

Wilka Zelders

# Handboek energetische basiskennis

Hoe energie  
voor jou werkt

# Inhoud

**Voorwoord** 13

**Inleiding** 21

**1 Alles is energie... en bewustzijn** 35

Erkennen dat levensenergie bestaat 36

Levensenergie: wat alles met alles verbindt 37

Energie en vorm: Einsteins inzicht 38

**Oefening: hoe kan dit energie zijn?** 39

De kracht is in jou 41

Metten is weten? 42

Maar er is meer 43

**Oefening: alles druipt en tintelt van de levensenergie** 44

Energie en bewustzijn 45

De relatie tussen energie, vorm en bewustzijn opnieuw  
gedefinieerd 46

Energie, bewustzijn en vibratie 49

De Map of Consciousness 49

Een reis door de frequenties en niveaus van bewustzijn 53

**Oefening: waar hang jij uit in de Map of Consciousness?** 55

Energie en vorm: je lichtbel (aura) 56

Energie en vorm: je etherische lichaam 57

Energieoverdracht via je aura en je etherische lichaam 58

Energie en licht 59

Drie bronnen van natuurlijk licht 60

**Oefening: hoe straalt mijn eigen licht?** 62

Zie jezelf als menselijke gloeilamp 64

Wat heb je eraan dit allemaal te weten? 65

Samenvatting 66

## **2 Het chakrasysteem 69**

Communicatie met Het Veld: jouw instrument leren bespelen 70

Je chakrasysteem: een multidimensionaal

communicatiesysteem 71

Een visioen van het chakrasysteem 72

**Oefening/visualisatie: zeven schitterende parels  
aan een koord van licht 73**

Een eerste kennismaking met de zeven chakra's 76

Nog een keer het gehele plaatje 85

Het chakrasysteem nader bekeken 86

Chakra's als ontvangers van universele levensenergie 87

Verstoppingen in je ontvangstkanaal 88

Chakra's als zendstations 89

Afstoten en aantrekken 90

Een disfunctioneel chakrasysteem – wat nu? 91

De tijd nemen om te voelen 91

Gevolgen van een disfunctioneel chakra 93

Wat je zelf zou kunnen doen 93

Word de eigenaar van jouw chakrasysteem 95

Je chakra's ontmoeten 95

**Oefening/geleide meditatie: Alice in Chakraland 97**

Leer vertrouwen op je chakrasysteem 99

Suggesties voor ondersteuning van je chakrasysteem 100

Een hulpmiddel om je chakra's in balans te brengen 102

**Meditatie: ontspannende chakra-balancering 103**

Wat heb je eraan dit allemaal te weten? 106

Samenvatting 107

## **3 Drie Centra van Kracht 109**

Je chakra's: drie Centra van Kracht en vier Sluizen 110

Onderste, Middelste en Bovenste Dantien 111

Power als energie, kracht, macht of dwang 112

**Oefening: stuur eens een waarnemer naar je eigen  
drie Centra van Kracht 116**

Wat gebeurt er in je drie Centra van Kracht? 117

**Oefening: de waarde van het schema ontdekken 120**

Eerste Centrum van Kracht: voedsel, seks en veiligheid 122

Instincten om te overleven	123
Voedsel	124
Seks	124
Veiligheid	126
Helen en vertrouwen van je eerste Centrum van Kracht	127
Thuis in je buik	128
<b>Oefening: zakken in je bekken</b>	129
Tweede Centrum van Kracht: liefde, vrede en harmonie	130
Volg je hart	131
Liefde	132
Vrede	133
Harmonie	134
Helen en vertrouwen van je tweede Centrum van Kracht	135
De krachtige werking van hartcoherentie	135
<b>Oefening: 'Ik hou van jou'</b>	137
Derde Centrum van Kracht: overtuigingen, modellen en patronen	139
Je complete hersens op de juiste manier gebruiken	140
Overtuigingen	141
Overtuigingen als krachtige programmeringen	142
<b>Oefening: de tuin in je hoofd wieden</b>	144
Modellen	146
Evolutie van modellen van de werkelijkheid	146
Patronen	147
De kracht van coherente patronen	148
Helen en vertrouwen van je derde Centrum van Kracht	148
'Drop the Story'	149
Rust in je brein met hulp van natuur, beeld, klank of beweging	149
<b>Oefening: healing voor de hersenen</b>	152
Leren vertrouwen op de wijsheid van hoofd, hart en buik	153
De batterijen opgeladen houden	154
Wat heb je eraan dit allemaal te weten?	156
Communicatie met je drie Centra van Kracht onderhouden	156
Samenvatting	157

#### 4 **De vier Sluizen** 159

De functie van de vier Sluizen 160

De eerste Sluis, bij je eerste chakra 162

De tweede Sluis, bij je derde chakra 163

De derde Sluis, bij je vijfde chakra 164

De vierde Sluis, bij je zevende chakra 165

Zorgdragen voor je eigen Sluizen 166

**Oefening: de Sluizen smeren** 168

Wat heb je eraan dit allemaal te weten? 171

Samenvatting 172

#### 5 **Vier energielichamen: hun vermogen en intelligentie** 175

Je drie Centra van Kracht, je vier energielichamen en  
je vermogens 176

Je energielichamen als energielagen in je lichtbel of aura 177

Je bubble of reality: de bril waardoor je kijkt 179

Je bijzondere vermogens in eigendom nemen 180

Ontdek je spirituele lichaam 181

Je spirituele lichaam en de verbinding met je ziel 182

Creatie van de lichtbel van je spirituele lichaam 183

Van ziel naar persoonlijkheid 184

Spirituele intelligentie of intuïtieve vermogens 185

Spirituele intelligentie en synchroniciteit 185

Disfunctionele gebreken in je spirituele lichaam 186

Een disfunctioneel spiritueel lichaam opschonen en helen 187

Wat heb je eraan dit allemaal te weten? 187

**Oefening: Quick Coherence Technique** 189

Suggesties voor ondersteuning van je spirituele lichaam 190

Ontdek je fysieke lichaam 191

Fysieke intelligentie en instinctieve vermogens 192

Disfunctionele gebreken in je fysieke lichaam 194

Een disfunctioneel fysiek lichaam opschonen en helen 195

Wat heb je eraan dit allemaal te weten? 196

**Oefening: een lekker roze baby** 198

Suggesties voor ondersteuning van je fysieke lichaam 199

Ontdek je emotionele lichaam	200
Het kneden van het deeg	201
Emotionele intelligentie of intuïtieve vermogens	202
De hoogsensitiviteit van emotionele-intelligentiespecialisten	204
Disfunctionele gebreken in je emotionele lichaam	204
Een waterballon met elastiekjes	206
De invloed van een beperkt of disfunctioneel emotioneel lichaam	206
Een disfunctioneel emotioneel lichaam opschonen en helen	207
Wat heb je eraan dit allemaal te weten?	208
Suggesties voor ondersteuning van je emotionele lichaam	209
Ontdek je mentale lichaam	210
Mentale structuur dankzij betekenis gevend vermogen	211
Mentale eigenheid dankzij onderscheidingsvermogen	212
Onderscheidingsvermogen en het belang van jouw Centra van Kracht en Sluizen	213
Mentale groei dankzij voorstellingsvermogen	214
Disfunctionele gebreken in je mentale lichaam	215
Gevolgen van mentale informatie-overload	217
Een disfunctioneel mentaal lichaam opschonen en helen	217
Wat heb je eraan dit allemaal te weten?	219
Suggesties voor ondersteuning van je mentale lichaam	220
Vrijheid, eenheid, coherentie en harmonie tussen al jouw energetische lichamen	220
<b>Oefening: een schitterend geheel</b>	222
Samenvatting	223
<b>6 Yin en yang: de twee krachten die onze wereld vormen</b>	225
Geboorte van het zwarte en het witte licht	226
Yin en yang	226
De relatie tussen yin en yang	227
Yin en yang in het gehele bestaan	229
Het yin-en-yanghuwelijk in de vorm van kundalini-energie	230
Yin en yang kort samengevat	231
Uitdrukkingen van yin en yang	232
<b>Oefening: <i>checking in</i> met jouw yin en yang</b>	234
Yin en yang in je lichaam	235

- De invloed van yin en yang op je eerste Centrum van Kracht 235
- Yin als heerseres van je eerste Centrum van Kracht 236
  - Yin en yang: balans & support of instabiliteit & spanning in je eerste Centrum van Kracht 237
  - Oefening: wie zit er achter het stuur?** 240
  - Yin en yang: aantrekking & vereniging of conflict & verwarring in je eerste Centrum van Kracht 241
  - Oefening: ontmoeting tussen yin en yang** 243
- De invloed van yin en yang op je tweede Centrum van Kracht 244
- Yin-en-yangritme op planetaire schaal 244
  - Ontvangen wordt geven en geven wordt ontvangen 245
  - Alles komt samen in het centrum van je hart 245
  - Yin en yang: balans & support of instabiliteit & spanning in je tweede Centrum van Kracht 246
  - Yin en yang: aantrekking & vereniging of conflict & verwarring in je tweede Centrum van Kracht 249
  - Zelfliefde dankzij yin-en-yangaantrekking 250
  - Oefening: wat zou liefde doen?** 251
- De invloed van yin en yang op je derde Centrum van Kracht 252
- Yang als heerser van het derde Centrum van Kracht 253
  - Yin en yang: balans & support of instabiliteit & spanning in je derde Centrum van Kracht 253
  - Yin en yang: aantrekking & vereniging of conflict & verwarring in je derde Centrum van Kracht 256
- De yin- en yangstroom in je Sluizen 257
- Yin en yang in je eerste Sluis 258
  - Yin en yang in je tweede Sluis 258
  - Yin en yang in je derde Sluis 258
  - Yin en yang in je vierde Sluis 259
  - De Sluizen vrij en beweeglijk houden 259
- Heel en compleet worden met yin en yang 260
- Oefening: adem met je hele lijf** 262
- Suggesties om je yin- en yangstroom in balans te brengen en/of te verenigen 263
- Wat heb je eraan dit allemaal te weten? 263
  - Wat betekent dit voor je relaties met anderen? 264
- Samenvatting 266

- 7 Schaduw, pijnlichaam en pantser** 269
  - Hoe heeft dit met mij te maken? 270
  - Een ingenieus spel om stap voor stap je kracht te veroveren 271
  - Heling en transformatie van je 'handicaps' 272
  - Ontmoet je schaduw 273
    - Om te overleven: doe wat iedereen doet 274
    - Om te overleven: stop weg wat niet past 274
    - De vorming van een schaduwwezen 275
    - Het in stand houden van het schaduwwezen 276
    - Oefening: het gouden licht van je ziel** 278
    - Breng je schaduw in het licht met 'schaduwwerk' 279
    - Om te helen: erken wat er in je schaduw leeft 280
    - Oefening: Ho'oponopono** 282
  - Ontmoet je pijnlichaam 284
    - Overlevingsmechanisme van het pijnlichaam 284
    - Het pijnlichaam genezen door 'aanwezig te blijven' 287
    - Oefening: voelen wat je voelt** 289
  - Ontmoet je pantser 290
    - Een pantser als bescherming tegen mogelijke schade 290
    - Altijd op je hoede in je pantser 291
    - Je pantser: een energetisch, gefixeerd patroon 292
    - Het creëren van je pantser 292
    - Het onderhouden van je pantser 293
    - Verschillende soorten pantsers 294
    - Relaties tussen pantser, schaduw, pijnlichaam en karakter 295
    - Het pantser herkennen voordat je het af kunt leggen 298
    - Bevrijd je van je pantser door middel van lichaamswerk 299
  - Seksuele energie als krachtige healer 300
  - Heel de wereld door jezelf te helen 301
  - Authenticiteit vind je in je eigen diepte 302
  - Enkele suggesties om je schaduw, pijnlichaam en pantser te helen 302
  - Wat heb je eraan dit allemaal te weten? 304
  - Samenvatting 305



## **8 Energetische geneeskunst 309**

- Groei en verfijning van je bewustzijn – een doorgaande show 310
- Ondersteuning door middel van energetische geneeskunst 311
- Energetische geneeskunst verenigt en overbrugt vele methoden 311
- De gemeenschappelijke basis van energetische geneesmethoden 312
- Wie of wat is nu eigenlijk de genezer? 313
- Wat ‘doet’ energetische geneeskunst? 314
- Toedienen en ontvangen van een energetisch medicijn 315
- Werkzaamheid dankzij afstemming en verbinding 316
- Het zijn de energetische patronen die het hem doen 317
- Verandering: van oude naar nieuwe patronen 319
- Wat heeft energetische geneeskunst te maken met energiepatronen? 320
- Frequentiepatronen zichtbaar gemaakt 320
- Energiepatronen en resonantie 321
- De kracht van visuele patronen 323
- Zichtbare energiepatronen in water 323
- Oude kennis van helende patronen: yantra’s en mantra’s 325
- De helende werking van mandala’s 327
- Groeien out of the box 328
- Reizen in andere dimensies 329
  - Verschillende energielagen en -dimensies voorbij je bekende kader 329
  - Voorbij de astrale werkelijkheid 330
- Harmonie en coherentie met behulp van heilige geometrie 331
  - Flower of Life 332
  - Platonische soliden 332
  - Merkaba 333
- Holografische frequentievelden 334
- De magie van holografische blauwdrukken van de schepping 335
- Wat heb je eraan dit allemaal te weten? 338
- Omgaan met helende patronen 339
- Samenvatting 339

## **Nawoord 343**

## **Dankbetuiging 347**

## Groter perspectief, nieuwe mogelijkheden

We leven in behoorlijk uitdagende tijden, waardoor we bijna worden gedwongen ons perspectief te vergroten. Als we blijven leven volgens duizenden jaren oude wetten, die ooit werden geïnstalleerd door mensen die meenden dat de wereld alleen maar kon worden bestuurd door macht over anderen te houden, zal dit bijna onvermijdelijk leiden naar onze ondergang. We zien om ons heen hoe het creëren van verdeeldheid tussen mensen – op welke manier dan ook – nooit het geheel kan dienen. We kunnen dus misschien beter kijken naar wat ons verbindt! We hebben een groter perspectief op onze menselijkheid nodig om een oplossing te vinden en ik weet zeker dat het ontdekken van je energetische ontwerp en alles wat dat verder voor jou betekent, jou dit grotere perspectief zal geven.

Het heeft mij de vrijheid gegeven om mezelf te zijn, en anderen zichzelf te laten zijn, om te creëren wat ik wil, de wereld rond te reizen en anderen te ontmoeten op de diepgaandste, intiemste manieren. Terwijl ik daarbij intussen in mijn levensonderhoud voorzie op een gezonde en bevredigende manier. Ik heb ontdekt dat er van alles nog veel meer is, waar het dan ook vandaan komt, doordat ik heb kunnen zien dat het allemaal onbepaalde levensenergie is, die in zo'n overvloed naar ons toestroomt dat we het ons niet eens kunnen voorstellen.

Vrijheid is een onwaarschijnlijk mooi avontuur, en de energie van de kosmos blijft ons ondersteunen met een onbepaalde, overvloedige stroom levensenergie die onze menselijke ervaring ondersteunt. Weten hoe je toegang kunt krijgen tot deze bron van leven zou wel eens het beste kunnen zijn wat je aan jezelf, je geliefden en de wereld kunt geven. Het zal je ondersteunen om uiteindelijk al je blokkades op te heffen, zodat je kunt groeien en bloeien en vervulling zult vinden. Ik hoop en wens dat je daar net zoveel plezier aan zult beleven als ikzelf.

## Waarom zou je de weg naar vrijheid willen nemen?

Op een bepaald moment ben ik naar mijn leven gaan kijken alsof het een avontuurlijk computerspel is waarin allerlei uitdagingen zijn ingebouwd die ik dien te overwinnen. Elk van deze overwinningen geeft mij nieuwe krachten, die mij door de levels helpen bewegen en mij steeds dichterbij het einddoel brengen: zelfrealisatie, meesterschap en vrijheid. Ik zou het spel niet eens spelen zonder die uitdagingen, want er zou niets zijn waardoor ik zou kunnen groeien.

De bewustwording dat jij je eigen weg door dit geavanceerde spel kunt bepalen, is in wezen je eerste stap op jouw weg naar vrijheid. Maar om richting te kiezen is het van wezenlijk belang om je eerst bewust te worden van je huidige situatie. Net als wanneer je je gps instelt: waar ben ik en waar wil ik heen? Dit boek kan een uitnodiging zijn om hiernaar te kijken en om met meer bewustzijn verder op je weg te gaan.

Neem de tijd om te voelen wat de volgende vragen in je oproepen:

- *Voel en geloof ik dat dat wat ik nu heb, alles is wat er mogelijk is?*
- *En stel dat dit inderdaad alles is wat er is, wat betekent dat dan?*
- *Of kan ik misschien nieuwe mogelijkheden zien, nieuwe horizons? Wat zie ik daar dan verschijnen?*
- *Hoe raken deze gedachten mij? Wat zouden ze kunnen betekenen? Word ik er blij van? Krijg ik er energie van? Inspireert het mij?*
- *Is dit de droom die ik aan de volgende generatie of aan de wereld zou willen mee geven?*

Dus, dierbaar mens, wat voel jij eigenlijk echt? Ben jij jouw persoonlijke en onverdeelde aandacht waard? Ga er desnoods even voor zitten en schrijf je antwoorden op bovenstaande vragen op.

Kun jij ergens al die mogelijkheden in je voelen, alles wat je werkelijk zou willen geven, al dat LEVEN? Is dat allemaal vrij en levend voor jou beschikbaar? Of is het misschien toch ergens onderdrukt, weggestopt in een doosje dat eigenlijk te klein voor jou is? Ben jij bereid toe te geven dat je gelooft dat er een groots

en overvloedig leven voor jou beschikbaar is en ook voor ieder ander? Draag jij ook ergens een droom met je mee dat jouw winst niet tegelijkertijd het verlies van iemand anders hoeft te betekenen? Dat het economische model waarnaar we heden ten dage leven, er misschien wel naast zit met zijn visioen van beperkte hoeveelheden van alles? Zit misschien ergens in jou de hoop verborgen, of is die heel duidelijk aanwezig, dat de manier waarop het universum in elkaar zit, meer dan genoeg te bieden heeft voor iedereen? En dat het gekkenwerk is om te geloven dat we allemaal moeten vechten om een klein stukje van de taart van het leven en daarbij onze soortgenoten moeten bevechten?

## Is dit boek iets voor jou?

Het kan zijn dat iemand je ooit heeft verteld dat we tevreden moeten zijn met een beter leven ná onze dood, dat het leven hier, op deze prachtige planeet, alleen maar een illusie is die we niet al te serieus moeten nemen. Of vind jij het juist moeilijk te geloven dat er zoiets is als een leven na de dood? Geloof jij misschien dat je gewoon toevallig een leven hebt, en dat het niets uitmaakt wat je er wel of niet mee doet?

Misschien heeft men jou wel verteld dat het leven in een hoogfrequente *pleasure zone* zondig en/of onmogelijk is en dat je alleen al door dit te wensen, naar de hel wordt verwezen. Misschien heb jij dit wel als waarheid aangenomen en durf je niet te geloven dat het eventueel anders zou kunnen zijn.

Misschien predik jij wel het gevaar van het verleggen van je grenzen, of misschien geloof jij ook echt dat er slechts een beperkte hoeveelheid van alles is en dat onze samenleving is gevormd door een onveranderlijk systeem waarin er mensen zijn die 'hebben' en anderen die 'niet-hebben'.

Als jij echt gelooft dat het nou eenmaal zo is, en dat het nooit beter zal worden, ben je waarschijnlijk ook niet geïnteresseerd in de inhoud van dit boek. Echt, als jij gelooft dat we de status quo gewoonweg moeten accepteren, dat we beperkte wezens zijn,

misschien zelfs zondaars, en dat niets zal veranderen omdat het altijd al zo is geweest, alsjeblieft, stop dan met lezen. Laat dit boek dan maar over aan de dromers en keer terug naar wat voor jou werkt. Ik meen het, als jij dat echt gelooft, dan is dit boek niet voor jou.

Dit boek is WEL voor jou als je ergens 'weet' dat er meer in het leven is dan je op het eerste gezicht kunt zien en dat er dus eigenlijk ook meer in je *eigen* leven is. Misschien wil je alleen maar weten hoe je een leven kunt creëren waarin de gezondheid, rijkdom, schoonheid, liefde en vrijheid waarnaar je zo verlangt, gerealiseerd zijn. Of wil je gewoon de Waarheid leren kennen. Wat je motivatie ook is om kennis te nemen van de informatie in dit boek, je kunt er rustig van opaan dat je bewustzijn over wie je bent een beetje zal worden opgerekt en dat je inzicht zult krijgen in wat er werkelijk in jou gaande is en hoe jouw aanwezigheid de wereld om je heen beïnvloedt.

Als je denkt het al te weten...

Dit boek is ook voor jou als je al langer het spirituele pad bewandelt en al het een en ander hebt ontdekt over je subtiële energetische make-up. Het kan zijn dat energie en spiritualiteit vanzelfsprekend en gemakkelijk voor je zijn en dat je de andere gebieden van jouw menselijke bestaan ongemakkelijk en/of oninteressant vindt. Maar als je echt in je volle co-creatieve kracht wilt stappen, zul je zorg moeten dragen voor *alle* aspecten van je energetische ontwerp. Dat betekent voor spiritueel-georiënteerde mensen dat ze ook voldoende, gezonde aandacht moeten houden voor de fysieke, emotionele en mentale aspecten van het bestaan. Dit boek geeft je informatie en inspiratie om ook die aspecten van jezelf meer te gaan waarderen en onderhouden.

Alleen als we in staat zijn om *al* onze energieën in balans te houden, in verbinding met het 'Verenigd Veld', zullen we volledig levend zijn, aanwezig en in onze co-creatieve kracht. Dat betekent niet dat we geen macht hebben zolang we nog niet op dat punt zijn

aanbeland. Onze macht, zegeningen en mogelijkheden groeien met elke stap die we zetten, en we kunnen daarom net zo goed van alle stappen genieten. Het lezen van dit boek zou zo'n stap kunnen zijn.

De uitleg over hoe energie voor jou werkt die ik je met dit boek aanreik, belicht twee kanten van de energetische munt. Aan de ene kant zul je lezen over wat er gebeurt als de energie niet goed voor je kan werken. Je zult iets ontdekken over energetische blokkades op je levenspad en hoe je die kunt opruimen. Maar aan de andere kant gaat dit boek, eigenlijk het grootste deel, over je magnifieke, energetische lichtlichaam en hoe je de kracht die daarin besloten ligt, kunt ontsluiten.

## Wat kun je van dit boek leren?

Wat universele levensenergie is, waar je het kunt vinden en hoe het zich in je lichaam manifesteert, is in wezen het onderwerp van dit boek. Ik hoop dit aan te reiken door je een fundamenteel, holistisch basisoverzicht te geven van onze energetische anatomie. Tegenwoordig realiseren de meeste mensen zich dat levensenergie bestaat en dat het een belangrijke rol speelt bij de schepping en het onderhoud van al het leven, inclusief ons eigen leven. Maar omdat de meeste mensen zich dit slechts vaag bewust zijn, zal dit boek beginnen met enkele basisinzichten over de relatie tussen materie en energie, tussen vorm en het vormloze.

Met dat als voorafje gaan we verder met het onderzoeken van de verschillende elementen van onze energetische anatomie, bijna alsof we de verschillende organen en functies van ons fysieke lichaam zouden bespreken.

Ik neem je mee langs het chakrasysteem, de drie Centra van Kracht en bijbehorende Sluizen, het systeem van de vier energielichamen en bijbehorende intelligenties en vermogens, de aandrijving door yin- en yangkrachten, en de uitdagende beperkingen van je schaduw, pijnlichaam en beschermende bepantsering. Ten slotte kijken we naar de mogelijkheden van

(zelf)genezing en energetische healing. In elk hoofdstuk tref je informatie aan én gemakkelijke en leuke oefeningen die je kunt doen om alle energieën die ter sprake komen, nog meer te voelen, deze uit te balanceren en coherente energiepatronen te creëren. Op deze manier zal het boek jou zelf laten ervaren wat deze kennis jou te bieden heeft en wat je ermee kunt doen.

Door te lezen over de verschillende elementen van jouw energetische anatomie en door met de oefeningen te spelen, ondersteun je het ontwaken van je innerlijk licht en de liefde en kracht in jezelf. Ongeacht hoe ontwikkeld je op dit gebied al bent, kun je altijd verder groeien; daarom nodig ik je uit om een nieuwsgierige mind te houden, zodat je jouw eigen schatten in dit boek zult ontdekken.

## Wie zegt dat het zo is?

Het boek dat je nu in handen hebt, is een product van mijn eigen ontdekkingsreis in de wereld voorbij het alledaagse. Een reis die ik heb ondernomen omdat ik, zolang als ik me kan herinneren, al op zoek ben naar wie ik werkelijk ben en wat ik hier kom doen. In het script van mijn leven waren nogal wat ellendige beperkingen ingebouwd, met behoorlijk moeilijke uitdagingen, waardoor ik me regelmatig afvroeg wat ik hier in hemelsnaam deed en wanneer ik eindelijk ‘naar huis’ mocht. Dat ‘thuis’ was een plek waar ik me veilig, welkom en gewaardeerd zou voelen, in plaats van beperkt, onwelkom en veroordeeld om volstrekt onduidelijke redenen.

### Assepoester-complex

In de loop der jaren heb ik mijn ‘zielige Assepoester’-verhaal, waarin ik me slachtoffer voelde, leren ombuigen naar een avonturenroman, waarin ik als stoere pionier op weg ben gegaan

naar de grenzen van het bekende. Deze reis, die al heel jong begon, heeft me bij veel opwindende boeken, leraren en ervaringen en bij kennis van verschillende werkelijkheden gebracht. Ik heb de hele

### 3 Drie Centra van Kracht

*'Als je staat ben je als een boom,  
Je groeit van binnenuit.  
Je voeten, als wortels, trekken hun kracht uit de aarde.  
Je lichaam, als de stam, is perfect uitgelijnd.  
Je bent onbeweeglijk, krachtig.  
Je hoofd is open naar de hemel, net als de kruin van de boom.  
Je rust kalm, het universum in je geest.'*

– Master Lam Kam Chuen

In het vorige hoofdstuk heb je kennism gemaakt met jouw zeer geavanceerde gps-systeem dat jou in verbinding houdt met je omgeving: van dichtbij tot en met het gehele universum. Je hebt kunnen ontdekken dat alles wat je in Het Veld stopt, ook weer naar je terugkeert in de vorm van een resonerend antwoord of een of andere bijsturing.

Deze functie van het chakrasysteem, is in feite bedoeld om je op het pad van je zielenmissie te houden. Zelfs als we er nog geen optimaal gebruik van kunnen maken – omdat onze chakra's nog vervuild en ongebalanceerd zijn – is het systeem op zichzelf altijd in werking en leidt het ons uiteindelijk naar meer vrijheid en welzijn.

Je zou het chakrasysteem de basis van je ontwerp kunnen noemen, de 'bedrading' waardoor energie wordt gekanaliseerd. Het systeem is zo georganiseerd dat het alle beschikbare informatie op zo'n manier verzamelt, verdeelt en up-to-date houdt dat het jou voortdurend steunt om in de richting van jouw levensdoel te bewegen. In die zin is het chakrasysteem vooral een communicatiesysteem. Maar het heeft ook nog een andere functie:



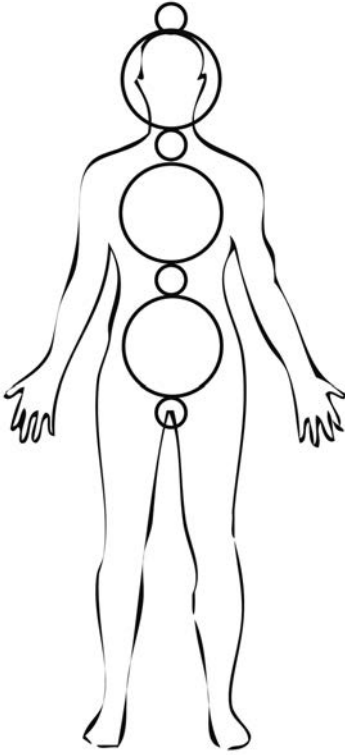
het zorgt voor de toevoer én opslag van pure levensenergie als een vorm van brandstof.

## Je chakra's: drie Centra van Kracht en vier Sluizen

Gelukkig hang jij niet als een afgescheiden balletje helemaal los in het universum rond, ook al lijkt dat soms misschien wel zo. Zoals je in de visualisatie 'Zeven schitterende parels aan een koord van licht' op bladzijde 73 hebt kunnen lezen, strekt het verticale lichtkoord dat langs je ruggengraat loopt, zich oneindig ver uit en verbindt je op die manier met twee universele krachtbronnen buiten je: het centrum van de aarde en het centrum van de kosmos. Deze verticale verbindinglijn sluit jouw persoonlijke – lokale – energieveld, als via een elektriciteitsdraad, aan op het grote – non-lokale – energienetwerk van Het Veld. Bovendien helpen de zeven grote energiestations van je chakra's jou om, door middel van een ingenieuze verdeeltechniek, de levensenergie op te slaan en de algehele doorstroom te reguleren.

Dit hoofdstuk en het volgende gaan in op deze functie van je chakrasysteem. Hierdoor krijg je beter inzicht in de manier waarop jij je hele systeem vitaal kunt houden. Ook zul je ontdekken hoe je daardoor deze heerlijke, tintelende, verticale stroom van levensenergie nog beter kunt reguleren en effectief gebruiken.

Om dat te bewerkstelligen is er als het ware een volgende dimensie aan je chakrasysteem toegevoegd, waardoor je chakra's er, naast hun functies van zenden en ontvangen, een rol bij krijgen. Hiervoor zijn ze onderverdeeld in drie *opslagplaatsen* voor energie (chakra 2, 4 en 6) en vier *kranen* die deze stroom reguleren (chakra 1, 3, 5 en 7), doordat ze zich kunnen openen of sluiten. Dit noemen we de drie Centra van Kracht en de vier Sluizen. De afbeelding hiernaast laat je zien waar de drie Centra van Kracht en de vier Sluizen zich in je lichaam bevinden en met welke chakra's ze zijn verbonden.



Chakra	Functie	Fysiek
7	Vierde Sluis	Fontanel
6	Derde Centrum van Kracht	Amygdala
5	Derde Sluis	Keeldiafragma
4	Tweede Centrum van Kracht	Hart
3	Tweede Sluis	Middenrif
2	Eerste Centrum van Kracht	Hara/baarmoeder
1	Eerste Sluis	Anus/pireneum

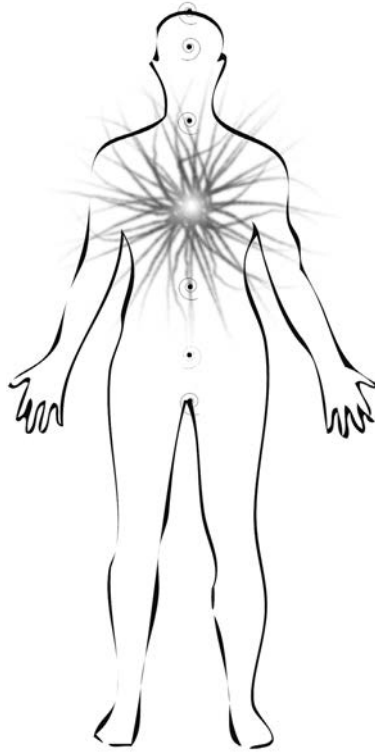
## Onderste, Middelste en Bovenste Dantien

In dit hoofdstuk ga je ontdekken hoe deze drie Centra van Kracht functioneren en hoe ze jou dienen, opdat jij je innerlijke vermogens steeds beter kunt ontwikkelen en gebruiken. De Daoïsten uit het oude China waren al lang bekend met deze drie Centra van Kracht en noemden ze de Dantiens: de Onderste, Middelste en Bovenste Dantien. Onder deze namen zijn ze nog steeds bij velen bekend.

Dr. Jerry Alan Johnson, professor in de medische chi kung-therapie, omschrijft dit deel van onze energetische anatomie als volgt:

*‘Volgens oeroude Daoïstische kennis over energie-anatomie en -fysiologie hebben mensen drie belangrijke centra die energie opslaan*

## Tweede Centrum van Kracht: liefde, vrede en harmonie



Als je omhooggaat langs je verticale kern, kom je bij je tweede Centrum van Kracht, je hartcentrum of de zetel van je ziel. Het middelpunt van je tweede Centrum van Kracht bevindt zich in je vierde chakra, terwijl dit krachtcentrum zich als een energetische ruimte uitstrekt tot je derde chakra aan de onderkant en je vijfde chakra aan de bovenkant.

Dit extreem krachtige tweede krachtcentrum is het centrale punt van niet alleen je emotionele, maar ook je spirituele lichaam. Het genereert de energie voor zowel je emotionele als spirituele intelligentie, beter bekend als hartintelligentie (Heart Intelligence). Waar je eerste Centrum van Kracht je fysieke *overleving* verzekert, stuurt je tweede Centrum van Kracht je gevoel van vervulling aan, met andere woorden: jouw geluk!

## Oefening: de Sluizen smeren

Sluit gewoonweg je ogen en begin met drie diepe, reinigende ademhalingen.

Leg nu je handen over je eerste Sluis, tussen je benen, en visualiseer de trechter van je eerste chakra. Deze Sluis reguleert je vermogen om helemaal aanwezig te zijn op deze plek, in dit moment. Stel je voor dat je handen de energie van deze chakratrechter echt kunnen vastpakken en begin dan met het zachtjes masseren van je eerste chakrasluis. Dit kan in je aura, maar raak ook vooral zachtjes je fysieke lichaam aan. Zeg dan hardop, of in jezelf:

*'Ik ben hier welkom precies zoals ik ben, ik ben gewenst precies zoals ik ben, ik ben thuis, hier en nu. Ik houd van de aarde en de aarde houdt van mij. Ik houd van het leven en het leven houdt van mij.'*

Herhaal deze woorden gedurende je zachte massage. Denk eraan dat dit geen seksuele massage is; het is een zachte manier om je innerlijke kind te vertellen dat het veilig, welkom en thuis is.

Leg je handen plat op je eerste chakra en strijk de energie af naar buiten toe, een klein stukje langs de binnenkant van je beide benen. Strijk de spanning en de druk gewoon weg, terwijl je deze Sluis zo zachtzaam en verwelkomend mogelijk behandelt. Blijf de woorden herhalen, of welke variatie er ook maar in je opkomt. Kom dan weer tot rust, haal langzaam en diep adem en voel of en hoe je de energieën in deze Sluis in beweging hebt gebracht.

Breng nu je handen naar je zonnevlecht, net onder het punt waar je ribben bij elkaar komen. Hier zit je tweede Sluis, die je gevoel van eigenwaarde reguleert. Hier zitten ook je gevoelens van waardeloosheid opgesloten. Stel je voor hoe je met je handen je derde chakratrechter kunt vasthouden, terwijl je dit gebied begint te masseren. Hoewel je dit zeer zeker ook in je auraveld om je heen kunt doen, is het ook heel goed om je lichaam echt fysiek aan te

## 8 Energetische geneeskunst

*'Zelden richten we onze aandacht op de grotere werkelijkheid waarin al het leven, alle energieën, al het denken, met elkaar zijn verbonden. Het lichaam waarin we leven, het huis waarin we leven, het gebied waarin we leven, de mensen tussen wie we leven, beïnvloeden ons allemaal. We zijn geen geïsoleerde, biologische mobiele eenheden; we zijn een verbinding van energievelden, verweven met het universum, de aarde, de mensheid, ons denken, alles als één groter geheel.'*

– Michael Roads

Nu we op dit punt van het boek zijn aanbeland, heb je hopelijk meer inzicht gekregen in het ongelooflijk geavanceerde energiesysteem dat aan de basis ligt van jouw bestaan. Wellicht heeft dit je kijk op jouw leven, hét leven, en alle mogelijkheden daarvan, fundamenteel veranderd, of completer gemaakt. Na alles wat je net hebt gelezen, kun je het nooit meer 'niet weten', tenzij jij bewust je best gaat doen deze informatie weer uit je systeem te verwijderen. Maar het is misschien veel interessanter om je kostbare tijd en energie te besteden aan het op je eigen manier integreren van deze informatie over jouw energetische structuur.

Ik kan me voorstellen dat het ook allemaal nog wat ongrijpbaar voor je is en dat zal het ook blijven, tenzij jij zelf ervaringen gaat opdoen die jou overtuigen. Hoe en waar jij die ervaringen wilt opdoen, is helemaal aan jou, maar ik kan je zeker aanraden kennis te maken met energetische geneeskunst. Dit is een enorm breed veld, waarin heel veel mensen werkzaam zijn en waarin vele methoden en middelen worden toegepast, maar het fundamentele uitgangspunt van al deze energiewerkers, -middelen en -methoden

is dat energie de basis is van het hele bestaan en dat deze energie ons verbindt met oneindig veel dimensies van onszelf; dimensies die veel verder reiken dan de bekende materiële werkelijkheid die onze vijf zintuigen kunnen waarnemen. In dit laatste hoofdstuk wil ik jou informatie en inspiratie meegeven om je te helpen navigeren, als je je op het pad van energetische geneeskunst wilt begeven, of dat nu als 'ontvanger' of als 'gever' is. Uiteindelijk zul je ontdekken dat ook daartussen geen verschil blijkt te zijn.

## Groei en verfijning van je bewustzijn - een doorgaande show

Met je chakra's, Centra van Kracht en energielichamen beschik je over een enorm gevoelig apparaat dat het mogelijk maakt dit leven in een lichaam op planeet aarde te ervaren. Het systeem heeft alles in zich om perfect te functioneren én het nodigt je voortdurend uit om verder in die 'perfectie' te groeien.

Je zou je energetische systeem kunnen vergelijken met een dure, geavanceerde microfoon die trillingen en frequenties weet om te zetten in herkenbare patronen van klank en geluid. Wist jij dat elke microfoon een eigen frequentiekenarakteristiek heeft, waardoor ze elk hun eigen selectie van omgevingsgeluiden oppikken? Ook al is een microfoon een microfoon, toch zullen ze de aanwezige frequenties allemaal op een eigen manier vertalen. Het is voor elke microfoon mogelijk zijn eigen perfectie te bereiken, en zo is dat ook voor jou.

Zou je deze microfoon ter bescherming echter omwikkelen met doeken en afdekken met plastic zakken, dan zou hij aanmerkelijk slechter functioneren, zelfs al zou het ontwerp nog zo goed zijn. Alle beschermende lagen in je bubble of reality, met als ultiem voorbeeld je bepantsering, belemmeren het functioneren van die ultragevoelige microfoon die jij bent. Wanneer je een voor een de beschermende lagen gaat afpellen, zal de microfoon ook steeds meer gaan oppikken en zal hij steeds meer in zijn totale potentieel komen, om ten slotte zijn eigen bijdrage te kunnen leveren aan het 'concert van het leven', zoals onze oma's plachten te zeggen. Uiteraard is het daarvoor ook belangrijk dat de microfoon is