedachten stoppen, je denken staat stil en het wordt leeg in je hoofd. Dan vormen zich ook geen problemen meer, dan hoef je ook geen verdriet, pijn, angst of boosheid meer te voelen. Dan maak je je los van het karma in je leven. Om dit te kunnen bereiken, ga je in de loop van de jaren die nu volgen waarschijnlijk gebruikmaken van de hogere auralagen en chakra's.

Dit proces van loskomen van je ego, het in staat zijn je emoties te besturen en zelfs geen emoties zoals angst, verdriet en boosheid te hoeven voelen, kan nog eeuwen duren. Toch is je spirituele bewustzijn al bezig de nodige energiecentra en de nodige auralagen daarvoor te ontwikkelen. Vat je dit samen, dan kun je zeggen dat de nieuwe hogere chakra's en auralagen ervoor gaan zorgen dat je in de eerste plaats je ego (en dus je negatieve emoties) los gaat laten, je in de tweede plaats je karma uit vorige levens en uit dit leven gaat oplossen en in de derde plaats in staat zult zijn om onvoorwaardelijke liefde aan jezelf, aan anderen en aan alles in de Kosmos te schenken. Onze ziel beschikt nu al over al die innerlijke wijsheid. En zo ligt de weg naar het ontwikkelen van de hogere chakra's en de hogere auralagen voor ieder van ons al open.

In de praktijk betekent dit dat in een aantal mensen zich de hogere chakra's en auralagen al manifesteren. Rudimentair zijn deze energieniveaus al aanwezig. Zo kun je in de praktijk mensen ontmoeten die al bezig zijn deze energieniveaus te ontwikkelen. In de realiteit zal het echter zeker nog enige eeuwen duren voordat deze niveaus van energie zich volledig en in iedereen manifesteren.

Toch kan het voorkomen dat je bij kinderen of baby's de aanwezigheid van de nieuwe chakra's en auralagen in potentie waarneemt of aanvoelt.

Momenteel neemt men bij een klein aantal volwassen mensen drie hogere auralagen waar. Boven de zevende auralaag lijkt zich nog een laag te bevinden die een helder witte kleur bevat. Daarboven

ligt soms nog een laag, die opaalachtig van kleur is, en weer daarboven ligt een bijna transparante wolkachtige laag, van een beetje witachtig doorschijnend licht. Deze laatste laag schijnt geen begrenzing te hebben en zet zich in het oneindige voort naar de Kosmos.

NIEUWETIJDSKINDEREN

Aansluitend is het wellicht goed om het een en ander over zogenaamde 'Nieuwetijdskinderen' te vermelden. Aangezien bij Nieuwetijdskinderen de voornoemde hogere chakra's in basis al aanwezig zijn, zal het je misschien niet verbazen dat deze kinderen van zichzelf heel wijs zijn. Al in de wieg kijken ze je met hun doorringende en verstandige ogen aan. Deze kinderen maken al direct een keuze tussen wie zij wel of niet mogen. Af en toe lijkt het net of je in de ogen van een volwassene kijkt.

Deze kinderen hebben alle kenmerken van het Aquariustijdperk en dragen vaak helderziende, heldervoelende of helderhorende eigenschappen met zich mee. Sommige van deze kinderen hebben een moeilijke start, zij hebben namelijk nog een groot bewustzijn van de spirituele wereld van onvoorwaardelijke liefde en leven voor een deel nog in die dimensie. Zij hebben problemen met het wennen aan het aardse leven en moeite om een verbinding met hun moeder (en ook vader) aan te gaan. Soms zijn het huilbaby's, die hun ouders dag en nacht wakker houden. Een andere categorie Nieuwetijdskinderen is daarentegen weer opvallend rustig. Zij trekken zich terug in hun eigen wereldje en kunnen uren voor zich uitstaren.

Op latere leeftijd zijn deze kinderen vaak wat afstandelijk en niet zo knuffelig. Zij zijn al vroeg volwassen. Aan de andere kant hebben ze veel moeite om zich aan te passen aan het huidige schoolstelsel, willen ze vaak niet leren, maar zijn ze wel heel wijs. Zij zoeken de vrijheid en laten zich niet gevangenzetten door verplicht lesmateriaal en de opdrachten van de juf of de meester. Vaak stellen zij al op jonge leeftijd zeer intelligente vragen en kunnen ze de meest wijze opmerkingen maken, zoals: *"Ik weet dat God*

bestaat" of "Oma is in de hemel, ik heb met haar gepraat en kan haar zien."

De ziel van deze kinderen (en de kinderen zelf ook) weten dat zij een speciale taak in de wereld hebben, die altijd met spiritualiteit of een edel doel te maken heeft. Soms worden deze kinderen geplaagd door nachtmerries en nemen zij entiteiten waar. Doordat zij spiritueel zoveel ervaring hebben, voortkomend uit het feit dat het 'oude zielen' zijn, voelen zij zich vaak heel verantwoordelijk voor het welzijn van andere mensen. Deze kinderen zijn heel beschermend en hebben de neiging zichzelf soms weg te cijferen. Van tijd tot tijd opent zich het derde oog van het kind en zal het van alles waarnemen. Overleden zielen, entiteiten en overleden familieleden dienen zich aan en trachten contact te maken met het kind. Dit kan voor het kind heel beangstigend zijn. Het is zaak deze kinderen indien nodig naar een ervaren magnetiseur te brengen. Het helpt om deze kinderen goed af te schermen met een laag goud en regelmatig goed te gronden (bijvoorbeeld door rood bij de voeten in te zetten).

DE KENMERKEN VAN NIEUWETIJDSKINDEREN OP RIJ

Nieuwetijdskind zijn is geen ziekte. Er is echter vaak vraag naar een zogenaamde checklijst van kenmerken van Nieuwetijdskinderen. De bepaling of een kind wel of niet aan de voorwaarden 'voldoet', is echter arbitrair. De Nieuwetijdskinderen-organisatie is dan ook geen voorstander van dit soort lijsten. Maar om praktisch te blijven vind je hier toch een lijst van kenmerken die kunnen voorkomen. Het aantal criteria waaraan het kind voldoet/moet voldoen, is niet vast aan te geven. De lijst geeft slechts een indruk van de kenmerken die mogelijk kunnen voorkomen. De lijst is niet compleet en er is een overlapping met de lijsten die bijvoorbeeld worden gebruikt bij ADHD, dyslexie en hoogbegaafdheid. Dit geeft stof tot nadenken en eist de nodige terughoudendheid in het stellen van de diagnose Nieuwetijdskind. Mogelijke kenmerken van Nieuwetijdskinderen zijn:

- Ze huilen vaak als baby.
- Ze doen wijze uitspraken voor hun leeftijd.

- Ze lijken alles te benaderen vanuit hun emotie.
- Ze leven vanuit de eigen wijsheid.
- Ze zijn gevoelig voor sfeer en stemmingen van anderen en nemen deze snel over.
- Ze kennen een sterk rechtvaardigheidsgevoel.
- Ze hebben moeite met bedrog, liegen en onechtheid.
- Ze kunnen druk zijn (ADHD) of juist teruggetrokken.
- Ze hebben soms moeite met de motoriek.
- Ze zijn dromerig.
- Ze komen vaak met originele oplossingen waaraan niemand had gedacht.
- Ze reageren sterk intuïtief.
- Ze hebben soms paranormale ervaringen.
- Ze hebben soms dyslexie of dyscalculie.
- Ze hebben vaak voedselintoleranties.
- Ze kunnen eczeem, allergieën of andersoortige huidaandoeningen hebben.
- Ze hebben soms astma.
- Ze hebben een sterke binding met de natuur en vaak zijn ze vegetariër uit overtuiging.
- Ze hebben vaak verschil in ontwikkelsnelheid tussen taal- en rekenvaardigheden, motorische en intellectuele en sociale vaardigheden.
- Ze kunnen soms driftig zijn als ze niet begrepen worden.
- Ze zijn soms heel bang voor dingen die wij niet kunnen zien of begrijpen.
- Ze hebben regelmatig slaapproblemen en zijn verdrietig en/of angstig.
- Ze zijn soms hoogbegaafd.

Nieuwetijdskinderen zijn vaak gebaat bij een speciale benadering door de ouder. Ook deze opsomming is niet volledig en gaat lang niet altijd op. Het is een lijst met mogelijke gedragingen vanuit de ouder ten opzichte van het Nieuwetijdskind, waar ook 'normale' kinderen bij gebaat kunnen zijn.

- Behandel ze met respect, erken hun rol in de familie.
- Help ze om hun eigen disciplinaire oplossingen te creëren.
- Geef ze altijd keuzes.

- Betuttel ze nooit en lach ze nooit uit.
- Leg altijd uit waarom ze dingen moeten doen. Als het voor jezelf belachelijk klinkt, dan doet dit het ook voor hen. Verander het dan, ze zullen dit respecteren. Ze weten direct wanneer je eerlijk bent, dus probeer geen dingen te verzinnen en zeg gewoon dat je er vandaag geen zin in hebt omdat je moe bent.
- Word partners van ze in hun eigen opvoeding.
- Leg vanaf de babytijd uit wat je aan het doen bent, en waarom. Ze zullen je niet direct begrijpen, maar voelen wel dat je hun bewustzijn respecteert. Het helpt ze enorm wanneer ze gaan praten.
- Als er toch problemen ontstaan, ga dan ook naar iemand die ze begrijpt.
- Nieuwtijdskinderen reageren bijzonder goed op homeopathie, bachremedies en reiki. Als dit door therapeuten wordt gedaan waar ze zich thuis voelen zijn er in korte tijd vaak verbijsterende resultaten te zien.
- Geef ze onder alle omstandigheden hulp en voorkom negatieve kritiek. Laat altijd weten dat je ze ondersteunt in hun proces. Ze zullen je vaak direct tegenspreken of hun commentaar laten weten. Geniet en vier de successen.
- Laat ze dingen doen zonder overdreven aanmoediging.
- Vertel ze niet wie ze nu zijn of wat ze later zullen worden. Ze weten al precies wat ze gaan doen. Laat ze zelf beslissen waar ze in geïnteresseerd zijn. Forceer ze niet in een familiebedrijf. De kinderen zijn beslist geen volgers.

HARALIJN EN WEZENSTER

Je hebt inmiddels uitgebreid kennis opgedaan van de aura en de chakra's. Je moet echter ook nog aandacht besteden aan de twee diepere niveaus van het menselijk energiesysteem. Terwijl de aura om het lichaam heen ligt en de chakra's met hun open einden in de eerste laag van de aura, bevinden de *Haralijn* en de *Wezenster* zich een niveau (een dimensie) dieper in het lichaam.

Aanvankelijk zul je misschien wat moeite hebben om de functie van de Haralijn te begrijpen. Verderop in dit verhaal zal door de uitleg en de meditatie over de Haralijn blijken dat dit niveau in

wezen heel simpel is. Het Haraniveau is het niveau van het doel in je leven, de richting van je uiteindelijke bestemming en bedoeling waarom je hier op aarde bent. Het Haraniveau ligt als het ware een dimensie dieper dan het auraniveau, in de vorm van een rechte lijn, precies in het centrum van je lichaam. Het Haraniveau is als het ware de basis, het fundament, waarop je aura rust.

Je aura vertelt over de ervaringen die je in je leven opgedaan hebt (onder meer door de kleuren die je van je ouders en andere belangrijke personen in je leven hebt overgenomen) en bevat dus in wezen je ego, je persoonlijkheid. Doordat je traumatische ervaringen en blokkades verwerkt en opruimt, kunnen er een aantal kleuren in je aura veranderen, waardoor je persoonlijkheid zich ook kan wijzigen.

Je Haraniveau is echter verbonden met je bedoelingen (je intenties). Je Haraniveau heeft daarom te maken met je levenstaak, je diepere spirituele bestemming. Alles wat je in je leven doet, alles wat je wilt bereiken, elke beslissing die we in het leven maken, houdt direct verband met het Haraniveau.

Een goede methode om te zien wat iemands diepere bedoeling is, is om eens goed te letten op de manier waarop iemand iets zegt. De woorden die we zeggen hebben we van onze ouders, op school, tijdens een studie of op het werk geleerd. Maar de manier waarop we die woorden zeggen, de intonatie of de toon die we gebruiken, zegt veel meer over wat we werkelijk denken of voelen. Zo kun je bijvoorbeeld, als je op je verjaardag een cadeautje krijgt, heel vriendelijk bedanken, terwijl je het cadeau in wezen helemaal niet mooi vindt. Een goede toehoorder zou best wel eens de teleurstelling in je stem kunnen horen. Of als je net ruzie met je partner gehad hebt en de partner vraagt of je nog wel van hem of haar houdt, kan je antwoord: *"Ja, natuurlijk hou ik van je"*, misschien wel heel erg boos klinken.

Vaak kun je de échte emoties niet verbergen, door de toon in je stem, en hoewel het moeilijk is altijd eerlijk te zijn, draagt de 'valse' toon van je stem wel een hele lading negatieve energie in zich mee. Die negatieve energie zet zich dan vast in de aura van de persoon

aan wie de negatieve lading gericht is. Je draagt je bedoelingen dus over, op de wijze waarop je je woorden uitspreekt (gemaakt vriendelijk, vleidend, manipulerend, boos, onecht, agressief enzovoort). Woorden bestaan dus uit energie en bevatten verschillende negatieve of positieve kleuren.

Soms kwets je iemand opzettelijk met woorden en zal de negatieve lading ervan nog groter zijn en het auraveld van de ander nog meer beschadigen. Negatief gesproken woorden hebben mede hun oorsprong in de blokkades en nare ervaringen die je zelf in de loop van je leven opgelopen hebt. Zolang je de pijn van het verleden nog niet verwerkt hebt, zul je, bewust of onbewust, geneigd zijn een ander met woorden pijn te blijven doen. Andersom geldt natuurlijk hetzelfde: indien je de rommel van je leven opgeruimd hebt, kun je ook niet meer door een ander gekwetst worden!

Het Haraniveau wordt niet alleen beschadigd door het 'verkeerd gesproken woord', maar ook bijvoorbeeld door te liegen of over een ander te roddelen. Heb je de muren en obstakels eenmaal opgeruimd, dan zal het Haraniveau beter gaan functioneren en krijg je vanzelf minder behoefte te liegen, de waarheid te verzwijgen, boosheid in je woorden te leggen of over anderen te roddelen.

Als je probeert zo veel mogelijk goede bedoelingen te hebben, dan stem je je af op het grote levensdoel, dat direct verbonden is met het Haraniveau en begint de energie en de creativiteit vanuit het Haraniveau in de aura te stromen, die op zijn beurt de chakra's voedt en het lichaam weer gezond kan maken. In bredere zin kun je zeggen dat op elk gebied in je leven waar je problemen tegenkomt, je gemengde of tegenstrijdige gevoelens en bedoelingen hebt. Dit stagneert de energie op het Haraniveau.

HARALIJN

Het woord *Hara* is al eeuwenlang in gebruik bij oosterse meditatieën en leerstellingen. Japanners gebruiken deze term, als ze het evenwichtspunt in het onderlichaam bedoelen.

Dit punt ligt in de onderbuik en heeft te maken met de oerkracht en de fysieke balans van het lichaam. In sporten als tai chi wordt uitgebreid op dit punt geoefend en gemediteerd, om het doorzettingsvermogen, de fysieke en de innerlijke kracht van de persoon te vergroten. In deze cursus noemen we dit punt ook wel de 'Tan Tien'.

De Haralijn is eigenlijk het fundament van ons lichaam. Zonder de Haralijn zou ons fysieke lichaam niet in leven kunnen blijven. Langdurige negatieve emoties, verdriet, depressies of een ernstige ziekte kunnen de Haralijn aantasten. Hierdoor raakt de lijn uit balans, waardoor we kunnen losraken van het doel in ons leven. Onze creativiteit kan dan niet vrij stromen.

De Haralijn bestaat uit een verticale lijn, iets minder dan een centimeter breed, die precies op de middellijn van ons lichaam ligt. Op deze lijn liggen drie belangrijke energiecentra, namelijk:

- 1 Het Individuatiepunt (het ID-punt)
- 2 De Zielesetel
- 3 De Tan Tien

HET INDIVIDUATIEPUNT

De Haralijn kun je vergelijken met een laserstraal van gouden licht. De Haralijn begint op een punt ongeveer één meter boven het hoofd. Dit is het Individuatie- of ID-punt. Het ziet eruit als een kleine trechter, ongeveer één centimeter in doorsnee, die met de open kant naar beneden gekeerd is. Dit is het zogenaamde 'schepingspunt', onze directe verbinding met de Kosmos of God. Vanuit dit ID-punt leg je het contact met de Kosmos en via dit punt verlaat je ziel bij het overlijden je lichaam. Ook doet je ziel zijn intrede op deze aarde via het ID-punt. Dit punt wordt daarom ook wel het 'incarnatiepunt' genoemd.

De energie van de Haralijn kan dwars door het ID-punt schieten en zo zijn verbinding met de Kosmos leggen.

DE ZIELEZETEL

De Haralijn gaat vervolgens loodrecht naar beneden, naar een tweede punt in het bovengebied van de borst, dat de 'Zielezetel' heet. Het ligt boven de hartstreek, net onder het kuiltje in de keel en is níét het hartchakra. De Zielezetel ziet eruit als een cirkel van prachtig doorschijnend, violetblauw licht, dat naar alle richtingen uitstraalt. Je kunt het licht van de Zielezetel het best vergelijken met kaarslicht. Het is ongeveer vijf centimeter in doorsnee, maar het kan tijdens een meditatie wel vijf meter breed worden. Hier draag je jouw spirituele kracht en hoop die je door het leven leidt. In de Zielezetel ligt het verlangen van de ziel om hier op aarde te zijn en je karma af te maken. De Zielezetel kan verstopt raken door het ondergaan van groot verdriet, zoals het verlies van een geliefde of het sterven van een partner. De energie van de Zielezetel stagneert dan, waardoor het rouwproces niet op gang kan komen.

In de Zielezetel vind je het verlangen in kleine en grote zaken. Het verlangen om gelukkig te worden, iets te bereiken in het leven en de natuurlijke behoefte om onze problemen en obstakels op te ruimen. Wanneer je al de verlangens van de Zielezetel (en de ziel) afstemt op de bedoelingen en het doel van het leven (de Haralijn), dan stem je je af op het hogere doel van de Kosmos, namelijk onvoorwaardelijke liefde en eenheid in alle zaken.

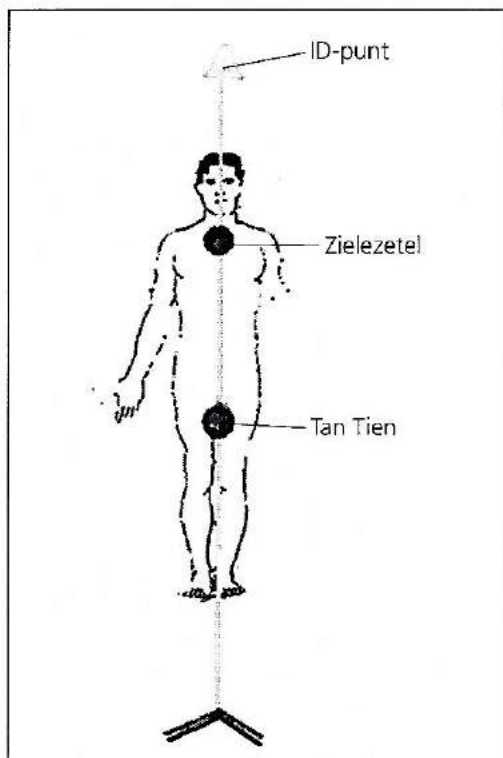
DE TAN TIEN

De Haralijn zet zich vervolgens loodrecht naar beneden voort, in de Tan Tien, het derde energiepunt in de lage onderbuik gelegen. De Tan Tien vertegenwoordigt je wilscentrum. Vanuit dit punt heb je de wil om ons aardse leven te volbrengen, de wil om je met het fysieke lijf te verbinden en de uitdagingen van het leven aan te gaan.

De Tan Tien ligt zo'n zes centimeter onder de navel, precies tussen het eerste en tweede chakra in en is ongeveer drie tot vier centimeter in doorsnee. De Tan Tien lijkt een beetje op een holle rubberen bal en is uitermate rekbaar. Dit punt is goudkleurig en kan tijdens een behandeling soms opkleuren als een helderrode bal van vuur. Ook tijdens een meditatie kan de Tan Tien van goud naar helderrood verkleuren.

Tijdens een meditatie over de Tan Tien kan dit energiepunt heel warm worden. Zo kan de hitte van je Tan Tien voelbaar zijn in heel je lichaam. De energie van dit punt heeft dezelfde frequentie (hetzelfde trillingsgetal) als die van de gesmolten kern van de aarde. Vanuit de Tan Tien verbind je je dan ook met de aarde.

Je kunt visualiseren dat de aardkernenergie zich verbindt met de Tan Tien. Hierdoor ontwikkel je het vermogen jezelf goed te gronden en zo optimaal gebruik te maken van de aarde-energie. Als je je vervolgens via het Individuatiepunt verbindt met de Kosmos, dan maak je optimaal gebruik van de Universele energie. Zo werken de energie van de aarde en die van de Kosmos tijdens een behandeling optimaal samen en zul je de beste resultaten bereiken.



Figuur 10.1 Haralijn

AFGESTEMDE HARALIJN

Een gezonde Haralijn is gelegen in de middellijn van het lichaam en is kaarsrecht, vol energie en goed geworteld in de kern van de aarde. Is je Haralijn afgestemd, dan ben je in evenwicht met alles en iedereen en zul je veel kracht en doorzettingsvermogen hebben, omdat je synchroon bent met het Universum, de Kosmos of God. Dan ervaar je regelmatig van die fantastische dagen, waarbij alles soepel verloopt. Het gevoel als je 'in je Hara bent', is heel bevrijdend. In die toestand is er geen tegenstand. Iedereen die zijn Haralijn afgestemd heeft, is automatisch afgestemd op anderen met afgestemde Haralijnen. Onderling is er dan altijd een zeer goed contact, vol harmonie.

Hoe weet je nu dat je Haralijn afgestemd is? Iemand die afgestemd is zal geen ruzie maken over wie er gelijk of ongelijk heeft. Vanuit het gezichtspunt van iemand met een afgestemde Haralijn is er geen tegenstander. Als je dus merkt dat je ruzie maakt, ben je niet afgestemd. Dit geldt natuurlijk ook voor de persoon met wie je ruzie maakt. Dit betekent echter niet dat je altijd zegt dat je gelijk hebt en dan wegloopt. Nee, er is gewoonweg niets om ruzie over te maken, of het ergens over oneens te zijn, met die ander. Ruzies komen voort uit obstakels, die je zelf nog niet hebt opgeruimd. Vaak is een deel in je dus wél afgestemd en een deel niet. Je zou dus ook kunnen zeggen dat de innerlijke tegenstellingen in jezelf zich naar buiten toe uiten in een ruzie. Ben je niet op je Haralijn afgestemd, dan zul je niet bereiken wat je eigenlijk bereiken wilt en stel je dingen uit tot een later tijdstip. Steeds weer neem je het jezelf kwalijk dat je bepaalde zaken niet tot een oplossing kunt brengen en steeds meer krijg je een 'hekel' aan jezelf.

BESCHADIGING VAN DE HARALIJN

Vervormingen in de Haralijn (en de drie punten erop) geven de enorme pijn van de gehele mensheid weer. Dit is de pijn die de mens soms diep van binnen voelt, maar vaak niet begrijpt! Je zou kunnen zeggen dat je ziel 'huilt', omdat je denkende geest (en je ziel zelf) niet in staat is zich te verbinden met de aarde. Het vaak onbewuste verlangen om hier niet te zijn, maakt dat je moeite hebt om je doelen te bereiken en dat je niet optimaal van dit leven kunt

genieten. Problemen op het Haraniveau hebben dus altijd met je levenstaak en je karma te maken.

Veel mensen weten helemaal niet dat ze hun eigen realiteit creëren. Ze begrijpen niet dat onze bedoelingen een groot effect op ons leven hebben. Heel krachtig is de verschuiving die veroorzaakt wordt, als we onze bedoelingen aanpassen en veranderen. Zo verandert een poreuze aura in een krachtig energieveld en zullen onze chakra's zich vullen met het zuiverste licht. Simpelweg genieten, op de stroom van het leven mee roeien en jezelf vergeven voor wat je niet in het leven bereiken kunt, jezelf doelen blijven stellen en doorzetten, maakt je Haralijn weer gezond.

Bij een ernstige of langdurige ziekte is onze Haralijn bijna altijd aangetast. Als de Tan Tien functiestoornissen vertoont, kan hij te ver vooruit, te ver achteruit of naar één kant van het lichaam zitten. Hij kan misvormd of gescheurd zijn. Klachten die hieruit kunnen voortkomen zijn: chronische rugklachten, anorexia of een zware depressie.

Chronische rugklachten kunnen al op jonge leeftijd veroorzaakt zijn door dominante ouders, die het kind nooit bevestigd hebben (het kind moest al jong op zijn tenen lopen). Anorexia wordt vaak veroorzaakt doordat het kind veel liefde en aandacht te kort gekomen is en een zware depressie kan natuurlijk door velerlei oorzaken vanuit de jeugd zijn ontstaan. In al deze gevallen ontbreekt vaak voor een deel de wil om hier op aarde te zijn en is de Tan Tien aangetast. Dan moeten we de Tan Tien extra aandacht geven, hem op zijn juiste plaats zetten en hem verbinden met de aarde via de Haralijn.

De Zielesetel raakt meestal verstopt doordat er een donkere wolk energie omheen blijft hangen. Het gevolg hiervan is dat mensen het vermogen ontbreekt om te voelen wat ze nú of in de toekomst met hun leven willen. Zulke mensen hoor je vaak zeggen: *"Ik geef het op"*, *"Bij mij mislukt toch altijd alles"*, *"Dat moet mij weer overkomen"*, *"Het zal me een zorg zijn"*, of *"Het leven is zinloos"*. Ze dragen een grote droefheid in zich mee en diep in zichzelf verlangen ze vaak naar de dood. Als de donkere wolk van energie bij

de Zielezetel weggehaald kan worden en het licht erin weer gaat schijnen, voelt die persoon nieuwe levensenergie. Hij zal zijn leven bijna altijd heel anders gaan inrichten, omdat hij (onbewust) zijn spirituele doel gaat begrijpen. Vaak volgt aanvankelijk een periode van rouw om de verloren tijd, maar na verloop van tijd krijgt het leven weer een nieuwe en positieve inhoud.

Ook het trechtervormige Individuatiepunt (ID-punt) kan vervormd of verstopt raken. De verbinding van de Haralijn met het ID-punt wordt dan verbroken. Er is op dat moment geen besef (meer) van het bestaan van een hogere macht, geen bewustzijn van de Kosmos en het Universum. Mensen die losgeraakt zijn van hun ID-punt, geloven niet in een leven na de dood en reïncarnatie. Zij vinden dat mensen die dat wel doen een rare kijk op het leven hebben of in een fantasiewereld leven. Het ID-punt kan overigens ook verstopt raken door een geloofstrauma uit een eerder leven. Misschien is de persoon wel vervolgd om zijn geloof en gemarteld, of op de brandstapel omgekomen.

Wanneer het ID-punt schoongemaakt en opnieuw met de Haralijn verbonden wordt, zal de persoon zijn verbondenheid met de Kosmos of God gaan voelen. Is de Haralijn mooi recht en het Individuatiepunt goed ontwikkeld en verbonden met de Haralijn, dan ervaart deze persoon zijn geloof op een heel eigen manier. Hij zal zich niet zozeer richten op een kerkelijk geloof of een leerstelling, maar overtuigd zijn van zijn eigen unieke contact met de Kosmos. Een diep innerlijk weten en het vertrouwen op zijn innerlijke wijsheid zal hem met gemak door het leven voeren en hem helpen de gestelde doelen te bereiken.

Natuurlijk kan ook de Haralijn zelf slecht functioneren. Bij de meeste mensen is de afstemming van de Haralijn verre van ideaal. De meeste mensen kunnen deze lijn niet recht houden en begrijpen maar weinig van het hogere doel van het leven. Dit is helemaal geen schande en je kunt dit dan ook niemand kwalijk nemen. Sommige mensen hebben nu eenmaal zoveel leed in hun leven meegemaakt dat zij alleen maar bezig zijn te overleven. Zij hebben niet het besef van karma, een levensdoel, de wil om hier te zijn en het verlangen om dit karma in te lossen.

Bij zeer weinig mensen is de Haralijn kaarsrecht en zijn de punten ervan goed opgeladen en schoon. Het vergt voor iedereen jaren van oefening en levenservaring, om de hele Haralijn met al zijn punten te kunnen verbinden en deze enige tijd afgestemd te houden. Sommige (boeddhistische) monniken mediteren jarenlang en zijn zo in staat ongeveer de helft van een dag hun Haralijn af te stemmen.

REÏNCARNATIE BINNEN EENZELFDE LEVEN

Reïncarnatie binnen eenzelfde leven vindt plaats wanneer iemand zijn levenstaak (zijn karma in dit huidige leven) volbracht heeft en zich naar een volgende levenstaak begeeft zonder het lichaam te verlaten. Als je ziel zich bijvoorbeeld als doel gesteld had om je depressieve gevoel in dit leven op te ruimen en je hebt dit bereikt, dan kan het gebeuren dat je ziel ervoor kiest nog een ander obstakel aan te pakken. Meestal heeft dat nieuwe obstakel (je nieuwe doel) wel te maken met je oude blokkade. Heb je bijvoorbeeld in dit geval je depressie opgeruimd, dan kan je volgende 'opdracht' zijn om een gezonde langdurige en gelukkige relatie aan te gaan.

Om je naar een nieuwe taak te voeren, kan het zijn dat je Haralijn zijn kracht verliest en langzaam oplost. Dit proces van oplossen en het zich opnieuw vormen van een Haralijn duurt ongeveer twee jaar. Door de grote veranderingen in je Haralijn ben je aanvankelijk de richting in je leven kwijt. In het begin weet je (nog) niet wat je nieuwe doel in je leven is en zie je misschien op tegen nieuwe uitdagingen en nieuwe keuzes. Je was net gewend aan een stukje rust in je leven en dacht misschien dat je alles wel ongeveer in je leven bereikt had. Toch dient zich dan weer een nieuw stuk aan.

Aangezien de punten op de Haralijn hierbij ook opnieuw veranderen, gaat reïncarnatie in hetzelfde leven altijd gepaard met lichamelijke problemen. Als de Tan Tien oplost, verkeert het lichaam in chaos. De fysieke problemen zijn talrijk maar kunnen meestal niet gediagnosticeerd worden. Vaak ben je erg moe en snel uit balans. Soms krijg je een levensbedreigende ziekte of een bijna-doodervaring! Dit is voor iedereen die zoiets meemaakt, een zeer verwarrende tijd en zwaar om door te komen. Je verliest het vertrouwde

gevoel van wie je was en hoe je leven eruitzag, je levensdoel verandert en alles waar je jezelf mee identificeerde verandert mee. Soms lijkt het alsof je doodgaat. Het is een periode van totale persoonlijke verandering. Het is een tijd van wachten en van overgave aan de hogere machten die in je aan het werk zijn.

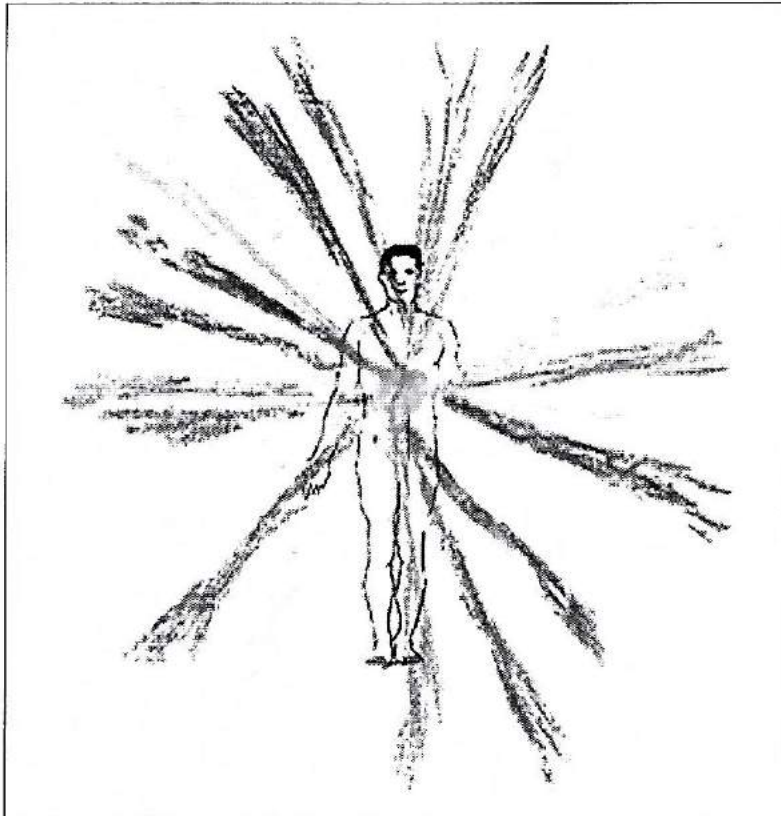
Na verloop van tijd beginnen, tijdens deze periode, nieuwe energieën vanuit je Wezenster omhoog te komen. De energie van je Wezenster verbindt zich met het Haraniveau om zo een nieuwe Haralijn te kunnen vormen. Deze nieuwe Haralijn is afgestemd op de nieuwe taak die je op je genomen hebt.

Tijdens de ongeveer twee jaar die ervoor nodig zijn om de reïncarnatie in hetzelfde lichaam te voltooien, verandert er veel in het leven. Vaak maak je andere keuzes ten aanzien van je beroep, je levenspartner, je woonplaats, je vrienden en wijzig je je inzichten over zekerheid en je materiële verlangens. Een enkele keer komt nóg een reïncarnatie voor in hetzelfde leven, maar dit is wel heel ongebruikelijk.

WEZENSTER

Het Wezensterniveau is het niveau van je Kosmische essentie, de Bron van je wezen. Van hieruit ontstaat al je creatieve energie. Het Wezensterniveau ligt nog een niveau dieper dan het Haraniveau en is direct verbonden met de Kosmische Bron. Je Wezenster staat wel in verbinding met je ziel, maar heeft in wezen niets met je ziel te maken. Je hebt je ziel nodig, om al je karma af te maken en het is de ziel die besluit telkens weer een nieuwe reïncarnatie aan te gaan. Je Wezenster echter maakt deel uit van de Kosmos, de alomvattende scheppende Bron. Je kunt je Wezenster zien als een prachtige ster die tot in het Universum straalt. Elke ster van iedere persoon is uniek. Dit is de Bron van het innerlijk leven en je innerlijke wijsheid. In deze innerlijke plaats maken we niet alleen deel uit van de Kosmos, maar zijn wij tevens het centrum van de Kosmos, het Universum. Hier woont de God in ons en kunnen we gebruikmaken van de scheppende krachten van die Kosmos (of God).

Je Wezenster ligt drie tot vier centimeter boven je navel, precies op de middellijn van het lichaam (figuur 10.2). Ze bestaat in elk van ons, al vanaf het ontstaan van de Kosmos. De Wezenster stijgt uit boven alle beperkingen van tijd, ruimte en geloof. Onze Wezenster heeft altijd bestaan en zal altijd blijven bestaan. Geen enkele negatieve ervaring kan haar ooit aantasten. Zelfs het zwaarste trauma kan de Wezenster niet beschadigen. De ervaringen van zeer negatieve dingen kunnen de ster hooguit versluieren, maar kunnen haar niet veranderen of vernietigen. Hier vind je de diepere goedheid in jezelf, hier ervaar je wie je werkelijk bent en altijd bent geweest, uniek en perfect.



Figuur 10.2 Wezenster

Vanuit je Wezenster worden al je creatieve ideeën geboren. Het is je oorspronkelijke Bron waaruit je vermogen om te scheppen en te genezen voortkomt. Wanneer deze creatieve energie rechtstreeks vanuit je Wezenster, via het Haraniveau (je levenstaak), via het auraniveau (je persoonlijkheid), naar je chakra's stroomt en je fysieke lichaam voedt, dan creëer je vreugde en gezondheid in jezelf. Je Wezenster is de 'handtekening' van jezelf en is de Bron van het leven. Het is je identiteit, nú, in je vorige levens en ook na dit leven. Op de plaatsen in je lichaam waar het licht van de Wezenster schijnt, voel je je goed en ben je gezond. Waar het licht getemperd is, treedt ziekte op.

Werken met de Wezenster is buitengewoon lonend. Laat je het licht van je Wezenster vanuit het centrum van je lijf naar heel je lichaam stromen, dan creëer je gezondheid en creativiteit.

De essentie van je Wezenster is natuurlijk overal, in de Kosmos, in God en ook in andere mensen, dieren en de natuur, maar is uiteindelijk in het centrum van je lichaam geconcentreerd. Zo kun je er ook contact mee maken.

Je Wezenster ziet eruit als een helder veelkleurig licht. Dit licht kan zich oneindig uitbreiden. Hier vind je het vertrouwde gevoel, dat je zonder moeite jezelf kunt zijn, hier voel je je op je gemak, bij jezelf en anderen. Heb je contact met je Wezenster, dan voel je je nooit eenzaam, zelfs al ben je alleen. Wanneer je vrolijk bent en het leven als een feest ervaart, dan komt je Wezenster in alle aspecten van jezelf tot uiting. Op het Wezensterniveau betekent slecht functioneren, je ongelukkig of ziek voelen, bijna altijd dat je bent losgeraakt van je kern. Er mankeert dan niets aan de Wezenster, maar wel betekent dit dat er iets mis is tussen de verbinding van de kern en de andere niveaus van het bestaan. Dit kan veroorzaakt worden door een probleem of energietekort in het aura-, chakra- of het Haraniveau. Mensen die ernstig losgeraakt zijn van hun Wezenster hebben geen verbinding meer met hun creativiteit. Zij hebben geen ideeën, hebben geen hobby's, hebben vaak weinig vrienden en ondernemen maar weinig. Deze personen leiden vaak een lusteloos leven en weten eigenlijk niet wat ze leuk vinden.

Neem zelf elke dag een paar minuten de tijd om je bewustzijn te verplaatsen naar je Wezenster, in het middelpunt van je lichaam. Verbind je ermee en laat het stralende licht ervan schijnen in elk niveau. Binnen korte tijd zul je je kalm, ontspannen, vol van licht en krachtig voelen. Na verloop van tijd bestaat de mogelijkheid dat je je eigen Wezenster gaat zien of voelen en wellicht zul je deze bij andere mensen ook gaan ervaren. Doe je dit regelmatig, dan zul je zien dat je leven zal veranderen. Je zult je tevens vrij kunnen maken van problemen die je misschien een groot deel van je leven al met je meedraagt. Door de innerlijke bevrijding van je Wezenster te voelen, stroomt de genezende energie vanzelf door naar alle niveaus van je zijn en kun je die gebruiken voor jezelf of voor anderen.

Je kunt in jezelf op zoek gaan naar welke delen van jezelf al helder, zuiver en liefdevol zijn. Door te leven vanuit je Wezenster zul je, zonder moeite, je liefde en zorgzaamheid naar anderen kunnen uitdrukken, zonder je daar verlegen over te voelen. Door het Goddelijke in jezelf te aanvaarden leg je vanzelf, op je eigen unieke manier, het contact met het Universum, de Kosmos.

Alles wat je op spiritueel gebied doet, is afkomstig van je Wezenster. Genieten is haar motor en ze geeft je uitsluitend vreugde en vervulling. Als je creatieve kracht opborrelt uit je Wezenster, geeft dat vreugde en komt ze tot uiting in je Haraniveau op elk van zijn drie punten. Als alle drie de punten van de Haralijn afgestemd zijn, hebben we onze bedoeling afgestemd op onze creativiteit en staan we op één lijn met het Kosmische doel. Daarna welt de Wezenster op in het auraniveau en tenslotte in je chakra's en je fysieke lichaam. Als je Wezenster zich dan uit in het lichaam, vult deze elke cel en zul je je doelen bereiken, waardoor je één stralend lichaam van licht, rust en vrede bent. Je voelt je dan totaal gelukkig en iedereen om je heen zal dat zien en ervaren.

OEFENINGEN

Deze les sluiten we af met een oefening die is bedoeld om contact te maken met je eigen Haralijn en Wezenster. Probeer de oefening

regelmatig te doen. Op deze manier zul je spelenderwijs meer en meer vertrouwd raken met je eigen energiehuishouding.

MEDITATIE VAN HARALIJN EN WEZENSTER

Neem plaats op een bank of een stoel en ga rechtop zitten, met beide benen op de grond en je handen losjes op je benen, met de handpalmen naar boven gekeerd. Verplaats je bewustzijn nu naar het centrum van je hoofd en laat al je gedachten rustig los. Richt je nu op je ademhaling en adem net zo lang door tot je voelt dat heel je lichaam ontspannen is. Controleer nog even of je rechtop zit en stel je vervolgens een lijn van gouden licht voor, die precies door de middellijn van je lichaam stroomt. Stel je voor dat dit een krachtige laserlijn is en maak de lijn in gedachten zo recht mogelijk. Zie je of voel je bochten, probeer de lijn dan rechter te maken.

Besef nu even goed dat vanuit je Haralijn je lichaam zich gevormd heeft en dat zonder je Haralijn je lichaam niet eens zou bestaan. Als je aan deze lijn van gouden licht denkt, dan begrijp je dat deze lijn verbonden is met het doel in je leven en de bedoeling van je ziel om karma op te lossen.

Ga nu in gedachten naar je Individuatiepunt, een omgekeerde trechter ongeveer één meter boven je hoofd. Verbind het ID-punt met je laserlijn van licht en stel je voor dat je vanuit dit punt contact met de Kosmos kunt maken.

Stel je nu voor dat je ziel via je ID-punt je lichaam in gaat en vrijwillig aanvaardt in je huidige leven een aantal obstakels op te ruimen.

Laat de gouden lijn van licht nu de aarde in zakken, helemaal tot aan de gloeiende lavakern van de aarde. Voel die verbinding met de aarde en visualiseer je liefde voor deze aarde en alles wat daarop leeft. Je wordt je nu bewust van je levensdoel. Weet je op dit moment niet wat je levensdoel is, dan neem je het levensgeluk als je doel.

Nu word je heerlijk rustig van binnen. Laat op dit moment al je twijfels, je problemen en je schuldgevoelens even los. Neem er rustig de tijd voor.

Laat nu vanuit het centrum van de aarde de hete lava omhoog spuiten naar je Tan Tien, een rubberen bal zo'n zes centimeter onder je navel. Visualiseer hier een bol van gouden licht en laat het gouden schijnsel ervan langzaam veranderen in helderrood licht. Stel je voor dat de hitte van de lavakern van de aarde deze bol verwarmt en dat de warmte daarvan zich langzaam uitbreidt door heel je lichaam.

Laat de energie vervolgens weer langzaam terugvloeien naar je Tan Tien en stel je voor dat vanuit dit punt je lichaam is ontstaan. Dit punt is de plek van je fysieke geboorte, vanuit hier voel je de wil om in je lichaam te leven en zo goed mogelijk voor je fysieke zijn te zorgen.

Voel nog even of je rechtop zit en verplaats dan je bewustzijn weer naar je laserlijn van gouden licht. Laat deze lijn nu dwars door je lichaam omhoog schieten naar je Zielesetel. Visualiseer net onder het kuiltje van je keel een bol van prachtig paarsblauw licht, dat net als het licht van een kaars uitstraalt in heel je borststreek. Stel je voor dat er een ballon in je borststreek wordt opgeblazen en maak het licht in gedachten steeds helderder. Je voelt je nu heel ontspannen en veilig. Voel in je Zielesetel het verlangen van je ziel, om hier op deze aarde te zijn en het verlangen je karma te vervullen en zo veel mogelijk obstakels op te ruimen. Merk dat het licht van je Zielesetel steeds groter wordt en zich nu uitbreidt over de gehele bovenkant van je lichaam. Laat vervolgens al je overdreven verlangens los en besef dat je, indien je positief denkt en je je openstelt voor het doel van de Kosmos, zeer veel in je leven kunt bereiken.

Ga even na of je Haralijn nog recht is en verplaatst dan je aandacht naar je ID-punt. Laat je lijn van gouden licht, via je kruin, door je hoofd schieten en zich weer verbinden met je ID-punt. Visualiseer dat de energie van je Haralijn dwars door je omgekeerde trechter spuit en zich verbindt met de Kosmos. Voel nu in jezelf die ver-

binding met de Kosmos (of God) en ervaar de onvoorwaardelijke liefde en de ongelooflijke energie van die Kosmos. Voel het bevrijdende gevoel dat je ervaart, als je optimaal met het Universum verbonden bent. Hierdoor raak je alle spanningen in je lichaam kwijt en heb je het gevoel van al je zorgen bevrijd te zijn.

Neem nu een deel van de energie van de Kosmos weer mee naar je lichaam, door die energie via je laserlijn weer terug te laten vloeien naar je ID-punt. Voel hoe de Universele energie je lichaam vult met liefde en warmte. Laat de zachte energie elk deel van je lichaam opvullen, vul je chakra's ermee op, laat je aura ermee volstromen, visualiseer dat je Haralijn krachtig en recht wordt en voel hoe je Wezenster in het centrum van je lichaam zich vult met deze prachtige Universele energie.

Verplaats je aandacht nu naar je Wezenster en ervaar hier een prachtig veelkleurig licht. Besef dat dit je innerlijke Bron is, je oerootsprong, de handtekening van je wezen. Hier ben je niet alleen verbonden met de Kosmos, maar ben je de Kosmos zelf. Vanuit hier vloeien al je genezende en scheppende krachten. Dit is de bron van je levensgeluk, hier heb je het recht om te genieten. Vanuit hier stroomt je creativiteit naar je Haralijn, je aura, je chakra's en je fysieke lijf.

Laat het licht van je Wezenster zich nu uitbreiden naar elke cel in je lichaam, naar elk onderdeel en orgaan van je lijf. Vul je lichaam met kracht en onvoorwaardelijke liefde.

Verbind het licht van je Wezenster nu met elk levend wezen hier op aarde, laat de liefde van je ster zich verbinden met de natuur. Laat vervolgens je veelkleurige licht stralen tot in elke uithoek van het Universum, zich verbinden met de gehele Kosmos. Voel je nogmaals één met de Kosmos.

Laat dan het licht van je Wezenster nu weer langzaam terugvloeien, je lichaam in. Voel hoe de energie ervan zich weer manifesteert in het centrum van je lichaam. Voel en ervaar de verbinding met je Wezenster en voel hoe je diep van binnen zeer ontspannen en gelukkig bent.

Adem nu rustig een aantal keren diep in en uit, voel nog even na of je lichaam nog rechtop zit, maak met je voeten weer even bewust contact met de aarde, rek je even lekker uit, tel van één tot tien en open dan rustig je ogen.

© Alle rechten voorbehouden.

VRAGEN LES 10

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

1. Wat is de essentie van het Aquariustijdperk?
 - a. Het zoeken naar het ware geloof of de juiste leraar en vertrouwen ontwikkelen in een religieuze of spirituele stroming.
 - b. Het ontwikkelen van een hoger bewustzijn via de zeven auralagen en de zeven chakra's.
 - c. Hoger bewustzijn ontwikkelen en onszelf leren liefhebben. Die liefde zal zich vervolgens uitstrekken tot onze medemens en het hele Universum.
 - d. Het hoofddoel is het opruimen van blokkades in de zeven auralagen en chakra's.

2. Welk chakra staat centraal in de ontwikkeling van de nieuwe chakra's en auralagen tijdens het Aquariustijdperk?
 - a. Het voorhoofdschakra.
 - b. Het kruinchakra.
 - c. Het keelchakra.
 - d. Het hartchakra.

3. Welke opmerking is onjuist?
 - a. De functie van de nieuwe chakra's is in de eerste plaats het loslaten van het ego.
 - b. Pijn, angst, boosheid zijn negatieve emoties die samenhangen met het ego.
 - c. Het ego verleidt mensen tot het scheppen van problemen.
 - d. Via het ego kun je universele liefde schenken aan je medemensen, aan al wat leeft en aan de Kosmos.

4. De volgende omschrijving heeft te maken met een van de diepere lagen van het menselijk energiesysteem: *"Hier bevindt zich je levensdoel, je uiteindelijke bestemming en de bedoeling van je leven op aarde"*. Over welke laag hebben we het hier?
- De Wezenster.
 - De Bron.
 - De Haralijn.
 - Het Individuatiepunt.
5. Wat is de beste manier om de Haralijn gezond en in balans te houden?
- Door de harde werkelijkheid te verhullen en die in woorden anders en vooral zachter voor te stellen.
 - Mee roeien met de stroom, jezelf vergeven voor wat je niet bereiken kunt, en doelen blijven stellen.
 - Het onbewuste verlangen 'om hier niet te zijn' blijven koesteren.
 - Karma en levenstaak aanpassen aan de werkelijkheid.
6. Op welke plaats in het lichaam bevindt zich de Wezenster?
- Boven het hoofd, vlak onder het ID-Punt.
 - In het kuiltje boven het borstbeen.
 - Tussen het hartchakra en het zonnevlechtchakra.
 - Drie tot vier centimeter boven de navel.
7. Wanneer het contact met de Wezenster verstoord is, kan dit tot uitdrukking komen in:
- Gemis aan verbinding met de creativiteit en weinig ondernemingslust.
 - Energieverlies in alle chakra's, de aura en het Haraniveau.
 - Een wijziging in keuzes ten aanzien van het te volgen levenspad.
 - Een gebrek aan realiteitszin, en de neiging 'eromheen te draaien'.

8. De Tan Tien vertegenwoordigt een belangrijk moment in je levensloop. Welk?
- De bewustwording van je karma.
 - Het geboortemoment.
 - Het accepteren van het aardse bestaan.
 - Het moment van de conceptie.
9. Welke opmerking is niet juist?
- De Zielesetel valt niet samen met het hartchakra.
 - De Zielesetel ziet eruit als een prachtige vlam van zilverwit licht.
 - De Zielesetel bevat ons verlangen hier op aarde te zijn en ons karma af te maken.
 - Door groot verdriet of verlies van een dierbare kan de Zielesetel verstopt raken.
10. Een heel bijzondere situatie ontstaat wanneer na het opruimen van een grote blokkade de Haralijn begint op te lossen. Dit kan leiden tot verlies van richting en ervaring, van chaos, zowel fysiek als in het dagelijks leven. Waar kan dit op duiden?
- Reïncarnatie binnen eenzelfde leven.
 - Nieuwe bewustwording van de Haralijn.
 - Ervaring van Kosmische essentie.
 - Terugkeer tot de Bron van innerlijk leven.
11. Wat vormt een heel duidelijk visueel beeld voor de Tan Tien?
- Een kaarsvlam.
 - Een rubberen bal.
 - Een gloeiende lavakern.
 - Een ballon van licht.

12. Welke opmerking is niet juist?
- a. Wanneer de Haralijn in balans is, voel je je in evenwicht met alles en iedereen, en ben je synchroon met de Kosmos.
 - b. De Tan Tien is goudkleurig en kan tijdens een behandeling helderrood opkleuren.
 - c. De Haralijn is iets minder dan een centimeter breed en ligt op de middellijn van ons lichaam.
 - d. De wilskracht of de levenswil vinden we vertegenwoordigd in de Wezenster.
13. Wat gebeurt er als het ID-punt schoongemaakt en opnieuw met de Haralijn verbonden wordt?
- a. De verbondenheid met de Kosmos of God wordt gevoeld.
 - b. Het leven wordt anders ingericht.
 - c. Er volgt een periode van rouw.
 - d. Er wordt in een fantasiewereld geleefd.
14. Waar hebben problemen met het Haraniveau mee te maken?
- a. Een krachtig energieveld.
 - b. Je levenstaak en karma.
 - c. Een langdurige ziekte.
 - d. Een poreus aura.
15. Waar gaat reïncarnatie in hetzelfde leven altijd mee gepaard?
- a. Oude blokkades.
 - b. Een kaarsrechte Haralijn.
 - c. Lichamelijke problemen.
 - d. Getemperd licht van de Wezenster.

LES 11

BLOKKADES EN TRAUMA'S

LES 11 BLOKKADES EN TRAUMA'S

KLEUREN NADER BESCHOUWD

Voordat we blokkades en trauma's gaan bespreken, eerst nog wat extra informatie over kleuren. Kleuren kunnen, zoals je inmiddels weet, helpen de harmonie in het energetische lichaam te herstellen. Het werken met kleuren in bepaalde energielagen van de aura, in de chakra's en de overige energiesystemen (het Hara- en het Wezensterniveau) geeft doorgaans veel betere resultaten dan het werken met 'gewone' kleurloze energie.

We kennen allemaal positieve kleuren, zoals: rood, oranje, geel, groen, blauw, indigo, violet, wit, zilver, goud, roze enzovoort. De heldere kleuren en pasteltinten worden over het algemeen benoemd als positieve kleuren.

En er zijn natuurlijk ook negatieve kleuren, zoals: zwart, grijs, bruin, donkergroen en donkergeel.

Alle kleuren hebben een specifieke betekenis en uitwerking op het welbevinden van de mens. Bij langdurige aanwezigheid van negatieve kleuren ontstaan er blokkades in de energieniveaus en wordt het lichaam en/of de geest uiteindelijk ziek. De energie van traumatische ervaringen, pijn, verdriet of weggestopte boosheid bevat altijd negatieve kleuren. Deze kleuren manifesteren zich eerst in de aura en pas jaren later in de diepere energieniveaus. Er zijn oefeningen om deze kleuren – deze energie – te leren aanvoelen of te visualiseren. In les 8 hebben we al de nodige aandacht aan kleuren besteed. In deze les gaan we daar nog wat dieper op in.

OEFENING

Ga rustig zitten en stel je eens voor dat je via je kruin allerlei kleuren kunt inademen. Vind je dat wat moeilijk, adem ze dan gewoon via je mond in. Begin bijvoorbeeld met de kleur lichtgeel. Adem deze kleur door heel je lichaam en vul elke cel van je lichaam ermee op. Neem er even rustig de tijd voor. Adem vervolgens deze kleur ook langs je lichaam, je aura in. Hoe voelt dat? Waarschijnlijk voel je je lichter, energiever en wat rustiger.

Adem nu de kleur lichtgroen in en kijk wat het met je doet. Herhaal dit ook met de kleur lichtblauw en ervaar hoe je lichaam en je geest daarop reageren.

Heb je wat moeilijkheden met het visualiseren en inademen van de kleuren, probeer je dan voor te stellen bij de kleur geel dat je een zon boven je hoofd hebt waarvan de heldere stralen je lichaam en je aura instromen. Bij groen kun je in je verbeelding voor je zien dat je in een weiland ligt en het groene gras je hele lichaam en je energieveld vult. Bij blauw zou je je kunnen voorstellen dat je naar de hemel kijkt die met zijn strakblauwe lucht je lijf en je energieveld doordrenkt.

Oefen op een later tijdstip ook met de andere positieve kleuren en kijk wat ze met jouw energiesysteem doen. Te veel positieve (en natuurlijk ook negatieve) kleuren achter elkaar inademen kunnen je wat 'duizelig' maken, doe dus in het begin een beetje rustig aan.

Doe dan nu even je ogen dicht en kijk of er vanzelf kleuren voor je netvlies verschijnen. In het begin zie je misschien alleen maar zwart, omdat je oogleden gesloten zijn. Maar als je even ontspannen doorkijkt kun je misschien nog andere kleuren waarnemen. Zijn dit dan positieve of negatieve kleuren? Indien je zwart, grijs of bruin ziet, probeer dan met je ogen dicht een positieve kleur te visualiseren.

Houd je ogen nog even dicht en probeer je lievelingskleur te visualiseren (is dit dezelfde kleur die je net ook al zag?). Zie je niets? Niet getreurd, er komen nog meer oefeningen om je 'helderziende' waarnemingen te vergroten.

Doe je ogen nog even dicht en adem achtereenvolgens de kleuren zwart, bruin en grijs door je lichaam en je aura. Neem ook hier even rustig de tijd voor. Wat ervaar je? Waarschijnlijk voel je je moe, misselijk of een beetje neerslachtig. Neem dan ook even de tijd om je lichaam en je energieveld weer te vullen met positieve kleuren, net zo lang tot je je weer goed voelt.

Misschien heb je nu ervaren wat de kracht en de energie van kleuren op je lichaam, geest en welbevinden kan uitoefenen. Oefen veel met deze kleuren en je zult vertrouwd raken met de energie en de helende werking van de positieve kleuren.

Misschien had je moeite met het inademen van bepaalde kleuren en wellicht had je problemen met het visualiseren ervan. Dat betekent over het algemeen dat deze kleuren niet voorkomen in je aura, of dat de chakra's die deze kleuren bevatten geblokkeerd zijn. Het is dus uitermate belangrijk juist op deze kleuren te oefenen!

Het kan voorkomen dat je heel erg veel moeite met visualiseren hebt en dat je problemen hebt met bovenstaande oefeningen. Ik raad je dan aan met voorwerpen te gaan oefenen. Pak een sinaasappel, voel de vorm en de structuur, ruik eraan, kijk naar de kleur en visualiseer dan met gesloten ogen het oranje dat je net zag. Doe hetzelfde met andere fruitsoorten en andere kleuren. Loop naar een boom, pak de bast vast, voel en visualiseer op dezelfde manier. Je kunt dit natuurlijk met elk voorwerp doen. Zo zullen je kleurgevoeligheid en visualisatievermogen al snel toenemen.

Sluit dit stukje af met het visualiseren van de regenboog. Doe nog even je ogen dicht en probeer alle kleuren van de regenboog (rood, oranje, geel, groen, blauw, indigo en violet) in één keer te visualiseren en via je kruin of je mond in te ademen en je lichaam ermee te vullen.

Ervaar hoe al deze heldere kleuren voelen. Vul tot slot je aura ermee op.

ENERGIE GEBRUIKEN

De meeste mensen laten hun energie de hele dag stromen, maar zijn zich helemaal niet bewust van de kracht ervan. De meeste energie gaat op aan de problemen die we hebben, de stress waarmee we dagelijks te maken hebben en het malen en piekeren over onze toekomst, onze moeheid, onze relatie, ons werk, of wat dan ook. Met andere woorden, we gebruiken onze energie niet bewust en niet gericht en kunnen die energie niet sturen. Je kunt deze

energie bewust als een soort lichtbundel gebruiken, niet door je te concentreren op problemen, maar juist door los te laten en je te ontspannen.

De meeste energie stroomt vanuit je handpalmen en vingertoppen. Verder komt er energie uit je voorhoofd (je 'derde oog') en uit je 'Tan Tien' (het gebied onder de navel). Als je je met de Kosmos verbindt en je vraagt om de onvoorwaardelijke liefde van dat Universum, begint er automatisch energie uit je handpalmen te stromen.

Vanuit je handpalmen kun je energie aan het lichaam, de aura en de andere energieniveaus toevoegen en kun je tevens de negatieve energie eruit verwijderen. Vanuit je vingertoppen kun je dieper op het lichaam inwerken en zo organen en celweefsels behandelen en daar een positieve verandering teweegbrengen.

Vanuit je derde oog, dat verbonden is met je voorhoofdschakra, stroomt liefdevolle energie die je intuïtieve inzichten geeft. Van hieruit sta je in verbinding met de Kosmische (of Goddelijke) energiebron.

Je Tan Tien is zoals je weet een energiecentrum in je lichaam, een paar centimeter onder je navel gelegen, dat je verbindt met de aarde en de aarde-energie samen laat komen met de Kosmische energie. Deze energie is, zoals gezegd, altijd positief geladen en wordt met liefde gebruikt. Hoe meer oefening, des te groter de kracht en des te groter de mate van energie.

POSITIEVE EN NEGATIEVE ENERGIE

Positieve en negatieve energie kom je dagelijks in je leven tegen. Een wandeling in het bos bijvoorbeeld doet goed, als de zon schijnt voel je je beter en als iemand vriendelijk tegen je doet, geeft dat positieve energie. Een complimentje van je baas of je partner geeft je hernieuwde energie. De bevestiging van je moeder dat je een lief kind bent en dat je prachtig kan tekenen, maakt dat je je een hele middag vrolijk voelt.

Ook negatieve energie kan een ieder aanvoelen. Voorbeelden hiervan zijn dat je het spanningsveld kunt voelen wanneer twee mensen ruzie hebben of je ziet iemand voor het eerst en je voelt meteen dat je die persoon niet mag. Ga maar eens even lekker winkelen, je portemonnee vol geld, met het plan lekker wat uit te geven. Het zonnetje schijnt en alles lijkt mee te zitten. Je wilt een broek kopen en na vijf winkels heb je nog steeds de goede broek niet gevonden. Ondertussen begint het te regenen en de verkoopster in de laatste winkel was ronduit onbeschoft, je partner wordt steeds ongeduldiger en het etentje dat je daarna met je relatie gepland had, valt al gauw door ruzie in het water. Hoe komt dat toch, dat je die dag zo positief begon en zo negatief afsloot? Allerlei oorzaken, negatieve energie van buitenaf bestookten je aura en de rest deed je zelf. Je allengs negatiever wordende gedachten bestookten je energieveld en je aura werd gevuld met negatieve indrukken van de buitenwereld. De pijn in je hoofd werd steeds erger en zonder dat je er erg in had verstijfden je spieren en werd je ademhaling steeds oppervlakkiger. Je was bezig een tijdelijke blokkade in al je energiesystemen op te bouwen, zonder dat je je daar bewust van was. Zo wisselen negatieve en positieve energieën elkaar voortdurend af en teisteren je energieveld en de daaronder liggende chakra's en andere energiesystemen. En dat is dan nog maar de negatieve ervaring van één dag. Kun je nagaan wat er gebeurt als er werkelijk iets heftigs in je leven plaatsvindt! Een blokkade is dan al snel gevormd.

WAT ZIJN BLOKKADES?

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 aura en chakra's, in de Haralijn en in de Wezenster.

Sommige blokkades in je lichaam uiten zich door pijnklachten, vermoeidheid of ziekten. Andere blokkades daarentegen merk je helemaal niet op, hooguit misschien in de vorm van een onbehagelijk gevoel, een stuk onzekerheid, een vage angst of een onbewuste afkeer tegen bepaalde personen. De blokkades in je aura geven je wellicht een onrustig gevoel of uiten zich in moeheid, maar zijn

meestal al jaren in je energieveld aanwezig, zonder dat je er weet van hebt. De blokkades in je chakra's, je Haralijn en je Wezenster merk je vaak pas jaren later op, als je daadwerkelijk ziek wordt.

HOE ONTSTAAN BLOKKADES?

Blokkades ontstaan doordat je in de loop van je leven een aantal onprettige of negatieve ervaringen meemaakt. De meeste ernstige blokkades zijn min of meer traumatische ervaringen, die de nodige fysieke of geestelijke pijn veroorzaken. Traumatische ervaringen kun je al opdoen in de baarmoeder van je moeder, en zelfs uit vorige levens kun je soms traumatische ervaringen naar dit leven meenemen. Sommige nare ervaringen in je leven kun je je nog wel herinneren en als je die dan verwerkt hebt, richten ze ook geen schade in je energieveld meer aan. Maar veel ervaringen die onplezierig waren, heb je weggedrukt, ben je 'vergeten' of wil of kun je niet meer voelen.

Weggedrukte boosheid, stil verdriet, een vader die je pijn deed of een moeder die je negeerde, de straf die je niet verdiende en toch kreeg, de pesterijtjes op school, zijn allemaal blokkades die zich eerst in je aura hebben opgeslagen en later in je 'diepere niveaus': je chakra's, je Haralijn en je Wezenster. Je verkeerde studiekeuze, het beroep dat je niet bevalt, de ruzie met de burens of de familie, de problemen in je relatie enzovoort kunnen blokkades in al die energieniveaus veroorzaken, waardoor je uiteindelijk overspannen of ziek wordt.

WELKE SOORTEN TRAUMA'S KUN JE TEGENKOMEN?

Het is belangrijk om juist die allereerste blokkade op te sporen zodat je alle negatieve energie die daaruit ontstaan is kunt opruimen. Eerder in de cursus is al belicht aan welk chakra of aan welke auralaag een bepaald trauma mogelijk gerelateerd is. Met dit in gedachten zul je in staat zijn gericht te werken aan de diverse trauma's en blokkades, door het behandelen van specifieke delen van het energiesysteem.

De meeste trauma's en blokkades loop je op bij je ouders en (in mindere mate) een aantal in je verdere leven door contacten met burens, op school, met vrienden en geliefden. Ook situaties op je werk, bijvoorbeeld in de omgang met collega's of je baas, en maatschappelijke omstandigheden kunnen een trauma veroorzaken.

Bijna alle traumatische ervaringen doe je al vroeg in je jeugd op. Vaak stop je die vervelende ervaringen weg, zodanig dat je ze in je onderbewustzijn wegdrukt en er blokkades ontstaan in je auraveld, je chakra's, je Haralijn en zelfs soms in je Wezenster. Trauma's die later in je leven ontstaan, hebben meestal hun oorsprong al in een eerdere fase in je leven. Met andere woorden: loop je later in je leven tegen het probleem aan dat je onzeker wordt van een dominante werkgever, dan is het hoogstwaarschijnlijk dat je al eerder in je leven onzeker gemaakt werd, bijvoorbeeld door een dominante ouder.

Nota bene: in bijna alle gevallen wordt een trauma niet expres door je ouders veroorzaakt (en ook niet door andere mensen in je omgeving). Word je in je vroege jeugd bijvoorbeeld genegeerd, geslagen, of gekleineerd, dan komt dit bijna altijd voort uit een ongelukkige jeugdsituatie van je ouders (of die andere mensen in je omgeving). Ook zij hebben dan in hun leven een aantal trauma's opgelopen, hebben hun blokkades weggestopt en weten zelf vaak niet eens waarom ze zo onverantwoord handelen. Hier volgt een overzicht van de belangrijkste trauma's en blokkades die iemand opgelopen kan hebben:

TRAUMA'S VEROORZAAKT DOOR OPVOEDERS EN NAASTEN

- **Bindingsangst**

Bindingsangst is de angst om je te verbinden met een partner, of de angst om een diepgaande relatie aan te gaan met een vriend of met je familie. Vaak durft iemand met bindingsangst de verantwoordelijkheid van een gezin niet aan en heeft de neiging om als de emotionele banden te nauw worden letterlijk te vluchten. De oorsprong van deze angst ligt altijd in de jeugd; één of beide ouders hebben het kind te weinig veiligheid of warmte geboden.

- **Depressies**
Soms ontstaan depressies omdat iemand een aangeboren tekort aan serotonine heeft. Dit is een stofje in de hersenen dat ervoor zorgt dat je je goed voelt en het vermogen om op een natuurlijke manier kunt genieten. Meestal ontstaan depressies uit een chronisch tekort aan liefde, veiligheid, warmte en geborgenheid (knuffels) van één of beide ouders. Vaak ook ontstaat een depressie na een heftige ervaring later in het leven (bijvoorbeeld een ongeluk, een ernstige ziekte, een ontslag of een zware scheiding).
- **Dwangneuroses**
Een dwangneurose heeft ook weer te maken met een gebrek aan veiligheid. Voorbeelden van dwangneuroses zijn: dwangmatig schoonmaken, het tellen van tegels op de muur of op de grond, alles recht moeten leggen of extreem vaak controleren of de deur wel op slot zit en bijvoorbeeld lampen uit zijn. Dwangneuroses ontstaan uit het onblusbare verlangen om overal de controle over te willen houden (wat natuurlijk nooit lukt).
- **Faalangst**
Faalangst kan zich uiten in velerlei vormen, zoals: het onvermogen te praten in een gezelschap of het geven van lezingen, het onvermogen om een vaste relatie aan te gaan of een vaste baan te vinden. Deze angst is ontstaan doordat een of beide ouders dominant waren en het kind meerdere malen op zijn kunnen of presteren is afgewezen, of zich afgewezen voelde.
- **Fobieën stammend uit dit leven**
Pleinvrees, straatvrees en smetvrees zijn voorbeelden van fobieën die meestal hun oorsprong hebben uit dit leven. Bijna altijd komt overdreven angst dan ook al voor bij de moeder of de vader en heeft het kind deze (of een andere angstvorm) van de ouder(s) overgenomen.
- **Onzekerheid**
Met onzekerheid hebben veel mensen te maken. In wezen is iedereen op een bepaald vlak wel onzeker. Sommige mensen hebben de neiging om weg te kruipen, andere verbergen hun onzekerheid achter hun dominantie. Het mag duidelijk zijn dat onzekerheid

door vele oorzaken kan ontstaan. Een dominante ouder, een strenge juf op school, zakken voor een belangrijk examen, een irritante werkgever enzovoort. Ook onzekerheid ontstaat vaak al vroeg in de jeugd.

- **Op je tenen lopen**
Overdreven willen presteren, je oneindig aanpassen in een relatie, nooit jezelf mogen of kunnen zijn (van je ouders en later van jezelf), een perfectionistische vader, waardoor je het idee had niet te deugen en ga zo maar door.
- **Overdreven dominantie**
Iemand wordt dominant omdat die persoon het dominante gedrag van één of beide ouders kopieert. Dominantie is vaak onbewust gebruikt gedrag en hoewel sommige mensen ervan genieten de baas te spelen, zijn er minstens evenveel mensen die in wezen een hekel aan zichzelf hebben en niet weten hoe dit bazige gedrag te veranderen.
- **Overdreven 'geversgedrag'**
Geven of 'pleasen' komt bij een heleboel mensen voor. De balans tussen geven en ontvangen is dan ook bij heel veel personen zoek. Van jongs af aan leer je van je ouders dat je lief en aardig voor een ander moet zijn. En je leven staat waarschijnlijk bol van de sociale verplichtingen, omdat de maatschappij dat nu eenmaal dicteert. De meeste personen voelen zich dan ook schuldig als ze een keertje 'nee' zeggen tegen hun medemens. Uiteindelijk leidt overdreven veel geven tot overspannenheid, een burn-out of het verlies van zogenaamde vrienden, op het moment dat je de fut niet meer hebt om te blijven geven.
- **Perfectionisme**
Perfectionisme ontstaat uit een onbewust weggedrukte ervaring. In je jeugd voelde je je ooit afgewezen. Als gevolg daarvan wil je bewijzen aan je vader of je moeder dat je toch wel een geweldig kind (of een goede volwassene) bent. Eigenlijk wil je de waardering van een of beide ouders en door perfectionistisch te worden en veel te presteren, hoop je ooit die bevestiging te krijgen. Vaak

echter tevergeefs. Ook kan een hoge werkdruk of een zware studie perfectionisme veroorzaken.

- **Psychoses**

Bij psychoses ervaar je allerlei waanbeelden of waanideeën. Grote angsten maken deel van je leven uit; je hebt het gevoel dat je de controle over je leven en je handelen kwijt bent. Wellicht denk je dat je tot allerlei bovenmenselijke dingen in staat bent. In wezen ben je zwaar depressief en kun je de druk van het alledaagse leven niet meer aan. Psychoses zijn óf aangeboren storingen óf ontstaan door een chronisch gebrek aan veiligheid, structuur en geborgenheid. Het werken met de chakra's en de auralagen kan een psychose verergeren.

- **Seksuele remmingen**

Seksuele blokkades zijn onder andere: het onvermogen een orgasme te krijgen, impotentie, angst voor seksualiteit, geen of weinig zin in vrijen, nymphomanie en soms ook het onvermogen om in verwachting te raken. Deze remmingen hebben vaak te maken met oorzaken uit de jeugd. Voorbeelden hiervan zijn: incest, verkrachting, uitermate preutse ouders, een gebrek aan seksuele voorlichting, afgestraft te worden terwijl je als kind met jezelf speelde, nooit ervaren hebben dat je ouders met elkaar knuffelden, een zware operatie aan je geslachtsorganen tijdens je babytijd of je vroege jeugd, het aanpraten van een minderwaardigheidscomplex door je ouder(s), of door vernedering of afwijzing van een partner.

- **Verlatingsangst**

Verlatingsangst heeft altijd zijn oorsprong in je vroege jeugd. Wellicht werd je al bij de geboorte bij je moeder weggenomen, omdat je in een couveuse moest aansterken. Het gemis van je moeder in een dergelijk vroeg stadium kan verlatingsangst opleveren. Ook op latere leeftijd kan verlatingsangst ontstaan. Bijvoorbeeld indien je als kind aan het spelen was en je plotseling bemerkte dat je moeder er niet was (ze stond even in de tuin met de buurvrouw te praten). Ziekenhuisopname van een ouder op vroege leeftijd kan tevens een oorzaak zijn van verlatingsangst (als kind weet je immers nooit zeker of die ouder nog terugkomt). In ernstiger gevallen kan het voorkomen dat je moeder dreigt met zelfmoord,

of je vader regelmatig zegt dat hij niet van je moeder houdt, vandaag of morgen vertrekt, en nooit meer terugkomt. Ook door (herhaaldelijk) verlies van een partner kan deze angst ontstaan.

- **Verslavingen**

Verslavingen ontstaan bijna altijd door een tekort aan liefde in de jeugd, of door langdurige stresssituaties in je leven. Ook kan het zijn dat je een verslaving 'erft' van één van je ouders, maar al te vaak gebeurt het dat je het alcoholische gedrag van bijvoorbeeld je vader overneemt. Verslavingen zijn maar moeilijk te behandelen door middel van werken met energie en vragen om professionele hulp van daarin gespecialiseerde personen of klinieken.

- **Zielig gedrag, aandacht vragen**

Sommige mensen vragen vaak aandacht, klagen altijd over hun ziektes, mankementen of het feit dat alles mislukt in hun leven. Vaak zijn zij in hun jeugd veel aandacht en warmte te kort gekomen.

TRAUMA'S DIE IN VORIGE LEVENS ONTSTAAN KUNNEN ZIJN

- **Angst voor vuur**

Bij extreme angst voor vuur moet je in overweging nemen dat je wellicht in een eerder leven omgekomen bent door verbranding (soms is dit een heksenverbranding of een verbranding bij leven omdat je toen een misdaad had begaan).

- **Fobieën stammend uit een vorig leven**

Soms kunnen fobieën ontstaan zijn in een vorig leven. Een heftig traumatisch voorval, een plotselinge dood, het verlies van een geliefde, verraad door een ander of een geloofsgemeenschap, grote armoede, een ernstige ziekte of een vloek uit een eerder leven kunnen de ziel zo ernstig aangetast hebben dat de pijn die uit dit traumatische voorval een fobie veroorzaakt in dit leven.

- **Hoogtevrees**

Hoogtevrees kan veroorzaakt zijn doordat iemand bijvoorbeeld in een vorig leven van grote hoogte naar beneden geduwd is, doordat de persoon in dat leven van een berg gesprongen is om zelfmoord te plegen of in een vorig leven van een ladder gevallen is.

- **Vrees voor dieren**
Vrees voor dieren kan natuurlijk velerlei oorzaken hebben. Soms komt het voor dat iemand die panisch voor spinnen of slangen is, in de Romeinse tijd in een spinnen- of slangenkuil geworpen is. Vrees voor katten kan bijvoorbeeld ontstaan zijn omdat iemand in een eerder leven verscheurd is door een leeuw.
- **Watervrees**
Watervrees is vaak ontstaan door verdrinking in een eerder leven.

Realiseer je dat de meeste van de genoemde angsten een oorsprong in dit leven hebben. Kun je die oorzaak niet ontdekken, dan kun je een bezoek brengen aan een regressie- of reïncarnatietherapeut.

HOE ZETTEN BLOKKADES EN TRAUMA'S ZICH VAST?

Wanneer je pijnlijke ervaringen, zoals verdriet, vernedering, gepest worden of het niet mogen uiten van boosheid in je leven meemaakt, probeer je automatisch die pijn niet te voelen. Al vanaf kind zijn heb je dat geleerd en gedaan. *"Niet zeuren en mondje dichtbouden."* Je blokkeert je lichamelijke pijn door de gewaarwording terug te trekken uit dat deel van je lijf dat pijn doet. Je spant de spieren en drukt de pijn weg naar het onderbewuste. Dat doe je zowel met lichamelijke pijn als met emotionele pijn! De prijs is wel erg hoog, want als je daar je hele leven mee doorgaat, betaal je uiteindelijk met je leven! Vroeg in de jeugd begint iedereen al met deze blokkades.

Elke keer dat je weer de pijn onderdrukt en wegstopt, heb je dat incident zowel in tijd als in energie 'bevroren'. Je stopt de pijn dus weg in het onderbewuste, zodat je die pijn niet meer hoeft te voelen. Na verloop van tijd ben je die pijn en die gebeurtenis ook werkelijk vergeten. Zo ontstaat een blokkade in de aura. Omdat je aura is opgebouwd uit energie van de opgedane ervaringen, en dus energiebewustzijn is, is een blokkade bevroren energiebewustzijn.

Dat deel van de geest, het onderbewustzijn, blijft bevroren totdat je de blokkade heelt en dus weer ontdooit. Het wordt niet volwassen zoals jij. Als het incident voorviel toen jij 4 jaar oud was, is dat

stukje van de psyche nog steeds 4 jaar. Het blijft 4 jaar en als er aan dit probleem gewerkt wordt in de aura, dan zal het zich voordoen en gedragen als het kind van 4 jaar. Vandaar dat mensen in een stressvolle situatie of een ruzie zich vaak gedragen als een klein kind. Vaak zie je dan overdreven boosheid of verdriet bij een conflict. De persoon schiet automatisch weer in zijn rol als kind en reageert overdreven heftig. Onze aura zit vol met zulke tijdblokades. Bij het losmaken van dit trauma door middel van energie, ervaar je de ene minuut dit trauma vanuit de volwassen vorm en het andere moment vanuit het kind zijn.

Uit diepe trauma's kunnen zich *'beeldconclusies'* vormen. Als bijvoorbeeld de moeder van een baby langdurig naar het ziekenhuis moet, verlaat zij haar kind. De belangrijkste persoon in het leven van de baby vertrekt met onbekende bestemming en het kind weet nooit zeker of de moeder ooit weer terugkeert, om haar kind te voeden en te knuffelen. In de ogen van de baby kan zich dan een beeldconclusie vormen: *"Als ik van iemand houd, word ik dus verlaten."* Elke keer als er in zijn/haar leven een soortgelijk voorval plaatsvindt, zal zijn/haar standpunt voortkomen uit de eerder vastgezette beeldconclusie, in plaats van uit de reële situatie nú. Dit veroorzaakt dan weer allerlei overdreven emoties en reacties die eigenlijk totaal niet in verhouding staan tot de huidige situatie. Aangezien hij dus verwacht dat hij blijkbaar bij het geven van liefde in de steek gelaten zal worden, zal deze persoon zich als volwassene nooit helemaal geven of op z'n minst verwachten dat ook een relatie niet eeuwig zal duren.

Gelijksoortige ervaringen worden direct met elkaar verbonden, ongeacht de tijd ertussen.

Door heling wordt één van de bevroren psychische tijdblokades ontdooid en losgemaakt. Door die extra energie beginnen alle gelijksoortige problemen op te lossen, simpelweg omdat ze van dezelfde soort energie zijn. Bij ieder opruimen van een blokkade krijgt de persoon de ervaring alsof dit nú met hem gebeurt. Hij kan dus de pijn ervaren die hij nú heeft en zo gauw die pijn is opgeheven wordt hij als het ware 4 jaar oud en snel daarna soms zelfs 1 jaar.

Wanneer deze niet mee gegroeide stukken van de persoonlijkheid zijn ontdooid, begint een snel proces van volwassen worden; dit kan 1 minuut duren, maar ook enige jaren, afhankelijk van de zwaarte van het opgelopen trauma.

Dezelfde dingen kunnen gebeuren met trauma's uit een vorig leven. Als iemand de pijn voelt en ervaart uit een vorig leven, is hij ook bij machte een soortgelijke situatie uit dit leven op te ruimen. Dit kost echter vaak meer tijd, omdat deze blokkade er natuurlijk ook al heel lang zit. Wanneer een persoon er klaar voor is zal dit vanzelf gebeuren. Bij chronische problemen uit dit leven die praktisch niet oplosbaar zijn, moeten wij altijd naar vorige levens teruggaan omdat daar de oorzaak ligt. Bij werken met energie gebeurt dit eigenlijk automatisch. Elke keer kom je weer een 'laag' dieper en ruim je steeds meer blokkades op. Zo kom je uiteindelijk ook in de energie van vorige levens terecht en is het mogelijk zeer oude trauma's van eerdere levens los te maken en op te lossen.

WANNEER ONTSTAAN BLOKKADES EN TRAUMA'S MEESTAL?

Gedurende de eerste veertien jaar van je leven ontstaan de meeste trauma's en energetische blokkades. Dit betekent dat je de meeste blokkades zult vinden in de eerste vier chakra's en de eerste vier auralagen. De eerste vier chakra's en auralagen ontwikkelen zich van je babytijd tot je puberteit. In die jaren doe je immens veel ervaringen op en gebeurt er ongelooflijk veel in je dan nog jonge leven. Trauma's of blokkades die zich later in je leven manifesteren hebben bijna altijd te maken met blokkades die je al eerder hebt opgedaan in die eerste veertien jaar.

HOE KUN JE TRAUMA'S HET BESTE AANPAKKEN?

Eenzijds kun je trauma's helpen oplossen door een aantal malen je verhaal aan iemand (bijvoorbeeld een counselor) te vertellen, zodat de angst of de blokkade na verloop van tijd in sterkte afneemt. Anderzijds kun je met energie en oefeningen de blokkades proberen weg te halen, zodat het bijbehorende trauma uiteindelijk kan verdwijnen.

Het is echter niet altijd eenvoudig dit bij jezelf te bewerkstelligen. Hulp van een aurahealer, magnetiseur of regressietherapeut kan hierbij zinnig zijn. Bij ernstiger angsten, trauma's of blokkades moet je uiteraard altijd naar een psycholoog of psychiater gaan.

DE OORZAAK EN BETEKENIS VAN ZIEKTE

Er is een aantal belangrijke oorzaken voor ziekte aan te wijzen. Natuurlijk spelen erfelijke factoren, levensstijl, infecties, enzovoorts een belangrijke rol, maar ook op energetisch niveau kan een onbalans, een blokkade of een trauma tot ziekte leiden.

LOSRAKEN VAN JE UNIEKE WEZEN

Ziekte ontstaat vaak uit het verbergen en losraken van je oorspronkelijke kern. Dan vergeet je wie je werkelijk bent of was, zet je een masker op en leef je jouw leven omringd door opgebouwde muurtjes als bescherming tegen de 'boze' buitenwereld. Genezen is je dus herinneren wie je bent en de verbinding met je kern herstellen.

Op precies dezelfde manier waarop je je positieve energie onderdrukt, onderdrukt je je creativiteit en het vermogen gezond te blijven of jezelf te genezen. Bijna iedereen weigert aanvankelijk zijn of haar pijn te onderzoeken en veel mensen denken dat zij de enigen zijn met zulke pijn. Je verbergt die uit schaamte, onwetendheid of uit onvermogen om deze op te lossen. Het kost veel tijd, energie en een heleboel liefde en vergevingsgezindheid naar jezelf, voordat je al je problemen en weggestopt verdriet onder ogen durft en wilt zien. Via die oude verwondingen leer je hoe (jezelf) lief te hebben: het is je grootste leraar.

Vanuit een ander perspectief bekeken wordt een ziekte veroorzaakt door een niet vervuld verlangen. Hoe ernstiger de ziekte, des te groter je verlangen om beter te worden, gezond te zijn. Het is een boodschap aan jezelf, dat je ergens losgeraakt bent van je kern, van wie je bent en wat je doel is. Gebruik je ziekte dan ook in positieve zin, door – binnen het kader ervan – je verlangen te bereiken en te gaan doen wat je altijd wilde. Ik bedoel hier niet

zozeer de gezondheid van je lichaam, maar de gezondheid van je ziel, je kern, waarna gezondheid van je lichaam kan volgen.

STRESS EN PIEKEREN

Zoals we eerder in deze les hebben gezien, heb je waarschijnlijk als kind al de nodige stress opgedaan, op weg naar volwassenheid. Maar ook als volwassene krijg je te maken met problemen en stress. Stress is een factor die in nagenoeg ieders leven een grote rol speelt, vooral bij het ontstaan van ziekte. Stress in je relaties, stress en ruzie misschien in je eigen familie, de (financiële) zorgen om het dagelijkse bestaan, de stress van je werk, de zorgen die je je maakt over je gezondheid en ga zo maar door.

Elke dag weer worden je energieveld en je andere energieniveaus geteisterd door allerlei gebeurtenissen in je leven. Je hoofd raakt steeds voller, je gaat malen en piekeren, misschien raak je een keer overspannen of ziek en steeds meer blokkades vormen zich in je energiesysteem. Dit lijkt een somber verhaal, maar uit stress ontstaan eigenlijk bij iedereen wel blokkades en traumatische ervaringen en de daaruit mogelijk voortkomende ziektes.

SLECHTE ZORG VOOR HET FYSIEKE LICHAAM

Anderzijds kun je natuurlijk ook ziek worden doordat je niet goed voor je lichaam zorgt. Als je agenda vol staat met afspraken, als het op je werk heel druk is of het huishouden en (misschien) je kinderen erg veel tijd in beslag nemen, neem je het vaak niet zo nauw met gezonde voeding, voldoende lichaamsbeweging en ontspanning.

Gezond eten is lang niet altijd meer een normale routine. De kant-en-klare maaltijden, de diepvriesproducten en de 'vette hap' in de snackbar of in het wegrestaurant vinden steeds meer een weg in ons dagelijks leven. Tijd nemen voor een goed boek, even lekker mediteren, een boswandeling, fijn een stuk fietsen of gewoon een uurtje niets doen, daar hebben we amper nog ruimte voor. En zo vervuilt ons aura en raken langzaam onze chakra's en onze diepere energieniveaus verstopt. Er ontstaan blokkades met als mogelijk gevolg ziekte.

DE ZES STADIA VAN ZIEKTE EN GENEZING

Niemand heeft ooit dezelfde ziektebeelden als een ander en het ziekteverloop en de reis terug naar gezondheid is bij iedereen anders. Dit komt natuurlijk doordat de achterliggende oorzaken en 'oorspronkelijke wonden' anders zijn. Wanneer mensen hun ziekte willen genezen door middel van energie, voelen zij vaak aanvankelijk een verbetering, om daarna een terugval te ervaren. Vaak trekken ze dan het effect van een behandeling in twijfel. Toch ziet hun energieveld er na zo'n behandeling dan beter uit en de organen functioneren beter. Soms voelen ze meer pijn. De mensen worden dan gevoeliger voor de onbalans in hun lichaam. Het kost nu eenmaal tijd om door alle lagen van de ziekte of een depressie heen te gaan en te komen tot de oorspronkelijke oorzaak. Dit gaat vaak gepaard met lichamelijke pijn, omdat dit de weg is naar het opheffen van de blokkades. Mensen gaan dan ook veelal door zes verschillende fasen heen tijdens hun genezing. De heling veroorzaakt ook een verandering in het denken, de emotie en de geest, evenals fysieke veranderingen. Deze verandering begint ermee dat iemand toegeeft dat er een probleem is en leert dat probleem te ervaren. Vaak raakt zo iemand dan in een ontkenningfase.

Om te leren in jezelf te 'graven' moet je bereid zijn tot zelfacceptatie, veranderingen en de bereidheid hebben om terug te gaan naar de ware aard van je 'werkelijke zelf'. Alle veranderingen die je ondergaat om jezelf te helen, vereisen ook veranderingen in je leven. Je zult een deel van je angsten moeten opgeven en de gewoonten durven veranderen die te maken hebben met de ziekte. Je zou dit kunnen zien als een soort stervensproces, waarna je weer opnieuw tot leven komt.

Veelal is het ondoenlijk dit allemaal zelf te bewerkstelligen en de hulp van een therapeut is dan ook onontbeerlijk. (Wellicht ten overvloede: bij ziekte dient uiteraard altijd eerst een arts te worden geraadpleegd!).

De zes stadia die je doorloopt op weg naar genezing of een nieuwe balans, zien er meestal als volgt uit:

- **Genezingsstadium 'ontkenning'**
Iedereen probeert de negatieve en pijnlijke ervaringen in het leven te verbergen of te onderdrukken. Dit ontkennen van pijn wordt veroorzaakt door de angst die erachter zit. Je denkt dat je iets niet aankunt of je wilt dat gewoonweg niet. Bij je ziekte of je depressie gebruik je deze ontkenning meestal niet alleen in het begin, maar van tijd tot tijd ook nog in latere stadia. De ontkenning is bedoeld als voorbereiding op de aanvaarding in het volgende stadium van je ziekte: je woede. Aanvankelijk ben je dus bang voor je ziekte en ben je nog niet klaar om dit onder ogen te zien. Neem de tijd voor dit stadium, ontkenning is een volkomen normaal gebeuren. Veroordeel jezelf er niet om. Zodra je klaar bent met je ontkenning, kun je weer verder gaan. Omring je met mensen die je de liefde, de aandacht en het vertrouwen kunnen geven.
- **Genezingsstadium 'woede'**
In het genezingsproces beland je vanzelf bij de woede. De boosheid van: waarom ik? Deze woede uit zich in alle richtingen en projecteer je vaak (onterecht) op iedereen in je omgeving. Iedereen doet alles verkeerd. Ook dit is heel normaal. Heb geduld. Dit is ook een fase van je ziekte.
- **Genezingsstadium 'onderhandelen'**
Aangezien de woede geen uiteindelijke oplossing biedt voor je ziekte, zul je in alle waarschijnlijkheid gaan onderhandelen en manipuleren, door iets aardigs voor iemand te doen, om te krijgen wat je wilt. Dit gebeurt geheel onbewust. De meeste 'deals' worden gesloten met God, in de trant van: als ik beter word, dan zal ik dit of dat doen, of juist nooit meer doen! Hierachter ligt vaak een schuldgevoel, omdat je je op de een of andere manier 'niet zo goed gedragen hebt', bijvoorbeeld in verband met je geloofsvervulling, de manier waarop je met je gezondheid omgegaan bent of de manier waarop je geleefd hebt in het verleden. Heel belangrijk is het om het schuldgevoel op te sporen en het los te laten, omdat dit uiteindelijk leidt tot depressiviteit. Praat met je innerlijke stem en vergeef jezelf.

- Genezingsstadium 'depressie'

Als onze energie voor een groot gedeelte weg is en we de hoop verloren hebben op een goede gezondheid, worden we meestal vanzelf depressief. We doen alsof het ons allemaal niets meer kan schelen en zijn bedroefd. Meestal uiten we deze bedroefdheid niet en sluiten ons af van de rest van de wereld. Neerslachtigheid is het 'neerdrukken' van onze gevoelens. Dit stagneert onze energie vooral in het tweede gebied van onze aura, omdat depressie te maken heeft met gevoelens onderdrukken en we deze emoties terugvinden in deze auralaag. Er zijn vaak drie belangrijke oorzaken van depressie:

De eerste oorzaak is de *ontkenning* afkomstig van het onderhandelen (eerste en derde stadium). Door dit vermijdingsgedrag probeer je jezelf te genezen in plaats van te zoeken naar de oorzaak.

De tweede oorzaak is *het wegdrukken van gevoelens* van verlies (niet alleen bij overlijden en scheiding, maar ook bij verlies van gezondheid van een lichaamsdeel of orgaan). Als je die gevoelens onderdrukt, zul je depressief raken. Wanneer je jezelf toestaat dit verlies te voelen en erom te rouwen zal je depressiviteit weer weggaan. Probeer een tijdje in het gevoel van verlies te blijven en doorleef dit verlies, dat brengt je dan vanzelf in het volgende stadium: de aanvaarding.

De derde oorzaak van depressie is een *agressieve manier* van genezen, zoals chemotherapie, anesthesie en chirurgische ingrepen. Wanneer je lichaam zich daarvan hersteld heeft, zal de depressie weer weggaan. Deze behandelingen verstoppen of vertragen de energiestroom in en om je lichaam.

- Genezingsstadium 'aanvaarding'

Als je alle voorgaande stadia hebt doorleefd, ben je niet boos meer en niet depressief. Je hebt al die gevoelens neergelegd bij je omgeving, hebt gerouwd om je verlies en komt in een stadium van innerlijke stilte. Je hebt genoeg over je ziekte of verdriet gepraat en keert terug naar jezelf. Hieruit volgt vanzelf de aanvaarding. Je leert jezelf beter kennen en zet je vraagtekens bij die waarden waarmee je vroeger leefde (en die mede je ziekte veroorzaakten!).

Je begint je ware behoeften te ontdekken en te voelen. Vaak betekent dit ook een andere omgeving, of een andere vriendenkring en je komt terecht in een nieuwe levensfase. Het genezingsproces gaat nu sneller, je voelt een zekere vorm van bevrijding, ook al ben je misschien nog lang niet beter.

- **Genezingsstadium 'nieuwe persoon en een nieuw leven creëren'**
Uit deze aanvaarding en deze genezing ontstaan andere waarden en een andere persoon. Je leert tevreden te zijn met je nieuwe 'ik' en bent vaak gelukkiger dan vóór je ziekte (of verdriet). Je komt nog meer tot rust en hebt vaak behoefte aan een stille periode met jezelf, om je nieuwe ik te leren kennen. Neem deze tijd. Sommige mensen hebben een paar dagen nodig, andere weer enkele maanden. In dit proces vind je onontdekte dingen in jezelf, misschien nieuwe zaken die je nog nooit naar buiten hebt zien komen. Geniet ervan en voel die nieuwe innerlijke bron die je aangeboord hebt, dit kan echt een wedergeboorte voor je zijn. Je ziet je leven, toekomst en verleden in een heel ander perspectief en je leert begrijpen dat je vroegere gebeurtenissen nu kunt veranderen en genezen. Dit gaat eigenlijk automatisch, omdat je je houding ten aanzien van je eigen leven veranderd hebt. Deze heling begint bij jezelf, dan thuis en dan verbindt ze zich als een holografisch gegeven met je omgeving en draagt dus eigenlijk ook bij tot een genezing in groter verband.

Als je weer gezond bent, zal dit alle terreinen van je leven beïnvloeden en veranderen. Kansen waarnaar je altijd verlangd hebt, alles wat zo onbereikbaar scheen, bijvoorbeeld ander werk, tijd voor hobby's, alles kan ineens. Je krijgt meer liefde en geloof in jezelf en je wordt een completer en gelukkiger mens.

ONTSPANNINGSOEFENING

Deze intensieve les sluiten we af met een simpele, maar zeer effectieve ontspanningsoefening.

Ga zitten met rechte rug en beide voeten stevig naast elkaar op de grond. Concentreer je op je ademhaling en laat deze rustig en regelmatig worden. Begin nu vervolgens beetje bij beetje je lichaam te ontspannen. Dit kun je doen door eerst je tenen aan te spannen en

ze dan weer te ontspannen. Daarna ga je naar je enkels. Ook nu weer eerst spannen en dan ontspannen. Vervolgens zijn je kuiten aan de beurt. Eerst aanspannen, dan weer ontspannen. Werk op dezelfde wijze je hele lichaam af van beneden naar boven. Eerst je benen, dan je romp, je armen, schouders, nek, zelfs je hoofd en de spieren van je gezicht. Eerst aanspannen en dan ontspannen. Als je tenslotte bij het puntje van je hoofd bent aangekomen en je je hele lichaam beurtelings aangespannen en daarna weer ontspannen hebt, ga je in gedachten je hele lichaam door. Kun je nog ergens een plekje vinden waar de spieren nog steeds gespannen aanvoelen? Schenk aandacht aan die plek door nogmaals de spieren aan te spannen en weer te ontspannen. Blijf de hele tijd rustig doorademen. Als je klaar bent met deze oefening zul je volledig ontspannen zijn, tot aan het kleinste spiertje toe. Let erop dat ook je ademhaling volkomen rustig en ontspannen verloopt.

© Alle rechten voorbehouden.

VRAGEN LES 11

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

1. Welke opmerking is niet juist?
 - a. Blokkades zijn gevoelens van lichamelijke of geestelijke pijn, die zich manifesteren in je lichaam en je denken.
 - b. Blokkades ontstaan eerst in het diepe niveau van de Haralijn, vervolgens dringen ze door in de chakra's en in de aura.
 - c. Traumatische en onverwerkte ervaringen kunnen een blokkade veroorzaken.
 - d. Een blokkade kun je waarnemen als pijn, en ook als een onrustig gevoel, een moeheid.

2. Hoe kan faalangst ontstaan?
 - a. Door een tekort aan serotonine.
 - b. Door een schokkende ervaring, zoals een groot persoonlijk verlies, of een ongeluk.
 - c. Door te hoge werkdruk of het volgen van een te zware studie.
 - d. Doordat één of beide ouders dominant waren, en het kind op zijn of haar kunnen hebben afgewezen.

3. Bepaalde angsten kunnen veroorzaakt zijn in vorige levens. In onderstaande opsomming wordt er een type angst genoemd die daar meestal niet bij hoort:
 - a. Verlatingsangst.
 - b. Hoogtevrees.
 - c. Angst voor vuur.
 - d. Angst voor dieren.

4. Bij wie loop je de meeste trauma's op?
- Collega's.
 - Ouders.
 - Geliefden.
 - Kinderen.
5. Er zijn verschillende soorten blokkades en trauma's die veroorzaakt kunnen worden door ouders en opvoeders. Welke van de onderstaande hoort daar meestal niet bij?
- Verslavingen.
 - Perfectionisme.
 - Faalangst.
 - Watervrees.
6. Bij welke aandoening kan het werken met de chakra en auralagen de ziekte verergeren?
- Verlatingsangst.
 - Psychoses.
 - Dwangneurose.
 - Faalangst.
7. In welke auralagen zul je de meeste blokkades vinden?
- De eerste vier.
 - De laatste vier.
 - De middelste vier.
 - Dat is bij iedereen verschillend.
8. Hoe ontstaat een blokkade in de aura?
- Bij extreme angst.
 - Door het wegstoppen van de pijn.
 - Door het meermalen vertellen van het pijnlijke verhaal.
 - Bij onzekerheid.

9. Wat veroorzaakt overdreven emoties en reacties die niet in verhouding staan tot die situatie?
- Een ontdooide blokkade.
 - Bindingsangst.
 - In trauma opgedaan in de puberteit.
 - Een eerder vastgezette beeldconclusie.
10. Waaruit ontstaat ziekte?
- Het bevroren van energie.
 - Een dominante ouder.
 - Het verbergen en losmaken van je oorspronkelijke kern.
 - Het handelen vanuit faalangst.
11. Wat zijn andere oorzaken van ziekte?
- Het onderdrukken van het vermogen gezond te blijven of jezelf te genezen.
 - Door een niet vervuld verlangen.
 - Stress.
 - Al het bovenstaande.
12. Waarom kan een trauma, dat is opgelopen op 4-jarige leeftijd, later zo'n heftige emotionele reactie teweegbrengen?
- Omdat een 4-jarige de ernst van het voorval dan nog niet kan bevatten, een volwassene kan dat wel.
 - Omdat er altijd veel energie vrijkomt bij ernstige trauma's.
 - Het gevoel is in tijd bevroren: het gevoel van de 4-jarige komt dan vrij.
 - Omdat deze emotie zo lang met moeite onder controle is gehouden, is de reactie zeer heftig.
13. In welke leeftijdsfase ontstaan de meeste trauma's?
- In de leeftijdsperiode van één tot zes jaar.
 - Gedurende de eerste veertien jaar.
 - In de periode van acht tot achttien jaar.
 - In de puberteit.

14. Tijdens het genezingsstadium 'onderhandelen' kunnen schuldgevoelens leiden tot depressiviteit. Hoe kun je deze gevoelens het best benaderen?
- Probeer achter de oorzaak van deze gevoelens te komen en met betrokkenen hierover te praten.
 - Probeer het schuldgevoel op te sporen en los te laten. Vergeef jezelf.
 - Probeer zo positief mogelijk in het leven te staan, en aardig te zijn voor de mensen in je omgeving. Dan lost de depressie vanzelf op.
 - Spreek met jezelf af dat je nooit meer zo zult handelen. Als je hier sterk genoeg voor bent, dan verdwijnt de depressie vanzelf.
15. In welk stadium van het genezingsproces leer je jezelf beter kennen en zet je vraagtekens bij de waarden waarmee je vroeger leefde?
- In het stadium van de 'depressie'.
 - In het stadium van 'onderhandelen'.
 - In het stadium van 'aanvaarding'.
 - In het stadium van 'nieuw persoon en nieuw leven creëren'.

LES 12
HET BELANG VAN HARMONIE
EN BALANS

LES 12 HET BELANG VAN HARMONIE EN BALANS

LUISTER NAAR JE INNERLIJK

In de vorige les hebben we het al gehad over het belang van harmonie en balans voor onze gezondheid. In deze les gaan we daar nog wat dieper op in, omdat het niet alleen voor je gezondheid, maar ook voor je intuïtieve ontwikkeling van groot belang is te komen tot een stabiel en harmonieus bestaan.

Uit alle delen van je leven komen boodschappen, die aangeven waar en hoe je voor je lichaam moet zorgen. Als je er goed naar luistert, helpt het je om op alle niveaus beter voor jezelf te zorgen. Je zult die signalen, mits je er goed naar luistert, tijdig ontvangen. Deze signalen hoeven niet alleen direct betrekking te hebben op je fysieke gezondheid. Je krijgt ze ook ten aanzien van je baan, je relatie, je omgeving en je spiritualiteit. Deze boodschappen komen uit je auralagen en nemen een gevoel van onbehagen aan.

Blijf je afgestemd op die gevoelens, dan schenk je aandacht aan de verschillende levensfasen waarin je zit en kun je je tijdig aanpassen aan nieuwe situaties. Welk gevoel heb je bijvoorbeeld over je psychische evenwicht, je relaties, je vriendschappen en je spirituele groei? Heb je een hekel aan iemand, heb je moeite met een medemens te vergeven, kun je niet tegen kritiek, of uit je zelf veel kritiek, roddel je graag over een ander, klaag je vaak?

Wees je er bewust van dat dit je aura en de andere energiesystemen in je lichaam aantast en je uiteindelijk ziek kunnen maken. Ben je niet tevreden over jezelf of de wereld om je heen, ga dan anders, positiever denken, overwin je tegenstand, je doemdenken en je angst! Niet alleen is dit belangrijk voor je eigen geestelijke en fysieke gezondheid, ook voor je intuïtieve en spirituele ontwikkeling is het uitermate belangrijk dat je ontspannen en in balans bent.

BRENG JEZELF IN BALANS

Als je serieus aan je ontwikkeling wilt werken, dan dien je zoals gezegd ook jezelf in balans te brengen en er een redelijk gezonde

levensstijl op na te houden. Je kunt je voorstellen dat, indien je helemaal uit balans bent, met allerlei blokkades en pijntjes rondloopt, de Universele energie waar je mee werkt niet zuiver en optimaal door je lichaam kan stromen.

Samengevat kun je jezelf in balans brengen door:

- Je geest in balans te brengen, door blokkades en traumatische ervaringen op te ruimen.
- Voldoende tijd in te ruimen voor ontspanning en beweging.
- Je geest leeg te maken door te mediteren en te proberen je drukke gedachten te stoppen.
- De oefeningen uit deze cursus regelmatig te doen, zodat je jezelf ontspant en je energiestroom optimaal kan functioneren.

De belangrijkste oefeningen om jezelf in balans te brengen zijn:

Jezelf 'gronden' of 'aarden', bijvoorbeeld door middel van een meditatie.

De aura-ademhalingsoefening.

De chakra-ademhalingsoefening.

De Haralijn-oefening.

De Wezenster-oefening.

Het ook daadwerkelijk doen van deze oefeningen is heel belangrijk, vooral wanneer je trauma's te lijf wilt gaan. Je bent immers bezig met het opruimen van blokkades en legt daarbij een aantal emoties als boosheid, verdriet en angst bloot. Al deze 'negatieve' energieën komen vrij. Scherm je jezelf niet af, door middel van de bovenstaande vijf oefeningen, dan bestaat de kans dat je hierdoor moe of ziek wordt!

STREEF NAAR BALANS IN VIJF DIMENSIES

Tegenwoordig onderscheiden we zoals je weet vijf dimensies, vijf energieniveaus, waarop ons lichaam, onze geest, onze ziel en ons wezen de mogelijkheid hebben op een perfecte manier te functioneren en te bestaan. Bij het ontbreken van één van deze dimensies

zouden we geen fysiek leven hebben en zouden we niet kunnen denken, ademen en handelen.

Een permanente verandering in één van deze dimensies vereist tevens een verandering in de dimensie die daaronder ligt. Als we dus een lichaam of een onderdeel van het lichaam gezond willen maken, moeten we met al deze vijf dimensies werken. Gelukkig helpen de Kosmos en onze gidsen ons bij deze taak, vaak zonder dat wij ons bewust zijn dat er op andere niveaus door hen gewerkt wordt. De vijf dimensies waar we mee te maken hebben zijn al uitgebreid in de cursus behandeld, maar zetten we hier nog even kort op een rij:

- **De eerste dimensie: het fysieke lichaam**
Gevormd door waarin de fysieke mens leeft. Elke fysieke vorm en uiting van ons lichaam wordt gevormd in onze aura. De aura draagt dus de energieën van ons fysiek lichaam in zich. De aura voedt als het ware op energetisch niveau ons lichaam, de chakra's, het Haraniveau en het Wezensterniveau, en houdt ons mede daardoor gezond.
- **De tweede dimensie: de aura**
Het energieveld waarin de fysieke mens leeft. Elke fysieke vorm en uiting van ons lichaam wordt gevormd in onze aura. De aura draagt dus de energieën van ons fysiek lichaam in zich. De aura voedt als het ware op energetisch niveau ons lichaam, de chakra's, het Haraniveau en het Wezensterniveau, en houdt ons mede daardoor gezond.
- **De derde dimensie: de chakra's**
De chakra's zijn energietrechters die, onderling met elkaar verbonden, in het lichaam onze organen en celstructuren voorzien van energetische voeding.
- **De vierde dimensie: het Haraniveau**
Onder de aura ligt het Haraniveau, waarin zich onze bedoelingen (intenties) manifesteren. Deze bedoelingen zijn van het grootste belang in ons leven en ons creatieve proces! Wanneer we er onderbewuste of tegengestelde bedoelingen op na houden, vech-

ten we tegen onszelf en verstoren we het creatieve proces. Als we leren hoe onze intenties binnen in onszelf af te stemmen, geeft dat enorm veel creativiteit. De bedoelingen in ons leven hebben altijd te maken met ons levensdoel en het allesomvattende levensdoel van de Kosmos. Ze zijn daarom altijd verbonden met ons karma, ons lot. De bedoelingen in ons leven hebben te maken met de keuzes die we maken, het verlangen om ons leven positief in te vullen en de wens om onze ziel te volgen. Ook heeft het Haraniveau te maken met reële verlangens ten aanzien van het leven en het ontwikkelen van onze innerlijke wijsheid en harmonie met onszelf en de Kosmos.

- **De vijfde dimensie: de Wezenster**

Onder het Haraniveau ligt het niveau van de Wezenster. Dit is het niveau van onze innerlijke Bron, oftewel de God of Kosmos die in ons wezen aanwezig is. Vanuit deze bron stroomt alle creativiteit naar buiten. Eerst komt de creativiteit uit de Wezenster, gaat dan naar het Haraniveau en uit zich via de aura en de chakra's uiteindelijk in het fysieke lichaam.

STREEF NAAR BALANS IN JE OMGEVING

Bij ziekte en onbalans heb je niet alleen te maken met blokkades en traumatische ervaringen; er spelen ook een aantal andere factoren een rol. Sommige mensen worden moe of ziek van de omgeving waarin ze wonen, de materialen die gebruikt zijn bij het inrichten van hun woning, of andere factoren. Het is daarom belangrijk te letten op de omstandigheden waarin je leeft, woont en werkt.

Op verschillende plaatsen op aarde vinden we verschillende combinaties van energieën. Dit hangt onder meer af van de plaatselijke geologische formaties van de verschillende aardlagen. Ook de energieën van verschillende groepen mensen of volkeren en hun activiteiten op die plaatsen – generaties en eeuwen lang – spelen hierbij een rol. Bovendien wordt elke plek op aarde beïnvloed door de energieën van het zonnestelsel en andere zonnestelsels en het Universum (zoals de bijzondere energie bij Stonehenge in Engeland).

Van nature voelen sommige mensen zich beter bij water (een oceaan, zee of een meer) en andere voelen zich meer op hun gemak in de bergen of in de bossen. Deze voorkeur houdt direct verband met de energie waaruit onze aura is samengesteld en opgebouwd (vaak heeft je voorkeur voor bepaalde plekken te maken met prettige ervaringen uit vorige levens). Diezelfde energie houdt weer verband met het weers- en klimaattype waar wij ons het beste in thuis voelen. Onweer bijvoorbeeld (ozonvorming voorafgaand aan regen) en regen zelf laden het auraveld op en zuiveren het. Het aantal negatieve ionen laadt het auraveld en zorgt ervoor dat de energie sneller stroomt. De angst voor onweer wordt vaak veroorzaakt door het onbehaaglijke gevoel dat die verhoogde energiestroom in de aura kan geven.

Ook de zon laadt de atmosfeer en dus ook de aura op, met wat boeddhistische mensen *'prana'* noemen. Dit is de zogenaamde *orgonenergie*. Je kunt deze energie op een warme dag waarnemen door je ogen onscherp te stellen en rustig naar de lucht te staren. Deze orgonenergie geeft je een hoop energie. Hoe somberder het weer, des te minder laadt je aura zich op en des te trager gaat je energie stromen. In de bergen is die orgonenergie heel hoog. Te weinig zonlicht zorgt er dus voor dat we moe en chagrijniger worden en kan uiteindelijk ook depressiviteit veroorzaken. Te veel zonlicht is natuurlijk ook slecht en kan de eerste laag van je aura uiteindelijk verbranden, waardoor je organen en celweefsels op hun beurt weer minder goed gaan functioneren en er zelfs huidkanker kan ontstaan.

Ook de zee laadt de energie in de aura op en zorgt ervoor dat de aura zich uitbreidt. Soms verdubbelt deze in grootte en sterkte. De natuurlijke energieën laden je energie en je lichaam dus op, en brengen de aura in harmonie met de omgeving. Zoals gezegd voelen veel mensen zich goed in het bos. Bomen en vooral naaldbomen hebben bijna dezelfde energie(snelheid) als die van het menselijk energieveld. Je kunt je aura dus opladen door simpelweg door een bos te lopen of met een boom te 'knuffelen'. Ook temperatuur en vochtigheidsgraad hebben invloed op je energie. Droge lucht maakt het auraveld wat poreus en maakt je vatbaar voor infecties.

In steden is het druk en is er vaak veel activiteit van industrieën. Hier pak je dus ook een heleboel negatieve energie op. Mensen die langdurig in de stad wonen of werken, hebben de neiging hun aura dan ook in te trekken en kleiner te maken, teneinde zich op die manier te beschermen. Op den duur tast dit echter wel de aura en ook het fysieke lichaam aan.

De energie van de woning waarin je leeft heeft uiteraard veel invloed op je auraveld: je verblijft er immers dagelijks. De energie van je leefruimte hangt af van de kleuren, de indeling, de grootte en de materialen die in de woning gebruikt zijn. Eén van de minst goede materialen is bijvoorbeeld aluminium. Het maakt gaten in de aura en laat de energie weglekken. Ook halogeenlampen maken je aura poreus. Het effect van tl-licht is weer anders: het slaat tegen je aura en produceert dode orgonenergie, die uiteindelijk ziek kan maken. Beton daarentegen heeft een neutraliserende werking op je aura.

De energie in een huis wordt natuurlijk allereerst bepaald door de mensen die er wonen. De woning slaat de energie op van de mensen die er gebruik van maken, gezond of ongezond. Ook de voorwerpen in de kamers (bijvoorbeeld schilderijen of andere kunst, maar ook gewone gebruiksvoorwerpen) hebben allemaal een eigen energie en kunnen je dus positief of negatief laden. Houd er dus rekening mee dat de omgeving, in de ruimste zin van het woord, een belangrijke rol kan spelen bij een ziekte- of helingsproces. Het kan zinnig zijn je hierbij te verdiepen in de principes van Feng Shui, een Chinese leer die zich bezighoudt met de optimale inrichting van een huis, tuin of kantoor.

LAAT SCHULDGEVOEL EN PERFECTIONISME LOS

Elk mens loopt ermee rond: schuldgevoelens. Schuldgevoelens, aangepraat door een ouder, je partner, een vriend, een collega of je baas. En erger nog, schuldgevoelens aangepraat door jezelf. Uit deze schuldgevoelens ontstaat vaak perfectionisme. 'Jezelf willen bewijzen' aan de buitenwereld door alles zo goed mogelijk te doen. In de hoop natuurlijk dat je daar bevestiging en een pluim op je hoed voor krijgt, zodat je daar tijdelijk een goed gevoel aan

overhoudt en je schuldgevoelens op dat moment even niet hoeft te ervaren.

Uiteindelijk kan niemand je zo goed genezen als je dat zelf kunt. Een 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. Ons schuldig voelen over iets wat we hebben gedaan of juist niet hebben gedaan, betekent niets meer of minder dan dat we iets uitstellen. Bijvoorbeeld om iets recht te zetten, of omdat we iets aan het verwerken zijn, of de keus gemaakt hebben om onszelf met dat schuldgevoel te straffen.

We zitten allemaal in dezelfde vicieuze cirkel. We doen ergens moeite voor, of we doen er juist geen moeite voor, om te bewijzen voor onszelf en naar de buitenwereld wat we waard zijn. Hierbij vergeten we dat deze normen en waarden ons aangeleerd zijn door mensen (ouders, vrienden en omgeving) die ook niet wisten hoe het nou eigenlijk moest. Deze normen hebben we klakkeloos overgenomen en zijn we als enige waarheid gaan zien. Zo eisen we een onmogelijke perfectie van onszelf, iets dat ons in de vroege jeugd al is aangepraat. Op psychisch niveau veroorzaakt dit zelfhaat, want natuurlijk kunnen we hier nooit aan voldoen.

Ook op spiritueel niveau komt zelfhaat heel vaak voor. Bijna iedereen is op de een of andere manier wel bezig met zijn spirituele ontwikkeling. Vaak kom je daarbij obstakels tegen, wat het nog moeilijker maakt jezelf te aanvaarden. Soms is het heel moeilijk helderheid over jezelf te verkrijgen en mee te roeien met de stroming, in plaats van ertegenin. Als we spiritueel aan het werk zijn met onszelf, dan schakelen we voortdurend van het ene naar een ander bewustzijnsniveau (of auralaag of chakra). Op de hogere niveaus is er de extase en de innerlijke rust, maar weer beneden aangekomen in het normale dagelijkse leven, lijkt en is het vaak nog een puinhoop. Het is niet gemakkelijk om dat wat we op hoger spiritueel niveau ervaren, in het stoffelijke niveau in de praktijk te brengen!

De enige manier om de vicieuze cirkel van zelfhaat te doorbreken, is door te observeren hoe je jezelf manipuleert en bedriegt. Vervolgens probeer je de aangeleerde normen van je omgeving los te laten en niet langer zo te zijn als een ander (volgens zijn normen en waarden) van je verwacht. Probeer je bewust te worden van je zelfveroordeling, voel de emoties, de pijn en de zelfhaat die erbij horen en stuur er vervolgens energie en liefde naartoe. Dit ruimt de negativiteit op en geeft de chakra's en de aura weer nieuwe energie.

LEER TE HOUDEN VAN JEZELF EN JE INNERLIJK KIND

In elke volwassene zit nog zijn innerlijk kind. Je kunt dit kind vinden door in gedachten terug te gaan naar je jeugd. Stel je dit kind voor in een bepaalde leeftijd. Wat had het aan, waar was het (thuis, op school), was het gelukkig, had het angst, moest het op zijn/haar tenen lopen?

Je hebt een heleboel innerlijke kinderen, bijvoorbeeld: je dappere kind, je vrolijke kind, je boze kind, je lieve kind en je angstige kind. Al deze delen en facetten van jezelf komen naar buiten op momenten dat je je op je gemak voelt of juist in een ongemakkelijke positie bevindt.

Knuffel met je innerlijk kind, troost het of laat het jou troosten. Er zijn altijd delen van het kind in je die nog moeten opgroeien. Je innerlijk kind geeft je het gevoel van vreugde en verwondering over je leven terug. Het innerlijk kind is de sleutel naar jezelf en voert je terug naar je oorspronkelijke ik, het is een deel van jezelf. Breng daarom veel tijd met je innerlijk kind door.

Je moet van jezelf houden om liefde aan anderen te kunnen geven. Onthoud daarbij dat je dingen die je jezelf aandoet, ook anderen aandoet, zowel in positieve zin als in negatieve zin. Dit gebeurt meestal onbewust. Hierbij enkele methoden om van jezelf en je innerlijk kind te leren houden:

- Vul je lichaam met liefde. Kies een deel van je lichaam uit dat hulp nodig heeft, waaraan je een hekel hebt of waarvoor je je schaamt.

Concentreer je op dat lichaamsdeel en stuur er liefde en energie naartoe. Doe dit daarna met je hele lichaam. Gebruik er mooie heldere kleuren bij. Maak je bewustzijn zo klein als een gouden bolletje en wandel ermee door je lichaam. Ga naar elke plek die moe of ziek aanvoelt en stop er die kleur in die voor jou goed voelt. Doe dit regelmatig. Goud, wit en roze zijn heel goede helende kleuren.

- Kijk naar je lichaam en raak het liefdevol aan, ruik het, voel je huid en wat er onder je huid leeft. Voel hoeveel plezier jouw lichaam je geeft en gegeven heeft.
- Ga voor een spiegel zitten en bewonder elk detail van je lichaam. Accepteer het zoals het is, oordeel niet. Kijk diep in je ogen en voel het levensvuur erin branden, het verlangen en de liefde. Kijk naar je levensstrijd en je doel, kijk naar het kind in je. Kijk naar wat je met jezelf wilt doen in je leven. Met welk doel ben je naar de aarde gekomen?
- Ga naar elk lichaamsdeel of orgaan waar je niet tevreden over bent, accepteer het zoals het is en stuur er liefdevolle energie naartoe. Zoek naar de sleutel, waarom je dit stukje van je lichaam moeilijk kunt accepteren en kijk of dit lichaamsdeel je iets kan vertellen over je karma en het doel waarom het zo is, zoals het is. Haast altijd is dat lichaamsdeel je een les aan het leren en heeft het je in ieder geval geholpen bepaalde levenservaringen te verdragen, wat je zonder dat probleem niet was gelukt. Vertel dit verwaarloosde deel van je lichaam dat het weer beter kan worden en stuur er positieve energie naartoe.

LEER JEZELF TE ZIJN

Wil je een gezonde relatie opbouwen met je familie, je partner en je vrienden dan zul je moeten leren om jezelf te zijn. Heb je wel eens opgemerkt dat je bij bepaalde mensen een rol moet spelen, je op een bepaalde manier moet gedragen, of zelfs op je tenen moet lopen? Natuurlijk zijn er ook mensen bij wie je jezelf kunt zijn. Bij hen hoeft je niets te verbergen en jezelf niet te bewijzen. Jij en zij kunnen eerlijk zijn en je kunt hun je mening geven, ook al

is die niet altijd even prettig. Dat is altijd een teken van een positief contact.

Kijk eens naar een relatie waarbij jij je niet prettig voelt en kijk eens bewust naar de handelingen die je daar verricht, de manier waarop je daar (verkrampd) zit. Nadat die persoon weg is, voel je je vaak moe of heb je een rotgevoel. Je weet misschien niet eens waar dat van komt, maar je voelt het wel. Kijk eens naar wat jij van die persoon nodig hebt en kijk eens wat hij of zij van jou nodig heeft. Kijk eens naar de onderliggende emotie. Meestal is het angst. Waarvoor ben je bang? Dat die ander iets wel of niet zal doen, als jij niet doet wat hij of zij vindt of denkt dat je moet doen?

Kijk dan eens naar wat de denkbeeldige reactie van die persoon zou kunnen zijn, als je je gedraagt zoals je werkelijk bent. Ben je bang dat die ander boos wordt of geen 'vriend' meer van je wil zijn, omdat jij je voordoet zoals je werkelijk bent? En vraag je dan eens af of die persoon het waard is om in je leven te zijn, als je er toch geen positieve energie van krijgt! Gedraag je eens zoals je bent tegenover die persoon en observeer dan zijn/haar reactie eens, overwin je angst en kijk eens of je je daarna nog moe voelt.

Je valse handelingen zijn eigenlijk alleen maar bedoeld om het gedrag van die ander onder controle te houden. Ze beperken de ontwikkeling van je eigen ik en je gaat geloven dat deze beperkte ik je ware persoonlijkheid is. Hoe denk je over jezelf wanneer je dit doet? Op welke manier remt dit je creativiteit? Ga je twifelen aan jezelf en je levenservaring?

Heb je jezelf eenmaal tot een nieuwe wijze van zijn bevrijd en ben je zoals je bent, dan zal dit zich holografisch over je hele leven gaan uitstrekken. Je zult heel verbaasd zijn over de geweldige positieve effecten van het verbreken van 'negatieve relaties', niet alleen voor jezelf, maar ook voor de personen met wie je die relatie verbrak. Dit maakt een grote hoeveelheid creatieve energie vrij, die je nu in andere gebieden van je leven kunt gebruiken. Soms kost het pijn negatieve relaties op te ruimen en kost het een heleboel energie om de angst van de negatieve contacten te overwinnen en je

los te maken. Vaak is er ook de angst voor het alleen zijn, maar uiteindelijk is het altijd ruimschoots de moeite waard!

RUIM SPANNINGEN EN PROBLEMEN OP

Ruim spanningen en problemen op door de confrontatie met jezelf aan te gaan. Blaas je problemen niet op door er steeds maar over te blijven malen. Kijk objectief of je steeds weer tegen dezelfde problemen aanloopt en of je je steeds weer zorgen maakt over dezelfde zaken.

Veroorzaak je zelf die spanningen of lijkt het steeds weer de buitenwereld te zijn die deze problemen veroorzaakt? Ben je telkens weer bang voor je toekomst, een ziekte of heb je steeds over dezelfde onderwerpen ruzie? Zoek dan hulp om die oude patronen op te ruimen.

Laat op een gegeven moment de pijn uit het verleden los en leef in het heden. Geniet van elke dag en maak je geen zorgen over de toekomst. De kunst is déze minuut, dit moment gelukkig te zijn, dan heb je grote kans dat het morgen ook weer een fijne dag is. De nu volgende meditatie leert je op een goede manier afstand te nemen van je problemen en je spanningen.

OEFENING: DE ROOSMEDITATIE

Ga ontspannen zitten op een stoel met beide benen op de grond en leg je handen losjes op je knieën met de handpalmen omhoog gericht. Concentreer je nu op je ademhaling.

Adem eerst in via je neus en adem dan door je longen, helemaal naar je onderbuik. Bij het inademen dient je buik naar buiten te komen. Voor sommige mensen is dit heel moeilijk. Leg dan even beide handen op je buik en controleer of deze bij het inademen naar buiten komt. Adem rustig en regelmatig.

Door deze ademhaling wordt ongeveer 30% meer zuurstof naar de hersenen gestuurd. Het kan voorkomen dat je daardoor wat duizelig wordt, adem dan in het begin wat minder diep. Blijf oefenen met het ademen naar je buik.

Na het inademen houd je de adem drie tellen in, adem dan weer krachtig uit via je mond en trek daarbij je buik weer in. Houd deze ademhalingstechniek tijdens de oefening vol en voel dat je steeds rustiger gaat ademen. Je ademt als het ware vanzelf en hoeft er niets voor te doen. Richt dan nu alle aandacht op het centrum van je hoofd.

Stel je het middelpunt van je hoofd voor en bedenk dat dit de zetel is van je derde oog. Hier is het centrum van je intuïtie, je helderziende, helderhorende, helderruikende en heldervoelende vermogens. Je kunt als het ware vanuit dit derde oog kijken naar de achterkant van je oogbollen en naar de binnenkant van je oren. Dit is het centrum van alle rust en stilte. Concentreer je op dit punt en laat alle gedachten die bij je binnenkomen los. Blijf rustig doorademen.

Vanuit dit derde oog kun je in gedachten naar een fijne plek gaan. Een plek waar jij je goed voelt. Dat kan zijn in de bergen, aan het water of in het bos. Het kan ook een plek zijn waar je ooit op vakantie bent geweest. Stel je voor dat je op deze plek bent en je je daar heerlijk ontspannen voelt. Adem de geuren van de omgeving in, luister naar de geluiden van de natuur en voel hoe de zon je lichaam verwarmt. Je lichaam voelt heerlijk ontspannen en rustig aan en je geest is leeg.

Stel je dan een roos voor. Het kan zijn dat je een duidelijk beeld krijgt van die roos of dat je het 'gevoel' van een roos krijgt. Oefen op dit beeld. Welke kleur heeft jouw roos? Heeft de roos een steel en is die steel lang of kort? Heeft de roos blaadjes en zijn het er veel of weinig? Heeft de roos doornen? Staat de roos open of is ze in de knop?

Probeer je roos zo ver mogelijk open te zetten. Zie je de zijkant van de roos of kijk je in het hart van de roos? En welke kleur heeft het hart? Staat de roos recht voor je of rechts of links in je blikveld? Staat ze met de steel recht of schuin, neigt ze naar rechts of naar links? Wanneer je een duidelijk beeld van de roos hebt gekregen, laat dit beeld dan weer oplossen en doe dit zo snel mogelijk.

Als je het beeld van de roos hebt laten oplossen, concentreer je dan op een probleem. Dat kan een probleem zijn waar je nú mee zit, het kan ook een angst of een stuk boosheid zijn. Verplaats je als het ware in dat probleem en zet het *buiten* je lichaam, op dezelfde wijze zoals je met de roos deed. Maak het visueel en kijk er een tijdje naar. Waar komt het vandaan? Is het jouw probleem? Uit welke stemming is het geboren en wat zijn de omstandigheden en achtergronden waaruit het geboren is? Als je objectief en van een afstand naar je probleem kijkt, voel dan eens wat er met je probleem gebeurt. Heb je het in je geest misschien wat opgeblazen? Zijn er misschien ook aspecten in jouw probleem waar je om kunt lachen? Als dat zo is, lach er dan om!

Stel je nu voor dat je een bom onder je probleem plaatst en blaas je probleem dan op! Doe dit snel en met een lichtflits. Je probleem is nu weg!

Blijf nog even in de ontspannen toestand van de meditatie en realiseer je dat je met het opblazen van het probleem energie hebt verbruikt. Deze verbruikte energie kun je weer aanvullen door je voor te stellen dat er op ongeveer één meter boven je hoofd een zon is. Voel hoe de energie van die zon je hele lichaam, elke cel van je lichaam vult met warmte en de verbruikte energie via de zon boven je hoofd terugvloeit in je lichaam en je aura. Je geest vult zich met rust. Neem er even rustig de tijd voor.

Als je je hele lichaam hebt opgevuld met warmte en energie ga je weer even terug naar je eigen fijne plek waar je je goed voelt. Ga vervolgens weer terug naar het centrum van je hoofd. Verplaats dan je aandacht naar je voeten en voel de verbinding met de aarde via je voeten. Adem enkele malen rustig in en uit en doe dan je ogen weer open.

Je moet deze oefening natuurlijk vaker doen, wil je een blijvend effect verkrijgen. Je leert op deze manier op een vrij gemakkelijke manier je problemen los te laten. Op den duur zul je zien dat je steeds makkelijker met je problemen, verdriet, boosheid of je angsten leert omgaan.

Als je zelf in een ontspannen toestand verkeert, zorgt dat ervoor dat je levensenergie beter en gemakkelijker kan stromen. De kleuren die je ziet zijn mooier, je proeft beter, de geluiden om je heen klinken harmonieuzer en de lucht ervaar je als helder, levenskrachtig en vol geuren.

Ontspanning zorgt er op die manier ook voor dat je beste ideeën ontstaan als je in een relaxte toestand bent, niet nadenkt over je probleem of de oplossing daarvan. Je kunt bijvoorbeeld naar muziek luisteren, lekker een eind wandelen of zomaar wat op de bank zitten, en plotseling geeft je innerlijke stem de oplossing aan.

Iedereen kan leren om die innerlijke stem te horen. Dit heeft te maken met het opruimen en elimineren van innerlijke blokkades, waarbij ontspannen en loslaten veel belangrijker zijn dan het gefrustreerd maar boven halen van problemen en het tobben over je ziektes, je toekomst of andere obstakels die nu eenmaal bij je leven horen. Als je blokkades opgeheven en verdwenen zijn, stroomt de creativiteit vanzelf naar buiten.

Je verstand zoekt wanhopig maar een oplossing en piekert zich suf, terwijl, als je je probleem kunt loslaten, de oplossing er vanzelf wel komt. Na een nachtje slapen, waardoor je andere (rechter) hersenhelft wordt geactiveerd, werkt je onderbewuste het probleem menigmaal uit en dient een oplossing zich vaak vanzelf aan. Deze creatieve kracht wordt ook in tijden van crisis geactiveerd. Bedenk maar eens dat problemen die je in het verleden had, ook verdwenen zijn, of je daar nu veel of weinig over getobd hebt. Uiteindelijk komt aan alle ellende een eind en ben je toch in staat de controle te behouden over je dagelijkse problemen, door deze te analyseren en erover te piekeren.

LAAT ANGSTEN LOS

Angsten in je leven ontstaan vaak doordat je gedurende je jeugd en ook in je volwassenheid een aantal emoties wegdrukt. Het niet kunnen of mogen uiten van je boosheid, je verdriet of je pijn veroorzaakt uiteindelijk het ontstaan van angsten. Angsten zoals faalangst, verlatingsangst, bindingsangst, seksuele remmingen en

manifestatiedrang, zoals op je tenen lopen en overdreven perfectionisme, ontstaan doordat je die boosheid en dat verdriet niet mocht of kon uiten.

De emoties van boosheid en verdriet liggen als het ware 'gelaagd' in de aura en je 'peutert' deze los door in gedachten negatieve energie uit de aura te halen en er positieve energie voor in de plaats te zetten. Doe dit bij voorkeur laag voor laag. Behandeling door een magnetiseur of aurahealer kan hierbij ook van nut zijn. Om zelf je angsten aan te pakken raad ik je aan de volgende oefening regelmatig te doen.

OEFENING: DE COMPUTERMEDITATIE

Ga rustig zitten, beide voeten op de grond en je handpalmen naar boven gericht, losjes op je benen. Ga in gedachten naar het centrum van je hoofd, adem rustig in en uit en voel je heerlijk ontspannen. Laat elke gedachte die bij je binnenkomt rustig los en stel je voor dat je je lichaam verplaatst naar een hoek in de kamer.

Kijk nu heel objectief naar jezelf in die hoek. Stel je nu voor dat je een toetsenbord van een computer op je schoot hebt. Elke toets van dit toetsenbord vertegenwoordigt een stemming die je zelf kunt creëren door de toetsen in te drukken.

Stel je nu een stemming voor; door gewoon op een bepaalde toets te drukken creëer je die stemming. Ga dan even terug naar het centrum van je hoofd en probeer je zo reëel mogelijk voor te stellen dat je in die stemming bent. Laat die stemming, die angst of dat probleem volledig over je komen en voel wat dit doet met je lichaam en je energie. Stemmingen waarmee je kunt oefenen, zijn: angst, verdriet, boosheid, verwarring, twijfel, onzekerheid, zelfmedelijden, jaloezie, bezorgdheid, vrolijkheid, geluk en een lachbui. Het is bij deze oefening heel belangrijk dat je telkens maar kort in een bepaalde stemming blijft hangen. Ga telkens weer via een druk op de knop naar een andere stemming. Eindig altijd door je een positieve stemming voor te stellen.

Ga na de oefening weer terug vanuit de hoek in de kamer naar jezelf en daarna weer naar het centrum van je hoofd. Voel via je

voeten het contact met de aarde. Adem een paar keer diep in en uit en doe je ogen weer open.

© Alle rechten voorbehouden.

VRAGEN LES 12

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

1. Wanneer kun je je tijdig aanpassen aan nieuwe situaties?
 - a. Als je fysiek in balans bent.
 - b. Als je psychisch en spiritueel evenwicht hebt.
 - c. Als je afgestemd bent op de boodschappen uit je auralagen.
 - d. Als je ontspannen bent.

2. Hoe kun je jezelf in balans brengen?
 - a. Door blokkades op te ruimen.
 - b. Door te mediteren.
 - c. Door regelmatig oefeningen te doen ter ontspanning en het optimaal functioneren van de energiestroom.
 - d. Al het bovenstaande.

3. Wat gebeurt er wanneer je bezig bent met het opruimen van blokkades?
 - a. Er komen negatieve energieën vrij.
 - b. Je zult moeite krijgen met het uiten van je gevoelens.
 - c. De universele energie is niet meer zuiver.
 - d. Al het bovenstaande.

4. Welke dimensie is het energieveld waarin de fysieke mens leeft?
 - a. De chakra's.
 - b. De aura.
 - c. Het Haraniveau.
 - d. De Wezenster.

5. Op welke manier stroomt de creativiteit vanuit de bron naar buiten?
- Haraniveau – Wezenster – chakra – aura – fysieke lichaam.
 - Chakra – aura – Wezenster – Haraniveau – fysieke lichaam.
 - Wezenster – Haraniveau – aura – chakra's – fysieke lichaam.
 - Aura – chakra – Haraniveau – Wezenster – fysieke lichaam.
6. Welk materiaal moet je nooit in je woning gebruiken omdat deze gaten in je aura maakt?
- Beton.
 - Aluminium.
 - Steen.
 - Plastic.
7. Wie is de beste genezer voor jou?
- Een magnetiseur.
 - Een vriendin die je door en door kent.
 - Een chakrahealer.
 - Jijzelf.
8. Hoe kun je je innerlijke kind vinden?
- Door in gedachten terug te gaan naar je jeugd.
 - Door oude kinderliedjes te luisteren.
 - Door kinderkleding te bekijken.
 - Door een bepaalde laag in je aura te activeren.
9. Wat is een voorwaarde om liefde aan anderen te kunnen geven?
- Zelfbewustzijn.
 - Zelfliefde.
 - Zelfkennis.
 - Zelfvertrouwen.

10. Door welke onderliggende emotie word je vaak moe van een bepaald persoon?
- Liefde.
 - Bindingsangst.
 - Angst.
 - Dominantie.
11. Welke opmerking is juist?
- Ruim je problemen op door er zo veel mogelijk mee bezig te zijn en erover na te denken.
 - Negatieve relaties beëindigen kost veel energie en levert weinig op, want bedenk wel: *"Alleen is maar alleen!"*.
 - De Roosmeditatie is een belangrijk hulpmiddel om blokkades en problemen op te ruimen.
 - Tijdens de nacht, door goed te slapen, worden blokkades meestal vanzelf opgeruimd.
12. Wat kun je bereiken met de computermeditatie?
- Zo verkrijg je een goede gronding.
 - Hiermee kun je werken aan je angsten.
 - Dat je snel van stemming kunt wisselen.
 - Zo herstel je snel je innerlijk evenwicht.
13. Wat beperk je wanneer je het gedrag van een ander onder controle wilt houden?
- De ontwikkeling van je eigen ik.
 - Je geloof dat je iemand anders kunt zijn.
 - Je creativiteit.
 - Al het bovenstaande.

14. Waarvan is het middelpunt van je hoofd het centrum?

- a. Je aura.
- b. Je intuïtie, je helderziende, helderhorende, helderruikende en heldervoelende vermogens.
- c. Je Wezenster.
- d. Het Haraniveau.

15. Waarom is het belangrijk veel tijd met je innerlijke kind door te brengen?

- a. Het kind is een deel van jezelf.
- b. Het kind is de sleutel naar jezelf.
- c. Het kind geeft je de vreugde over je leven terug.
- d. Al het bovenstaande.

LES 13

VISUALISEREN EN RELATIEKOORDEN

LES 13 VISUALISEREN EN RELATIEKOORDEN

INLEIDING

Je weet inmiddels dat visualisatietechnieken van groot nut kunnen zijn. Visualisatietechnieken kunnen het je vergemakkelijken om te werken aan je intuïtieve en spirituele ontwikkeling. Als je beschikt over de benodigde kennis om visualisatietechnieken toe te passen, kan dat ook van grote hulp zijn bij het werken met gidsen (zie les 14).

In deze les zullen verschillende technieken aan bod komen waarmee je kunt visualiseren. Herlees deze les regelmatig en leg hem niet terzijde wanneer je de huiswerkopdrachten eenmaal hebt gemaakt. Oefen de verschillende technieken en ga over naar de volgende techniek zodra je vorderingen hebt gemaakt.

Opgemerkt moet worden dat er vele manieren zijn om met visualisatietechnieken te werken. In deze les draag ik je er daar een aantal van over die in mijn ogen geschikt zijn en passend zijn bij deze cursus, wat niet betekent dat dit de 'ultieme' vormen zijn.

HET NUT VAN VERBEELDINGSKRACHT

Verbeeldingskracht hebben we allemaal. We maken hier, vaak onbewust, dagelijks gebruik van. Verbeelding in de vorm van visualisering is een scheppende kracht. Je kunt namelijk door verbeelding manifestaties doen ontstaan van datgene wat jij wilt. Je kunt op deze manier werkelijkheden doen ontstaan, ideeën omzetten in beelden en positieve energie omzetten in werkelijkheden.

Stel: je hebt een vriend of vriendin met wie de relatie wat stroef verloopt. Ontspan en kalmeer je geest dan en laat je gedachten vullen met beelden van een goede relatie. Verbeeld je in gedachten dat de relatie met die persoon niet stroef meer is. Ervaar het beeld, voel het alsof het al in werkelijkheid zo is. Wanneer je in je gedachten eerlijk bent, je verlangens oprecht zijn en je intentie zuiver is, dan zul je, als je deze korte oefening enkele keren per dag uitvoert, merken dat de verhouding tussen jou en de vriend of

vriendin soepeler wordt. Je zult merken dat het prettiger is om met hem of haar te zijn en in een gunstig geval zul je ook merken dat de relatie niet meer stroef is.

Overigens werk je bij deze techniek altijd vanuit jezelf, dus ben je er *niet* op gericht om het gedrag van een ander te bepalen of te veranderen. Je werkt juist aan eigen blokkades en hinderpalen waardoor je in staat bent om de dingen van een positieve kant te zien. Je werkt dus ook niet met machten buiten jezelf, het is geen vorm om een ander 'te bewerken' maar juist een manier om vanuit jezelf bewuster te kijken naar datgene wat jou omringt. Soms hoor je wel eens de uitspraak: *"Met onze gedachten creëren we de wereld!"* En dat is eigenlijk precies wat visualisatie is. Zoals M. Reicher zei: *"De ware ontdekkingsstocht bestaat niet uit het zoeken naar nieuwe landschappen maar vraagt ons enkel de dingen vanuit andere ogen te bezien."*

ENERGIE EN VISUALISEREN

Je hebt inmiddels waarschijnlijk wel ontdekt dat de kracht die alles op aarde met elkaar verbindt een soort essentie, een oerenergie, is. Door concentratie en meditatieve oefeningen heb je mogelijk de puurheid van deze energie leren kennen en misschien wel gevoeld dat, ook al lijkt alles en iedereen los te staan van elkaar, er een grote kracht is die alles met elkaar lijkt te verbinden.

Misschien heb je al onderscheid gevoeld tussen energieën: krachtige energie, fijnere energie, vibrerende energie, gekleurde energie enzovoort. Zoals alles wat we zijn en wat ons omringt energie heeft, zo hebben ook onze gedachten en gevoelens energie. Gelijksoortige energie trekt elkaar vaak aan. Soort zoekt soort! Maar ook op andere fronten is dat merkbaar.

Zo was ik al lange tijd op zoek naar een specifiek boek. Het boek werd niet meer gedrukt en regelmatig struinde ik tweedehands boekwinkels af in de hoop het boek te bemachtigen. Op een dag liep ik weer in een boekwinkel en had ik het boek sterk in mijn gedachten. Ik dacht nog: *'Het moet toch ergens te vinden zijn?'* Toen ik de eigenaar van de winkel vroeg of hij het boek had, schudde

hij ontkennend zijn hoofd. Toch besloot ik nog even wat rond te lopen. Op een bepaald moment tuurde ik in gedachten verzonken naar een plank met boeken. Telkens deed ik zonder te kijken een stapje opzij terwijl mijn ogen de titels op de rugkaft waarnamen. Tot ik schrok omdat ik uitgleed over een stapel boeken die op de grond lag. Toen ik wilde opstaan, keek ik naar het boek dat onder mijn hand beland was en dat was 'toevallig' het boek dat ik zocht.

Vaak bezien we dingen als 'toeval', terwijl het mogelijk een 'magnetische' energie is die ons aantrekt tot datgene wat we op dat moment nodig hebben. Voordat we iets creëren gaat er altijd een gedachte of idee aan vooraf. Onze gedachten zijn scheppend. We denken: *'Ik ga straks de afwas doen'*, voordat we ons idee zich laten manifesteren in materiële vorm. Ook in niet materieel opzicht produceren onze gedachten een idee. Wanneer je bij jezelf telkens denkt: *'Als ik maar niet ziek word'* dan word je het vaak juist; als je sterk denkt dat je iets kunt, dan kan je het ook.

Werken vanuit positiviteit bij visualisatie maakt dat je meer positiviteit in je leven kunt verwachten. Je ziet vaak dat datgene wat iemand wenst of denkt, ook aangetrokken wordt. Iemand die negatief is ingesteld, zal ook vaak in negatieve situaties belanden of situaties aantrekken die hij juist probeert te vermijden. Hoewel je door positief denken al een heleboel positiefs zult scheppen, kan visualisatiekracht je helpen om een verdere diepgang te bewerkstelligen. Door te visualiseren, kun je creëren en geef je jezelf de ruimte om dingen intenser te beleven.

HOUDING GEDURENDE VISUALISATIES

In tegenstelling tot het werken met meditatie kan visualisatie zowel een actief als een passief proces zijn. Je kunt dus heel bewust gaan visualiseren vanuit een ontspannen rechte houding, bijvoorbeeld zittend op een rechte stoel, met een duidelijk doel voor ogen. Maar je kunt het ook doen vanuit een ontspannen passieve houding, zoals onderuitgezakt hangend, liggend of leunend, zonder direct detailgericht te kijken en zo dus de visualisatie als het ware over je heen laten komen. Het is in ieder geval belangrijk dat je een gemakkelijke houding voor jezelf aanneemt en werkt vanuit

ontspanning. Zorg er ook voor dat je niet in slaap valt, want visualiseren is een bewust gebeuren. Met behulp van visualisatie kun je creëren, scheppen, bevestigen, versterken en bekrachtigen.

Als eerste oefening wil ik je vragen dat laatste te gaan doen. Neem een persoon in gedachten waar je een fijne band mee hebt. Lees daarna het hieronder staande. Sluit je ogen en ontspan jezelf. Soms helpt het om af te tellen van 10 naar 1 en jezelf bewust bij iedere tel te ontspannen, maar andere manieren die voor jou goed werken zijn ook prima. Zodra je de tekst bij deze oefening, die je hieronder kunt vinden, in je hebt opgenomen kan de visualisatie beginnen.

VISUALISATIEOEFENING

Denk aan de persoon en voel de fijne band die je met hem of haar hebt. Laat gedachten in je opkomen die de relatie tussen jou en de persoon versterken. Ervaar jouw gevoelens en emoties die het bij je oproept als je denkt aan jouw relatie met die persoon. Iedere gedachte die in je opkomt is prima.

Laat de gedachten zich als een werkelijkheid manifesteren en voel hoe prettig je met hem of haar kunt omgaan. Wanneer negatieve gedachten opkomen, dan is het niet de bedoeling dat je die wegdrukt, probeer dan ze vanuit jouw verbeeldingskracht om te zetten in positiviteit. Zeg hardop of in gedachten iets dat de relatie bekrachtigt. Zeg bijvoorbeeld: *"Ik heb een heel fijne vriendschap met ..."* of *"Ik geniet van de zielen die mij omringen."* Juist die positieve bevestiging van de visualisatie is heel belangrijk.

Laat na de visualisatie altijd ruimte open voor verbetering of versterking. Zeg bijvoorbeeld hardop of in gedachten: *"Dit, of nog iets beters, hebben wij samen."* Je kunt deze oefening herhalen, je kunt de oefening ook aanpassen aan andere mensen of situaties. Je mag zelf bepalen hoe lang en hoe vaak je de oefening ten uitvoer brengt. De ene persoon vindt visualisaties van vijf minuten het prettigst, terwijl de ander er liever langer mee bezig is. Of je een half uur bezig bent of vijf minuten, dat maakt niet uit; je schept energie en kracht en dat staat los van tijd en ruimte. Gedurende deze tekst kreeg je waarschijnlijk al mentale indrukken en beelden

over de persoon. Neem deze als uitgangspunt wanneer je de oefening begint.

VISUEEL VISUALISEREN

Niet ieder mens is visueel of 'beeldend' ingesteld. Visualiseren zou je kunnen vertalen in het visueel maken van iets, en toch is het zien van beelden gedurende een visualisatie niet noodzakelijk. Door visualisatie kun je namelijk ook dingen voelen: emoties voelen en energie vertaalbaar maken. Mogelijk heb je dat bij de oefening van het vorige subhoofdstuk al ervaren. Daarom is het niet noodzakelijk dat je mentale beelden ziet. Soms hebben mensen een 'angst' voor de mentale beelden. Dan kan het zijn dat je verbeeldingskracht geblokkeerd is.

Realiseer je dat, wanneer je een angst van dien aard hebt, wat je ziet gedurende een visualisatie enkel jijzelf bent. In deze wereld wordt het gevoel steeds meer naar de achtergrond verplaatst en heeft de rationele manier van omgaan met dingen vaak de voorkeur. Het ondergaan van jouw eigen gevoelens is vooral voor hen die veel vanuit hun ratio leven of werken iets dat een beklemmend gevoel kan opleveren. Des te verstandiger is het om deze angst te ondergaan en ervoor te zorgen dat de macht die deze angst over je heeft verdwijnt.

Over het algemeen hebben maar weinig mensen echt moeite met visualisatie. Dat komt omdat we het dagelijks, vaak onbewust, al ten uitvoer brengen. We hebben een gedachte, een mentaal beeld en handelen daarna. We denken bijvoorbeeld: *'Ik ga op visite bij de buurvrouw'* en doen dat vervolgens ook.

Door de eerdere oefening heb je kunnen ontdekken op welke manier jij visualiseert. Iedere manier waarop je dat doet is prima! Door oefening zul je merken dat ook je manier van visualiseren levendiger, creatiever en energierijker wordt. Vrijwel ieder onderwerp dat jou bezighoudt kan dienen als uitgangspunt voor een visualisatie.

EFFECTIEF VISUALISEREN

Visualisatie is een manier om blokkades en barrières in jezelf op te ruimen of er afstand van te doen. Juist omdat je vanuit jezelf werkt, kan visualisatie niet schadelijk zijn. Dat wat je oogst heb je zelf gezaaid, dus dat wat je bewerkstelligt door middel van de visualisaties zal een directe uitwerking hebben op jou. Om die reden zal alles altijd bij jezelf terugkomen en werk je wanneer je effectief wilt visualiseren altijd vanuit positiviteit en scheppende gedachten.

Wanneer je effectief gaat visualiseren, dan kun je dit onderverdelen in 10 fasen:

- Besluit waarover je wilt gaan visualiseren.
- Schep een beeld van hoe jij zou wensen dat de situatie zou zijn, vanuit jezelf.
- Visualiseer dat deze situatie al bestaat op dit moment.
- Bekrachtig de visualisatie voor jezelf, bijvoorbeeld met behulp van een bekrachtigende zin.
- Laat ruimte open voor positieve veranderingen en bevestig dat, indien je dat wenst, bijvoorbeeld door in gedachten of hardop te zeggen: 'Dit of wat er nog meer van mag komen...'
- Herhaal de visualisatie verschillende keren.
- Bevestig datgene wat je gevisualiseerd hebt ook buiten de visualisaties om in gedachten.
- Soms kan het zinnig zijn om doelen die je had, aan te passen of bij te stellen bij vervolgvizualisaties.
- Richt je bewust op het nieuwe en bevestig jezelf positief wanneer je vanuit de juiste intentie, vanuit jezelf, in jezelf veranderingen hebt kunnen bewerkstelligen.
- Noteer eventuele ervaringen in je persoonlijke ontwikkelingsdagboek.

Vooraf het bevestigen vormt een belangrijk onderdeel van het effectief visualiseren. Bevestigingen worden ook wel affirmaties genoemd. Op een positieve manier bevestig je in de tegenwoordige tijd dat iets al zo is. Op die manier bekrachtig je de energie die je met de visualisatie hebt aangewend. Bevestig daarom dus altijd wat je wilt. Stel dat je een goede relatie met een bepaald persoon wilt hebben, visualiseer dan dat het al zo is. Bevestig voor jezelf

dat het zo is en bevestig dat wat je wilt door in gedachten of hardop te zeggen: *"Ik heb een goede relatie met..."* in plaats van *"Ooit ben ik van plan een goede relatie met ... te hebben."*

Houd altijd ruimte open, zorg dat jouw bevestiging je niet beklemmt en bevestig geen dingen waar je niet achter kunt staan. Bevestig altijd dingen vanuit jezelf, dus vanuit 'ik' en probeer je bevestiging in een heldere, korte zin te formuleren. Een bevestiging is een bekrachtiging van dat wat je wilt of voelt. Geef jezelf dan ook gedurende de visualisatie de tijd om aan de bevestiging te wennen. Zij die bekend zijn met andere energetische technieken zoals reiki zijn bekend met het affirmeren. De vijf reiki-inzichten van de reikigrondlegger Sensei Mikao Usui zijn namelijk ook bevestigingen die door het repeterende element (in de morgen en in de avond) effect verkrijgen.

Hier volgen enkele voorbeelden van bevestigingen die je mogelijk kunnen helpen om jouw bevestigingen te formuleren:

Ik waardeer mezelf zoals ik ben.
Ik schenk en ontvang liefde.
Ik ben zeker van mezelf.
Ik ben blij.
Ik heb een prachtige baan.
Ik ben gezond.

De vijf reiki-inzichten:

"Vandaag zal ik niet kwaad worden en zal ik me geen zorgen maken.
Ik zal dankbaar zijn en mijn werk met waardering ten uitvoer brengen.
Ik zal aardig zijn voor mensen."

Mattheus hoofdstuk VII; 7, 8 zegt:

Vraagt en u zal gegeven worden; zoekt en ge zult vinden; klopt en er zal worden opengedaan. Want wie vraagt, verkrijgt; wie zoekt, vindt en voor wie klopt, doet men open.

Het kan soms lang duren voordat je succes hebt met visualisaties. Dat komt omdat negatieve gedachtepatronen veranderen en oude gewoontes omgebogen worden, wat soms tijd vergt. Geduld is dus een schone zaak. Ter ondersteuning van jouw ontwikkeling zou je een maatje kunnen zoeken met wie je ervaringen bespreekt. Daarnaast is het zinvol bevestigingen en ervaringen extra kracht bij te zetten door ze te noteren in je persoonlijke ontwikkelingsdagboek.

VISUALISATIEDOELEN VANUIT HET HART

Voordat ik verder inga op manieren waarop je met visualisatie kunt werken, wil ik met klem benadrukken dat je intentie altijd juist dient te zijn. Intentie is iets anders dan het vervullen van wensen. Wanneer je een visualisatiedoel gaat opstellen voor jezelf, dan is het belangrijk dat je vanuit je hart verlangt naar deze verandering, bevestiging of bekrachtiging. Doelen als het richten van je intentie op het meer geld gaan verdienen, de macht krijgen over iemand anders, het naar jouw hand zetten van situaties zijn geen doelen van het hart. Dat zijn doelen van het ego en inhalige verlangens. Zij zullen ook niet die positiviteit opleveren die je verlangt.

Vraag je dus bij ieder visualisatiedoel af of je ego een rol speelt bij het doel en of dit werkelijk is wat jij met heel je hart verlangt. Een juiste intentie is gebaseerd op geloof, het geloof dat er echt een mogelijkheid is om iets te realiseren of te bereiken. Wanneer je namelijk toch niet gelooft dat iets kan lukken of je je intentie richt op iets wat totaal onbereikbaar is, dan zal je visualisatie je niet bekrachtigen. Wanneer je het zou bereiken maar het dan niet zou kunnen aanvaarden als je het bereikt is het ook weinig zinvol om een dergelijke visualisatie aan te gaan.

Vraag je daarom ook altijd af of je geloof hebt in de mogelijkheid dat iets realiseerbaar is en of je, als het zou lukken, het echt zou kunnen aanvaarden. Je zult merken dat, als je met deze zaken rekening houdt, voordat je een visualisatie formuleert en begint uit te voeren, de visualisatie zuiver en sterk kan werken. De extra bekrachtiging in de vorm van de bevestiging die je toevoegt aan de visualisatie kun je dan volmondig uitspreken.

VISUALISATIEOEFENING OM JOUW CONTACT MET DE BRON TE VERSTERKEN

Ga liggen in een voor jou prettige houding. Ontspan je. Adem langzaam in en uit en laat bij iedere uitademing spanningen uit je lichaam verdwijnen. Ga met je aandacht naar je hart. Visualiseer hoe je hart licht is en licht uitstraalt. Voel hoe je hart een zon wordt die sprankelend naar buiten straalt om ieder wezen op je levensweg licht en hartelijkheid te schenken. Voel dat je hart straalt en voel dat het licht zo weids is dat alles om je heen licht wordt. Voel hoe liefdevol jij vanuit dit licht verbonden bent met de bron. Zeg tegen jezelf, hardop of in gedachten: 'Ik ben licht en licht stroomt door mij heen en kan ik uitstralen naar anderen.' Maak deze zin voelbaar en tastbaar voor jezelf. Eventueel kun je de zin een aantal keer voor jezelf herhalen of aanpassen in een zin die passend is voor jou. Bekrachtig deze visualisatie voor jezelf als je dat wilt met een persoonlijke bekrachtiging die passend is voor jou.

BASIS-VISUALISATIETECHNIEK

Soms lijkt een visualisatie op een droom. Het grote verschil tussen visualiseren en dromen is dat je, wanneer je droomt, in een andere bewustzijnstoestand vertoeft. Bij het visualiseren ben je wakker en speel je als het ware met je geest. Je kunt ieder moment je ogen openen en stoppen. Visualiseren is een minder gestructureerde manier van geestelijke activiteit dan het mediteren; zowel actief als passief kunnen de mentale beelden die je krijgt ontstaan. Terwijl we bij meditatie streven naar controle en inzicht, laten we bij visualisatie datgene wat gebeurt gebeuren, terwijl we bewust onze mentale beelden sturing geven.

De doelen die je stelt bij een visualisatie zijn vaak minder diepgaand van aard dan bij meditatie. Meditatie is namelijk vanuit mijn optiek een manier om verbinding te voelen met al wat is en om je geest te kalmeren waardoor inzichten kunnen ontstaan. Bij visualisatie probeer je je geest te programmeren of juist te deprogrammeren. Toch kunnen visualisatiedoelen overeenkomsten hebben met datgene wat je kunt bewerkstelligen met behulp van meditatie. Daarbij zijn rust, kalme en ontspanning ook van belang en is het zinvol om wanneer je bewust gaat visualiseren een rustige plek

te zoeken waar je zonder storende factoren in contact kunt treden met jezelf. Overigens is een visualisatie op zich ook een manier om jezelf bewust te gaan ontspannen. Om dat eens te ervaren, is de volgende oefening zeer geschikt.

VISUALISATIEONTSPANNINGSOEFENING

Wanneer je straks je ogen sluit, stel je jezelf een mooi zandstrand voor met uitzicht op een uitgestrekte zee. Gedurende de visualisatie probeer je alle details in je op te nemen van deze zee en van het strand. Probeer te genieten van de beelden die jouw geest creëert. Maak een wandeling over je strand of ga zwemmen in de zee. Kijk naar datgene wat je te zien krijgt. Misschien zie je mooie schelpen, zeedieren, een mooie lucht. Probeer alles wat je ziet in je op te nemen en te waarderen. Misschien is er een strandfeest, misschien ga je varen met een boot, misschien vind je een mooi voorwerp in het zand of kom je iemand tegen. Misschien loop je weg van het strand en beland je in een heel ander gebied. Laat jouw mentale beelden opdoemen, volg de beelden en ga erin op. Beleef het alsof je jezelf in een paradijs bevindt. Kom daarna weer terug bij jezelf en bevestig jezelf op een manier die voor jou passend is.

Ga na dit gelezen te hebben in een voor jou gemakkelijke houding zitten. Sluit je ogen. Ontspan jezelf op een manier die voor jou prettig is en laat je geest creëren. Hier volgen enkele voorbeeldbetrachtelingen die je na de visualisatie hardop of in gedachten kunt zeggen tegen jezelf:

Ik aanvaard de vreugde in mijn leven.

Ik geniet van het leven.

Ik ben rijk aan bewustzijn.

Ik creëer de werkelijkheid rondom mijzelf.

Ik accepteer de overvloed die de wereld mij biedt.

Ik kan mijzelf volledig ontspannen.

Door deze oefening word je bewust van de mogelijkheden die visualisatie biedt. Je kunt zelf scheppen en creëren, verbeeldingskracht benutten om jezelf daarna te bevestigen en te bekrachtigen. Je leert op deze manier mentale beelden te doen ontstaan. Misschien zie je geen beelden en voel je door te visualiseren een

sfeer of emoties, gewaarwordingen zoals warmte en kou. Ook dat is prima! Aanvaard datgene wat jij creëert vanuit onvoorwaardelijkheid. Je komt namelijk in contact met jezelf, met je unieke identiteit. Bevestig jezelf daar waar nodig, bekrachtig je kunnen, juist op die vlakken waar je moeilijkheden ondervindt.

JEZELF HELEN MET BEHULP VAN VISUALISATIE

Om harmonie en evenwicht te kunnen vinden, is het zinvol om open te staan voor jezelf en jezelf af te stemmen op datgene wat er zich binnen jou afspeelt. De diepste gedachten in jezelf over het leven, de wereld en over jezelf en jouw positie in het leven en de wereld, maken jou als mens uniek. Deze denkbeelden bepalen hoe jij datgene wat jou omringt en dat wat direct effect op jou heeft ervaart. Positieve denkbeelden bepalen de balans die jij ervaart, negatieve denkbeelden en ziekmakende gedachten versterken een eventuele voelbare onbalans. Hoewel ziekte niet noodzakelijk een resultaat is van onze mentale opvattingen kunnen onze mentale opvattingen ons wel ziek maken of 'ziekmakend' zijn.

Wanneer je een onbalans voelt in jezelf of fysieke klachten hebt, dan kan het helpen om zelf bewust te kijken naar de boodschap die deze onbalans voor jou heeft. Ziekte, ongelukken, een voelbare onbalans, negatieve gedachtepatronen kunnen een signaal zijn van een innerlijk probleem of van een persoonlijk standpunt dat verandering behoeft. Omdat je in contact kunt treden met jezelf, met jouw innerlijke zelf, treed je direct in contact met jouw bron wanneer je visualisatie aanwendt om duidelijkheid te verkrijgen over jezelf. Wanneer je op deze manier aan jezelf werkt, beschouw jezelf dan gedurende een visualisatie als gezond, als genezen of als volkomen in balans. Bevestig jezelf daarin en bekrachtig jezelf regelmatig.

Naast eventuele behandelingen, regulier of alternatief, zal het jezelf bekrachtigen van jouw beterschap een positief effect hebben op jou als mens. Herhaal de visualisaties ook wanneer je merkt dat je er meer kracht van krijgt. Wanneer je niets mankeert, gezond bent en in balans bent, bevestig dan eveneens je gezondheid en

visualiseer dat je altijd gezond zult blijven. Het bewust aanroepen van je mentale kracht kan genezingen bespoedigen.

VISUALISATIE EN DE WET VAN OORZAAK EN GEVOLG

In het hele leven leggen wij mensen relaties tussen de oorzaak en het gevolg. Wanneer je een vaas omstoot en deze in stukken breekt, dan zien we dat als oorzaak en gevolg. Ook in de wetenschap ontdekt men telkens weer de logica tussen oorzaak en gevolg. In het onderwijs spreekt men ook van dergelijke relaties. Door een medicijn te ontwikkelen kunnen klachten onderdrukt of genezen worden, door kennis tot je te nemen leer je dingen en door met stenen iets in elkaar te zetten ontstaat er een huis. Het is een logica dat iedere activiteit die wij ten uitvoer brengen gevolgen heeft. Deze wet van oorzaak en gevolg noemen we: *karma*. Karma is een begrip dat afgeleid is uit onder andere het boeddhisme, het kan vertaald worden in 'actie' of 'handeling'.

In New Age-kringen is karma een geaccepteerd begrip dat vaak niet in een juiste context wordt geplaatst, vandaar dat ik dit begrip voor je zal verduidelijken. Met het begrip karma geeft men aan dat iedere actie een gevolg zal hebben; door inspanning of inzet zal een resultaat worden behaald. Niet alleen op materieel of fysiek vlak speelt karma een rol, maar ook op mentaal en emotioneel gebied. Het begrip karma maakt het vanuit die optiek mogelijk dat mensen hun eigen lot creëren vanuit oorzaak en gevolg. Iedere actie of handeling zal vroeg of laat bij de juiste omstandigheden een tastbaar of waarneembaar gevolg hebben. De kracht die deze gevolgen doet ontstaan, noemen we daarom de karmische kracht. Een kracht die verleden, heden en toekomst met elkaar verbindt door in ons bestaan naar boven te komen. De gevolgen van onze acties en handelingen zijn telkens een wisselwerking tussen externe stimulansen en latente interne oorzaken. Karma is de kracht die dit hele proces katalyseert. Telkens zal deze kracht, wanneer een proces voltooid is, aanwezig zijn en door veranderingen en prikkels leiden naar een gevolg. Karma is daarom geen kracht die buiten ons staat of die over ons oordeelt. Het is geen hogere macht maar een kracht die in ons zit en die ons omringt, waarop we direct door alles wat we doen invloed kunnen hebben.

Vanuit het boeddhisme is:

Het lot een gevolg van karma dat meegenomen is uit vorige levens.

Het huidig karma de manier waarop het verleden doorwerkt op dit moment.

Het doel van karma het bereiken van verlichting.

Boeddha zei over karma:

*"Het soort zaad dat gezaaid is,
zal bepalen hoe het fruit is,
De deur van goede wil
levert een goed resultaat op,
De deur van het kwaad
geeft slecht resultaat,
Als je een goed zaadje goed plant,
dan zul je er ook de goede vruchten van plukken."*

Wanneer jij bewust probeert iets te beïnvloeden door middel van visualisatie, dan voer je een handeling/actie uit die zal leiden tot een gevolg. Vanuit karma handelen we dus wilsbekwaam. Het boeddhisme, waaruit het begrip karma is geadopteerd, stelt dat we verantwoordelijk zijn voor onze acties en onze daden. Alles wat jij doet zal volgens de wet van karma een gevolg hebben in jouw leven. Om die reden is het zinnig om vanuit jezelf te handelen en vanuit goede oprechte intenties te werken, ook wanneer jij een ander wilt helpen. Een goede intentie is compassie en mededogen voor alles wat leeft, een minder goede intentie is het willen manipuleren of beïnvloeden van het karma van een andere ziel. In dit daglicht zou je het visualiseren om veranderingen te bewerkstelligen kunnen bezien. Dit omdat alles wat je doet een reflectie op jou heeft als persoon en tastbaar/waarneembaar zal worden op de manier waarop jouw karma zich manifesteert. Wanneer je niet vanuit jezelf werkt met goede intenties en uit bent op macht, dan zul je onmachtig worden omdat ego dan de weg zal blokkeren naar voorspoed; manipuleer je, dan zul je zelf gemanipuleerd worden.

Karma is geen systeem van straf en beloning, dit omdat we alles wat we doen en de gevolgen daarvan zelf hebben doen ontstaan.

Zo zal ook iedere handeling die we verrichten gevolgen hebben in ons leven. In die zin komt het bewust omgaan met je eigen karmatische kracht overeen met dat wat ik in deze les beschrijf over het visualiseren en bevestigen van dingen die je wilt bewerkstelligen. Wanneer dit vanuit oprechte intenties gebeurt, dan zul je er de vruchten van kunnen plukken, wanneer dit vanuit onoprechtheid gebeurt, heeft dat eveneens gevolgen. Steeds kunnen we op die manier als mens condities scheppen die door beoefening en uitvoering gevolgen zullen hebben voor onszelf.

VISUALISATIE EN ZELFONTWIKKELING

Werken met visualisatie levert soms wat weerstand op bij mensen. Zij die namelijk streven naar het loslaten van gehechtheden, trachten te leven in het hier en nu en een oosterse religie hebben of bezig zijn op het pad van bewustzijns-groei, bespeuren soms een conflict in het visualiseren op deze wijze in verband met het werken vanuit verlangens, wensen, intenties enzovoort. Voor hen wil ik opmerken dat mensen vaak hun innerlijke stem niet goed voelen, dat mensen vaak streven naar geluk vanuit stress, onmacht, bezorgdheid, of hindernissen ervaren in hun leven die het hun beletten om te kunnen slagen.

Zij die menen geslaagd te zijn, bereiken soms doelen die hun totaal geen innerlijk geluk schenken. Zij die op zoek zijn naar meer om voor te leven, stellen zich open en kunnen op deze manier ervaren hoe zij dichterbij zichzelf kunnen komen. Zij die trachten met deze technieken te manipuleren of inhalig worden, zullen ontdekken dat zij de ware geschenken enkel kunnen ontvangen wanneer zij hun gehechtheden laten varen en zich dienstbaar en vanuit compassie en mededogen opstellen. Vanzelf zal er een behoefte ontstaan om de technieken enkel te benutten voor hogere doelstellingen zoals de groei van het eigen bewustzijn. Door visualisatietechnieken kun je dus in contact treden met je innerlijke zelf en door de energie ten positieve aan te wenden, kun je je verbondenheid ervaren met je innerlijke essentie en daardoor met 'al wat is'. Visualisatietechnieken bezie ik dan ook vanuit dit oogpunt als een opstapje voor zelfontwikkeling dat zeer bruikbare elementen bevat.

Tot zover over visualiseren. In het nu volgende lesdeel gaan we het hebben over de verbindingen die je vormt met de mensen om je heen en het belang daarvan voor je eigen ontwikkeling

VERBINDINGEN EN INTERACTIEKOORDEN

In je leven hier op aarde leg je een heleboel contacten met de mensen om je heen. In eerste instantie natuurlijk met je eigen familie, je vader en je moeder, je eventuele broers en zusters. Zij bepalen voor het grootste gedeelte hoe je normen en waarden in het leven eruitzien. Zij waren immers het enige referentiekader dat je in het begin van je leven en in je jonge jaren had. Die familiebanden en de gewoontes, de gebruiken en de opvoedmethode van je ouders hebben een extreme invloed op de manier waarop je leeft en hoe je je in je dagelijkse leven voelt.

Veel van het gedrag en de visie van je ouders en andere belangrijke personen in je leven heb je klakkeloos overgenomen. Oude patronen en gewoontes, waar je maar niet van af kunt komen, zijn stuk voor stuk afkomstig uit je jeugd. Ook al heb je vervelende herinneringen aan je jeugd of heb je veel nare ervaringen vanuit die tijd meegemaakt, je ouders blijven toch je ouders en je familie blijft je familie. Het je losmaken van een vader die je sloeg, een moeder die je claimde of dreigde met zelfmoord, een zus die je altijd overheerste en je in je huidige leven nog steeds als een klein broertje beschouwt of een broer die je altijd pestte, is in de praktijk vaak heel moeilijk. Vaak leeft bij jou het schuldgevoel, dat je koste wat het kost die verbinding met je familie moet behouden, zelfs als je er ziek of depressief van wordt. Zelfs in positieve familierelaties voelen de banden en de sociale verplichtingen die daarmee verbonden zijn, soms benauwend.

Ook in bredere zin leggen we verbindingen, met in eerste instantie natuurlijk onze partner, met vrienden, kennissen, burens en de baas en je collega's op het werk. Terwijl we met sommige mensen een prima, gelijkwaardig contact hebben, dat ons helemaal geen energie kost, hebben we ook banden die we vanuit sociale verplichtingen moeten onderhouden. Verjaardagen waar je geen zin in hebt,

het praatje met de depressieve buurvrouw, het voorzitterschap van een club, waar je eigenlijk te moe voor bent en ga zo maar door. We gaan al deze verbindingen aan, omdat we vroeg in onze jeugd geleerd hebben dat je klaar moet staan voor een ander en sociaal moet zijn.

Veel mensen zitten niet lekker in hun vel en zijn niet gelukkig met zichzelf. Deze mensen proberen vaak de liefde van een ander te krijgen, door altijd voor die ander klaar te staan. Zij doen klusjes, assisteren met een verhuizing (zelfs van een vreemde), kopen cadeautjes, werken zich uit de naad, om zo een compliment van hun medemens te krijgen en storten uiteindelijk in, omdat ze zichzelf 'leeg' gegeven hebben. Deze mensen noem je 'gevers', of 'pleasers'. Zij geven vanuit een onbewust tekort aan liefde en bevestiging uit hun jeugd.

Zo leggen zij verbindingen met iedereen, in de hoop op bevestiging en de liefde van die ander. Vaak kom je dan aan het eind van de rit bedrogen uit, want als je dan uitgeblust bent en even niet meer kunt klaarstaan voor die ander, merk je al gauw dat je een heleboel zogenaamde vrienden kwijtraakt. Met andere woorden, kijk eens welke verbindingen je op dit moment in je leven hebt en kijk eens welke verbindingen je nu werkelijk een goed gevoel geven en van welke verbindingen je moe wordt. Door gebruik te maken van de visualisatietechnieken die in het begin van deze les zijn besproken, is het mogelijk om interactiekoorden te verbreden en de energiestroom naar beide chakra's weer op gang te brengen en deze dus weer gezond te maken.

DE VERBINDING MET EEN PARTNER

Je moet beseffen dat relaties het middelpunt vormen van onze spirituele ontwikkeling. Kijk maar eens naar je eigen relatie met je partner (als je die hebt). Niets is moeilijker dan het in stand houden van een relatie met een geliefde. Dagelijks ben je met elkaar in contact en neem je waar wat die ander doet, hoe die ander denkt en voelt. Talloze problemen en irritaties kunnen zich in zo'n intieme sfeer voordoen. Misschien communiceren jullie niet goed met elkaar, misschien erger je je dagelijks aan de gewoontes van

je partner, wellicht is er onenigheid over het vrijen, de financiën of de opvoeding van de kinderen. Misschien is de relatie niet gelijkwaardig en heb je maar weinig respect voor elkaar. Toch ben je een verbinding aangegaan en hebben we als mens de neiging, ondanks verdriet en pijn, een relatie te behouden.

Eén van de sterkste verbindingen die je aangaat, is die met je partner. Je losmaken van deze relatie gaat bijna altijd gepaard met grote pijn en groot verdriet. Het is dan ook moeilijker je spirituele liefde in je relatie waar te maken dan op een bergtop te gaan mediteren. In je relaties wordt al datgene wat je geleerd hebt, op de proef gesteld. Hoe beter onze relaties werken, des te steviger bouwen we de brug tussen het fysieke en het spirituele. Wanneer mensen niet op dezelfde golflengte zitten, is het moeilijk om met elkaar te communiceren of elkaar te begrijpen. Wanneer mensen een hekel aan elkaar hebben, proberen ze zo min mogelijk energiestroom met elkaar uit te wisselen. Soms werkt dat niet en bouwt zich wrijving op. Door die wrijving ontaardt zich elektriciteit in het energieveld en krijgen ze ruzie. Bij dergelijke heftige ruzies zijn die energiestromen waar te nemen als pijlen of speren, puntig, scherp en donker van kleur, die diep in het auraveld van de ander doordringen.

INTERACTIEKOORDEN

In al onze relaties met de mensen om ons heen wisselen we energie uit. Dit kan, zoals hiervoor beschreven is, negatieve of positieve energie zijn. Op dezelfde manier leggen we ook energetische verbindingen met dieren, de natuur en de Kosmos. Met mensen die wij langer kennen en waar we een band mee hebben, vindt een constante uitwisseling van energie plaats. Die uitwisseling van energie maakt dat je een relatie met elkaar krijgt en binnen die relatie maak je een aantal vaste verbindingen. Dit zijn 'koorden', of 'buizen' van energie, die zich verbinden van chakra tot chakra. Hoe hechter de relatie, des te steviger die koorden met elkaar verbonden zijn. We noemen deze koorden *Interactiekoorden*.

Door deze Interactiekoorden stroomt energie van de ene naar de andere persoon. De energie die door deze koorden stroomt heeft een specifieke kleur en vult zo het chakra van de ander. Indien er

balans in de relatie tussen twee mensen is, zal de energie positief van kleur zijn en beide kanten opgaan. Is de relatie echter ongelijkwaardig, dan zal de energie meer vanuit de ene persoon stromen dan vanuit de ander. De gever van de energie wordt daar uiteindelijk moe of ziek van. In het ergste geval (bij langdurige ruzie bijvoorbeeld) zal de energie in de Interactiekoorden stagneren en vindt er helemaal geen uitwisseling van energie meer plaats.

Normaal gesproken is het zo dat Interactiekoorden zich met gelijkwaardige chakra's onderling verbinden. Dat wil dus zeggen dat de koorden lopen van het eerste chakra naar het eerste chakra, van het tweede chakra naar het tweede chakra enzovoort. Stel je voor dat twee mensen een Interactiekoord hebben met hun derde chakra en de energie van beide kanten komt, dan hebben deze personen een gelijkwaardige 'verstandelijke' verhouding. Stroomt het Interactiekoord bijvoorbeeld van het vierde naar het vierde chakra in een gelijkwaardige energiestroom, dan hebben deze mensen een liefdevolle relatie met elkaar. Is er een Interactiekoord van het tweede naar het tweede chakra en stroomt de energie van de ene persoon naar de ander, terwijl die ander geen energie laat terugstromen, dan is de emotionele (of seksuele) band niet gelijkwaardig. Dan is de kans groot dat deze mensen regelmatig ruzie hebben.

Ook kan het soms voorkomen dat mensen Interactiekoorden op verschillende chakraniveaus leggen. De ene persoon kan bijvoorbeeld zijn koord verbinden met zijn derde chakra en een verstandelijke verhouding met de ander aangaan, terwijl de ander dit koord verbindt met zijn vierde chakra en een liefdesband aangaat met deze verstandelijke persoon. Het eindresultaat van een dergelijke verbinding laat zich raden. Verder bestaat de mogelijkheid dat een interactiekoord scheurt, verbroken wordt of dat er een knoop in komt te zitten. Dit gaat altijd gepaard met verdriet en vaak ook met fysieke pijn. Denk maar aan het verbreken van een liefdesrelatie; je voelt de pijn van zo'n gebeurtenis letterlijk in je lichaam.

Interactiekoorden ontstaan overigens ook als we een verbinding aangaan met levenloze voorwerpen. Hoe meer we met een voorwerp werken, des te meer energie het van ons opneemt. Als we

erop gesteld zijn, vullen we het met liefde. Als we er een hekel aan hebben, vullen we het met negatieve energie. Bij veelvuldig gebruik bijvoorbeeld van de telefoon neemt deze telefoon onze energie over. Het voorwerp geeft dan energie af aan iedereen die ermee in aanraking komt. Helers gebruiken dit gegeven als ze bijvoorbeeld een kristal opladen met een positieve boodschap of liefde. Amuletten werken in wezen ook volgens dit principe.

DE LIGGING VAN INTERACTIEKOORDEN

Interactiekoorden kunnen aan de linkerzijkant en aan de rechterzijkant met een chakra verbonden zijn. Over het algemeen is het zo, dat koorden aan de linkerkant te maken hebben met een relatie met een vrouw (een moeder, een oma, een vriendin) en koorden aan de rechterkant iets zeggen over de verbinding met een man (een vader, een vriend, een oom). Koorden die aan de voorzijde van het lichaam geplaatst zijn, hebben te maken met relaties in dit leven, koorden aan de achterzijde relateren aan personen die je uit een vorig leven kent (je gids of iemand die je voor het eerst ziet, met wie je al direct een heel speciale band voelt).

Interactiekoorden kunnen vaak een heel leven lang blijven bestaan, ook al zien we die persoon nooit meer. Zo kun je je dus ook voorstellen dat je met een aantal (onbewuste) koorden rondloopt, die schadelijk voor je energiesysteem kunnen zijn. Ook hebben wij nog vele koorden met personen uit vorige levens. Over het algemeen doen deze koorden ons niet veel schade meer. In een enkel geval kan het nuttig zijn zo'n koord, via een regressie naar een vorig leven, te verbreken of te veranderen.

INTERACTIEKOORDEN EN ZIEKTE

Zieke mensen hebben extra energie nodig van hun relaties, allereerst om hun ziekte te bestrijden en ten tweede omdat hun chakra's en de andere energiecentra niet goed functioneren. In een dergelijke relatie geeft de gezonde persoon energie aan de zieke. Dit gebeurt automatisch. Als de zieke energie nodig heeft, dan zendt hij of zij een 'vragend' energiekkoord uit naar de omgeving.

Zo'n koord 'zuigt' als het ware de benodigde hoeveelheid energie weg. Dit proces is normaal en gebeurt onbewust.

Energie-uitwisseling binnen een gezin is heel goed voor een zieke, omdat het de patiënt extra kracht geeft om de ziekte te overwinnen. Bij een langdurige ziekte zullen de gezinsleden de psychische belasting van de ziekte direct ervaren. Ze zullen misschien niet weten wat er gebeurt, maar ze zullen moe en geïrriteerd raken en soms zelfs niet meer voor de zieke willen zorgen. Ook dit is normaal. Het is dan heel belangrijk af en toe even weg te gaan bij de zieke en afstand te nemen, teneinde het eigen energieveld weer op te laden.

VIJF TYPEN KOORDEN

Binnen de Interactiekoorden kunnen we vijf soorten verbindingen onderscheiden, te weten:

- **Zielekoorden**
Dit koord verbindt ons met de Kosmos, het Universum en God. Via dit koord staan we in verbinding met onze gidsen.
- **Koorden van vorige levens hier op aarde of elders**
Dit koord verbindt ons met mensen met wie we in een vorig leven geleefd hebben. Hierdoor voelen we, als we iemand voor het eerst zien, dat we al een band met die persoon hebben en hem/haar kennen. We hebben levens hier op aarde, maar hebben ook levens meegemaakt als andere bestaansvormen en op andere plaatsen in het Universum. Sommigen van ons voelen deze verbinding, veel mensen kijken naar de sterren en herkennen ze als hun eerder thuis.
- **Genetische koorden**
Dit zijn de koorden die de verbinding leggen tussen moeder en kind in hun hartchakra's, al ver voor de conceptie. De inspanning wordt verricht door de persoon die gaat incarneren; het kind legt dus het eerste koord. Als er eenmaal via het hartchakra koorden zijn gelegd, worden ook op de andere chakraniveaus koorden

gelegd (zie relationele koorden). Zo ben je ook verbonden met je vader en moeder via alle chakra's.

- **Relationele koorden binnen de familie**
Dit zijn de koorden specifiek tussen ouder en kind tussen alle chakra's. Zij blijven verbonden, of het kind nu wel of niet bij zijn ouders blijft. Als een kind geadopteerd wordt, ontstaan er ook nieuwe koorden tussen de pleegouders en het kind. De koorden tussen het kind en de biologische ouders blijven het kind echter wel beïnvloeden. De verbindingen zetten zich voort naar andere familieleden (ooms, tantes, neven en nichten, oma's en opa's). Ze zetten zich voort tussen alle bloedverwanten, en scheppen sinds onheuglijke tijden een groots net van lichtkoorden, die al het menselijk leven verbinden met de eerste mensen op aarde.
- **Relationele koorden buiten de familie**
Dit zijn koorden die we maken met vrienden, kennissen, buren en andere mensen die we wat langer kennen.

PROBLEMEN MET INTERACTIEKOORDEN

Het is nuttig om te weten met welke koorden bepaalde problemen en/of ziekten te maken kunnen hebben.

- **Problemen gerelateerd aan de koorden van het eerste chakra**
 - Tegenzin van een kind om te incarneren.
 - Geboortetrauma; de koorden van het kind kunnen zich niet goed met de aarde verbinden.
 - Lichamelijke mishandeling op jonge leeftijd, waardoor het kind uit zijn lichaam vlucht en de aardekoorden losmaakt.
 - Wanneer zijn ouders niet al te sterk met de aarde verbonden zijn, kan een kind dit ongegrond-zijn gaan 'na-apen'.
 - Stuitbeenletsel ten gevolge van een ongeval of operatie kan het eerste chakra en de koorden beschadigen.
 - Beschadigingen van de koorden van het eerste chakra veroorzaken moeilijkheden ten aanzien van de wil om te leven en het functioneren in de fysieke wereld. De persoon voelt zich gevangen in een kooi.

Mogelijke ziekten die hieruit kunnen ontstaan:

- Aanvankelijk moeheid, gebrek aan fysieke energie.
- Problemen met de bijniere.
- Kanker.
- Reumatoïde artritis, reuma, artrose.
- Overige auto-immuunziekten.

- **Problemen gerelateerd aan de koorden van het tweede chakra**

Deze koorden bevatten de sleutel tot het kunnen genieten van seksuele relaties. Hoe beter onze verbinding met seksualiteit en sensualiteit, des te gezonder de koorden die we op dit niveau hebben en omgekeerd. Zijn er seksuele problemen tussen twee mensen, dan tonen de koorden tussen het tweede chakra van hen beiden die problemen dus ook. Oorzaken van zwakke koorden op dit niveau kunnen zijn:

- Moeilijkheden met de seksualiteit ten gevolge van problemen uit een vorig leven.
- Algehele veronachtzaming van seksualiteit in de omgeving van het kind (de ouders tonen geen genegenheid naar elkaar, of geven geen seksuele voorlichting).
- Rechtstreekse verwerping van seksuele of sensuele uitingen van het kind door de ouders of de naaste omgeving (het afstraffen van 'spelen met jezelf').
- Seksuele aanranding in de jeugd, agressieve medische behandelingen van het kind.
- Verkeerde behandeling van een seksuele partner.

Mogelijke ziekten die hieruit kunnen ontstaan:

- Onderdrukte seksualiteit (voortkomend uit verkrachting, incest of aanranding).
- Seksuele perversiteit (ook door verkrachting, aanranding of incest).
- Onvermogen om een orgasme te krijgen.
- Onvermogen om in verwachting te raken.
- Impotentie ten opzichte van een bepaalde persoon.
- Prostaatcancer.
- Vaginale infectie.
- Vaginale kanker of infectie van de eierstokken.

- Ontstekingsziekten in het bekken, zoals ontstekingen aan de dunne darm.
- **Problemen gerelateerd aan de koorden van het derde chakra**
Koorden van dit chakra vertegenwoordigen de zorg voor jezelf en anderen, binnen een bepaalde relatie. Bijvoorbeeld de zorg van ouders voor hun kinderen (eten, wassen, verhaaltjes vertellen, luisteren naar je kind enzovoort). Er zijn ouders die heel veel van hun kinderen houden, maar die niet weten hoe ze op deze manier voor hun kinderen moeten zorgen. Ook zijn er ouders die wel heel goed voor hun kinderen zorgen, maar bij wie de liefdesband ontbreekt. Bij een trauma in deze relaties kunnen de koorden van het derde niveau enorm beschadigd worden. Meestal komt dit voort uit een gebrek aan emotioneel contact, of door een te grote controle van één van de ouders. Dan scheuren dus de koorden tussen de ouder(s) en het kind. Dit trauma zal zich met dit kind herhalen, in andere relaties, wanneer het opgroeit en zijn eigen leven gaat leiden. Deze mensen zijn niet verbonden met hun ouders en hebben er daardoor moeite mee zich met iemand anders te verbinden.

Mogelijke ziekten die hieruit kunnen ontstaan:

- Ziekten aan de organen gelegen in het derde chakragebied (maag, milt, lever, alvleesklier, gal enzovoort).
- Verbroken Interactiekoorden met de moeder: kanker, suikerziekte, spastische darmen, zweren of spijsverteringsmoeilijkheden.
- Verbroken Interactiekoorden met de vader: leverziekten, kanker of galblaas.
- **Problemen gerelateerd aan de koorden van het vierde chakra**
Koorden van het vierde chakra hebben te maken met liefhebben en de harmonie tussen liefhebben en de wil om de relatie gezond te houden. Deze koorden worden beschadigd bij ongezonde liefdesrelaties. Deze vinden hun oorsprong in de jeugd en herhalen zich wanneer de persoon opgroeit. Als het trauma zich herhaalt, wordt het iedere keer versterkt.

Mogelijke ziekten die hieruit kunnen ontstaan:

- Hartklachten, hartkloppingen, hartritme stoornissen en beschadiging van hartweefsel, wat later een hartinfarct kan veroorzaken.
- Angsten, fobieën en hyperventilatie.

- **Problemen gerelateerd aan de koorden van het vijfde chakra**
De koorden van het vijfde chakra kunnen beschadigd worden door grove aantasting van de innerlijke wijsheid van een persoon (het innerlijk weten). Zij kunnen ontstaan zijn doordat iemand verraden is, of iemand een ander verraden heeft (in een vorig leven). Zij kunnen ook beschadigd zijn als een kind in zijn jeugd (herhaaldelijk) niet geloofd is door zijn ouders, als het wel de waarheid sprak.

Mogelijke ziekten die hieruit kunnen ontstaan:

- Oorklachten (oorsuizen, ziekte van Ménière).
 - Oogklachten (staar, bijziendheid).
 - Traag werkende schildklier, struma (kropgezwel).
 - Verschuivingen in de nekwerfels, scoliose.
 - Longziekten.
- **Problemen gerelateerd aan de koorden van het zesde chakra**
Koorden van het zesde chakra hebben te maken met het begrip van de wisselwerking van ideeën en de hogere bedoeling van het leven. Het kunnen genieten van het leven en van de mensen en relaties in dit leven. Het genoeg te beleven je geliefde te herkennen als een wezen van licht en liefde. Ook het vermogen om de Kosmos of God lief te hebben. De koorden van het zesde niveau kunnen beschadigd zijn door ervaringen uit een vorig leven, waarbij mensen gedwongen werden een geloof te beoefenen waarin ze niet geloofden.

Mogelijke ziekten die hieruit kunnen ontstaan:

- Hoofdpijn.
 - Verwarring, desoriëntatie.
 - Hersenaandoeningen.
 - Leerproblemen.
 - Schizofrenie.
- **Problemen gerelateerd aan de koorden van het zevende chakra**
Deze koorden vertegenwoordigen de kracht om één te zijn met de Kosmos, het Universum, God en de andere mensen. Ze vertegenwoordigen het vermogen om het perfecte patroon van een relatie

te begrijpen. Zijn er problemen met koorden van de zevende chakra, dan is er dus geen bewustzijn van de Kosmos of God.

Koorden van het zevende chakra worden beschadigd voor of tijdens de geboorte, bij de conceptie of in de baarmoeder. Ze hebben te maken met moeilijkheden van de ziel om te incarneren in het fysieke lichaam. Ofwel we zitten in ons lichaam vast zonder enig spiritueel besef, ofwel we blijven steken in onze spirituele wereld en kunnen ons niet inleven in ons fysiek lichaam.

Mogelijke ziekten die hieruit kunnen ontstaan:

- Depressiviteit.
- Hoofdpijn.
- Mentale stoornissen.
- Een achtergebleven fysieke ontwikkeling.

Het is interessant dat mensen met verstoorde zevende chakra-koorden soms geloven dat ze uit een ander sterrenstelsel komen. Vaak weten ze dit ook onbewust. Ze hebben het gevoel dat ze niet helemaal mens zijn, maar dat ze ertoe gedwongen zijn om hier hun leven te leiden. Ze zitten helemaal niet lekker in hun vel en vluchten vaak in een fantasiewereld. Ze missen hun ware thuis en hebben het heel moeilijk om in hun lichaam te blijven (ze treden vaak uit). Soms noemen ze zich sterrenkinderen en beweren nog nooit eerder als mens geïncarneerd te zijn.

Het probleem met deze mensen is dat ze geen koorden met de aarde hebben. Ook hebben ze de koorden verbroken met de Kosmos en andere sterrenstelsels en proberen ze herhaaldelijk hun lichaam te verlaten om naar 'huis' terug te gaan, wat niet lukt, omdat alle koorden verbroken zijn. Op deze manier verzetten ze zich dus ook tegen hun huidige incarnatie. Het beste is om deze mensen steeds weer te gronden, zodat ze wat beter in hun vel gaan zitten en ze daarna, veel later pas, te verbinden met de sterren via hun koorden.

WERKEN MET INTERACTIEKOORDEN

Als je een of meer 'ongezonde' Interactiekoorden hebt, dan kun je daar veranderingen in aanbrengen. Soms moeten de koorden worden verbreed en de energiestroom naar beide chakra's weer op gang gebracht worden. Af en toe moet je koorden verbinden met gelijkwaardige chakra's. Ook kan het voorkomen dat je Interactiekoorden die je schaden moet verwijderen of moet doorknippen.

Visualiseer hoe een koord tussen hem en een andere persoon loopt. Van welk chakra naar welk chakra loopt het koord? Stroomt de energie wederzijds van de een naar de ander of slechts één kant op? Welke kleur gaat erdoorheen, bijvoorbeeld een heldere of een donkere kleur? Zo krijg je goede informatie over het al dan niet 'gezond' zijn van zo'n Interactiekoord.

Je kunt eventueel aan je gids (zie volgende les) vragen om ongezonde koorden te verbreken en kun je visualiseren hoe je zelf werk verricht aan de verbindingen. Je bent zelf in staat om ongezonde koorden te verbreken of door te knippen, koorden te verleggen of de energiestroom in de koorden te veranderen. De volgende visualisatieoefening kun je gebruiken om beter met Interactiekoorden te leren werken.

OEFENING: REGRESSIE MET INTERACTIEKOORDEN

In deze meditatie leer je werken met Interactiekoorden en doe je ervaring op hoe je deze koorden kunt veranderen en de energie erin kunt wijzigen. Deze oefening kun je met iedereen doen waar jij een verbinding mee hebt (vader, moeder, broer, zus, kind, verdere familie, vrienden, kennissen, werkgever, collega's enzovoort). Het werken met de koorden geeft je een goed beeld hoe jij in relatie(s) staat. Het leert je bovendien op een andere manier naar jezelf en anderen te kijken.

Ga ontspannen zitten of liggen en sluit je ogen. Ontspan al je spieren en richt je aandacht op je ademhaling. Adem net zo lang in en uit totdat je hele lichaam ontspannen is en je ademhaling als het ware vanzelf gaat.

Visualiseer nu een persoon waarmee je deze oefening wilt doen.

Hoe kijkt die persoon en wat doet dit met je lichaam? Blijft je lichaam ontspannen of voel je ergens spanning? Staat die persoon ver van je af, of dichterbij? Hoe voelt dat voor jou? Voel je nu emoties opkomen, zoals verdriet, boosheid, een gevoel van geluk of eenzaamheid, enzovoort? Waar voel je dat in je lijf? (Je buik, je keel, je schouders, je borst enzovoort.) Wat mis je binnen deze relatie en wat zou je graag willen veranderen? Wil je die ander op de een of andere manier veranderen? Besef wel dat je niet kunt eisen dat iemand zichzelf verandert. Je kunt alleen je eigen gedrag wijzigen.

Visualiseer nu een koord, een buis, een touw, een ketting of een andere verbinding met die ander. Waar in je lichaam is die verbinding gemaakt? (Bijvoorbeeld in je buik, je maag, je hart, om je middel, om je pols of je been?) Waar gaat die verbinding bij die ander naartoe?

Heb je er wat moeite mee om deze verbinding te visualiseren? Stel je dan voor dat je geest een vogel is, die je lichaam uit kan gaan, door boven jullie twee te gaan zweven. (Dat is helemaal niet zo'n vreemd idee, want je geest doet dit elke nacht al als je in bed ligt en droomt.) Kijk welke verbinding je geest vanuit die positie waarneemt.

Zie je nog meer verbindingen met die ander? Is (zijn) deze verbinding(en) gelijkwaardig? Als het 'koord' bijvoorbeeld bij jou vanuit je hart komt, gaat het dan ook bij die ander in zijn hart naar binnen? Stroomt er energie door je verbinding(en) met die andere persoon? Zo ja, stroomt die energie heen en weer (gelijkwaardige energie), of gaat de energie van jou naar die ander, of van die ander naar jou (niet gelijkwaardige energie)? Met andere woorden, stop jij veel energie in die ander, of moet die ander inspanning leveren om jou gelukkig en tevreden te houden?

Indien je met je geest uit je lichaam gegaan bent, blijf dan nog even buiten je lichaam. Als je nog in je lichaam zit, visualiseer dan dat je met je geest uit je lichaam gaat. Terwijl je boven jullie tweeën zweeft, ga je met jouw geest in het lichaam van die ander.

Nu kun je exact voelen hoe die ander zich voelt. Is deze gespannen of juist ontspannen? Verdrietig, boos of gelukkig? Je kunt deze emoties in je eigen lichaam ervaren.

Stel je vervolgens voor dat je die ander terug laat gaan in de tijd, steeds jonger laat worden. Als die ander zes jaar geworden is, probeer je te visualiseren hoe hij/zij zich op dat moment voelde. Hoe voelde dat kind zich bij zijn/haar ouders? Is dit kind tevreden, of eenzaam, aangepast of boos enzovoort? Zou je dit kind raad willen geven of misschien troosten of knuffelen? Doe dit dan. Wellicht heb je nu iets meer begrip voor die ander, nu je een beeld hebt van het nest waar deze vandaan komt. Laat dit kind vervolgens weer opgroeien tot de leeftijd waarop je gestart bent. Ga dan weer uit het lichaam van die ander en ga met je geest terug in je eigen lijf. Ontspan je lichaam hierna weer even en richt je aandacht op je ademhaling.

Kun je ook waarnemen of de energie die door je verbinding(en) stroomt een kleur heeft? Zo ja, wat doet die kleur met je lichaam? Laat die kleur nu door heel je lichaam gaan. Adem die als het ware door je lijf. Kijk wat dit met je lichaam doet. Voel je je er ontspannen en rustig door worden, of word je er juist onrustig van? (Sommige mensen worden zelfs misselijk, of nemen pijn in hun lichaam waar. Stop dan met het opnemen van die kleur.)

Zou je je lichaam misschien met een andere kleur willen vullen? Kijk welke kleur(en) goed voelen en je energie geven.

Welke kleur zou je nu aan die ander willen geven? Laat de eerste kleur die in je opkomt naar die ander stromen en kijk wat dit met die ander doet. Vul het hele lichaam van die ander op. Misschien wil je ook nog een aantal andere kleuren gebruiken.

Wil je de plaats, waar bij jou in je lichaam de verbinding vastzit, veranderen? Of misschien wil je de plaats waar een verbinding aanwezig is bij die ander veranderen? Voelt het beter als je hier wijzigingen in aanbrengt? Als er sprake is van meerdere verbindingen kun je ook nagaan of je deze op een andere manier wilt aanbrengen.

Heb je er behoefte aan een nieuwe verbinding, op een andere plaats in jullie lichaam te maken? Doe dit dan nu. Stroomt daar ook energie doorheen, en zo ja welke kleur? Hoe voelt die nieuwe verbinding? Heb je er geen behoefte aan, maak dan geen nieuwe verbinding.

Kijk vervolgens naar de verbinding(en) tussen jou en die ander en ga na of je ook in andere opzichten nog iets in die verbindingen wilt veranderen. Wil je de verbinding(en) steviger maken? Wil je de energiestroom erin veranderen? Of wil je de verbinding(en) nu verbreken, doorsnijden, doorhakken, of er een knoop in leggen? Hoe voelt dit in je lichaam?

Wen even aan het nieuwe gevoel en besef dat je energetische veranderingen hebt aangebracht in de verbinding met die ander. Wanneer je je juist hebt losgemaakt van de ander kun je ervaren hoe het is, als die energie niet meer bij je is. Besef dat deze oefening helend werkt voor jullie beiden.

Richt nu je aandacht weer even op je lichaam en je ademhaling. Adem een paar keer diep in en uit en voel of je lichaam ontspannen is. Maak dan even, via je voeten, contact met de aarde en open je ogen.

TWEELINGZIELEN EN ZIELSVERWANTEN

Twee andere belangrijke onderwerpen die gerelateerd zijn aan verbindingen, zijn de zogenaamde tweelingzielen en de zielsverwanten. Hoewel veel mensen deze termen onderling uitwisselen en door elkaar gebruiken, zijn het twee verschillende soorten relaties en dus twee verschillende onderwerpen.

Allereerst een toelichting betreffende deze twee onderwerpen. Zielsverwanten zijn van oorsprong afkomstig uit dezelfde zielgroep, de groep zielen die met elkaar verbonden is en was sinds de eerste incarnatie (geboorte). In een dergelijke zielgroep, zijn de zielen aan elkaar verwant op een kenmerkende manier, dat hun contact met elkaar typeert. Vaak hoor je mensen zeggen: *"Ik heb het gevoel of ik hem al eeuwig ken"*. Het is een soort herkenning

tussen de zielsverwanten, die de onderlinge denkwijze, zienswijze, levensstijl, smaak enzovoorts typeert. Zo kun je in je leven een aantal mensen leren kennen, met wie je zo nauw verwant bent, dat je haast zeker weet dat je elkaar al kende voor dit leven. Vaak is dat ook inderdaad het geval en zoeken zielsverwanten elkaar in de verschillende incarnaties telkens weer op.

Het verschil tussen tweelingzielen en zielsverwanten is echter groot en beide begrippen moeten dan ook niet met elkaar verward worden. Zielsverwanten delen visies en levensopvattingen met elkaar, voelen zich bij elkaar thuis en voelen een grote verbondenheid met hun zielsverwanten. Tweelingzielen echter, zijn haast letterlijk elkaars wederhelft in een liefdesrelatie. Zielsverwanten hebben vaak een bijzonder hechte vriendschapsrelatie, maar hebben geen liefdesband met elkaar. Een mens herkent gedurende zijn leven, vaak een aantal zeer speciale vrienden als zielsverwanten, waarbij wel degelijk sprake is van een nauwe band en het aanvoelen van elkaar en elkaars gemoedstoestand, zelfs als de ander niet in de nabijheid is. Zielsverwanten, ook wel soulmates genoemd, hebben ontzettend veel met elkaar gemeen, waardoor herkenning eigenlijk vanzelfsprekend is. Onderling zijn zielsverwanten zich bewust van de overeenkomsten, die hen met elkaar verbinden.

Tweelingzielen hebben een iets gecompliceerdere verhouding. Op het moment dat de ene tweelingziel de andere ontmoet, is er onmiddellijk een gevoel van herkenning en thuiskomen bij elkaar. Er springt als het ware een vonk van onmiddellijke herkenning en vreugde en zelfs extase over, die veel dieper gaat dan bij zielsverwanten. Er vormen zich meteen sterke chakra's tussen de twee personen, die uniek van samenstelling zijn en vanaf de eerste ontmoeting vrijwel onverbreekbaar blijken te zijn. Op een unieke wijze voelen de twee zielen zich met elkaar verbonden en hun aura's vloeien als het ware in elkaar over, alsof de twee aura's één geheel met elkaar vormen. Het ontmoeten van je tweelingziel is dan ook een bijzonder aangrijpende, emotionele gebeurtenis, die je leven voorgoed zal veranderen. Niets zal ooit meer hetzelfde zijn als je eenmaal weet, dat er op deze aarde iemand rondloopt, die jou zo volledig aanvult en je zo compleet maakt. Gevoelens van onrust en zoeken zijn verleden tijd.

Dit wil echter niet zeggen dat het altijd puur geluk is en dat je niet meer ongelukkig zult zijn. Het is immers heel goed mogelijk dat beide tweelingzielen getrouwd zijn en allebei een partner hebben die ze geen pijn willen doen. Als dit het geval is, zal er sprake zijn van een voortdurende pijn en een gemis, over het niet bij elkaar kunnen zijn met degene die je ziel compleet maakt. Het ontmoeten van je tweelingziel wil niet zeggen dat je een liefdesrelatie met hem of haar zult hebben, omdat dat in sommige gevallen gewoon onmogelijk kan zijn. De emotionele en spirituele band zal echter nooit meer verloren gaan en zal zo sterk zijn, dat afstand er niet toe doet.

Iedereen heeft een tweelingziel, alleen zal je diegene niet in ieder leven tegenkomen. Ook weet je nu, dat als je hem of haar tegenkomt, het niet altijd mogelijk zal zijn bij elkaar te zijn. Dit kan bijzonder tegenstrijdige gevoelens opleveren. Aan de ene kant geluk, omdat je weet dat de ander er altijd zal zijn, aan de andere kant diepe wanhoop en verdriet, wanneer je van elkaar gescheiden wordt. De trillingsfrequentie in de aura's en de chakra's van de tweelingzielen is echter zo hoog, dat men zelfs in gedachten of in dromen de ander kan zien en het gevoel kan hebben een ontmoeting te hebben. Dit komt door de hoge mate van spirituele ontwikkeling bij beide zielen.

Veel mensen vragen zich af, wat het nut ervan kan zijn, je tweelingziel te leren kennen, terwijl een daadwerkelijke hereniging onmogelijk is. Hiervoor bestaan meerdere verklaringen. Het kan voorkomen dat één van beide zielen of zelfs allebei de zielen, tussen twee incarnaties hebben besloten geen fysieke relatie met elkaar te hebben omdat het karma dat beide zielen wil uitwerken dit niet toelaat. Voordat een ziel incarneert, bepaalt deze immers welke lessen gedurende een volgende incarnatie uitgewerkt dienen te worden. Het kan zijn dat dit de reden is, waardoor hereniging onmogelijk is. Het kan ook zijn dat beide zielen in een ander werelddeel incarneren en dat dit een fysieke band onmogelijk maakt. Dit is ALTIJD een bewuste keuze geweest, vóór het moment van incarnatie.

De vraag die men zich tijdens dit leven dan stelt, is waarom je ervoor gekozen hebt om niet samen te kunnen zijn, terwijl je elkaar mogelijk wel letterlijk en figuurlijk tegen het lijf loopt. Waarom een ontmoeting, als dit alleen maar pijn en wanhoop kan veroorzaken? Ook dit kan een onderdeel zijn van het karma dat uitgewerkt moet worden: het leren om te gaan met enkel een spirituele connectie en geen fysieke hereniging. De ziel heeft er dan als het ware voor gekozen om dit lijden als onderdeel van de levenslessen te beschouwen, waarmee de ziel in het reine moet zien te komen.

In de reïncarnatie-theorie gaat men ervan uit, dat iedere ziel gedurende alle incarnaties zijn of haar tweelingziel minimaal tien keer zal ontmoeten. Dit maakt allemaal onderdeel uit van het leerproces dat de ziel moet ondergaan om tot 'verlichting' te komen, waarbij uiteindelijk het lijden kan worden achtergelaten. Pas als beide tweelingzielen op hetzelfde spirituele niveau zitten, zal een fysieke hereniging mogelijk zijn en zullen de twee zielen uiteindelijk in één ziel kunnen versmelten tijdens een gezamenlijk gedeeld leven. Tot die tijd zal er steeds sprake zijn van een toenemend groei-proces, dat zeker niet gemakkelijk zal zijn. Het kan gebeuren dat de ene ziel zich probeert af te sluiten van de ander om de pijn en wanhoop te doorbreken, die veroorzaakt wordt door het niet samen kunnen zijn gedurende dit leven.

Ontkenning en het niet willen erkennen van de tweelingziel zal dan nog meer pijn veroorzaken bij de andere tweelingziel, die wel degelijk beseft wat er aan de hand is. De pijn van het moedwillig verbreken van de relatie die de tweelingzielen met elkaar hebben, of het trachten te doorbreken van de chakra-koorden, is zo onverdraaglijk dat de ziel dit niet kan verwerken en dus niet lang zal volhouden. In zulke gevallen is er vaak sprake van levensstijlen die niet met elkaar overeenkomen, religies die niet met elkaar verenigbaar zijn. Diep in het hart is de herkenning echter onmogelijk af te wijzen. Onbewust is er het weten dat deze ontmoeting op de één of andere manier voorbestemd was. Deze pogingen zijn niet meer dan ontkenning uit zelfbehoud, om te ontkomen aan de pijn van het gescheiden van elkaar moeten leven. Daarom zullen tweelingzielen elkaar altijd weer opzoeken, om de simpele reden dat de

pijn van elkaar niet zien, zwaarder weegt dan af en toe in elkaars nabijheid zijn.

Soms is er jaren geen sprake van een contact of ontmoeting, totdat het moment komt waarop men zich realiseert, dat de ziel een ontmoeting nodig heeft om geestelijk te kunnen 'overleven'. De hereniging zal, hoe pijnlijk deze ook kan zijn door de scheiding die er onherroepelijk op zal volgen, weer een stukje vormen in het groeiproces dat beide zielen ondergaan. Het brengt hen dicht bij elkaar, om op den duur zo een spirituele overeenkomst te bereiken, dat een fysiek samenzijn in een volgende incarnatie wellicht wel mogelijk is. Zodra echter het moment van afscheid nemen gekomen is, zal er sprake zijn van rauwe pijn en wanhoop. Zelfs gevoelens van oprechte rouw behoren tot de mogelijkheden. Hoe vaker de twee zielen elkaar echter ontmoeten, hoe beter zij zullen leren omgaan met hun gevoelens. Dit komt vanzelfsprekend de groei van de beide zielen ten gunste.

De gevoelens die tweelingzielen voor elkaar koesteren, overtreffen het niveau van een 'gewone' verliefdheid. Dit is ook één van de redenen waarom de twee zielen elkaar niet los zullen kunnen laten en elkaar eenvoudigweg moeten aanvullen. Het spreekt vanzelf dat wanneer tweelingzielen elkaar ontmoeten indien deze beide verbonden zijn in een huwelijksband met een ander, het overleven van de huidige, reeds bestaande relatie niet eenvoudig zal zijn, omdat het enige dat de tweelingzielen willen een samenzijn is. Toch zullen beide tweelingzielen niet gaan scheiden om samen te zijn, omdat dit niet past in hun opvatting van gelukkig met elkaar zijn. Hun geluk zou dan immers gebouwd worden op de fundamenten van een ineengestorte relatie. Dit zal niet gebeuren, omdat de spirituele ontwikkeling van de tweelingzielen en hun gevoel van integriteit zo groot zijn, dat het samenzijn met de andere tweelingziel dan niet optimaal zou zijn. Beide zielen voelen dit aan en als men dit dan toch zou doen, zou je haast niet kunnen stellen dat er sprake is van tweelingzielsverwantschap, maar eerder van een grote verliefdheid, waarbij de integriteit van beide partners niet groot genoeg is. Van tweelingzielverwantschap is dan geen sprake. De vergevorderde geestelijke en humane ontwikkeling van beide tweelingzielen zal nooit kunnen toestaan, dat een ander gekwetst

zou worden, opdat zij beiden samen kunnen zijn. Daarvoor zijn beide zielen te ver in hun ontwikkeling op alle denkbare niveaus.

Een seksuele relatie tussen tweelingzielen is gevoelsmatig ook niet nodig, omdat beide zielen het lichamelijke ver ontstijgen. Dit wil echter niet zeggen, dat men dit niet zou willen. Het verlangen kan wel degelijk aanwezig zijn, maar het is niet van wezenlijk belang voor hun relatie. Tweelingzielen zullen dus niet hun huidige partners verlaten om samen te kunnen zijn, ook omdat men inziet dat het schijnbaar een les is die in dit leven geleerd moet worden.

Het gebeurt echter wel regelmatig dat in het proces van naar elkaar toegroeien, dat al begint voordat beide tweelingzielen elkaar ontmoeten, de relatie die ze beiden hadden al beëindigd werd. Dit getuigt ervan dat beide zielen toe zijn aan een hereniging op alle mogelijke vlakken van hun relatie. Indien tweelingzielen de mogelijkheid hebben om een relatie met elkaar aan te gaan, dan zullen alle mogelijke barrières overwonnen kunnen worden en zijn zelfs leeftijd en afstand niet meer van belang. Dit wil echter niet zeggen dat hun relatie probleemloos zal zijn, aangezien ook zij zullen moeten werken aan hun ontwikkeling en de eisen die het leven aan hen stelt. Ook zij zullen hun deel aan moeilijkheden en verdriet te verwerken krijgen, maar hun band zal zo sterk zijn dat zij samen alles zullen kunnen overwinnen door de kracht en diepgang van hun wederzijdse liefde.

Men verlangt niets van elkaar, want beide zielen voelen haarfijn aan wat de ander nodig heeft. Er zal een allesoverheersend gevoel zijn van compleet-zijn, terwijl er voor de ontmoeting en hereniging sprake geweest zal zijn van een gevoel van incompleetheid, een gevoel dat de ziel geen afgerond geheel vormt. Een mooiere vorm van liefde dan die welke tweelingzielen met elkaar ervaren bestaat niet, omdat de ene partner als het ware de andere partner 'is' en er geen duidelijke scheiding kan worden aangebracht, waar de ene ziel begint en de ander eindigt.

Helaas is dit niet voor ieder van ons in dit leven weggelegd, maar enkel het weten dat er op de wereld een andere ziel rondloopt die jouw wederhelft is, zowel letterlijk als figuurlijk, maakt het leven

en het lijden dat het leven met zich meebrengt, een stukje minder moeilijk. En al zal het misschien niet in dit leven zijn, er zal een leven komen waarin je 'heel' zult zijn in lichaam en ziel en onsterfelijke liefde zult ervaren!

© Alle rechten voorbehouden.

VRAGEN LES 13

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

1. Welke stelling over visualisatie geeft het beste de werkwijze van deze techniek weer?
 - a. Je richt je erop om het gedrag van een ander wezen te bepalen of te veranderen, zodat de relatie tussen jou en de ander positiever wordt.
 - b. Je richt je erop om je eigen blokkades te veranderen zodat je in staat bent de dingen van een positieve kant te bezien.
 - c. Je affirmeert positieve gedragingen, waardoor negatieve patronen als vanzelf veranderen.
 - d. Al het bovenstaande.

2. Op welk principe is een visualisatie gebaseerd?
 - a. Het gelijke trekt het gelijke aan.
 - b. Gedachten zijn scheppend. Voor we iets creëren gaat er altijd een gedachte of idee aan vooraf.
 - c. Visualisatie helpt om diepgang in het leven te bewerkstelligen.
 - d. Alle antwoorden a, b en c zijn goed.

3. Hoe komt het dat mensen over het algemeen genomen weinig moeite hebben met visualisatie?
 - a. We zijn opgevoed met het kijken naar beelden, denk maar eens aan televisie of stripverhalen.
 - b. Onze geest werkt in beelden. Een goed voorbeeld is het gezegde: een beeld zegt meer dan 1000 woorden.
 - c. In het dagelijkse leven visualiseren we de hele dag door, al zijn we ons dat vaak niet bewust.
 - d. Ieder mens droomt en kan dus innerlijke beelden zien.

4. Affirmaties vormen een belangrijk onderdeel van het effectief visualiseren. Het is dan ook belangrijk dat ze goed zijn geformuleerd. Welke van onderstaande affirmaties zou je beter kunnen aanpassen?
- Ik heb een nieuwe baan.
 - Ik ben in staat om te geven en te nemen.
 - Het contact met mijn cavia is hecht.
 - Ik voel me steeds gezonder.
5. Welke van onderstaande voorwaarden is beslist nodig om effectief met een visualisatie aan de gang te kunnen gaan?
- Je moet er uiteindelijk van kunnen leven.
 - Je moet zuivere intenties hebben, vanuit het hart.
 - Je moet de wens hebben om situaties naar jouw hand te kunnen zetten.
 - Je moet er uiteindelijk wel beter van worden.
6. Wat is het verschil tussen een visualisatie en een meditatie?
- Bij meditatie kalmeer je de geest, waardoor inzichten kunnen ontstaan. Bij visualisatie manipuleer je de geest door te programmeren of te herprogrammeren.
 - Bij visualisatie kalmeer je de geest, waardoor inzichten kunnen ontstaan. Bij meditatie manipuleer je de geest door te programmeren of te herprogrammeren.
 - bij visualisatie streven we naar controle en inzicht, bij meditatie geven we sturing aan onze mentale beelden.
 - Bij visualisatie zie je innerlijke beelden, bij meditatie hoeft dit niet het geval te zijn.

7. Yvette vertelt aan vriendin Sonja hoe moeilijk ze het heeft. Sonja reageert meelevend. "Ja, joh, wat erg voor je" en ze slaat troostend een arm om Yvette heen. Wat gebeurt hier op energetisch niveau?
- Sonja steunt Yvette, waardoor ze haar problemen minder zwaar zal zien.
 - Sonja bekrachtigt het negatieve, waardoor een mogelijkheid tot verandering verder weg komt te liggen.
 - Sonja hecht geloof aan wat Yvette zegt en haar troostende energie zal een positieve affirmatie opleveren.
 - Yvette leert open te staan voor compassie en meelevendheid van een ander, waardoor zij op een positievere manier kan affirmeren.
8. Welke voorwaarden moet je scheppen om een goede visualisatie tot stand te kunnen brengen?
- Eerlijkheid.
 - Eerlijkheid, goede intenties en de bereidheid om mee te werken aan veranderingen.
 - Eerlijkheid, goede intenties en positieve bewoordingen.
 - Eerlijkheid, goede intenties en verwachtingen.
9. Wat is karma?
- Dit is het lot.
 - Dit is de manier waarop het verleden doorwerkt op dit moment.
 - Dit is het gevolg van al onze acties en handelingen in dit leven.
 - Dit is het gevolg van al onze acties en handelingen in dit leven en vorige levens.
10. Wat is het doel van karma?
- Het bereiken van verlichting.
 - Het leren van verantwoordelijkheid voor je daden.
 - Het leren dat je het noodlot moet aanvaarden.
 - Er is geen doel. Het gaan van de weg is het doel.

11. Welke opmerking is niet juist?
- Een Interactiekoord is een energieverbinding tussen de chakra's van twee mensen.
 - Hoe hechter een relatie, des te steviger zijn de Interactiekoorden.
 - Wanneer een relatie gelijkwaardig is, stroomt de energie wederzijds tussen de betrokkenen via de Interactiekoorden.
 - Interactiekoorden ontstaan uitsluitend tussen twee dezelfde chakra's, bijvoorbeeld tussen de zonnevluchtchakra's van twee mensen.
12. Wat is de positieve betekenis voor een relatie, wanneer er Interactiekoorden lopen van het vierde naar het vierde chakra?
- De partners hebben dan een liefdevolle relatie.
 - De partners kunnen genieten van mensen, relaties en het leven.
 - De partners zijn heel zorgzaam voor elkaar.
 - De partners hebben allebei veel gevoel voor spiritualiteit.
13. De koorden die al voor de geboorte een verbinding leggen tussen de hartchakra's van moeder en kind noemen we:
- Relationele koorden.
 - Genetische koorden.
 - Zielekoorden.
 - Universele koorden.
14. Er kan een verband bestaan tussen verbroken interactiekoorden met de moeder en één van de volgende lichamelijke of psychische aandoeningen:
- Oogklachten.
 - Angsten en fobieën.
 - Suikerziekte.
 - Traag werkende schildklier.

15. Wat zijn Zielekoorden?

- a. Dit koord verbindt ons met de Kosmos, het Universum en God.
- b. Dit koord verbindt ons met mensen met wie we in een vorig leven geleefd hebben.
- c. Dit zijn de koorden specifiek tussen ouder en kind tussen alle chakra's.
- d. Dit zijn koorden die we maken met vrienden, kennissen, buren en andere mensen die we wat langer kennen.

LES 14

WERKEN MET GIDSEN

LES 14 WERKEN MET GIDSEN

WAT IS EEN GIDS?

Voor sommige mensen kan het belangrijk zijn om bij hun intuïtieve en spirituele ontwikkeling te werken met gidsen. Mensen leven in een driedimensionale wereld. Hoewel sceptici anders beweren, zijn er genoeg mensen die geloven of door ervaring ontdekt hebben dat er meerdere dimensies zijn; dimensies die niet wetenschappelijk onderzocht zijn maar wel degelijk bestaan. Dimensies waarin we doden soms kunnen aanschouwen, dimensies die frequenties, beeld, licht en geluid door kunnen seinen.

Ze bestaan, ik weet het, ik heb het gezien, gevoeld en ervaren, en mogelijk heb jij het ook ervaren. Misschien had je het gevoel dat je steun kreeg, dat iemand of iets jou bijstond. Zo ja, dan is dat een ervaring die mogelijk in verband staat met jouw gidsen. Maar je hebt vast de frequenties gevoeld, de verschillende vormen van energie, al dan niet gekleurd, al dan niet gepaard gaande met sensaties in je handen. Ik hoop dat iedereen meer van de 'andere' wereld zal kunnen ontdekken. Heb je er echter niets mee, dan is dat geen enkel probleem en kun je dit uiteraard ook achterwege laten. De keuze is aan jou!

De term *entiteit* wordt gebruikt binnen het spiritisme en binnen de parapsychologie om een wezen te duiden dat zich manifesteert vanuit een andere dimensie. Het betreft hier dan de ziel van een overleden persoon. Een dergelijke entiteit kan zich opwerpen als leermeester of geeft boodschappen door aan een medium. Veel mensen beweren een indiaan als gids te hebben. *Maurice Barbanell*, een vooraanstaande spiritist, beweert dat dit komt omdat indianen meesters zijn in de paranormale wetten en omdat zij grondige kennis bezaten van supernormale krachten en hun werking. Dit gegeven zou hun de bevoegdheid geven om op te treden als meester of gids voor bepaalde mediamieke mensen. Gidsen zouden dus mensen zijn die vroeger geleefd hebben en als blijk voor hun goede werk hier op aarde nu levende mensen begeleiden als gids.

Een gids of geestelijk begeleider is een entiteit afkomstig uit wat we noemen 'de geesteswereld', die zich afspeelt in een andere dimensie die niet voor ieder mens te aanschouwen is. Een gids kan voor langere of korte tijd bij je zijn en beschermt en begeleidt je op jouw zoektocht door het leven. Je kunt communiceren met gidsen, zowel telepathisch als in dromen. Sommige mensen zien hun gidsen terwijl andere enkel een aanwezigheid voelen of misschien wel helemaal niets voelen. We kennen allemaal het stemmetje wel in ons hoofd waarbij we soms alert gemaakt worden op dingen. Dat stemmetje zou wel eens het stemmetje kunnen zijn van jouw gids(en).

Op de vraag "Wat is een gids?" is geen eenduidig antwoord te geven. Sceptici menen dat een gids een secundaire persoonlijkheid is die zich heeft afgesplitst van het normale bewustzijn van de persoon die er zegt mee in contact te staan. Veel magnetiseurs en spiritisten werken bewust met hun gidsen en bezien hen dan ook vanuit de spiritistische/parapsychologische benadering. Overigens zitten er wel wat verschillen in betekenissen die ieder toekent aan zijn gids. In algemene zin is een gids een entiteit die je beschermt en die je zal begeleiden op je levenspad. In deze les kun je meer lezen over gidsen en hoe je contact kunt hebben met je gids(en).

Er zijn nog steeds veel mensen bang voor het verschijnsel gids. Sommige mensen denken dat een gids te maken heeft met bezetenheid, de duivel en kwaadaardigheid, zoals stemmen horen in je hoofd. Het tegendeel is waar. Je gids is er om je te ondersteunen in je leven en je te helpen waar nodig. Je moet je er dan alleen wel voor openstellen. Soms gebeurt het spontaan dat iemand kennis maakt met zijn of haar gids, maar er zijn ook verschillende mogelijkheden om het contact zelf tot stand te brengen.

Ieder mens heeft een gids, je bent dus nooit alleen. Er is altijd iemand aan wie je je zorgen kwijt kunt en je vragen kunt stellen. En dan bedoel ik niet vragen zoals: "Zal ik vandaag hoontjes of erwtjes eten", maar vragen die van wezenlijk belang zijn.

WAAROM WERKEN MET GIDSEN?

Ik wil niemand het werken met gidsen opdringen. Maar veel mensen die zich spiritueel ontwikkelen of bewust energie aanwenden krijgen te maken met gidsen waardoor ik het belangrijk vind er een les aan te wijden. Gidsen kunnen je attent maken op dingen waar je misschien normaal geen acht op zou slaan.

Veel energetisch en paranormaal genezers, die behandelen vanuit verschillende opvattingen en filosofieën, werken met gidsen. Een gids maakt het mogelijk dat je naast het werken met energie een extra kanaal tot je beschikking hebt dat vooral open kan staan tijdens spirituele bezigheden. Informatie kan door je gids(en) aan jou worden overgedragen en soms zorgen gidsen ervoor dat je ingevingen krijgt. Er zijn mensen die hun gids(en) soms raadplegen bij detailproblemen die ze tegenkomen op hun levensweg en hun ondersteuning voelen bij ontwikkelingen op het persoonlijke vlak. Het kan waardevol zijn om naar jouw gids, of zo je wilt innerlijke stem, te luisteren.

VERSCHILLENDE SOORTEN GIDSEN

In theoretische zin wordt vaak gezegd dat je een oergids hebt die vele levens met je doorloopt (dus een vaste gids) en dat je daarnaast aanvullende gidsen hebt. Aanvullende gidsen zijn gidsen die tijdelijk in je omgeving blijven of juist op bepaalde momenten in je leven komen.

Zo vertelde een dame die werkzaam was als vrijwilligster in een bejaardenhuis me dat ze haar overleden vader had zien staan in een hoek van de ziekenhuiskamer toen ze een zware, moeizame bevalling had. Ze voelde zijn kracht en dat had haar door de bevalling heen geholpen. Dit is een voorbeeld van een tijdelijke gids die iemand in nood te hulp schiet. Deze hulpgidsen zijn vaak personen die je in dit leven gekend hebt, zoals een oma, een vader of een overleden vriend, maar het kunnen ook mensen zijn die je niet gekend hebt maar wel aan jou gerelateerd zijn, zoals een opa die je nooit gekend hebt of een voor jou onbekende overleden vriendin van je moeder.

Tijdelijke gidsen kenmerken zich door enkel gedurende een bepaalde periode of fase in je leven bij je te zijn en zij onderscheiden zich daardoor van oergidsen. Daarnaast zouden oergidsen klaar zijn met hun aardse leven terwijl tijdelijke gidsen zich manifesteren bij gebeurtenissen waar ze zelf ook nog iets van kunnen leren of om steun te geven. Van oergidsen wordt wel eens gezegd dat ze een lid zijn van jouw zielenfamilie, een familie die verder reikt dan het familieverband waarin je op aarde leeft. Een oergids zou volgens de theorieën al vele levens bij je zijn.

Gidsen tonen zich niet altijd als mensen, ze hebben geen vorm nodig omdat ze enkel een 'wezen' zijn. Gidsen worden daarom ook wel gezien als energie, als een bol, een lading of een golf-lengte. Omdat een gids geen vorm nodig heeft, past de vorm zich aan aan jouw behoeften, maar soms zegt de vorm waarin een gids zich manifesteert ook iets over de achtergrond van de entiteit; dat is vooral het geval bij de tijdelijke gidsen. Wij mensen vinden het vaak prettig om een menselijke gedaante te zien of te ervaren; vaak laat een hoofdgids/oergids zich dan ook 'zien' als een man of vrouw. Sommige mensen beweren dat de oergids zich in de gedaante laat zien van zijn laatst genoten aardse leven samen met jou.

Dit zou kunnen verklaren waarom veel gidsen verschijnen als een soort 'verlichte zielen'. Medicijnmannen, monniken, priesters, hoog ontwikkelde personen en indianen worden vaak gezien als gids, wat zou kunnen verklaren dat zij uitverkoren zijn hun aardse lessen vaarwel te zeggen omdat zij in hun laatst genoten leven een bepaalde mate van verlichting bereikt zouden kunnen hebben. Zelden hoor je namelijk dat iemand bijvoorbeeld een timmerman als gids heeft. Gidsen zijn zielen die geen stoffelijk lichaam meer hebben, ze manifesteren zich op een manier die bij je past. Zo krijgt een creatief persoon een creatieve gids, de excentriekeling een excentrieke en de vrome krijgt een kerkelijke vrome gids. Er is een grote variëteit aan entiteiten die gezien worden, mensen zien engelen, lichtwezens, gidsen uit andere werelden uit het heelal, dieren en daarnaast ook menselijke gedaanten zoals mannen, vrouwen en kinderen die al dan niet bekenden zijn van de persoon voor wie ze fungeren als gids.

Daarnaast ben ik van mening dat je op jouw levensweg ook een aantal levende gidsen ontmoet. Mensen die jouw visie veranderen of jou een bepaalde impuls geven voor een ontwikkeling. Ik heb zelf enkele van zulke 'gidsen' ontmoet die mijn leven soms een behoorlijke wending hebben doen nemen.

ENGELEN

Sommige mensen beweren dat ze een engel hebben als gids. Het kan zijn dat de gids de vorm aangenomen heeft van een engel omdat dat de vorm is waarin de persoon in kwestie de gids graag ziet. Toch is een engel iets anders dan een gids en voor de volledigheid van deze cursus wil ik graag dan ook toelichten wat engelen zijn.

Het verschil tussen engelen en gidsen is dat een mens nooit een engel kan worden omdat engelen enkel geschapen zijn om te dienen en als mens nooit geleefd hebben op aarde. De kerk erkent het bestaan van engelen en bespreekt dit in het Oude Testament. Een engel is volgens sommigen een creatie van God. Men zegt wel eens dat God de werkgever is van de engelen.

Engelen zouden volgens de literatuur een hoger bewustzijnsniveau hebben dan gidsen en daardoor dicht bij God staan. Een overeenkomst tussen engelen en gidsen is dat van beiden enkel 'de verhalen' het bewijs zijn. Ervaringen die mensen beschrijven geven beiden, de gidsen en de engelen, een vorm van erkenning, maar voor geen van beiden bestaat er enig wetenschappelijk bewijs. Een andere overeenkomst is dat ook engelen zich kunnen manifesteren om bij mensen te komen en soms zich volgens beschrijvingen ook manifesteren als mens, als energie of als gevleugeld wezen.

Binnen de wereld van de engelen worden verschillende rangen beschreven. Van hoog naar laag kennen zij de benamingen: serafijnen, cherubijnen, tronen, heerschappijen, machten, krachten, voornamesten, aartsengelen en de laagste engelrang engel.

HOE STEL JE JE OP TEN AANZIEN VAN GIDSEN

Wanneer je een gids ontmoet, dan hoef je je niet anders voor te doen dan je bent. Jouw gids kent je immers al heel goed, dus jezelf anders voordoen heeft geen zin. Sommige mensen vinden zichzelf heel bijzonder omdat ze contact hebben met hun gids, wat een blokkade kan vormen en het oprechte contact met de gids kan belemmeren. Vergeet niet dat in spirituele kringen aangenomen wordt dat iedereen gidsen heeft! Soms verheffen mensen hun gids tot een soort godheid en dat is helemaal niet nodig; een gids is immers ook maar een ziel net zoals jij en niet alwetend of almachtig.

Een gids begeleidt je door de lessen die jij in het leven zult krijgen. Een gids oordeelt, beoordeelt en veroordeelt je niet en zal je vrij laten in je ontwikkeling. Wees dus niet bevreesd dat een gids je heel de tijd op je vingers zal tikken. Wees ook niet bang dat je afhankelijk wordt van een gids. Gidsen zullen een afhankelijkheidsrelatie niet toelaten en je vrij beslissingen laten nemen. Het is een ziel die je zal begeleiden, maar het is geen leraar die je zal sturen. Een gids zal jouw leerprocessen nooit belemmeren. Een gids kent jou van binnen en buiten en wanneer je contact gaat leggen, dan is het niet nodig om daar extra rituelen aan te koppelen. Jij bent degene om wie het draait en je gids is een vriend die geen kaarsen, wierook of andere rituelen nodig heeft om tot jou door te kunnen dringen.

Gidsen zijn uit vrije wil in jouw omgeving en als je dat wilt, kun je daar aandacht aan schenken vanuit positiviteit. Hoe meer jij je voor hen openstelt, hoe meer liefde en steun je zult ontvangen. Ook de gids heeft een eigen persoonlijkheid met daaraan gekoppelde wensen en verlangens, maar is ontheven van nare verschijnselen zoals jaloezie, agressie en egoïsme, zoals wij dat binnen de aardse vorm van bestaan kennen. Een gids leert ook van zijn hulp aan jou.

EEN WAARSCHUWING

Een gids kun je zien als een persoonlijkheid, net zoals een mens, maar dan zonder een stoffelijk lichaam. De gids heeft dus net zoals jij een ziel en deze ziel kan ook een leerproces hebben waardoor deze aan jou gekoppeld is. Wanneer je dus in staat bent je gids(en)

te ontmoeten of mogelijk al contact hebt met je gids, houd dan in gedachten dat je gids ook een leerproces heeft en vaar niet blind op al datgene wat je gids je kenbaar maakt.

Binnen de sjamanistische cultuur is het hebben van contact met overleden voorvaderen een heel normaal verschijnsel. Binnen een aantal andere culturen en religies waarschuwt men soms (niet geheel ten onrechte) voor de gevaren die kleven aan het contact hebben met gidsen en andere niet stoffelijke entiteiten.

Binnen verschillende boeddhistische stromingen erkent men het bestaan van *Bodhisattva's*. Men onderscheidt daarin de stoffelijke *Bodhisattva's*, zij die hier fysiek op aarde zijn om mensen te helpen op hun levensweg, en de niet stoffelijke *Bodhisattva's*, die vanuit een andere dimensie de leer van Boeddha beschermen en mensen bijstaan op hun levensweg vanuit een bewustzijnsvorm die niet stoffelijk is. Veel boeddhisten erkennen het bestaan van *Bodhisattva's* maar ontkennen het bestaan van gidsen in hun leven. Zij beweren dat enkel de *Bodhisattva's* zuivere intenties hebben en dat gidsen of spirituele helpers wezens zijn die net zo goed als ieder mens deel uitmaken van *samsara* (de eeuwige cyclus van opnieuw geboren worden en sterven). Dit heeft enkele raakvlakken met het bestaan van engelen zoals besproken in de Bijbel, waarin aan engelen grotere machten, krachten en dus waarde wordt gehecht terwijl het bestaan van gidsen niet besproken wordt en door geestelijken ontkend wordt.

Het is belangrijk om te onthouden dat negativiteit in de vorm van 'contact hebben met negatieve entiteiten' vaak te maken heeft met de gemoedstoestand waarin iemand verkeert. Ga dus niet aan de gang met het verkennen van het in contact treden met gidsen wanneer je niet lekker in je vel zit. Ook zijn er mensen die doorslaan in paranormale activiteiten; zij worden zweverig of neigen naar histerie. Mensen die doorslaan, trekken negatieve entiteiten aan die gaan spelen met hun zwakke kanten. Houd altijd in gedachten dat een gids zelden uit zichzelf spreekt en geen opdrachten geeft. Laat het paranormale aspect vallen wanneer je te maken krijgt met dat soort fenomenen. Het kan zijn dat je er niet stabiel genoeg voor bent en dat is geen schande. Het is echter wel kwalijk als je dan

door blijft gaan met dit soort activiteiten omdat andere mensen daar dan de dupe van kunnen worden.

Hoewel gidsen in de vorm van een stem tot je kunnen spreken, is het communiceren iets anders dan stemmen horen. Mensen met meerdere persoonlijkheden, iets wat kan optreden wanneer iemand traumatische ervaringen heeft doorstaan zoals incest, is niet vergelijkbaar met een gidscontact. Mensen met gespleten persoonlijkheden zoals mensen die kampen met schizofrenie, horen ook stemmen. Hoewel de stemmen afkomstig zouden kunnen zijn van (negatieve) entiteiten – er is namelijk nog geen echte oorzaak bekend voor deze geestesziekte – wil ik met klem benadrukken dat op die manier stemmen horen niets te maken heeft met het gidscontact waar ik in deze les over spreek. Onthoud dus altijd dat een echte gids enkel spreekt wanneer er iets gevraagd wordt en dat negatieve gidsen in principe niet voorkomen, maar dat negatieve entiteiten wel bestaan.

Een gids zorgt ervoor dat je niet afhankelijk van hem/haar wordt. Instabiele mensen kunnen wel entiteiten aantrekken die niets met de taken van een gids te maken hebben. Daarnaast kunnen wensgedachten die zij hebben, leiden tot misverstanden in de communicatie met een gids. Scherm je voorafgaand aan iedere activiteit die je bezigt op spiritueel of energetisch gebied altijd goed af. Werk altijd vanuit eerlijkheid en oprechtheid, zonder dubbele bodem en zonder verwachtingen van je ego.

Het werken op het energetische en spirituele vlak maakt dat je respect gaat krijgen voor de bron. Zij die niet eerlijk zijn komen niet verder dan het stelen van hun eigen ego en worden belemmerd in hun groei in plaats van dat zij deze zijde van het leven benutten voor zichzelf om verder te komen. De bron maakt het namelijk mogelijk om los te komen van het ego en van alle beperkingen en belemmeringen die daarmee gepaard gaan, terwijl zij die het proberen te vergroten of telkens op die manier trachten te herstellen, juist het tegengestelde zullen bereiken. Vaak wordt er gezegd dat paranormale zaken gevaarlijk zijn, maar mijn mening is dat instabiele, egocentrische of oneerlijke mensen ook op andere vlakken problemen zullen krijgen.

COMMUNICEREN MET JE GIDS

Met inachtnaam van het voorgaande wil ik nu nog een stapje verder gaan op het gidsenvlak, te weten het communiceren met gidsen. Voordat ik hierop doorga, wil ik eerst opmerken dat het idee een gids te hebben voor sommige mensen volstaat. Anderen willen graag weten hoe hun gids eruitziet en zodra ze dat weten, vinden ze het ook wel welletjes. Een aantal mensen zal het prettig vinden om te weten hoe de communicatie met een gids kan verlopen en daar ga ik op in in dit lesonderdeel. De relatie die mensen kunnen hebben met hun gids is vaak vergelijkbaar met een aardse relatie.

Om een goede relatie met jouw gids te kunnen onderhouden, is communicatievaardigheid van belang. Wie dat goed kan in aardse relaties zal dat ook goed kunnen met zijn gids. Praten met een gids is namelijk te vergelijken met het praten met een goede vriend of vriendin. De basis voor een goede communicatie is vooral goed kunnen luisteren, luisteren is namelijk een kwestie van liefde en aandacht. Wie in zijn dagelijkse leven niet goed kan luisteren, zal ook zijn gids niet goed kunnen verstaan. Wie vol zit met eigen gedachten laat geen ruimte vrij voor een ander. Datzelfde geldt ook als je enorm veel problemen hebt, vol zit van bepaalde gebeurtenissen of wanneer je heel onrustig bent; op zulke momenten kan je gids er ook niet tussen komen. Gidsen kunnen op verschillende manieren communiceren, namelijk non-verbaal, met woorden, telepathisch, door beelden, door ingevingen en indrukken enzovoort.

Ook zijn er een aantal mensen die hun gidsen ontmoet hebben in dromen. Het praten met een gids is als een universele taal; stemgeluid is dus niet altijd nodig.

CONCENTRATIE EN WAARNEMINGSVERMOGEN

Wanneer je je wilt richten tot jouw gids, dan dien je je daarvoor goed te kunnen concentreren. Wanneer je wilt luisteren naar de gids, dan vergt dat een nog betere concentratie. Wanneer je jouw gids wilt zien of voelen, dan vereist dit de hoogste concentratie. Hoe beter je je dus kunt concentreren, hoe beter en duidelijker het contact met je gids zal verlopen.

Voer voordat je verder leest de volgende oefening uit:

CONCENTRATIEOEFENING

- Ga op een rechte stoel zitten met je voeten op de grond en ontspan je.
- Sluit daarna je ogen en denk voor 1 minuut aan je beste vriend of vriendin.
- Open daarna langzaam je ogen.

Wat je waarschijnlijk hebt gemerkt toen je de concentratieoefening deed was dat je gedachten begonnen af te dwalen. Mogelijk gingen je gedachten uit naar een situatie of kreeg je gedachten die niet met de persoon te maken hadden, maar met gedachten die je bij de persoon hebt. Mogelijk kreeg je andere personen in gedachten of ging je denken aan de vriendschap die je hebt met de persoon in plaats van aan de persoon zelf.

Wanneer je contact hebt met je gids(en), dan zul je ook van die afdwalende gedachten hebben. Het is belangrijk om jezelf de techniek en kunde van het goed concentreren eigen te maken. Probeer dus goed te leren om geconcentreerd te zijn en die concentratie vast te houden al dan niet met tussendoor ingelaste pauzes.

Een volgende oefening die je kunt doen is een pen vastnemen en die zo'n 30 cm van je gezicht te houden. Concentreer je op de pen en houd dat beeld scherp vast. Ga nu met de pen bewegen en zie hoe het beeld van de pen vervaagt. Op het moment dat de pen vervaagde was de omgeving ineens scherper in beeld, terwijl toen je de pen stilhield de omgeving vaag werd en je de pen heel helder zag. Ook in mijn normale dagelijkse leven krijg ik geen indrukken tenzij ik me erop instel. Dat instellen heeft met de zintuigen te maken. Ik maak een onderscheid tussen mijn paranormale c.q. geestelijke zintuigen en mijn normale zintuigen.

Om met de gids te communiceren, is het belangrijk dat je je zintuigen goed onder controle hebt. Ga eens liggen op de bank en luister eens naar een bekend muziekstuk. Probeer je dan eens heel goed te concentreren op het volgen van de muziek. Je zult merken dat je misschien iets hoort in het muziekstuk wat je voorheen nog

niet ontdekt had. En op die manier kun je op een gegeven moment ook je gids horen. Het jezelf goed gewaar worden wat er gebeurt, is belangrijk binnen het communiceren met gidsen. Ter afsluiting van dit subhoofdstuk wil ik je dan ook een waarnemingsoefening geven die je voorstellingsvermogen aanspoort.

WAARNEMINGSOEFENING

- Ga op een rechte stoel zitten met je voeten op de grond en ontspan je.
- Sluit daarna je ogen en denk aan je beste vriend of vriendin. Visualiseer de persoon in je hoofd alsof deze voor je staat. Wanneer je het beeld hebt gevormd van die persoon voor je, laat de persoon dan jou de vraag "Lust je nog thee?" stellen. Dus visualiseer hoe de persoon deze vraag aan je stelt. Laat de persoon de vraag een aantal keren herhalen.
- Open daarna langzaam je ogen.

DE KRACHT VAN VERBEELDING

Er is een sterke kracht die wij 'verbeelding' noemen. Verbeelding wordt vaak in verband gebracht met fantasie of met leugens, maar hoewel verbeelding daaraan verwant kan zijn, is het ook een kracht die schept en creëert. Verbeelding kan namelijk een werkelijkheid zijn die in wording is, zoals een kunstenaar die een beeld waarneemt van een komend beeldhouwwerk, de modeontwerpster die een beeld waarneemt van een nieuw ontwerp voor een excentriek mantelpakje, en ook de architect maakt gebruik van de kracht van verbeelding wanneer hij een innerlijke waarneming krijgt van een gebouw dat hij gaat ontwerpen.

Verbeelding is dus ook een werkelijkheid in wording, een vorm van creëren met je geest die materie kan doen ontstaan. Wanneer je in contact wilt treden met jouw gids, dan is deze kracht een enorme hulp. Juist omdat onze gidsen zich bevinden in een andere dimensie, kunnen we ons inbeeldingsvermogen gebruiken om deze dimensie visueel te maken. Concentratie, nieuwsgierigheid en interesse zijn naast verbeeldingskracht mogelijkheden om een gidscontact te verwezenlijken.

Veel mensen die contact zoeken met hun gids, gaan twifelen aan zichzelf. *"Ik kan dat toch niet", "Ik ben niet spiritueel genoeg", "De boodschappen die ik doorkrijg zijn mijn eigen verzinselen", "Wat een onzin allemaal"*. Twijfel is de grootste boosdoener als het gaat om gidscontact. Je gids wil zelf heel graag met je communiceren, maar zal dit alleen doen als je er zelf aan toe bent en er helemaal voor openstaat. Wees ervan overtuigd dat je het contact kunt leggen. Een sterke wil om het contact tot stand te brengen moet wel degelijk aanwezig zijn!

EEN OEFENING

Lees onderstaande tekst aandachtig terwijl je op een rechte stoel zit aan een tafel. Leg de tekst op tafel en lees terwijl je handen losjes op je schoot liggen. Volg de aanwijzingen op in de tekst.

Ga ontspannen zitten. Verbeeld je dat je een wandeling maakt in een vlak landschap. Je loopt tussen weilanden door en ziet kleine slootjes en grote weidse korenvelden. Je loopt over een rechte weg en het zonnetje schijnt. In de hele omgeving is niemand te bekennen en je geniet van de rust en stilte, van het warme weer en het zacht verkoelende briesje van de wind. Je gaat even stilstaan en kijkt uit over het weidse landschap. Plotseling zie je in de verte iemand lopen. Sluit zo dadelijk je ogen, concentreer je op het landschap waar ik net over geschreven heb, gebruik de beelden die je kreeg toen je deze tekst las. Wanneer je het landschap goed in gedachten hebt, concentreer je dan even op de persoon die je in de verte kunt zien lopen. Knijp je ogen samen om de persoon even goed in je op te nemen. Zodra je dat gedaan hebt, kun je je ogen weer openen.

Wanneer je terug bent in het hier en nu, dan kun je de volgende vragen voor jezelf beantwoorden:

Wat viel er op in het landschap dat je zag?

Bemerkte je bepaalde details?

Voelde je de wind of de zon?

Hoorde je geluiden?

Hoe zag het pad eruit waarop je liep?

Zag je bepaalde kleuren?

Als je de vragen voor jezelf beantwoord hebt, dan kun je daaruit opmaken dat de belevenis volkomen echt was. Je hebt van alles gezien, misschien rook je geuren, misschien hoorde je geluiden of zag je vogels. Dit is de vierde dimensie! Dit is wat ik bedoel met door middel van inbeelding een werkelijkheid in wording scheppen. Jouw geest beschikt over de potentie om te creëren, om dat wat een werkelijkheid is visueel te maken.

De communicatie met een gids verloopt langs telepathische weg. Jouw voorstellingsvermogen kan informatie omzetten in begrijpbare kennis voor jou als mens. Mijn voorstellingsvermogen maakt het mogelijk dat een aantal gidsen van mij stemmen hebben. De stem wordt vertaald in mijn hersenen, lijkt hoorbaar in mijn oor, omdat ik de energie van de gids, met behulp van mijn voorstellingsvermogen, omzet in een soort materiële beleving. Ieder beleeft deze materie anders omdat ieder op een andere manier zijn voorstellingsvermogen of inbeeldingkracht omzet. Op die manier kunnen gidsen je bijvoorbeeld ook benaderen in dromen. Op dezelfde manier kunnen gidsen visueel zichtbaar worden. De vraag die opkomt is: *"Verbeeld ik me dit alles?"*

Je zou je inderdaad kunnen afvragen of je het niet zelf doet, wat ook datgene is wat sceptici beweren. Wanneer de beelden duidelijker worden, je helderheid krijgt over de boodschappen en indrukken die naar je doorgeseind worden, dan zul je beseffen dat het op deze manier communiceren met een gids toch een waarheid is geworden. Wanneer mensen iets creëren, iets tot stand brengen, is twijfel altijd een hindernis; een hindernis die overwonnen kan worden.

Bij de verbeeldingsoefening zag je iemand lopen in de verte in het landschap. Je hebt de persoon even goed in je opgenomen. Weet je nog hoe de persoon eruitzag? Het zou heel goed kunnen dat deze persoon jouw gids is. Je bent namelijk gedurende deze les bezig met het onderwerp gidsen. Je denkt na, probeert woorden van deze les te bevatten en de gids merkt dat het over hem/haar gaat en is waarschijnlijk dicht bij je komen staan. Toen je de verbeeldingskrachtoefening deed, kon het zijn dat je gids de mogelijkheid aangreep om zich in de verte aan jou te tonen.

IN CONTACT TREDEN MET JE GIDS

Deze oefeningen zijn niet voor iedereen geschikt. Wanneer je niet lekker in je vel zit, sla deze oefeningen dan over en voer deze uit op een later tijdstip wanneer je je wel goed voelt. De oefening zal ook niet iedereen in contact kunnen brengen met zijn of haar gids. Wanneer het je niet lukt en je toch je gidsen wilt leren kennen, ga dan eens op zoek naar iemand in je omgeving die een workshop geeft over het onderwerp gidsen. Vaak houdt men dan een visualisatiesessie waarbij het mogelijk wel lukt om een gids te zien. Ook zal er een groep zijn die niet de wens heeft om gidsen te leren kennen; ook zij kunnen de oefeningen terzijde schuiven.

Hier volgen een aantal oefeningen die je kunt doen:

DE NETHERON-METHODE

Een methode om in contact te komen met je gids, die de overleden Nederlandse gidsdeskundige Jan Kleyn altijd gebruikte, is de Netheron-methode. De methode is gebaseerd op het prikkelen van de rechter hersenhelft. Vooral creatieve mensen hebben vaak geen moeite om in contact te treden met hun gids, zij zijn het gewend om hun rechter hersenhelft veelvuldig aan te sporen. De rechter hersenhelft kan creëren, uitvinden en creatief zijn. Wanneer je intuïtie aangespoord wordt, dan gebeurt dit vanuit je rechter hersenhelft. Zij die voornamelijk werken vanuit de linker hersenhelft kunnen met behulp van de Netheron-methode de rechter hersenhelft prikkelen. Zij die creatief zijn, gewend zijn om te werken met hun intuïtie, zullen deze oefening moeiteloos kunnen uitvoeren.

Het gaat als volgt: je krijgt dadelijk een aantal vragen en je mag er enkel op antwoorden met ja of nee. Je mag niet denken 'ik weet het niet' of 'ik zie het niet'. Hierdoor blokkeer je de toegang om op je intuïtie af te gaan. Je mag de vragen niet op je laten inwerken en moet meteen dat antwoorden wat als eerste in je opkomt. Het antwoord mag enkel ja of nee zijn.

Hier komen de vragen:

Is je gids een man?

Is je gids een vrouw?

Heeft je gids blond haar? Bruin haar? Rood haar? Zwart haar? Grijs haar?

Lukte het je om de vragen zonder na te denken te beantwoorden?

BEWUST DROMEN

Veel mensen ontmoeten hun gids(en) in dromen. Misschien heb je al ontmoetingen gehad met jouw gids in dromen zonder dat je je er bewust van was. Misschien droom je telkens van een bepaalde man of vrouw die voor jou een onbekende is maar die wel regelmatig verschijnt in dromen. Het zou heel goed kunnen dat die persoon jouw gids is. Er zijn verschillende soorten dromen, die ik zelf onderverdeelt in 'gewone dromen' en 'heldere dromen'.

Heldere dromen zijn voor mij dromen die goed blijven hangen, die ik me de volgende dag en soms zelfs weken later nog steeds goed voor de geest kan halen. Heldere dromen zijn in kleur, met duidelijk waarneembare factoren zoals bepaalde geluiden of geuren. In zowel gewone dromen als in heldere dromen kunnen gidsen verschijnen en dat komt onder andere omdat in je dromen je bewust-zijn verplaatst is.

Wanneer je bewuster wilt gaan dromen is het zinvol om je dromen te gaan noteren in een persoonlijk dagboek. Noteer de droom meteen in de ochtend nadat je wakker wordt. Wanneer je geen tijd hebt om de hele droomervaring te noteren maak dan met steekwoorden notities zodat je op een later tijdstip een uitgebreider verslag kunt maken. Wanneer je jezelf goed traint om dromen vast te houden dan ga je vanzelf bewuster dromen. Wanneer je dat niet doet, zullen de dromen automatisch vervliegen en losgelaten worden. Iedere droom is als een brief aan jezelf en er valt heel veel interessants over dromen te vertellen, maar omdat dat een cursus op zich zou zijn, ga ik daar op dit moment niet op in.

Wanneer je van start gaat met het noteren van dromen, dan zul je merken dat je steeds vaker heldere dromen krijgt. In zo'n heldere droom kan het tot een gidsontmoeting komen. Gidsontmoetingen in dromen kunnen heel sterk zijn, zo sterk dat het bijna een echte lijfelijke ontmoeting lijkt. Wanneer je jouw gids wilt ontmoeten

in een droom, kun je je ook daarop concentreren door voordat je gaat slapen tegen jezelf te zeggen: *"In deze nacht wil ik graag mijn gids in een droom ontmoeten."* Zij die zich goed kunnen concentreren en zich richten op het bewust dromen, zal het zeker lukken om op zijn minst een glimp van hun gids op te vangen. Mijn gidsen benaderen me soms in dromen en helpen me dan om helderheid te verkrijgen over vraagstukken die ik in mijn dagelijkse leven heb.

Wanneer het je lukt om in contact te treden met je gids en een dialoog aan te gaan, stel dan in beginsel korte simpele vragen. Bijvoorbeeld vragen die je gids met 'ja' of 'nee' kan beantwoorden. Rafel uitgebreide vragen uiteen in kortere vragen. Zij die met hun gids kunnen communiceren, kunnen gewoon met hun gids spreken op de manier waarop mensen met elkaar spreken, al dan niet met behulp van spraak

EEN VISUALISATIEMETHODE

Deze oefening kun je eerst goed doorlezen en daarna uitvoeren. Ga op je gemak zitten op een rechte stoel en ontspan jezelf. Adem goed in en uit en voel hoe spanningen verdwijnen wanneer je uitademt en hoe positieve energie je lichaam binnenstroomt wanneer je inademt. Ontspan jezelf en laat gedachten die in je opkomen voorbijtrekken; laat ze verdwijnen. Concentreer je op het ontmoeten van je gids en op een reis die je gaat maken in jezelf. Concentreer je op de bron, visualiseer de bron zoals jij deze visueel voorstelt.

Visualiseer hoe je verbonden bent met de bron en voel dat deze bron je beschermt en energie geeft. Visualiseer dan hoe jij in een lege ruimte staat waar zich twee trappen bevinden; een lage trap en een hogere trap. Boven aan allebei de trappen is een deur. Achter beide deuren is een kamer, een kamer waar je jouw gids kunt ontmoeten. Kies of je de kleine trap neemt naar de ene deur of de hogere trap neemt naar de andere deur. Loop de trap op en voel hoe je bij iedere stap een sterker gevoel van liefde voelt. Open de deur boven aan de trap. In deze kamer is jouw gids.

Wanneer je niemand aantreft in de kamer vraag dan of de gids bij je wil komen. Kijk naar jouw gids, maak contact met de gids en zoek een plek in de kamer waar je samen met de gids kunt gaan zitten. Neem even de tijd om kennis te maken. Verlaat daarna weer de kamer. Loop de trap weer af naar de ruimte. Je hoeft geen afscheid te nemen, want jouw gids is altijd bij je. Je kunt wel afspreken om nog een keer naar de kamer toe te gaan, nu je deze plek kent. Ga in gedachte naar de ruimte waar je nu bent, voel hoe je op de stoel zit. Word je bewust van de geluiden rondom je. Let op je ademhaling en open daarna langzaam je ogen om weer terug te keren in het hier en nu.

Wanneer het je is gelukt om deze visualisatie ten uitvoer te brengen, dan heb je jouw gids ontmoet. Daarnaast is het je dan gelukt om je stilteplek te vinden. De kamer die je geest creëerde is een werkelijkheid geworden. Een werkelijkheid waar je, als je een volgende keer een sessie wilt houden, weer snel naar terug kunt keren. Wanneer je koos voor de hogere trap duidt dit erop dat je bereid bent om een diep contact aan te gaan met jouw gids. Wanneer je koos voor de lage trap, dan betekent dit dat je nog wat afwachtend bent, mogelijk nog een beetje angst hebt. Visualisatietechnieken zijn zeer geschikt om in contact te treden met gidsen, maar het nadeel van een visualisatieoefening in een thuisstudie is dat je het alleen moet doen.

Hoe bewuster je met de gidsen werkt, hoe meer je dit extra kanaal kunt benutten gedurende je bezigheden.

HULPMIDDELEN BIJ HET CONTACT MET GIDSEN

Sommige mensen gebruiken hulpmiddelen om in contact te komen met hun gids(en). De pendel wordt soms geraadpleegd met de vraag of de gids deze wil besturen. Ook zijn er mensen die een *ouijabord* gebruiken om in contact te treden met hun gids. Deze methodes wil ik niemand aanraden vanwege de risico's die eraan kleven, maar omdat het een methode is die gebruikt wordt, noem ik deze toch. Ook zijn er mensen die met een bandrecorder werken en dan stemmen opnemen van entiteiten. Het voordeel van zo'n methode is dat de opnameband niet beïnvloed kan worden,

het nadeel ervan is dat het ervaring vergt om op die manier entiteiten te benaderen.

Voor gidsen is het makkelijker om rechtstreeks met je te praten, dus als dat niet lukt, dan zal het zeker niet lukken met een bandrecorder. Ook zijn er mensen die door middel van het automatisch schrift hun gidsen laten spreken. Zij nemen dan een pen in de hand boven een stuk papier en vragen hun gidsen om de hand te gebruiken om teksten door te geven die van belang zijn. De hoeveelheid methodes die mensen gebruiken om in contact te treden met hun gids zijn onnoemelijk. Ik wil je echter adviseren niet naar hulpmiddelen te grijpen wanneer het niet goed lukt. Probeer te werken aan jezelf, doe concentratie- en ontspanningsoefeningen, stimuleer je inbeeldingkracht door oefening en je zult merken dat het dan misschien wel gaat.

Nu volgen drie oefeningen om gidscontact tot stand te brengen, mocht dat tot nu toe nog niet gelukt zijn. De oefeningen die hierboven beschreven zijn, zijn voor de meeste mensen al voldoende om gidscontact tot stand te brengen en ik raad je dan ook aan om die oefening te blijven doen, eventueel gecombineerd met de volgende oefeningen. Het is van belang dat je je realiseert dat het moeilijk is om boodschappen door te krijgen als je geest onrustig is. Als je continu aan andere dingen denkt of je kunt je geest niet kalmeren, zal het moeilijk zijn om contact tot stand te brengen. Concentreer je dus op je intense wens om contact te krijgen met je geleidegids en probeer zo rustig en geconcentreerd mogelijk te zijn.

Het is niet zo moeilijk als veel mensen wel denken om de geest tot rust te brengen. Ga in een stoel met rechte rug zitten en doe de grondingsoefeningen en ontspanningsoefening, zoals eerder beschreven in de cursus. Oefen hier iedere dag mee en je zult merken dat je na verloop van tijd eenvoudiger de juiste staat van bewustzijn zult bereiken, waarmee je optimaal gidscontact tot stand kunt brengen. Concentreer je op je ademhaling en laat alle gedachten die de revue passeren rustig voorbijgaan. Vecht er niet tegen; dan zal het alleen maar moeilijker gaan, omdat de ene gedachte de andere gedachte oproept. Op een gegeven ogenblik zul je rustig

zijn. Als je dat wilt, kun je ook nog een chakrameditatie doen, zodat je chakra's in balans zijn.

OEFENING 1

Ga in gedachten naar een plaats in de vrije natuur, waar je al eens geweest bent en waar je je heel erg op je gemak voelt. Dat kan een bos zijn, maar ook het strand, wat je maar wilt. Hoor de wind ruisen en voel de wind door je haren gaan, terwijl de zon je lekker warm en doezelig maakt. Doe je ogen dicht en als je er klaar voor bent, kun je vragen aan je gids of deze bij je wil komen. Doe dit bewust en met een intense wens. Als je dat prettig vindt, kun je jezelf in een bol van wit licht plaatsen en vragen om je geleidegids te mogen ontmoeten. Visualiseer nu dat je je omdraait en dat er vanuit de verte iemand naar je toe loopt. Hoe dichter deze persoon bij je komt, hoe duidelijker je ziet hoe deze persoon eruitziet. Je ziet de gelaatstreken, de houding, de manier van lopen en je weet dat dit je geleidegids is. Als deze persoon dichterbij gekomen is, steekt hij of zij zijn handen naar je uit, waarop je naar hem of haar toeloopt en de uitgestoken handen in de jouwe neemt. Je voelt een gevoel van ware liefde en warmte door je heen gaan en alle verdriet en onrust die je hebt gevoeld tot dit moment, vallen tijdens deze hereniging van je af. Je voelt je heel en volledig. Je gids omarmt je, en als je wilt kun je nu naar zijn of haar naam vragen.

Je kunt je gids verzoeken om je te helpen met de dingen waar je mee worstelt en je te steunen. Je kunt je gids alles vragen wat je maar wilt. Als jullie klaar zijn, kun je voor het moment afscheid nemen van je gids, wetend dat je nu nooit meer echt alleen zult zijn en dat je je gids altijd om raad, advies en steun kunt vragen. Langzaam loopt je gids terug in de richting waar hij of zij vandaan is gekomen, en als je er klaar voor bent kun je zelf weer terugkeren naar het hier en nu.

Beantwoord nu voor jezelf de volgende vragen:

- *Heb ik daadwerkelijk mijn gids goed gezien, of was het toch nog wat vaag?*
- *Heb ik een naam doorgekregen?*

- *Heb ik antwoord gekregen op de vragen die ik eventueel al gesteld heb?*
- *Hoe voel ik mezelf nu?*

Bovenstaande oefening is ook goed voor mensen die al gidscontact tot stand hebben gebracht, maar een sterkere band met hun gids willen. In dat geval kun je uitleggen tijdens het gesprek met je gids dat je het allemaal nog best moeilijk vindt en dat je twijfelt aan jezelf en aan je gevoelens. Vraag aan je gids of hij of zij je verder wil steunen en begeleiden en je erbij kan helpen om de gevoelens van twijfel los te laten.

Ook kun je bovenstaande oefening doen als je je geleidegids al hebt leren kennen en je één van je andere gidsen zou willen leren kennen. Meestal is dit echter een proces dat vanzelf gaat. Als het contact met je hoofdgids eenmaal goed tot stand is gekomen, dan zul je, als je er klaar voor bent, ook je andere gidsen leren kennen.

De volgende oefening is bedoeld voor diegenen die moeite hebben met visualiseren en op een andere manier contact tot stand willen brengen. Ga, voordat je aan de oefening begint, net zo te werk als bij de eerste oefening beschreven staat, dus doe eerst de grondingsoefening, de ontspanningsoefening en eventueel de chakrameditatie.

OEFENING 2

Ga aan een tafel zitten met pen en papier voor je of, als je graag met de computer werkt, neem dan plaats achter je toetsenbord. Hul jezelf in een bol van wit licht en vraag om contact met je hoofdgids. Bedenk wat je aan hem/haar zou willen vragen en stel de vragen vervolgens hardop of schrijf ze op. Zet je pen op het papier en begin te schrijven, het zal allemaal vanzelf gaan. Houd de vragen in het begin algemeen. Je kunt bijvoorbeeld vragen naar een naam of een vraag stellen die voor jou van belang is. Je kunt algemene vragen stellen zoals: *'Wat zou ik op dit moment van mijn leven moeten weten?'* of *'Wat is er belangrijk in mijn leven op dit moment?'* of *'Wat is mijn taak/doel in dit leven?'* Je zult versteld

staan van de antwoorden die je krijgt. En, nee, je bedenkt ze niet zelf.

Het lastige kan zijn dat de antwoorden sneller komen dan je kunt schrijven of typen. Vraag in dat geval aan je gids om de informatie wat rustiger te laten doorkomen. Deze methode wordt wel eens automatisch schrift genoemd en is een veelgebruikte manier om gidscontact tot stand te brengen. Veel mensen blijven dit zelfs doen, ook als ze op andere manieren gidscontact kunnen krijgen. Het blijft namelijk een mogelijkheid om nog eens terug te lezen wat je gids allemaal heeft gezegd. Deze methode is overigens bijzonder geschikt voor mensen die net beginnen met gidscontact of mensen die niet willen (of niet denken te kunnen) visualiseren (in principe kan iedereen visualiseren).

Je zult merken dat het contact steeds soepeler gaat verlopen, maar je moet er ook rekening mee houden dat het soms gewoonweg niet lukt om gidscontact tot stand te brengen. Dit kan verschillende redenen hebben. Het kan zijn dat je ergens volledig door in beslag wordt genomen en je hoofd er eigenlijk niet naar staat, terwijl je het toch probeert tegen beter weten in. Je zult dan merken dat het niet soepel verloopt. Het kan ook zijn dat je gewoon niet in de juiste gemoedstoestand bent of chagrijnig bent. Denk eraan: ook al lukt het niet om op zo'n moment contact te maken; je gids is wel degelijk aanwezig! Ga dus niet twijfelen aan jezelf. Je gids heeft je niet verlaten!

Als het na deze oefening nog steeds niet is gelukt, kan het zijn dat je er nog niet aan toe bent om daadwerkelijk contact te hebben met je gids(en). Of dat het niet lukt om de juiste staat van bewustwording te bereiken (volledige ontspanning), of dat je onbewust blokkades oproept. Geef in dat geval niet op. Ga door met de oefeningen, op momenten dat je er zin in hebt, het liefste iedere dag. Houd er ook rekening mee dat je je gids niet altijd duidelijk hoeft te zien. Sommige gidsen openbaren zich door een bepaald gevoel, een sensatie. Ook kan het zijn dat je niet direct een naam ontvangt. Sommige mensen ontvangen nooit een naam, omdat dit voor het contact niet van belang is, of om welke reden dan ook. Dat wil echter niet zeggen dat je gids niet echt is en de boodschappen niet

echt zijn. Je gids kan de mening toegedaan zijn dat je geen naam nodig hebt. Je bent er wel vrij in om je gids in zo'n geval zelf een naam te geven, omdat het contact met een naam makkelijker tot stand gebracht kan worden (als je dat tenminste zelf zo ervaart).

Vertrouw erop dat jullie band uniek is en dat niets of niemand je dit meer kan afnemen. Vaak gebeurt het dat mensen die in het begin gevoelsindrukken binnenkregen, na verloop van tijd toch gaan 'zien' of 'horen'. In ieder geval heb je hoe dan ook een grote sprong voorwaarts gemaakt in je spirituele ontwikkeling.

OFFENING 3

Zorg er opnieuw voor dat je ontspannen bent en goed gegrond. Richt aan het einde van je ontspanningsoefening de aandacht nog even extra op je zesde en zevende chakra. Dit zijn de chakra's die zoals je weet verbonden zijn met spiritualiteit en gidscontact. Zeg dan hardop of in jezelf:

"Ik sta open voor contact met mijn gids. Dit contact gaat gepaard met liefde en licht."

Visualiseer een witte cocon van licht om jezelf heen, die je helemaal omsluit, als een soort kosmisch wit ei, waarvan jij het middelpunt bent. Doe nu de volgende visualisatie:

Je bent in een prachtig landschap met glooiende heuvels om je heen en bergen in de verte, waar een lichtgevende gloed omheen hangt. Je staat op een klein, onverhard weggetje, dat midden tussen de heuvels door loopt. Aan weerskanten zie je bloeiende heide, die een heerlijke aardse geur verspreidt. Voor je zie je een bos. Het is een dichtbegroeid bos met verschillende soorten bomen. Het weggetje leidt het bos in en je blijft dit weggetje volgen. Genietend snuif je de bosgeuren op. Na het weggetje nog een stukje gevolgd te hebben, zie je een trap voor je, die gemaakt is van treden van aarde, versterkt met takken uit het bos. Langzaam ga je de treden af, naar een plek midden in het bos, waar de bomen uiteen wijken en een open weide in het bos voor je ligt. Aan één van de randen van de weide staat een bankje. Op dit bankje zit iemand. Een persoon die liefde en warmte uitstraalt en die glimlachend naar je

wenkt. Dit is je gids, die een oneindige liefde voor jou uitstraalt. Je loopt langzaam naar het bankje toe en neemt plaats naast je gids. Je gids kijkt je aan en pakt je handen, waardoor je de oneindige liefde voor jou heen voelt stromen. Je kijkt goed naar je gids en neemt ieder detail van hem of haar in je op. Je vraagt zijn of haar naam en je gids vertelt je dat je vragen mag stellen die voor jou van belang zijn. Jullie zijn beiden omringd door een helder stralend licht. Als je je vragen hebt gesteld, vertelt je gids je dat je altijd een beroep op hem of haar mag doen en dat je altijd vragen mag stellen. Je kunt verzekerd zijn van de liefde die je gids voor je voelt. Hij of zij zegt je te willen begeleiden op je levenspad als jij dat zelf ook wilt. Na verloop van tijd sta je op van het bankje, omarmt en bedankt je gids en loopt over de weide terug naar de trap, die je omhoog zal leiden, het bos in. Je volgt het weggetje door het bos, totdat je het bos weer uit bent en tussen de glooiende, met heide begroeide heuvels staat. Je voelt je warm en gelukkig van binnen, want vandaag heb je je gids ontmoet en vanaf dit moment zul je nooit meer echt alleen zijn. Langzaam laat je het beeld vervagen.

Stamp na de visualisatie goed op de grond met beide voeten, en leg je handen op de grond om nog even contact te maken met moeder-aarde.

Het is leuk om je indrukken op te schrijven in een dagboek, voordat de beelden en gevoelens vervagen. Als je je gids niet duidelijk hebt gezien of als je het gevoel hebt dat je de visualisatie niet helder kon volgen, wanhoop dan niet, en denk eraan: oefening baart kunst. Als de beelden nu nog niet helder waren of de antwoorden op je vragen niet duidelijk, wees er dan van overtuigd dat het een volgende keer beter zal gaan. Als dit een bevredigend contact was, dan weet je nu hoe je je gids kunt raadplegen. In het begin is het misschien het gemakkelijkst om de visualisatie te doen en in het bos naast je gids op het bankje te gaan zitten, maar na verloop van tijd zul je de aanwezigheid van je gids altijd voelen, ook als je niet op het bankje in het bos zit.

Het eerste contact is nu wellicht gelegd. Het is nu aan jou om het contact te verstevigen en te onderhouden. Je kunt je gids nu ook gewoon vragen stellen, waarop je het antwoord zult horen, zien of

voelen, al naar gelang je persoonlijke ontvankelijkheid. Als je door gaat met de visualisatie zal het beeld iedere keer helderder worden en zullen je steeds meer details gaan opvallen. Je zult de bloemen in de weide zien en de vogels horen fluiten. Je kunt er nu hopelijk altijd voor kiezen om contact te hebben met je gids.

Voor diegenen die nog beter kennis willen maken met hun gids kan ik de boeken van Jan Kleyn aanbevelen, zoals 'Jouw Persoonlijke gids', en 'Omgaan met gidsen' of van Liza Wiemer: 'Gidsen gids', een boek dat meerdere mogelijkheden en oefeningen biedt om in contact te komen met jouw eigen gids. Dit laatste is een soort werkboek en ik kan het van harte aanbevelen.

ROLLEN VAN JE GIDS

Tot besluit volgt hieronder voor alle duidelijkheid een overzicht van de rollen die je gids in je leven kan spelen en hoe je met zijn of haar hulp kunt omgaan.

- 1 Je gids lost je problemen niet op. Je blijft altijd verantwoordelijk voor je eigen handelingen en daden. Wel zal je gids je manieren aan de hand doen om makkelijker je problemen het hoofd te bieden.
- 2 Je gids lost je karma of je lot niet voor je op. Leer te luisteren naar je innerlijke stem en leer hoe daarmee om te gaan. Het zal je meer rust en harmonie geven om in contact te blijven met die innerlijke stem van je gids.
- 3 Door het volgen van de stem van je gids ga je vanzelf meer genieten van de 'stroom' van het leven, ga je meer genieten van je levenservaringen en de levenstaak die je nu eenmaal toch moet vervullen. De puzzelstukjes van je leven zullen makkelijker op hun plaats vallen en je zult meer gaan genieten van de kleine dingen.
- 4 Wanneer je spiritueel wilt groeien, luister dan naar de stem van je gids. Probeer eerlijk en oprecht te leven, leef in het hier en nu.

- 5 Naarmate het contact met je gids beter wordt, zul je leren je rationele gevoel steeds meer los te laten en zal je drukke hoofd steeds rustiger worden. Je intuïtieve gevoel zal zich steeds meer ontwikkelen.
- 6 Vertrouw op je gids. Hij of zij is de directe verbinding met de Kosmos en het Universum (met God).
- 7 Je gids en je vertrouwen in de wereld en de mensheid gaan hand in hand. Door het volgen van de stem van je gids bouw je vertrouwen op. Door dit vertrouwen maak je makkelijker keuzes in je leven en ben je minder bang voor veranderingen die op je pad komen.
- 8 Je eigen ik wordt eigenlijk automatisch geleid door je gids. Het beste bewijs daarvoor is dat je vaak helemaal onbewust iets doet, waarvan later blijkt dat dit goed voor je was.
- 9 Je gids leert je te accepteren dat je net als iedereen ook fouten maakt, soms angstig bent en een kwetsbaar persoon bent.
- 10 Je gids geeft je de energie voor je aardse en spirituele levenstaak.
- 11 Je gids helpt je met het opruimen van negatieve energie en blokkades bij jezelf en anderen, zodat positieve energie beter kan doorstromen.
- 12 Je gids houdt onvoorwaardelijk van je en verwacht niets van je terug. Hij of zij heeft zich aan je verbonden, om bij je te zijn, ongeacht hoe je handelt of 'faalt'. Persoonlijk echter bedank ik mijn gidsen wel regelmatig voor het prachtige werk dat zij doen.

GIDSEN-MEDITATIE

Teneinde het mogelijk te maken je gids(en) makkelijker te 'ontmoeten' volgt hier nog een meditatie. Heb je deze meditatie gedaan en zie je of voel je je gids niet, wanhoop dan niet. Vaak helpt het om deze oefening een aantal malen te doen. Lukt het dan nog niet,

dan kun je bijvoorbeeld altijd terecht bij een goede regressietherapeut die je kan helpen bij deze zoektocht.

Gidsenmeditatie

Ga zitten of liggen, wat je het prettigst vindt, en sluit je ogen.

Ontspan al je spieren en laat al je gedachten los. Adem een paar keer in en uit en voel je ademhaling rustig worden. Iedere gedachte die bij je binnenkomt, laat je vanzelf weer los.

Stel je nu voor dat je aan de rand van een bos bent. Het is een mooie zonnige dag. Je ligt lekker in het gras te dromen. De zon schijnt en vanuit het bos hoor je de vogels zingen. Het gras voelt nat, vochtig van de dauw. In de verte, in een weiland, zie je een boer die het gras maait. Vaag ruik je de geur van het pas gemaaide gras, meegevoerd door de wind naar de plek waar je ligt.

Je lichaam vult zich met energie van de warme zon en je loopt naar het mooie bos. Wanneer je wat dieper het bos inloopt, zie je dat het steeds donkerder wordt. Het zonlicht dringt hier amper door. Je kunt je voorstellen dat het een sprookjesbos is. Het heeft een beetje de mystieke sfeer zoals in veel bossen. Blijf rustig kijken naar het bos.

Plotseling lijkt het alsof er vanuit de duisternis van het bos een gouden lichtschijnsel komt. Het licht wordt sterker en beweegt langzaam in jouw richting. Dit maakt je heel rustig. Het is nu een grote bol van licht en in het schijnsel van dat licht zie je een gedaante staan. Het kan een man of een vrouw zijn, misschien wel met een kap op het hoofd. De gestalte komt dichterbij... nu kun je goed zien of het een man of een vrouw is. Kijk maar eens goed. Dit is jouw gids! Wil je nader kennismaken met je gids? Vraag dan naar zijn/haar naam. Hoor je de naam? Je kunt ook als je dat wilt een wandeling maken met je gids. Je kent hem/haar immers heel goed! Al de jaren was hij/zij immers al bij je.

Misschien zie je op dit moment wel flarden van het leven dat je eerder met je gids geleefd hebt. Wellicht zie je een landschap, een dorp of een stad, het huis of het hutje waar je ooit gewoond hebt. Wellicht zie je de relatie die je in dat leven met je gids had. Was het je partner, je baas, een vriend of iemand anders? Ook kan het zijn dat je nu een jaartal doorkrijgt wanneer je met je gids leefde. Neem er even rustig de tijd voor of je nog

andere beelden ziet, of dat je de stem van je gids kunt horen. Is er een bepaalde plek in je hoofd of je lichaam waar je die stem of de ingevingen van je gids hoort of voelt?

Na enige tijd kun je weer afscheid nemen in de zekerheid dat je altijd aan je gids kunt vragen terug te komen. Besef goed dat je gids op de een of andere manier toch altijd om je heen is. Heb je je gids gezien, bedank je gids dan voor zijn komst.

Laat dan je gids weer in de gouden bol van energie verdwijnen. Zie hoe je gids langzaam weer teruggaat naar het bos en in het bos verdwijnt, als het ware één wordt met het bos. Keer nu met je gedachten weer terug naar het gras waarop je ligt en neem rustig afscheid van die fijne plek. Word je bewust van je lichaam en je spieren. Rek je even lekker uit en geniet nog even na van de energie van je gids.

Adem een paar keer diep in en uit en open dan rustig je ogen.

In de hierboven beschreven meditatie zitten een aantal aspecten waarbij je ook je gevoeligheid voor helderziendheid, helderhorendheid, heldervoelendheid of helderruikendheid hebt kunnen ontdekken. Hopelijk zijn deze gaven zich in de loop van deze cursus gaan ontwikkelen.

Wanneer je je bijvoorbeeld makkelijk kunt inleven in de beelden die beschreven worden, ben je in eerste aanleg helderziend (geworden). Hoor je in het verhaal de vogels zingen en de boer het gras maaien, dan heb je je aanleg voor helderhorendheid ontwikkeld. Ruik je de geur van het pas gemaaide gras, dan ben je in zekere mate helderruikend geworden. Voel je als het ware het vochtige gras onder je voeten en de warmte van de zon, dan is er een aanleg voor heldervoelendheid ontstaan.

Het komt bijna niet voor dat iemand al deze gaven tegelijk ontwikkelt. Maak je dan ook niet druk als je niet alle aspecten van de meditatie zo ervaren hebt. Oefening baart kunst. Het herhalen van de vele oefeningen uit deze cursus zal je intuïtieve gaven in de loop der tijd beslist verder vergroten.

TOT BESLUIT

Het is goed om het volgende voor ogen te houden: er zijn verschillende manieren waarop mensen contact kunnen maken met hun gids. De ene mens 'voelt' meer, terwijl de ander meer 'hoort', of juist 'ziet'. Tot welke 'categorie' behoor jijzelf? Hoe komen voor jou de boodschappen of ingevingen bij je binnen?

Hoor je iets in gedachten of voel je een bepaalde invloed of zie je iets voor je? Het beantwoorden van deze vraag zal voor jou de manier aangeven, waarop het contact met je gids waarschijnlijk zal gaan verlopen. Er kan natuurlijk ook een combinatie mogelijk zijn. Het kan dus zijn dat je dingen voelt, maar ook een innerlijke stem hoort. Hierbij moet dan niet gedacht worden aan het negatieve 'stemmetjes horen', maar aan een innerlijk horen. Mensen die een stem horen, zeggen altijd dat een gids niet praat in de trant van *"ik zou nu dit of dat kunnen doen"*, maar meer in de trant van *"je zou bijvoorbeeld..."*.

Het is niet noodzakelijk om dagelijks met je gids te communiceren, tenzij je dat zelf wilt. Het is geen kwestie van moeten. Voor jezelf is het echter goed om het contact niet te laten verwateren, omdat het dan wat moeilijker zal zijn om een vloeiend contact te hebben. Je gids zal het je echter niet kwalijk nemen, als je een tijdje geen contact zoekt.

Voor de meeste mensen is contact maken met hun gids een zeer spirituele aangelegenheid. Nadat het contact tot stand is gekomen zal je leven nooit meer helemaal hetzelfde zijn. Je zult weten en voelen dat je nooit alleen bent en gevoelens van eenzaamheid zullen je minder vaak overvallen. Als je je rot voelt kun je immers altijd communiceren met je gids.

Zorg ervoor dat je open staat voor het ontvangen van informatie en wees je ervan bewust dat het de ene dag vloeiender zal verlopen dan de andere dag. Dat ligt niet aan je gids, maar waarschijnlijk aan je eigen ontvankelijkheid die dag. Het kan immers voorkomen dat er een heleboel zaken zijn die je bezig houden, en dat je wel contact wilt, maar dat het gewoon niet loopt zoals altijd. Wees er dus op voorbereid dat je ook wel eens teleurgesteld zult worden.

Denk eraan dat je communicatiekanaal altijd open staat. Dit wil zeggen dat je je niet af moet sluiten van je gids. Ook al heb je op een bepaalde dag geen behoefte aan een gidsgesprek, zorg er wel voor dat de mogelijkheid voor je gids bestaat om met jou contact te houden. Het gebeurt immers regelmatig dat je niet echt direct een vraag aan je gids stelt, maar dat je toch een zekere respons krijgt. Dit kan bijvoorbeeld het geval zijn als je een probleem hebt waarover je piekert. Als je je helemaal af zou sluiten van je gids, kun je ook geen raadgevingen ontvangen en dat zou jammer zijn.

Verder is het heel belangrijk om te geloven in je gids en niet te denken dat de boodschap die je doorkrijgt, een hersenspinsel van jezelf is. Wees tactisch naar anderen toe als je een boodschap van je gids ontvangt, die voor een ander bedoeld is. Als je twijfelt of je iets wel of niet moet zeggen, vraag dan aan je gids wat het beste is om te doen.

Het is helemaal niet zo dat je gids je de hele dag van alles in je oor fluistert. Het contact zal er alleen zijn als jij dat wenst. Je gids is wel degelijk altijd aanwezig, maar dat hoeft je lang niet altijd bewust te merken. Het kan best zijn dat je zijn aanwezigheid voelt, maar dat communicatie niet nodig is. Het kan echter ook vaak voorkomen dat er gebeurtenissen in je leven plaatsvinden, waarvan je het sterke gevoel hebt dat je in een bepaalde richting werd geleid, dat die gebeurtenissen gewoon moesten plaatsvinden. Het kan dan heel goed zijn dat je gids heeft geprobeerd om je op de juiste weg te zetten, betreffende een belangrijke kwestie of ontwikkeling in je leven. Het volgen van deze cursus is daarvan wellicht een mooi voorbeeld!

© Alle rechten voorbehouden.

VRAGEN LES 14

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

1. Wat is een gids?
 - a. Dit is een secundaire persoonlijkheid die zich heeft afgesplitst van het leven.
 - b. Dit is een leermeester van Gene Zijde.
 - c. Dit is een entiteit die je beschermt en begeleidt op je levenspad.
 - d. Dit is een vereenvoudigde manifestatie van de Bron.

2. Wat is het verschil tussen een entiteit en een gids?
 - a. Een entiteit is een wezen dat zich manifesteert vanuit een andere dimensie. Een gids is iemand die hier vroeger geleefd heeft en nu levende mensen begeleidt.
 - b. Een gids is een wezen dat zich manifesteert vanuit een andere dimensie. Een entiteit is een wezen dat hier vroeger geleefd heeft en nu levende mensen begeleidt.
 - c. Een gids manifesteert zich altijd in een menselijke gedaante, een entiteit verschijnt veelal in een dierlijke gedaante.
 - d. Een gids helpt en beschermt ons op ons levenspad, een entiteit blokkeert ons levenspad juist.

3. Wat is het voordeel van het werken met gidsen?
 - a. Het scheelt een heleboel tijd en moeite.
 - b. Ze kunnen je attent maken op dingen waar je normaal geen acht op zou slaan.
 - c. Het is gewoon makkelijk.
 - d. Niet iedereen heeft een gids en dit betekent dat je al wat verder bent op je pad van spirituele groei. Je kunt nu diepere lessen aan.

4. Een gids werkt op een heleboel verschillende manieren. Wat zal hij veelal niet doen?
- Hij spreekt uit zichzelf.
 - Hij helpt bij het vertalen van een probleem.
 - Hij geeft je heldere ingevingen.
 - Hij helpt je met je levensvragen.
5. Welke hersenhelft gebruik je wanneer je intuïtie wordt aangespoord?
- Je linker hersenhelft.
 - Je rechter hersenhelft.
 - Je linkerhelft als je rechtshandig bent en je rechterhelft als je linkshandig bent.
 - Je rechterhelft als je rechtshandig bent en je linkerhelft als je linkshandig bent.
6. Wat is het verschil tussen een tijdelijke gids en een oergids?
- Een tijdelijke gids heb je meestal in dit leven gekend en die helpt je gedurende een bepaalde fase in je leven. Een oergids is klaar met het aardse leven en is vele levens bij je.
 - Een tijdelijke gids is een entiteit, een oergids is een gids.
 - Een tijdelijke gids is vaak een bekend overleden iemand, een oergids is lid van jouw zielefamilie.
 - Alle antwoorden a, b en c zijn goed.
7. Zijn gidsen menselijke wezens?
- Ja, we zien ze immers in een menselijke gedaante.
 - Ja, het zijn immers wezens die ooit hier op aarde hebben geleefd.
 - Nee, het zijn zielen zonder vorm die, omdat wij dat prettig vinden, een menselijke gedaante aannemen als ze zich aan ons tonen.
 - Nee, het zijn energieballen.

8. Wat zijn levende gidsen?
- a. Dit zijn de mensen die je tegenkomt op je levenspad die je een impuls geven voor je ontwikkeling.
 - b. Dit zijn tijdelijke gidsen die zelf ook nog dingen moeten leren op hun pad.
 - c. Dit zijn zielemaatjes. Samen loop je een levenspad waarbij je elkaar beurtelings helpt en ondersteunt.
 - d. Dit zijn de tijdelijke gidsen die je in je visualisaties het meest helder ziet.
9. Binnen de wereld van de engelen worden verschillende rangen beschreven. Hoe heet een engel die tot de hoogste orde behoort?
- a. Cherubijn.
 - b. Serafijn.
 - c. Aartsengel.
 - d. Voornaamste
10. Wat is het belangrijkste verschil tussen een gids en een engel?
- a. Engelen bestaan in verschillende rangen, gidsen zijn allemaal gelijk.
 - b. Engelen zijn een creatie van de bron, gidsen zijn een creatie van de kerk.
 - c. Een mens kan geen engel worden, maar wel een gids.
 - d. Een mens kan geen gids worden, maar wel een engel.
11. Welk van onderstaande personen heeft geen gids?
- a. Annemarieke praat iedere dag met een wezen dat niet op deze aarde woont. Ze gelooft dat hij haar steunt en helpt.
 - b. Callie voelt zich beschermd als zij de vleugels van Eala op haar schouders voelt.
 - c. Peter is een oneerlijke dief. Hij liegt over alles en heeft volgens vrienden nog nooit de waarheid gesproken.
 - d. Iedereen heeft een gids, ongeacht hoe je leeft of waar je vandaan komt.

12. In welke van onderstaande situaties zal het moeilijk zijn om gidscontact te krijgen?
- Je vindt jezelf bijzonder vanwege je gidscontact.
 - Je gebruikt hulpmiddelen, zoals automatisch schrift.
 - Je gelooft niet in gidsen.
 - Alle antwoorden a, b en c zijn blokkades voor het ontstaan van contact.
13. Tijdelijke gidsen hebben bijzondere kenmerken. Welk kenmerk hoort in onderstaand rijtje niet thuis?
- Ze verblijven tijdelijk in je leven.
 - Ze praten graag en uit zichzelf.
 - Ze schieten soms mensen in nood te hulp.
 - Ze willen zelf ook nog graag iets van de situatie leren.
14. Soms wordt gezegd dat aan het werken met gidsen gevaren kunnen kleven. Waaraan herken je een echte gids?
- Hij geeft je goede voorbeelden die je alleen maar hoeft te volgen.
 - Hij vertelt je precies die dingen die je graag wilt horen.
 - Hij spreekt zelden uit zichzelf en geeft geen opdrachten.
 - Hij zorgt ervoor dat je afhankelijk van hem wordt.
15. Welke stelling is de juiste?
- Een gids lost je problemen niet voor je op.
 - Als je werkt met een gids dan blijf je zelf verantwoordelijk voor je daden.
 - Een gids kan je helpen om problemen het hoofd te bieden.
 - De stellingen zijn alle drie juist.

BELANGRIJKE INFORMATIE

Beste cursist,

Dit was alweer de laatste les van deze cursus. Wij hopen dat je met plezier aan de cursus hebt gewerkt en wensen je veel succes met je plannen voor de toekomst. Wellicht mogen wij je dan nogmaals als cursist bij CIVAS begroeten!

Indien je het huiswerk ter correctie hebt ingezonden, ontvang je kosteloos het Certificaat van Deelname. Om dit Certificaat gereed te kunnen maken, verzoeken wij je de onderstaande gegevens volledig in te vullen en tezamen met het laatste huiswerk aan ons te retourneren.

Tevens kun je aangeven of je het examen van deze cursus wilt ontvangen, ter verkrijging van het diploma. Het examengeld bedraagt 25,00 euro.

Gegevens voor het Certificaat van Deelname/Diploma:

Cursistnummer: | | | | | | |

Voorletter(s): _____

Naam: _____

Geboorteplaats: _____

Geboortedatum: _____

Stuur mij wel/niet* het examen toe.

(* a.j.b. doorbalen wat niet gewenst is)

EXAMEN

VRAGEN EXAMEN

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

1. Van onderstaande beweringen is er slechts één juist. Welke is dat?
 - a. Ongevraagde stemmen in iemands hoofd kunnen afkomstig zijn van gidsen.
 - b. Een gids past de verschijningsvorm aan de persoon in kwestie aan.
 - c. Een oergids laat zich altijd zien in de vorm van een man of vrouw.
 - d. Gidsen spreken uit zichzelf, zonder dat je ze iets hoeft te vragen.

2. Over karma doen een heleboel beweringen de ronde. Welke van onderstaande beweringen over karma is juist?
 - a. Karma is een kracht waarop we als mens geen invloed kunnen uitoefenen.
 - b. Karma is een begrip dat men enkel hanteert binnen boeddhistische kringen.
 - c. Karma is een kracht die verleden, heden en toekomst met elkaar verbindt door in ons bestaan naar boven te komen.
 - d. Karma is een kracht die uitsluitend een rol speelt op mentaal en emotioneel gebied.

3. Carla had afgesproken om naar de verjaardag van een vriendin te gaan. Op de dag van de verjaardag bekwam haar een soort onheilsgevoel. Het gevoel was zo sterk dat ze besloot om af te bellen. Nadat ze had afgebeld voelde ze een opluchting, ze wist niet waarom, en de reden waarom ze afgebeld had was puur een gevoelsmatige kwestie waarvan de oorzaak haar onbekend was. De avond van de verjaardag brak aan en rond half 10 vertoonde haar kindje onrustig gedrag. Er bleek iets niet in orde en in paniek belde Carla de arts die haar meteen gebod te komen. Door niet naar de verjaardag te gaan bleek Carla haar kindje te kunnen redden doordat het een ernstige ontsteking had. Van welke soort intuïtie is hier sprake geweest?
- Inzichtelijke intuïtie.
 - Creërende intuïtie.
 - Actieve intuïtie.
 - Voorspellende intuïtie.
4. Wat betekent het wanneer je tijdens of na een sessie boos wordt, of een enorme huilbui krijgt?
- Het betekent dat je onmiddellijk naar een psychotherapeut moet gaan.
 - Je hebt het niet goed gedaan, want je hoort je altijd vredig en harmonieus te voelen tijdens en na de behandeling.
 - Het is een goed teken: er komen spanningen vrij; door te behandelen ben je 'rommel' aan het opruimen.
 - Het betekent dat het eerste chakra erg uit balans is en dat je daar veel extra tijd aan moet besteden.
5. In welke chakra- en auralagen vind je veelal de meeste blokkades?
- De eerste vier chakra's en auralagen.
 - Het basischakra en de eerste auralaag.
 - Het hartchakra en de vierde auralaag.
 - In de bovenste drie chakra's en auralagen.

6. In welk zogenaamd genezingsstadium kan schuldgevoel naar boven komen?
- In de fase van 'ontkenning'.
 - In de fase van 'depressie'.
 - In de fase van 'aanvaarding'.
 - In de fase van 'onderhandelen'.
7. De zon brengt een speciale energielading in de atmosfeer. Hoe noemen we die energie?
- Prana.
 - Zuurstof.
 - Orgonenergie.
 - Universele levensenergie.
8. Wat is het belangrijkste doel van de 'Roosmeditatie'?
- Goed leren gronden en de aura reinigen.
 - Afstand nemen van je problemen en spanningen.
 - Jezelf afschermen voor negatieve energie.
 - Je gevoel voor kleuren intensiveren.
9. Welke kracht vertegenwoordigt de derde auralaag met name?
- De fysieke kracht.
 - Het vermogen om lief te hebben.
 - De persoonlijke kracht.
 - De seksuele energie.
10. 'Deze laag bevindt zich op zestig tot tachtig centimeter van je lichaam en bestaat uit puur zilveren licht. Via deze laag ervaar je telepathisch contact. Het is de laag van de eenheid met God en de natuur.'
Welke auralaag wordt hier beschreven?
- De vierde auralaag: de astrale laag.
 - De tweede auralaag: de emotionele laag.
 - De derde auralaag: de mentale laag.
 - De zesde auralaag: de universele liefdeslaag.

11. Welke kleur hoort specifiek bij het keelchakra?
- Violet.
 - Groen.
 - Blauw.
 - Zilverwit.
12. Het vijfde chakra ontwikkelt zich in de leeftijdsfase van:
- Twaalf tot twintig jaar.
 - Zeven tot twaalf jaar.
 - In de puberteit.
 - Vanaf het twintigste jaar en verder gedurende de rest van het leven.
13. Welke chakra's nemen af in kracht en functie naarmate we ouder worden?
- De bovenste drie chakra's.
 - Het zonnevlecht- en het hartchakra.
 - De onderste drie chakra's.
 - Alle chakra's.
14. De achterzijde van het zesde chakra heeft een speciale betekenis, namelijk:
- Hier vind je de energie waarmee je kunt realiseren wat je wilt bereiken.
 - Hier is de verbinding met onze spiritualiteit te vinden.
 - Hier vind je de energie die het mogelijk maakt verantwoordelijkheid voor je eigen daden te nemen.
 - Hier stroomt de energie om van jezelf te houden.
15. Wat kun je doen om de Zielezetel weer in balans te brengen?
- Dezelfde behandeling toepassen als bij het hartchakra, want dat is hetzelfde energiecentrum.
 - Eerst de Zielezetel verbinden met de Tan Tien en vervolgens met de Haralijn.
 - Als er een donkere wolk van energie omheen hangt, deze weghalen.
 - Deze eerst verbinden met het ID-punt, en dan met de Haralijn.

16. Hoe of wanneer kan een dwangneurose ontstaan?
- a. Als men een tekort aan veiligheidsgevoel tracht te compenseren door overdreven controle.
 - b. Deze angstvorm wordt dikwijls van een of beide ouders overgenomen.
 - c. Wanneer een kind te vaak door ouders op zijn prestaties is afgewezen.
 - d. Als middel om een zware depressie te onderdrukken.
17. Welke opmerking is juist?
- a. Om interactiekoorden tussen twee mensen te behandelen, dienen ze altijd allebei aanwezig te zijn.
 - b. Schadelijke interactiekoorden kun je verwijderen of doorknippen.
 - c. Problemen gerelateerd aan koorden van het vijfde chakra, kunnen hoofdpijn en depressiviteit veroorzaken.
 - d. Alle koorden die mensen met elkaar verbinden noemen we genetische koorden.
18. Vaak zijn mensen onvoldoende gegrond. Welk energiecentrum op het diepste niveau kun je het best behandelen om 'thuis te komen' op aarde?
- a. De Haralijn.
 - b. De Wezenster.
 - c. De Tan Tien.
 - d. De Zielesetel.
19. Wanneer kun je de oefening 'zachte buikademhaling' het beste uitvoeren?
- a. Als je moe of neerslachtig bent.
 - b. Wanneer je even een adempauze wilt houden om tot bedaren te komen.
 - c. Voordat je even rustig over iets wilt nadenken.
 - d. Al het bovenstaande.

20. Waar beschikken veel mensen met buitenzintuiglijke gevoeligheid over?
- Een scherp gehoor.
 - Een schoon aura.
 - Een perfecte Haralijn.
 - Een verscherpt gevoel.
21. Wat betekent de kleur rood in het derde chakra?
- Onbalans in het seksleven.
 - Woede.
 - Zaken gaan slecht.
 - Deze kleur komt zelden voor in dit chakra.
22. Welke uitspraak hoort niet bij mensen waarbij de kleur groen in balans is?
- Zij hebben een goede verhouding tussen hun emoties en het verstand.
 - Ze zijn gemakkelijk pijn te doen.
 - Ze hebben de drang te bewijzen dat ze geweldig zijn.
 - Zij zijn goede luisteraars.
23. Waar gaat de energie bij de meeste mensen aan op?
- Het helen van de aura.
 - Problemen en stress.
 - Het helpen van anderen.
 - Al het bovenstaande.
24. Wat moet je creëren in de vijfde auralaag om een evenwichtig persoon te worden?
- De kleur rood.
 - Harmonie.
 - De kleur oranje.
 - Leegte en rust.

25. Waar ligt het tweede chakra?

- a. Ter hoogte van het hart.
- b. Op de plaats van het derde oog.
- c. Ter hoogte van de voortplantingsorganen.
- d. Ter hoogte van het stuitje.