

Inhoud

1. De achtergrond	7
2. Aarde, lichaam en adem	30
3. Bescherming	53
4. Reiniging	79
5. Zegenen	95
6. Geluk, vertrouwen en succes	117
7. Kwaad, angst en reinigingstechnieken voor gevorderden	142
8. Spirituele regels: instelling, karma en gratie	165
9. Het maakt uit wat je doet	184
Bronnen	193
Register	194

1. De achtergrond

Wat is het probleem?

'Ik heb een vriendin die me helemaal leegzuigt. Na elke ontmoeting met haar heb ik nergens meer energie voor.'

'Ik sta op het punt een nieuw huis te betrekken, hoewel de sfeer ervan me niet aanstaat.'

'Bij zakelijke besprekingen voel ik me ongemakkelijk en verstar ik.'

'We lieten die mensen in ons appartement verblijven, maar vonden de sfeer die zij erin achterlieten onaangenaam.'

'Ik heb een cliënt die me na zijn vertrek blijft achtervolgen.'

'Er is iemand die me haat, en ik blijf het gevoel houden dat zijn gedachten in mijn hoofd blijven rondspoken.'

'Ik woon op het platteland en als ik naar de stad ga, word ik overweldigd door de trillingen daar.'

'Als ik met de metro reis, lijkt het wel of alle energie uit me wegvloeit.'

Dergelijke problemen komen vaak voor. Zij worden veroorzaakt door onze natuurlijke gevoeligheid voor energieën en sferen. Iedereen is tot op zekere hoogte gevoelig voor de sfeer van plaatsen, dingen en mensen. Als we een kerk of bibliotheek binnengaan, dan is het mogelijk dat we de serene rust van dat gebouw voelen. Van sommige huizen houden we – omdat ze goed aanvoelen – en van andere juist niet – omdat ze niet goed aanvoelen. Zelfs de meest cynische mensen mer-

ken als ze een vergaderruimte of een café binnengaan of die omgeving hun vijandig of vriendelijk is gezind. Mensen voelen ook de stemmingen van verschillende landschappen. Sferen kunnen een grote invloed hebben op je gevoel en gedrag, zonder dat jij je daar bewust van bent. Dit boek is bedoeld om je te bevrijden van die onzichtbare invloeden en je te helpen om bewuster en creatiever te leven.

Om een prettig en gezond leven te leiden is het van het allergrootste belang om de trillingen die je beïnvloeden goed te begrijpen en ermee te leren werken, zowel om je ertegen te beschermen als om ze te kunnen veranderen. Het is binnen de psychologie allang bekend dat het voor mensen heel belangrijk is dat ze zich zowel lichamenteel als geestelijk veilig voelen. Als je je niet veilig voelt, is het moeilijk om je waardig te gedragen, vreugde te voelen, creatief te zijn, en om alles uit jezelf te halen wat erin zit. Psychische bescherming is daarom voor ons allemaal belangrijk. Niemand heeft er baat bij om zich kwetsbaar te voelen en zijn/haar emoties niet in bedwang te kunnen houden in een nieuwe, moeilijke en negatieve atmosfeer. We hebben allemaal behoefte aan zelfvertrouwen en kracht.

Dit boek is bedoeld voor iedereen die gevoelig is voor sferen, die daar creatief mee wil omgaan, zodat ze er iets aan hebben. Misschien ben je een ouder, een zakenman of -vrouw, een leraar of een verkoper, een professionele verzorger of een loodgieter, een IT'er of een tuinier. Wat je ook doet, je komt in contact met verschillende sferen

en met verschillende mensen, en je zult bij tijd en wijle behoefte hebben aan praktisch gereedschap waarmee je de sfeer kunt veranderen. Niemand is erbij gebaat als bepaalde mensen, situaties of plekken je ontregelen, en je niet langer in staat bent om te doen wat goed is voor jou en anderen. Het zal jou, je gezin, je collega's en je vrienden in het algemeen daarom helpen als je weet hoe je een bepaalde sfeer kunt creëren die iedereen helpt goed te functioneren.

In het verleden beschikten veel culturen over specialisten – zoals sjamanen, medicijnmannen en -vrouwen, mystieke priesters en priesteressen, exorcisten – die wisten hoe ze een sfeer moesten creëren en hoe ze voor psychische bescherming konden zorgen. Ik heb echter gemerkt dat vrijwel iedereen dit 'energiewerk' kan doen, het is redelijk eenvoudig, en je hoeft niet over geheime of geheimzinnige kennis, speciale vaardigheden en bijzondere instrumenten te beschikken.

In dit boek zal ik de basistechnieken zodanig verwoorden dat die goed te leren en te gebruiken zijn. Je hebt geen speciale achtergrondkennis nodig en er worden ook geen bijzondere eisen gesteld aan je persoonlijke ontwikkeling; dus maak je geen zorgen als deze materie geheel nieuw voor je is. Het is allemaal gemakkelijk, in korte tijd en zonder veel inspanning te leren. Naarmate je die technieken beter begrijpt zul je zien dat ze heel eenvoudig zijn, vergelijkbaar met zwemmen en fietsen en dansen en lezen.

Je zult ook merken dat je de technieken in allerlei

Ademen

Als je jezelf aardt en je op je gemak voelt in je lichaam, moet je ademhaling kalm en gelijkmatig zijn. Het ligt immers voor de hand dat een rustige, gelijkmatige ademhaling een eerste teken van kalme zelfbeheersing is. Een van de eerste symptomen van nervositeit is een belemmerde, onregelmatige en oppervlakkige ademhaling.

Normaal, als alles gladjes verloopt, merken we niet – en hoeven we het ook niet te merken – hoe we ademen. Als we ons echter in een spannende of bedreigende situatie bevinden, of aan energiewerk doen, moeten we ons bewust zijn van onze ademhaling, opdat we die kunnen sturen, van spanning naar ontspanning.

Dit is een stille ademhaling, zonder geluid en zonder inspanning. De inademing en de uitademing zijn even lang en rustig. Traditioneel tellen mensen op hun inademing tot zeven en op hun uitademing ook; doe dat alleen als het je helpt. Veel mensen kunnen tot een rustige ademhaling komen zonder te tellen.

Je kunt al of niet een pauze inlassen tussen elke in- en uitademing. Experimenteer met beide mogelijkheden. Probeer ze allebei en kijk welke voor jou het gemakkelijkst is.

Je hoeft je geen zorgen te maken over je ademhaling en er ook niet over na te denken zolang die goed voelt; maar je moet wel leren om je ademhaling in rustiger vaarwater te brengen als die onrustig is. Als je je ademhaling

weer beheerst, krijg je ook je zelfbeheersing terug. Deze vaardigheid is onmisbaar als je je vrij en zelfverzekerd wilt voelen.

Stel je bijvoorbeeld voor dat je te maken hebt met iemand die schreeuwt en scheldt of je probeert te ontregelen. Je staat daar maar, met je aandacht waar jij die wilt hebben, en met een rustige ademhaling. Je zult je goed voelen en je zult in staat zijn om te handelen zoals je wilt.

Het beste tijdstip om het sturen van je ademhaling te oefenen is wanneer je niets anders te doen hebt, bijvoorbeeld als je op weg bent naar je werk, in een eideloze vergadering zit of in een rij staat; situaties die je normaal gesproken verveeld of onrustig zouden maken.

Dit moet je doen. Breng je ademhaling tot rust, zodat die gelijkmatig en kalm is. Zorg dat de inademing en de uitademing even lang duren.

Las tussen de inademing en de uitademing een korte pauze in of laat ze geleidelijk in elkaar overgaan. Doe wat voor jou het gemakkelijkst is.

Maak je geen zorgen over de plek in je borst waar je ademhaling zich precies bevindt, want ze vindt haar eigen plek wel. Maar als je je bijzonder gespannen voelt, kan het je helpen om enkele malen diep in te ademen.

De truc is om je onderbuik te ontspannen en je gewoon op je gemak te voelen in je lichaam. Misschien helpt het als je twee of drie keer langzaam en kalm tot diep in je onderbuik ademt.

Probeer je te gronden. Markeer de windrichtingen in je huis. Doe het nu.

Er zijn mensen met onvoldoende zelfvertrouwen. Ook die kan ik geruststellen. Dit energiewerk is gemakkelijk. Er bestaat een prachtig gezegde dat schepen niet gebouwd worden om in de veilige haven te blijven. Ze worden gebouwd om er de zee mee op te gaan. Als je dus instinctief voelt dat dit energiewerk wat voor jou kan betekenen, ga er dan mee door. Wat je nodig hebt is kracht en moed. Weet dat dit energiewerk goed is voor iedereen.

Om je daaraan te herinneren vind je hier een samenvatting van wat je in dit hoofdstuk hebt geleerd:

- Wees geaard;
- Zorg dat je goed in je lichaam zit;
- Adem rustig;
- Wees je bewust van waar je bent;
- Vergroot je onderscheidingsvermogen;
- Ga aan de slag.

3. Bescherming

Blijf gezond

Het overkomt ons allemaal wel eens dat we ons kwetsbaar voelen voor trillingen van buitenaf. De meesten van ons voelen ons kwetsbaarder als we gestrest of moe zijn, of een veranderingsproces doormaken. We worden gevoeliger voor alle vormen van druk en verdragen geen mensen in onze nabijheid. Zelfs mensen om wie we geven moeten enige afstand bewaren. Als we echt kwetsbaar worden, voelen we de stemming van anderen te gemakkelijk aan; dat kan te veel worden. Vooral situaties met veel mensen kunnen erg lastig zijn. Van werken raken we uitgeput en in het ergste geval komen we dicht bij een burn-out.

Heel praktisch: de eerste stap bij psychische bescherming is zorgen dat je uitrust en je ontspant. Het is niet nodig om te verhullen dat we soms de uitputting nabij en dus psychisch kwetsbaar zijn. We moeten uitrust zijn en lichamelijk fit. Als ons fysieke zenuwstelsel zwak is, dan zijn we ook psychisch zwak.

Eigenlijk herinner ik je alleen maar aan iets wat je allang weet, namelijk dat je op jezelf moet passen. Je hebt lichamelijke gezondheid en psychische gezondheid, en die zijn met elkaar verbonden. Weet dat je gevoeligheid voor sferen en energieën verankerd is in je zenuwstelsel. Als je zenuwstelsel uitgeput is, kun

je snel overweldigd worden door veranderingen in je energieveld, die normaal gesproken helemaal niet tot spanningen of moeilijkheden leiden.

De eerste stap op weg naar psychische bescherming is gezond zijn. Zorg voor de juiste lichaamsbeweging. Eet goed voedsel. Stop met het gebruik van alcohol, tabak en drugs. Deel je tijd beter in. Zorg dat je minder hard hoeft te werken. Beperk je ambitie; wees geen workaholic. Leef een fatsoenlijk en menselijk leven.

Ik wil niet dat iemand de technieken in dit boek toepast en zichzelf daarmee tekortdoet. Het kost sommige mensen bijvoorbeeld erg veel moeite om zich te aarden, rustig te ademen en voor psychische bescherming en helder bewustzijn te zorgen. Zij hebben veel meer baat bij een vrije dag, een wandeling door het bos, een pauze bij een boom of een dutje.

Niettemin zijn er zeker momenten waarop het goed is dat we onszelf beschermen tegen externe trillingen. Sceptische mensen zeggen wel eens: 'Dat betekent dat je mensen vraagt om aan de werkelijkheid te ontsnappen en zich uit relaties terug te trekken.' Mijn antwoord daarop is dat het leven niet gemakkelijk is. Er zijn tijden waarin we overweldigd worden en extra ruimte nodig hebben. Op die momenten moeten we vrij zijn om technieken te gebruiken die het leven vergemakkelijken, zodat we beter kunnen omgaan met wat er gebeurt. Als het regent dragen we een regenjas; dat betekent niet dat we zwak zijn en aan de werkelijkheid ontsnappen. Het is handig om een regenjas te dragen, en we doen

hem uit als het ophoudt met regenen. En, vergelijkbaar daarmee, we houden op ons energetisch te beschermen als ons innerlijk klimaat verandert.

In dit hoofdstuk beschrijf ik de basale beschermingstechnieken die je kunt gebruiken in het leven van alledag. Misschien vind je ze handig voor gebruik in nieuwe situaties of in een drukke stad; of in een situatie waarin je iemand gaat ontmoeten van wie je weet dat die je vijandig gezind is. Ik beschrijf ook hoe je je huis kunt beschermen en hoe je indien nodig iemand anders kunt beschermen.

Beschermende luchtballen

De bekendste techniek voor psychische bescherming is dat je een luchtbel of ei om je heen visualiseert. Je stelt je voor dat je in een luchtbel zit en je voelt hoe dat is, zodat er geen onplezierige trillingen binnen kunnen komen.

Zorg dat je rustig en ontspannen bent. Aard jezelf en zorg dat je gemakkelijk en ontspannen ademhaalt. Stel je voor dat je omgeven wordt door een doorzichtige, beschermende luchtbel, die je beschermt tegen negatieve trillingen. Neem wat tijd om die luchtbel om je heen waar te nemen. Boven je hoofd. Onder je voeten. Langs je rug. De luchtbel omvat je helemaal. Merk op dat je eigen trillingen door het membraan van de luchtbel heen kunnen gaan, en dat de luchtbel goede trillingen niet tegenhoudt. Wees heerlijk ontspannen;

het stromende water weg te voelen lopen in de aarde. Ik ken succesvolle zakenmensen die tijdens inspannende vergaderingen uit het raam naar de uitgestrekte hemel kijken; ze negeren de vergadering energetisch enkele momenten, zoeken hun eigen ruimte, versterken hun aandacht en zijn vervolgens energiever en helderder.

Al deze reinigingstechnieken kunnen worden ondersteund door zegeningstechnieken die ik in het volgende hoofdstuk behandel.

5. Zegenen

Wat betekent 'zegenen'?

Ik kan maar het beste met een definitie beginnen: een zegening is een energieoverdracht die helpt om voluit te leven. Ik geloof dat elk aspect van het leven zijn eigen essentie heeft die helemaal geleefd moet worden. Alles verandert en groeit voortdurend om eruit te halen wat erin zit. Als je iets of iemand zegent, laat je helpende energie door jouw aura in de ander, een ding of een ruimte stromen. We werken daarbij met *onvoorwaardelijke liefde*.

Om te kunnen zegenen moeten ze in de best mogelijke stemming en zo liefdevol mogelijk zijn, teneinde ons te kunnen verbinden met het energieveld van de onvoorwaardelijke liefde; om vervolgens die liefde door te sluiten in de atmosfeer of in een ding.

Dit klinkt je misschien wel erg ambitieus in de oren, toch kan iedereen het. Ook jij bent op welke manier dan ook voortdurend bezig om onbewust een trilling door te geven aan de atmosfeer. Zegenen wil zeggen dat je een positieve trilling doorgeeft. Je moet daarbij bedenken dat je eigenlijk als vanzelf zegeningen uitstraalt als je kalm, ontspannen en geaard bent. Veel mensen merken een tastbare atmosfeer van kalme vrede op als ze een bibliotheek of een tempel of kerk binnengaan, waar de mensen stil zijn. Plekken waar wordt gemediteerd en

gebeden kunnen een fantastisch mooie atmosfeer hebben.

Het vermogen om de atmosfeer van een plek te reinigen en te transformeren kan ook praktische voordelen hebben. Ik ken diverse jongerenwerkers die dergelijke technieken gebruiken om de moeilijke en zelfs geweldadige sfeer in tehuizen te veranderen. Ik ken ook mensen die de sfeer van hun werkplek schoon helpen houden, zodat die prettig blijft aanvoelen. Ik heb diverse managers gekend die deze technieken gebruiken, om het bedrijf productiever te laten zijn of om de werknemers prettiger te laten werken. Ik heb ook diverse mensen gekend die deze technieken gebruiken om hun collega's een dienst te bewijzen. Mijn vrouw reinigde de akelige en van angst vergeven sfeer van de wachtruimte toen zij voor de tweede keer rijexamen deed. Zij bedacht dat ze ook als ze zou zakken nog wel iets voor andere mensen kon betekenen – en ze slaagde.

De natuurlijke zegening van ons diepste zelf

Als we kalm en stil zijn, produceren we een prettige trilling. Dat is ten dele het gevolg van een kalme uitstraling. Maar het is vooral het gevolg van het feit dat kalmte de energie van ons diepste zelf in staat stelt om naar boven te komen. Onze geest en emoties zijn doorgaans zo heftig bezig dat wij de trillingen van ons diepste zelf niet meer voelen.

Ons diepste zelf is een zeer belangrijk concept dat je

moet begrijpen wil je het idee van zegenen kunnen begrijpen. We weten allemaal dat onze persoonlijkheid afhankelijk van onze stemming de trillingen verandert. Een slechte stemming produceert slechte trillingen. Een goede stemming produceert goede trillingen. Maar er is een werkelijk zelf, een innerlijk zelf, in ons allemaal dat altijd in een welwillende en begrijpende stemming is.

Als hun gevoelens en gedachten rustiger worden, ervaren mensen een nieuw aspect van zichzelf: een nieuw gevoel van welbevinden, een dat veel dieper gaat dan ontspanning. Dat gevoel van welbevinden is wijs, tolerant, open en welwillend. Als we dat gevoel hebben dan ervaren we wie we werkelijk zijn in welke psychische of sociale laag van onze alledaagse persoonlijkheid dan ook.

Ons diepste zelf heeft een erg plezierig energieveld dat het nooit kwijtraakt. Het is een subtiele atmosfeer die we in ons door persoonlijkheid gedreven leven niet opmerken; maar zodra we stil worden en ons ontspannen kunnen wij het gaan voelen. Er wordt heel wat afgeruzied over wat het diepste zelf – ook wel de ziel, het hogere zelf, het binnenste zelf, spirit, het Christusbewustzijn, atman, het multidimensionale zelf – nu eigenlijk is; of het reïncarneert, of het verdwijnt, of het verbonden is met het lichaam enzovoorts. Het enige dat voor begrip van dit boek belangrijk is, is dat het diepste zelf een prachtige sfeer heeft en van nature verbonden is met de welwillende energieën van het universum.

7. Kwaad, angst en reinigingstechnieken voor gevorderden

Het kwaad: opvattingen en werkelijkheid

Als we sferen en energieën bestuderen, zou het naïef zijn om het onderwerp van het kwaad onbesproken te laten. Dit is een erg emotioneel en beladen onderwerp, wat niet vreemd is aangezien het te maken heeft met de verschrikkelijkste ervaringen van de mensheid. Mensen denken heel verschillend over het kwaad, en er zijn zelfs mensen die er geen aandacht aan willen schenken. Sommigen zeggen dat denken en spreken over het kwaad en negativiteit, energie en bewustzijn verleent aan dingen die je het beste kunt negeren. Anderen – dikwijls mensen die er nooit echt mee te maken hebben gehad – denken dat het niet bestaat.

Maar het kwaad moet hier ter sprake komen, omdat mensen het in hun leven tegenkomen en we moeten weten hoe we ermee om moeten gaan.

Het is interessant om te zien hoe de voornaamste godsdiensten tegen het kwaad aankijken. De islam, het jodendom en het christendom bijvoorbeeld, lijken geneigd om het kwaad als een primaire kracht te zien die ons allemaal aantrekt, die moeilijk te weerstaan is en

waartegen we ons met alle spirituele middelen moeten zien te verdedigen. Het kwaad is zelfs tot een bewuste persoon geworden, de duivel. En de duivel heeft medewerkers, de demonen, die hem gehoorzamen en soms een menselijk leven helemaal overnemen. Dit is inderdaad een onprettige kijk op de wereld. Veel mensen die zijn opgegroeid met het christendom, het jodendom of de islam, dragen deze ideeën in hun onderbewuste met zich mee. Zelfs als ze zich losmaken van de religie van hun jeugd, worden ze er nog steeds door achtervolgd.

Er zijn religies met een andere opvatting van het kwaad. Het hindoeïsme bijvoorbeeld gaat er meer ontspannen mee om. Het onderkent een groot aantal krachten in het universum, waaronder zinloze wreedheid en vernietiging. Het kwaad is een onderdeel van de kosmos, en de verhouding tussen de mens en het kwaad hangt af van het leven en het karma van een individu. Het boeddhisme daarentegen lijkt het kwaad te zien als een aspect van de menselijke onwetendheid die kan worden overwonnen door je bewustzijn te vergroten. Er zijn andere geloven die het kwaad zien als een kracht die de kosmos in balans helpt te houden. Net zo goed als er licht is, moet er ook duisternis bestaan. Zij zouden kunnen zeggen dat er niets mis is met deze duisternis. Door onze onwetendheid en angst zien we de noodzaak van het kwaad niet. In occulte en mystieke teksten wordt duidelijk dat het kwaad een kracht is die we bewust tegemoet kunnen treden met lichte en liefdevolle trillingen. Ik heb gemerkt dat deze esoterische teksten niet

erg helder zijn over de aard en de bron van het kwaad. Angst voor een energieveld dat we bij gebrek aan een beter woord als *kwaad* omschrijven, is niet uitzonderlijk. Er zijn maar weinig mensen die niet ooit in een situatie – soms zelfs in hun dromen – terecht kwamen die hen beangstigde. Soms worden we trillend van angst wakker uit een droom, of uit een nachtmerrie, en weten we dat de angst niet het gevolg is van het onderdrukken van onze angsten maar van een andere kracht, buiten ons. Soms ontmoeten we mensen en weten we dat er met hen iets mis is, iets dat verdergaat dan ‘crimineel’. En er zijn plaatsen waar de atmosfeer bol staat van een zieke en angstig makende trilling. Ik heb er bijvoorbeeld mee te maken gehad in Noord-Ierland; dergelijke plekken zijn overal te vinden waar oorlog is gevoerd, terroristische acties hebben plaatsgevonden en gemarteld is. Westerlingen komen in het algemeen zelden in contact met zulke energieën in gebouwen of in de buitenlucht, maar als ze naar akelige plekken reizen krijgen ze ermee te maken. Die energieën moeten worden opgeruimd, net als mijnen, ook al is het vrede.

Vanaf het moment dat ik met energiewerk begon, heb ik geprobeerd om de energieën van het kwaad te begrijpen; en ik heb dat onderwerp in al mijn workshops aan de orde gesteld. Ik heb lange tijd alleen maar geluisterd naar de discussies die daarvan het gevolg waren, om vervolgens heel eenvoudig de juiste aanpak voor dergelijke situaties te beschrijven. Ik begreep niet precies wat het kwaad was, maar ik wist dankzij het onderwijs

dat ik had gevolgd en persoonlijke ervaring welke technieken ik kon gebruiken om me ervoor af te schermen en me ervan los te maken. Ik begrijp het fenomeen pas sinds kort redelijk goed. Ik zal je vertellen wat ik weet. Realiseer je echter wel dat mijn verklaring misschien niet volledig is.

Op naar een definitie van het kwaad

Volgens mij bestaat het kwaad uit twee delen: een natuurlijke kosmische kracht en een energie die door menselijk gedrag wordt geschapen.

De kosmische kracht laat zich gemakkelijk herkennen. Het gaat om de dynamiek van aftakeling en vernietiging die we in alle aspecten van de natuur tegenkomen. Al het leven kent dood, verlies van het lichaam/de vorm, en aftakeling. De bundeling van elementen die een leven doet ontstaan, houdt eens op te bestaan om uiteen te vallen en te verdwijnen. Dit uiteenvallen kan worden waargenomen bij planten, dieren, sterren en sterrenstelsels. Dit is onvermijdelijk.

Dit uiteenvallen gaat in de natuur gepaard met geuren en rotting, en we zijn geneigd dat proces onprettig te vinden. Slechts weinigen houden ervan om dicht bij rottend vlees te zijn; we vinden het prettiger om in de buurt te zijn van een beheerste omgeving als een composthoop. Het hindoeïsme kent zelfs een speciale godin die voor dit aspect van het kosmisch ritme staat: Kali. Zij is de godin van vernietiging en verval, die uiteindelijk alles en iedereen te pakken krijgt.