

VERSLAG VAN DE
LEZING VAN
23.3.2010


DENKEN
VANUIT JE
HART


Marie Thérèse Lips



Wijze^{Stichting}R
Voor spirituele groei en bewustwording

Goedenavond allemaal. Kunnen jullie me verstaan? Fijn dat jullie allemaal in zo'n grote getale gekomen zijn. Ik ben nog nooit eerder in Wouterswoude geweest. Toen ik hier aan kwam, ben ik eerst even een beetje rond gaan rijden om de sfeer te proeven. Ik vond dat hier hele mooie huizen en gebouwen staan. Je gelooft het of niet, maar ik heb zelfs nog Fries bloed. Mijn oma was een rasechte Friezin, geboren en getogen in Franeker. Dus er zit nog behoorlijk wat Fries bloed in mij. Ik moet eerlijk zeggen: 'k vond het een hele prettige sfeer, een prettige energie, die hier hing toen ik strakjes hier was.

Wat gaan wij vanavond doen? Ik ga natuurlijk iets vertellen over denken vanuit je hart. Daarna gaan we het ook ervaren. Ik kan wel een heleboel dingen vertellen en  dat zijn dan mijn woorden, maar als je de dingen zelf ervaart, dan is het jouw waarheid en dan weet je, dat het echt is. Vandaar dat ik niet alleen maar ga spreken. Ik probeer dat een beetje beperkt te houden en dan ga ik voor de pauze met jullie een leuke ervaring doen. Daarna pauze en dan natuurlijk mogelijkheid tot vragen stellen, dat vind ik altijd ontzettend leuk. Ik hoop dus dat jullie heel veel vragen hebben, dat ik onduidelijk ben en dan hebben jullie heel veel vragen.

 Denken vanuit je hart. Dan denken jullie natuurlijk: hoe kan je nou denken vanuit je hart. Denk je dan aan het hart van je stoffelijk lichaam, dat dát denkt? Het hart heeft natuurlijk een intelligentie, net zoals alle organen intelligentie hebben. Je lever, je nieren, je longen, je spierweefsel: allemaal hebben ze hun eigen intelligentie. Of hun eigen bewustzijn; zonder dat wij ons daar bewust mee bemoeien, weten ze precies hoe ze een wondje moeten genezen, hoe ze een bacterie eruit moeten gooien. Noem maar op; dat weten al je organen, dat weet je lichaam.


Heeft iemand van jullie zelf wel eens een ervaring gehad, dat je dacht: nou ja, dit komt vanuit m'n hart. Dit kan ik niet met m'n ratio bedacht hebben. Dat er iets was waarvan je dacht: ik wéét dat ik dit niet of juist wel moet doen. Je voelt, vóór je bv. de telefoon opneemt, wie aan de lijn is. Hebben jullie die ervaring wel eens gehad? Ja, iedereen weet dit natuurlijk en de mannen knikken ook? Ja, heel fijn trouwens dat er ook mannen zijn, want dit is niet alleen voor vrouwen, maar net zo goed voor mannen. Ik vind het heel fijn om jullie te zien.

Waar denken jullie waar dat vandaan komt, dat je iets gewoon wéét?

Antwoord uit de zaal: Intuïtie.

Intuïtie, ja uiteraard. Intuïtie komt van je hart. Maar komt dat van je stoffelijk hart?

Antwoord uit de zaal: Het geestelijk hart.

 Ja, hartstikke goed. Van het hart van je geestelijk lichaam. Ik ben heel blij, dat iemand dat zegt, want dat betekent, dat jullie niet denken: waar heeft ze het over? We hebben dus allemaal een stoffelijk lichaam, da's duidelijk, dat kan je zien. Maar we hebben ook nog een ander lichaam, een geestelijk lichaam. 'k Weet niet of jullie daar wel eens van gehoord hebben (een heleboel knikken). Ze noemen het geestelijk of ook wel astraal lichaam. Iedereen heeft wel gehoord van aura. Aura is niets anders dan de uitstraling van je geestelijk lichaam. Van de energie van je geestelijk lichaam, omdat dat een heel andere energie heeft dan je stoffelijk lichaam.

Wie heeft wel eens een ervaring gehad met zijn geestelijk lichaam?

Antwoord: Ik

Ja, wil je daar misschien straks of nu iets over vertellen?

Antwoord uit de zaal: Jawel, straks.

Ik kan een eigen ervaring vertellen. Ik was 11 jaar, ging naar de lagere school. Ik was héél erg ziek. Ik kan me nog herinneren, dat de dokter zei, dat iedereen de kamer uit moest. Ik had heel



hoge koorts. Op een gegeven moment zag ik de film van mijn leven helemaal, precies, voor mijn ogen terugrollen van het moment van nu van 11 jaar. Alle dingen die gebeurd waren, met mijn ouders, met mijn broertjes, met mijn zusjes, we waren met veel, met de dieren, met de kat, met de hond: alles ging als een film aan mijn ogen voorbij. Heel rustig, alles, alles, alles. Maar heel wonderlijk: zónder oordeel. Ik keek ernaar, maar er was géén oordeel. Ook dát ben ik nooit vergeten. Dat heeft me geleerd, dat je vanuit je innerlijk zelf of vanuit je geestelijk lichaam, je ziel of hoe je het ook wilt noemen: er is géén oordeel. Ik keek ernaar zoals het gebeurd was, en het was goed. Op het moment toen ik helemaal terug kwam bij mijn geboorte, was ik ineens in een wereld, ik kan je zeggen: schitterend! Om zó naar terug te gaan. Héérlijke sfeer, in mijn herinnering een temperatuur van twintig graden. Práchtige kleuren, heel liefdevol en daar stond mijn oma, die al een tijd geleden overleden was. Die stond mij daar op te wachten. Ik was zó blij, ik ging naar haar toe en we hebben heerlijk gesproken. Op een gegeven moment zei ze: je moet terug, 't is nog niet je tijd. Hoe ik terug gegaan ben, weet ik niet meer, maar op een gegeven moment was ik weer in m'n bed. Op dat moment wist ik eigenlijk niet precies wat dat was. Niemand had nog ooit over een geestelijk lichaam gesproken of over een bijna-doodervaring. Het is bijna 50 jaar geleden, toen sprak ook niemand daarover. Maar later in boeken van Kübler-Ross las ik over bijna-doodervaringen en toen wist ik gewoon: ja, dit heb ik ook meegemaakt. Nu weet ik, dat ik en iedereen anders behalve een stoffelijk lichaam, ook nog een ander lichaam heeft. En dat dat na het overgaan gewoon doorgaat. Dat geestelijk lichaam van iedereen is een prachtig lichaam. 't Is groter dan ons fysiek lichaam in principe; het heeft net zo goed een hart. Je kan er net zo goed mee zien, horen, ruiken, proeven, mee weten; van alles. En daar komt de intuïtie vandaan, uit het weten, het zien, enz. van ons geestelijke lichaam. Ieder mens heeft een geestelijk lichaam.



Een ander voorbeeld: bij Oprah Winfrey op tv kwam een man, die een vliegtuigongeluk had meegemaakt. Hij vertelde dat hij in het vliegtuig zat en hij was zelf ook vreselijk verbrand en om hem heen waren mensen ook verbrand en aan het doodgaan. En hij zag dat uit de stoffelijke lichamen van de mensen die aan het sterven waren, ándere lichamen kwamen. Geestelijke lichamen. Bij sommige van die mensen waren ze prachtig om te zien en bij anderen waren ze helemaal niet zo mooi of écht niet mooi. Deze man vertelde, dat dat zo'n diepe indruk op hem gemaakt had, dat hij van nu af aan zó wilde leven, dat, als hij doodging en zijn andere lichaam eruit ging, dat dat even mooi moest zijn, als die mooie lichamen die hij gezien had. Niet slonzig, vuil of met minder energie, of hoe je het maar noemen wil.

Dat is dus iets over het geestelijk lichaam. Ik zie ook in mijn praktijk regelmatig het geestelijk lichaam van de mensen die aanwezig zijn. Maar ook het geestelijk lichaam van mensen die al overleden zijn en die op dat moment ook aanwezig zijn. Soms zie je de meest mooie dingen van mensen, die al overleden zijn. Het kan zijn dat er iemand in de praktijk is en dat zijn of haar dierbare vader, moeder, zoon of dochter bv. aanwezig is. Laatst was er een hele mooie ziel of geestelijk lichaam met werkelijk zó'n ongelofelijk groot gouden hart; daar was ik helemaal van onder de indruk. Ik was helemaal sprakeloos: bestaat zóiets?

Het bestaat dus, echt schitterend!

Je ziet het dus ook bij mensen, die hier op aarde zijn. Op een gegeven moment zat ik te luisteren naar een lezing van een franciscaner monnik. Ik vroeg hem toestemming om naar hem te kijken, want ik kijk nooit zonder dat iemand mij stoffelijk of geestelijk toestemming geeft. Deze monnik had een rood hart, maar zóó mooi, schitterend gewoon. Als je die man zou zien: hij is heel onbeduidend, klein, niks bijzonders. Op straat zou je hem zó voorbijlopen. Maar zijn hart was werkelijk prachtig! Ik heb hem later ook bedankt: dank je dat ik mocht kijken en dat ik van je prachtige, grote, rode hart mocht genieten.



Je geestelijk lichaam heeft een veel hoger trillingsgetal dan je fysieke lichaam. Dat betekent dat het daardoor minder stoffelijk is. Je kunt het wel zien als je gewend bent om te kijken, maar het is moeilijker waar te nemen met je stoffelijke ogen, omdat het een hogere frequentie heeft. Daardoor is het niet aan verval onderhevig. Je geestelijk lichaam wordt dus niet oud, het overlijdt nooit, het is eeuwig. Jullie herkennen allemaal dat mensen die ouder worden, zeggen: ja, ik ben wel zestig of zeventig, maar ik vóel me helemaal niet zo oud. Mijn lichaam is wel zo oud, maar ik voel me nog steeds dertig of veertig. Of achttien, kan ook. Dat is de leeftijd van je geestelijk lichaam, wat niet verouderd. Zo vóel je je ook. Anderen zien wel, dat je ouder bent en zelf zie je dat ook wel van je lichaam, maar het gekke is, dat je dat helemaal niet zo voelt.



Opmerking uit de zaal: Wonderlijk is dat, want nu valt het kwartje pas bij mij. Mijn oma is pas overleden en die was lichamelijk heel slecht. Ze was al in de tachtig, maar ze zei altijd: ik voel me achttien. Dat hoor je dan aan, maar niemand denkt: óóóh ja.

Dat gevoel kennen jullie allemaal, tenminste die geen achttien meer zijn.

Vraag: Als je geboren wordt, hoe oud is dan je geestelijk lichaam?


Antwoord: Je geestelijk lichaam is altijd een bepaalde leeftijd, dus altijd bv. vijfendertig. Laat ik het zo zeggen: volwassen.

Je geestelijke lichaam heeft dus ook een hart. Daar ga ik zo wat dingen van laten zien. Omdat het dus een veel hogere trillingsfrequentie heeft, is het niet aan tijd of aan afstand gebonden. Als je met je geestelijke lichaam denkt: nu wil ik in Amsterdam of in Lutjebroek zijn, dan ben je daar gewoon. Het lijkt misschien heel raar, maar 's nachts doen we het allemaal. Je kunt 's nachts gaan reizen, vliegen of mensen zien. Je gaat naar plaatsen, noem het maar op. Dat zijn dromen en dromen zijn absoluut geen bedrog. Je hebt allerlei soorten dromen.

Je hebt ook angstdromen, dat is wat anders. Je wordt er wakker van en dan ben je angstig. Dan komen de angsten die je opgeslagen hebt en overdag niet toegelaten hebt, naar boven. Dat is wat anders, dat zijn angstdromen, die je ook helpen bewust te worden.

Als je je herinnert dat je ergens anders geweest bent, of dat je mensen gesproken hebt of wat dan ook: dat zijn allemaal dingen die je doet met je geestelijk lichaam. Op het moment dat je in slaap valt, is je fysiek lichaam heel rustig. Op dat moment kan je geestelijk lichaam zich losmaken van je stoffelijk lichaam en kan het overal heengaan. Het blijft wel altijd verbonden met je fysiek lichaam met het zilveren koord. Pas als je gaat overlijden, wordt dat koord verbroken en dan heb je een definitieve scheiding tussen je stoffelijk en geestelijk lichaam. Je stoffelijk lichaam wordt steeds minder en je geestelijk lichaam gaat gewoon door. Als mensen overlijden, zie ik altijd dat ze bij hun begrafenis aanwezig zijn.


Vraag: Maar je geestelijk lichaam rust dus nooit?

 Antwoord: Eh.....ja, toch wel. Wat ik vaak zie als iemand een heel moeilijk en zwaar leven gehad heeft en iemand gaat dan met zijn of haar geestelijk lichaam naar zijn afstemming, dan heeft iemand soms maanden nodig. Hij wordt heel liefdevol verzorgd, komt tot rust en krijgt alle tijd en kans om te verwerken wat er in het stoffelijk leven allemaal gebeurd is. Dan kan hij verder gaan met wat hij wil doen. Dus het neemt ook rust als het nodig is, absoluut.



Vraag: Overdag zijn wij bezig. Het geestelijk lichaam ook en 's nachts gaat het reizen. Dus wil ik wel geloven dat ik 's morgens zo moe ben.

Antwoord: Afhankelijk van wat je gedaan hebt: ja, dat kan. Heel vaak voordat je wakker wordt, heb je al rust genomen voordat je weer in je lichaam komt. Hoe meer je contact hebt met je geestelijk lichaam, hoe minder moe je bent. Hoe meer je geestelijk lichaam je energie kan geven. Hoe meer contact je hebt met je intuïtie en er ook iets mee doet en er ook naar luistert, hoe meer energie je krijgt en hoe minder moe je bent.

We dwalen een beetje van het onderwerp af, maar als je bv. angstig bent of heel erg schrikt, dan hoor je mensen heel vaak zeggen: 't is net of ik niet in m'n lichaam zit.' t Is net of ik er uit ben. Door een groot ongeluk of een enorme schrik zie je het geestelijk lichaam ook half of soms helemaal eruit gaan. Mensen die in paniek zijn, hebben vaak geen idee meer  wat ze doen. Die hebben helemaal geen contact meer met hun werkelijk of geestelijk lichaam of zijn.

Dus als we 's nachts ons geestelijk lichaam gebruiken, kunnen we het net zo goed ook overdag gebruiken. Dat is heel goed mogelijk. Dat doe ik ook iedere dag, gewoon bewust. Net zoals je met je stoffelijk lichaam reist, kun je dat met je geestelijk lichaam doen. Als je het eenmaal weet, is er geen kunst aan. Van mensen die geopereerd zijn, hoor je ook vaak dat ze zeggen: tijdens de operatie was ik boven mijn lichaam en zag ik precies wat er gebeurde. Hebben jullie daar ook wel eens over gehoord? Dan ben je uit het bewustzijn van je stoffelijk lichaam en zie je wat er gebeurt.

Ik heb het zelf een keer meegemaakt toen ik in coma was. Mijn fysiek lichaam kon absoluut niks, nog geen vinger bewegen. Er zat een vlieg op mijn neus en ik kon niet eens iets zeggen. Ik kon niet bewegen, ik kon niks doen. Dat was verschrikkelijk. Maar met mijn geestelijk lichaam was ik totaál bewust. Mensen zeiden: laat maar liggen, dat komt toch nooit meer in orde, dat wordt niks. Mensen denken heel vaak, dat als iemand in coma is, dat die ook vertrokken is. Absoluut niet! Je bent zo helder als iets, je hoort precies wat ze zeggen. Je weet wat ze doen, alleen: je kan niet reageren. Dat is heel wat anders. Het feit dat je niet kunt reageren wil niet zeggen, dat je niet geestelijk bewust bent. Dat heeft mij geleerd om met mensen die in coma zijn, heel bewust om te gaan en nooit dingen te zeggen, waarvan je liever niet hebt dat ze die horen. Want ze horen het toch. Met je geestelijk lichaam hoor je altijd.

We gaan nu wat plaatjes zien van je geestelijk hart. 'k Hoop dat het leuk is. We hebben dus een geestelijk lichaam met een geestelijk hart. Aan het geestelijk hart zie je precies, op dát moment, want het zijn gelukkig altijd maar momentopnames, hoe het gaat met iemand. Als iemand heel vrolijk en blij is, dan ziet het geestelijk hart er ook zo uit. Krijgt hij of zij slecht nieuws, dan kan het à la minuut veranderen. Krijgt iemand daarna weer goed nieuws, verandert het ook weer meteen.



Ik laat nu het hart van iemand zien met een pure briljant in het midden. Een briljant, stralende energie, dat is de energie van de ziel. De meest mooie energie die er is. Hier zie je hoe de energie van deze persoon via het hart doorstroomt naar buiten. Prachtig om te zien. Ik teken het dan als een briljant, maar het is eigenlijk stralende energie. Maar ja, je moet er een vorm aan geven.

Hier is het hart van iemand waar prikkeldraad om heen zit. Dat zie je regelmatig. Dit was een man die absoluut niets met zijn hart kon. Hij kon en wilde zijn gevoelens niet uiten. Om zijn hart zag je allemaal prikkeldraad, wat volkomen vast zat. Hij kwam ook omdat hij last had van zijn hart. Dat was zijn vraag; niet omdat er iets met hem aan de hand was. Hij vroeg



♡ alleen: 'k heb last van mijn hart, kun je daar naar kijken? Die man had natuurlijk ook echt last van zijn stoffelijk hart. Als je even vastzit in je emoties en niks kan, gebeurt er helemaal niks. Maar bij deze man was dat waarschijnlijk al veertig jaar zo en dan zie je dat het stoffelijk hart er ook onder gaat lijden. Dat was op een gegeven moment ook geblokkeerd. Toen hij zich na een aantal sessies bewust geworden was van dat hij volkomen vastzat in zijn emoties, toen zag je dat prikkeldraad langzamerhand loskomen. En langzamerhand viel het er af en ging het ook goed met zijn hart.

Dit hart is van iemand die zichzelf met allemaal negatieve gedachten in het hart slaat. Die zichzelf constant verwijten gaf: ik ben slecht en ik doe het niet goed en ik kan het niet enz. Dan zie je iemand echt in zijn geestelijk hart slaan, door die negatieve gedachte. Maar nogmaals: je moet er niet van schrikken. Het zijn alleen maar momentopnames. Want op het moment dat iemand stopt en een liefdevolle of positieve gedachte heeft, dan ziet het hart er meteen totaal anders uit.

Hier splitst iemand zijn eigen hart in tweeën. Die energie zag er uit als een stuk hout die zijn hart in tweeën splitste. Hij was heel dubbel bezig.

Hier zie je iemand die met allemaal kleine negatieve gedachten spijkertjes in zijn hart slaat. Van: het zal wel niet..., moet ik nou dit of... enz. Steeds maar mopperen, mopperen, op een vervelende manier negatief. Je zag dat hele hart langzamerhand gewoon vol met spijkertjes komen en zichzelf pijn doen. Als je iemand bewust maakt van de negatieve gedachten en laat zien wat er gebeurt en iemand gaat dan anders denken, dan zie je ook echt die spijkertjes verdwijnen. Denk niet dat, als je negatief bent, constant met spijkers in je hart loopt. Zo is het gelukkig niet. En als het een beetje negatief is, is het ook helemaal niet erg. Maar als het maar duurt en duurt, dan ziet het er echt zo uit.



Dit hart met die zwarte kern is ook heel mooi om te zien. We hebben allemaal een kerngedachte, een negatieve gedachte over onszelf die redelijk sterk is. Dat hebben we allemaal, sommige zijn zich dat meer bewust dan anderen. Bij de ene is het een hele bekende: ik kan het niet, het lukt me nooit, ik ben niet goed genoeg, ik ben minderwaardig, ik ben niet waard om te leven, ik ben nietig, ik ben klein, ik ben minder. We hebben allemaal zo'n kerngedachte in dit leven meegenomen om daarvan bewust te worden en het te kunnen veranderen of om er iets mee te doen. Met deze persoon hebben we die negatieve gedachte héél bewust gemaakt. De persoon kon het toen ook loslaten en toen zag je die zwarte kern in het hart, die je er zo vaak aanwezig ziet, er zó uitfloepen. Klaar! Dat is de mooie eigenschap van het negatieve lichaam: het moment dat het niet meer nodig is, dat het bewust is, of dat het verdwijnt, verdwijnt het ook echt uit het geestelijk hart. Het is niet gebonden aan tijd of plaats, dus dat gaat heel snel.

Hier is het hart van iemand die heel erg veel verdriet heeft. Dat was zo zwaar geworden, dat het helemaal op de kop stond van verdriet. Het hart was helemaal bezwaard door veel verdriet. Jullie kennen die uitdrukking wel: iemand heeft een bezwaard hart. Als het verdriet er uit is, is het ook klaar, is het ook weg.

♡ Dit is iemand die heel veel wijsheid had in zijn hart. Jullie kennen ook allemaal die mensen, die geen boekenwijsheid hebben, maar vanuit het hart heel wijs spreken. Zo zag dat er uit.



Dit is van iemand die alsmaar vastzat in een bepaalde gedachte of overtuiging. Je ziet het als een engel in het hart vastzitten, een engel die heel moeilijk te verwijderen was. Pas als iemand zich daarvan bewust wordt, kan je het verwijderen. Dan verdwijnt die engel uit het hart, hoe vast die ook zat.

Hier zie je verdriet in het hart opgeslagen. Het zwarte eromheen is als een soort bescherming. Dat wil zeggen, dat pas op het moment dat iemand er aan toe is het verdriet toe te laten, het dus te verwerken en het eruit te laten komen, dan verdwijnt die bescherming. Dan komt het verdriet eruit. Iemand heeft bv. een heel erg verdriet door overlijden of wat dan ook en in het begin zie je vaak dat er heel weinig of geen verdriet is. Dat verbaast je vaak en je denkt: hoe kan dat nou? Maar je geestelijk lichaam is zó weldadig, dat het altijd wacht tot jij er aan toe bent om het verdriet toe te laten. Dán pas gebeurt het; dat kennen we allemaal wel. Bij iemand die rouwt, komt vaak pas na drie maanden, een half jaar of een jaar het verdriet naar boven. Pas op het moment dat hij daaraan toe is. Het moment dat het verdriet gevoeld gaat worden, dan zie je dat zwarte zó verdwijnen. Mooi, hè?



Hier is iemand in het hart geblokkeerd. Dat ken je ook wel, hè? Iemand is echt geblokkeerd en kan niet vanuit het hart reageren of voelen. Het is wel minder dan het prikkeldraad maar het is gewoon geblokkeerd. Het zit gewoon even vast.

Dat is het hart van iemand die iets naars heeft meegemaakt en die er nog even helemaal niks mee te maken wil hebben. Er zit een heel mooi doosje in het hart, dat kennen we ook wel. Even in het doosje en doosje dicht! Even opzij zetten en als je er aan toe bent, kan je het doosje openmaken en kan alles eruit komen. Dat kan van alles zijn, bv. een negatieve herinnering. Deze dingen doen wij allemaal. Dit is niet uniek. Iedereen heeft zo zijn manieren om ergens mee om te gaan.

Hier zie je een roos in het hart. Vanuit het hart bloeien als een bloem; het hart staat open, het ontvangt, het gééft. Prachtig!



Dit hart was van een jonge vrouw. Ik zeg tegen haar: dat ziet er goed uit. Ze zei: ja, ik sta helemaal in vuur en vlam, ik ben helemaal verliefd. En ja, dat zag je; heerlijk om te zien. Zó verliefd, dat het hart echt letterlijk in vuur en vlam stond. Zonder dat het verteerde, het hart was helemaal blij en warm.


Dit zie je ook vaker: een sluier om het hart. Dat is verdriet en dat hangt er als een waas over heen. Je voelt het wel en je voelt het ook niet. Het is allemaal een beetje gesluierd.

Dit ook duidelijk hè: een kroon op het hart. Iemand heeft iets heel moeilijks te verwerken gehad, is door een hele moeilijke periode heen gekomen of heeft iets gedaan wat heel zwaar was en het is gelukt. Dan zie je een kroontje op het hart. Het wordt bekroond voor het geestelijk werk wat iemand gedaan heeft en wat vaak voor een ander niet zichtbaar is. Van wie mensen soms zeggen: die doet niks, daar gebeurt niks of die zit maar een beetje te luiëren, er gebeurt niks in zijn leven. Nou vergeet het maar, want iemand is geestelijk vaak héél hard bezig. En dat bezig zijn kost heel veel geestelijke energie en dan heb je vaak minder stoffelijke energie over om dingen te doen. Dit is niet per definitie, het is geen dogma, maar je ziet het wel vaak. Dus oordeel nooit over de buitenkant. Je weet niet waar iemand geestelijk mee bezig is. Hetzelfde is het als iemand ziek is. Dan heeft hij ook alle tijd en energie nodig om beter te worden en heeft geen tijd of energie over voor andere dingen. Dan is hij helemaal



geconcentreerd op zichzelf en op het beter worden. Dat zie je vaak geestelijk ook, dat iemand heel erg bezig is met zichzelf en geen tijd en ruimte heeft om andere dingen te doen.



Bij zo'n persoon zie je vaak een kroontje op het hart. Helaas is dat nog niet voor iedereen zichtbaar, dat zou wel heel erg mooi zijn.

Dit is ook heel mooi: dit is iemand die heel bescheiden is. Dan zie je vaak een heel klein blauw bloemetje in het hart. Dit zijn vaak hele mooie mensen, heel bescheiden: prachtig om te zien. Die mensen kennen jullie ook allemaal. Het wil niet zeggen dat de ene soort mens mooier is dan de ander, maar dit is duidelijk een hart van iemand, die nooit op de voorgrond staat. Die heel bescheiden is, maar die kan toch een prachtig hart hebben. Net als ik vertelde van die franciscaanse monnik: aan de buitenkant zou je hem zo voorbij lopen, maar om hem te zien was hij schitterend. 


Ja, dit hart is dichtgeklapt. Iemand heeft iets te horen gekregen, iets gevoeld of iets meegemaakt. We kennen allemaal de uitdrukking: ik ben dichtgeklapt. Dan zie je het hart letterlijk ook gewoon dichtgeklapt. Er kan even niks uit of in. Die is zo geschrokken, hij moet even herstellen.

Dit is moeilijk om te zien, maar ik vond het heel bijzonder. Dit was iemand met een hokjesgeest. Alles wat deze persoon meemaakte, werd allemaal in aparte hokjes gestopt. Misschien dat die persoon er later iets mee zou doen, maar nu werd alles apart in een hokje gestopt. Heel apart. Als iemand er aan toe is, maakt hij een hokje open, of twee of drie hokjes. Kennelijk moet hij eerst ervaring of meer dingen opdoen voordat hij er iets mee gaat doen.

En wat zou dit zijn? Ja, een gevangenis. Dat hart zat achter tralies. Gelukkig waren de tralies open, dus konden er wel gevoel en ervaringen in- en uitgaan. Maar het was niet vrij: het zat in de gevangenis. Het geestelijk lichaam kon niet via het hart spreken. Het geeft wel via intuïtie allerlei dingen door, maar deze persoon deed daar niks mee of geloofde daar niet in. Had er misschien geen zin in of vond het onzin of belachelijk. Dat maakt niet uit, dan zie je: het zit in het gevang. Het is er wel, maar het kan er niets mee doen. Jammer, maar er komt wel een moment dat er verandering in komt.

Hier laten we het even bij voor wat betreft de afbeeldingen van het hart van het geestelijk lichaam, hoe het er uit kan zien. Nogmaals: het is altijd een momentopname. Ook de vervelende dingen duren meestal niet lang. Zo gauw je  daar iets aan doet of je er bewust van wordt, zie je er al verandering in komen.  Dat is heel mooi.

Ik heb nog een voorbeeld van iemand in de praktijk, die heel verdrietig was. Het hart zat vol verdriet, want de relatie was verbroken na zoveel jaar. Deze man was helemaal stuk. Zijn hart zag je van verdriet helemaal slap hangen, voorovergebogen en er zat op dat moment weinig leven in. Hij had me al van tevoren gevraagd: mag ik mijn mobieltje aan laten staan, want het kan zijn dat ik gebeld wordt over een nieuwe baan. Hij hoopte daar zo op en was daar al erg lang mee bezig. Dat mocht natuurlijk, want dat was verschrikkelijk belangrijk. En gelukkig ging zijn mobieltje en kreeg hij te horen dat hij die baan gekregen had. En op dat moment zag je dat helemaal slappe hart opveren: de deuk was eruit en het hele hart was gewoon weer het prachtige stralende en gezonde hart. Zó, à la minuut; schitterend om te zien!

We hebben net gezien met deze foto's, dat het geestelijk hart alle vormen kan aannemen, afhankelijk van wat je denkt en waar je mee bezig bent. Dit waren maar 



enkele voorbeelden, maar ik zou er wel duizenden kunnen noemen. Iedereen heeft zijn eigen manier van denken en voelen, dus neemt het hart ook bij iedereen andere vormen of beelden aan.

Net hadden we het al over intuïtie. Dat komt dus inderdaad van je geestelijk hart. Daar vanuit weet je heel vaak wat er gaat gebeuren, wie er belt enz. Je weet niet met je verstand waar het vandaan komt, maar je weet het. Maar nu weet je dus waar het vandaan komt.

Jullie kennen ook allemaal, dat je dingen zegt en denkt: hoe kom ik daar nou bij? Dat je dingen tegen iemand zegt, die je helemaal niet van te voren met je verstand bedacht had. Je weet ze niet bewust, maar toch zeg je ze. Nu weet je ook waar dat vandaan komt. Want je geestelijk lichaam weet dat allemaal en geeft dat door via je hart. Als je daar open voor staat, gebeurt dat gewoon.

Vraag: Dan gebeurt zoveel, dan denk je zo veel, dan wordt je chaotisch..

Antwoord: Met je hart wordt je niet chaotisch, dat gebeurt alleen met je verstand.

Voelen gaat om precies hetzelfde. Je voelt bv. van je kinderen, dat er iets aan de hand is. Of dat je van een ander persoon voelt, dat het niet goed is. Je wéét het gewoon. Je weet nu dus ook waar dat vandaan komt.




Een voorbeeld van lang geleden is, dat een buurvrouw, een vriendin vroeg of ik die avond op wilde passen. Er was geen enkele reden waarom ik dat niet zou doen, want ik kon, ik had er heel gemakkelijk heen kunnen gaan. Ik had tijd, maar het voelde gewoon niet goed. Ik vond dat héél moeilijk, want ik dacht: ben ik nou egoïstisch? Wat moet ik nu? Toch heb ik naar dat gevoel geluisterd. De volgende dag kwam ze naar me toe en zei: godzijdank dat je niet gekomen bent en dat ik thuis was. Ze hebben gebeld vanuit het ziekenhuis dat mijn vader een hartaanval had. Anders had ik nooit kunnen gaan. Toen had je nog geen mobiele telefoons en ze had ver weg willen gaan. Dan hadden ze haar niet kunnen bereiken en had ze niet naar haar vader kunnen gaan, die die avond gestorven is. Dat heeft me heel goed geleerd, dat je misschien op dat moment denkt, dat je egoïstisch bent. Maar dat het toch heel belangrijk is, dat je naar het gevoel vanuit je hart luistert. Dat is niet alleen goed voor jezelf, maar ook voor de ander. Ik heb niet alleen voor mezelf goed gedaan, maar vooral ook voor die ander. Het leek voor mij heel egoïstisch, maar als je goed kunt luisteren, blijkt het ook voor die ander heilzaam te zijn.

Horen: ook een van de eigenschappen van je geestelijk hart. Je hóórt of iemand de waarheid spreekt, da's heel gek. Ik noem dat altijd de klank van waarheid. Je hoort ook aan de stem of iemand zenuwachtig of zo is. Dat hoeft iemand niet te vertellen. Iemand kan je allerlei dingen vertellen, maar als je goed luistert, hoor je tussen de woorden door wat hij echt zegt. Ik ken iemand die nooit aardige dingen wilde zeggen. Hij zei altijd stomme, lompe en rare dingen. Maar tussen de woorden door hoor je dat die persoon het wel goed bedoelt of eigenlijk wel aardige dingen wilde zeggen, maar het niet kon. Het kan ook omgekeerd zijn hoor. Iemand kan vreselijk aardige dingen zeggen, maar je hoort verdraaid goed, dat daar niks van klopt.

Nu weet je waarom je dit weet en dat het ook heel belangrijk is om er naar te luisteren en er hopelijk iets mee te doen.

Bij de eigenschappen van je geestelijk lichaam hoort natuurlijk ook zien. Je ziet bepaalde dingen bij mensen. Misschien niet letterlijk, maar je ziet het gewoon. Niet met je verstand of je derde oog, maar je ziet dat het niet klopt. Je ziet dat iemand zgn. vrolijk binnenkomt, maar dat er niks van klopt. Je kijkt iemand goed in de ogen en ziet hele andere dingen. Of je ziet aan het lichaam dat er iets niet klopt. Dat weet je allemaal.




Dit is natuurlijk leuk om te weten, maar belangrijker is, dat je het gaat  gebruiken. Hoe meer je er naar luistert en hoe meer je het gebruikt, hoe meer je geestelijk lichaam je steeds meer door gaat geven. Die wordt helemaal blij en denkt: joepie, ik zit hier niet voor niks. Bij iemand die nooit luistert, zie je het geestelijk lichaam er maar wat voor Jan Doedel bijhangen: ze luisteren niet, dus ik kan helemaal niks. Luister naar je intuïtie, naar horen, zien, voelen, ruiken. Dat kunnen ook heel veel mensen: bepaalde dingen ruiken. Mensen die overleden zijn, maken zich ook vaak kenbaar via hun eigen geur. Dat ruik je ook.

Door er dus steeds meer aandacht aan te schenken, ontwikkel je het. Dan gaat je geestelijk lichaam je steeds meer informatie geven. Ontzettend leuk, want je weet, voelt, ziet en hoort steeds meer. Dat geeft zelfvertrouwen.

En wat is zelfvertrouwen? In wat? In je zelf. Maar wat is jezelf? Je ware identiteit, je geestelijk lichaam, je ziel, dat is je ware zelf. Dat is vertrouwen in wie je werkelijk bent. Dus niet alleen in het lichaam, maar vooral in wie je werkelijk bent. Je innerlijke god, je bron, licht, hoe je het ook noemen wilt, dat ben je werkelijk. Als je dáárop vertrouwt, is dat het zelfvertrouwen. Dat kan niemand je afnemen en dat is heerlijk. Dat je wéét, dat geeft ontzettend veel rust. Net zo goed als iemand die goed piano wil leren spelen, zul je moeten oefenen. Een top schaatser als Sven Kramer zal toch moeten oefenen. De voorwaarden moeten aanwezig zijn, maar door goed en veel te oefenen, kun je het optimaal gebruiken. Hoe meer je het gebruikt, hoe meer aandacht je er aan schenkt, hoe actiever het wordt en hoe meer je er mee kan doen.

We kennen het allemaal wel: kleine dingen die je intuïtie je aangeeft, zoals opeens zin in een sinaasappel hebben of zo iets. Doe dat dan, dat zijn hele kleine dingen en daar moet je mee beginnen. Langzamerhand ga je door. Kijk eens of je weet wie er belt. En als het klopt, is dat leuk.

Met kleine dingen beginnen en doorgaan en dan wordt het steeds sterker.

 Ik ben dól op zwemmen en het was op een gegeven moment een warme dag. Maar ik wilde echt niet het water in. Ik dacht: dit klopt niet. Later bleek het dat ik een blaasontsteking had. Je intuïtie geeft het dus perfect aan: niet doen op dit moment. Heel simpel.


Dus we hebben het allemaal en kunnen het gebruiken. Door te oefenen wordt het steeds sterker en sterker. Je kent ook allemaal dat, als het je intuïtie niet lukt om overdag bij je te komen, je dan bepaalde sterke dromen hebt. Maar als het hele sterke dromen zijn die niet een, maar twee of drie keer komen, dan is het zaak om heel goed te kijken: wat wil die droom mij zeggen. Je kunt papier en potlood naast je bed leggen en voor dat je echt wakker bent, onmiddellijk op schrijven wat je droomde. In slaap-waak toestand denk je vaak, dat je weet wat je gedroomd hebt. Je hebt er geen zin in om het op te schrijven en dan ben je wakker en dan denk je: oh mijn god, hoe was het ook alweer? Dan weet je het echt niet meer. Dus als overdag je intuïtie niet tot je kan komen, dan komt het héél vaak 's nachts. Dan gebruikt het je “dromen” om je dingen rechtstreeks duidelijk te maken. Dat is niet voor niks.

Niet te verwarren met angstdromen, want dat is wat anders. Als je wakker wordt en je bent bang, dan weet je dat het angstdromen zijn. Daar moet je in die zin niet naar luisteren. Je moet niet je angst verloochenen, maar wel zien dat je angst bent en daar dus wat mee moet doen. Want overdag heb je dat lekker in een doosje in je hart weggestopt, maar 's nachts komt je geestelijk lichaam even zeggen dat die angst er toch was. En dat als je daar niks meedoet, je er op den duur toch last van krijgt.

Maar als ik over dromen verder ga, dan




Zaal: ...dan komt u nog maar een keer.

We weten allemaal, dat als we ons hart niet  openen voor onszelf, we dat hart ook niet openen voor een ander. Er was laatst een vrouw die vertelde dat ze 35 jaar getrouwd was en dat haar man 34 ½ jaar zijn hart nooit voor haar had geopend. Ze zei: “Het was heel erg moeilijk; ik hield van hem, maar hij heeft zijn hart nooit geopend”. Ze wist dat er altijd een vrouw was waar hij vroeger en nog steeds verliefd op was. “Hij is met mij getrouwd, maar ik kon hem nooit bereiken. Hij was altijd op een afstand.” Tot op een dag hij vertelde dat die vrouw heel ziek was en waarschijnlijk zou overlijden. Ze zei: “Ik kan je niet tegen houden, ga er maar heen, kijk maar wat je wil doen”. En hij is er heen gegaan, is teruggekomen en heeft toen kennelijk de beslissing genomen: ik houd toch van de vrouw waar ik mee samen woon. Die andere vrouw heeft hij losgelaten en sinds die tijd heeft hij zijn hart voor haar geopend. Na 35 jaar.

Als je je hart niet opent, kan het dus lastig worden.

Ik heb zelf wel eens geprobeerd wat er gebeurt, als je je hart constant openhoudt. Ik was daar mee bezig en op een zeker moment, moest ik naar Rotterdam rijden en dacht: ik blijf heel bewust mijn hart open stellen. Ik laat niet toe dat andere gedachten of ideeën me afleiden of dat ik naar het nieuws zit te luisteren, nee: gewoon heel duidelijk bewust de hele tijd in mijn hart blijven. Dan ontstaat op de Brienenoordbrug voor me opeens een file. Auto's klappen op elkaar, niet ernstig, allemaal blikshade. Achter me gebeurt hetzelfde en mij gebeurt niks! Ik kijk om me heen om te zien of ik iets kan doen. Het was alleen maar blikshade en toen ben ik maar weggereden. Kennelijk is de kracht van het hart enorm en vermag heel veel dingen. Ik wil niet zeggen dat, als je in je hart bent, je daardoor alles mee kan voorkomen. Als iemand gekozen heeft om in het leven bepaalde dingen te ervaren, ziekte, ongeluk of zo, dan gebeurt het toch. Het heeft mij wel laten zien dat de kracht, als je in het hart verblijft, werkelijk enorm is.

Oefening:

Ik had gezegd, dat we dingen gaan ervaren. Ik kan een heleboel dingen vertellen en laten zien, maar je eigen ervaring is jouw waarheid. Zijn jullie er aan toe? 

Ga maar rustig en ontspannen zitten, met twee voeten op de grond.

Adem rustig door de buik in. Doe je ogen maar dicht. Als je inademt wordt je buik een ballonnetje en als je uitademt zakt ie vanzelf weer terug. Dat doe je in je eigen tempo en in je eigen ritme. Als je via de buik inademt, is je geestelijk lichaam totaal verbonden met je stoffelijk lichaam. Als je hoog door de borst ademt, sluit je het af en schiet je geestelijk lichaam er een eind uit. Het is heel belangrijk dat die twee een eenheid vormen en dat doe je bewust door goed door je buik in en uit te ademen.

Terwijl je inademt door de buik, ga je heel bewust naar je stuitchakra, die zit helemaal onder in je lichaam, met al je energie en al je aandacht. Je vergeet niet te ademen en als je inademt ga je heel bewust met al je energie naar je stuitchakra. En je voelt het daar zitten en misschien voel je iets bewegen. Misschien voel je een beetje warmte, je blijft heel bewust in je stuitchakra. Je voelt hoe het langzaam opengaat. Je blijft door je buik in en uitademen.

En nu, terwijl je heel goed inademt, ga je met al je energie en al je aandacht naar je navelchakra. Naar het energiecentrum op het midden van je buik, met al je aandacht. Als het kan ga je zelfs in je navelchakra. Je voelt de energie daar en je blijft heel goed met je buik in- en uitademen, terwijl al je aandacht en energie bij je navelchakra is. Je voelt het opengaan. Het feit dat je het voelt of visualiseert is genoeg voor je geestelijk lichaam dat het gewoon ter plekke gebeurt. Je voelt je navelchakra.



En terwijl je heel goed door je buik in- en uitademt, ga je naar je zonnevlecht, je energiecentrum boven je maag. Met al je energie en aandacht ga je naar je zonnevlecht, naar dat energiecentrum. En je voelt het, je voelt de energie. Misschien voel je het een beetje warm worden of een beetje trillen of gewoon prettig. En terwijl je heel goed door de buik in- en uitademt, voel je je zonnevlecht opengaan.

Je blijft heel goed door je buik ademen en op de inademing ga je naar je hartchakra met al je energie en aandacht. Je voelt de warmte en de energie van je hartchakra. Misschien voel je het een beetje kloppen, misschien voel je het groter worden, misschien voelt het alleen maar prettig. Je blijft met je energie in je hartchakra. En nu voel je, ervaar je heel veel ruimte om je hartchakra. Dat is het hart van je geestelijk lichaam. Je voelt of je ziet of je weet, dat er heel veel ruimte is.

En nu ga je terug naar toen je kind was in dit leven. Samen met je kind ga je naar een sneeuwlandschap. Je visualiseert dus dat je samen in een sneeuwlandschap zit. En nu ga je samen naar een huis in dat sneeuwlandschap. Je gaat nu samen naar binnen en je gaat voor een open raam staan.

En je kijkt naar jezelf van nu: waar heeft hetzelf, waar heb jezelf moeite mee. Je maakt nu twee sneeuwballen, één van de emotie die hoort bij deze situatie en één van de gedachte die hoort bij deze situatie.

En nu komt je innerlijk kind of je geestelijk lichaam en geeft je héél lief een sneeuwbal met een andere emotie en een tweede sneeuwbal met een andere gedachte. Kijk er liefdevol naar en neem het rustig in je op.

En nu ga je rustig, jij en je innerlijk kind of je geestelijk lichaam, zitten in het huis en je bespreekt samen wat deze situatie je gebracht heeft.

En nu geef je je geestelijk lichaam de hand en samen laat je de emotie zijn zoals ze is. Het is er. Misschien wil je er nog iets aan toevoegen. Als er een persoon bij betrokken is, wil je misschien nog iets zeggen of iets geven of iets doen.

Je bedankt je geestelijk lichaam en je geestelijk hart.

En langzaam kom je weer terug in het nu.

Het nu betekent dat het nú PAUZE  is.

Jullie stoffelijk hart is weer een beetje versterkt door koffie, thee en lekkere dingen? Houden jullie het nog een half uurtje vol?


Er zijn vragen ingeleverd en zal ik die maar voorlezen?

Vraag: Onze kleinzoon van acht jaar, deze week weer heel vrolijk, allemaal vriendjes, buurkinderen en alles vol leuke acties. En dan ineens heel verdrietig: ik weet wel waarom ze met mij willen spelen. Omdat ze mij grappig vinden. Dan gaat hij huilen en wil dood. Hoe ga ik hiermee om. Diagnose is pdd-nos.

Antwoord: Ja, dat is weer zo'n negatieve gedachte, waar ik het over had. Het hart met dat kleine zwarte bolletje, wat eruit plopte. We nemen allemaal een negatieve kerngedachte mee in dit leven om er bewust van te worden en er iets mee te doen om het te veranderen. En godzijdank zegt dit kind dit al zó duidelijk. Dat is fantastisch. "Ik weet waarom: ze vinden mij grappig". Dat is duidelijke de negatieve gedachte die hij heeft over zichzelf. Dan gaat hij huilen en wil dood. Hoe ga je daarmee om? Vaak voelt de moeder dat vaak zelf het beste, maar heel belangrijk is om dat bespreekbaar te maken. Hij geeft zelf aan: ze willen alleen maar spelen omdat ze me grappig vinden". Op dat moment kun je zeggen: je bent niet alleen grappig, je bent een fantastisch kind en je hebt dit en dat. Je bent zus en zo èn bovendien ben



je ook nog grappig. Fantastisch, lang niet alle kinderen zijn grappig. Dat is een hele positieve eigenschap en je hebt nog een heleboel positieve eigenschappen. Ieder kindje heeft zijn eigen positieve dingen en jij bent bovendien ook nog heel erg grappig! Dat is toch alleen maar een reden om blij te zijn en niet om verdrietig te zijn en dood te willen? Waarom wil je dan dood? Hij vindt dat dus heel erg, maar wat er waarschijnlijk achter zit, maar dan zou ik meer tijd moeten nemen om te kijken, en dat is nu lastig omdat er nog een heleboel vragen zijn. Misschien hebben jullie geen zin in dit onderwerp, maar je stelt me die vraag. Dan ga ik toch een antwoord geven en iedereen mag er mee doen wat ie zelf wil. Waarschijnlijk heeft het met een vorig leven te maken. Dat zie je heel vaak, dat iemand in een vorig leven een nare ervaring heeft gehad met lachen of uitlachen. Dan neemt hij dat mee in dit leven om dat te kunnen oplossen. Het mooie van het verhaal is, dat we in de psychologie net toevallig twee maanden geleden een officieel congres gehad hebben. Het is mogelijk om trauma's of negatieve gedachten, zoals dit soort dingen, op te lossen. Ook wat wij noemen pre-verbale trauma's, die al ontstaan vòòr de conceptie, met de conceptie, in de baarmoeder en zelfs in vorige levens. Vorige levens mag dan niet benoemd worden, maar we hebben een hele goeie manier hiervoor: eye movement desensitization reprocessing. Dat is om dit soort dingen op te lossen en dat is nog heel recent. Het komt uit Amerika en ik werk veel met EMDR, ook dus met deze pre-verbale trauma's of die uit vorige levens. Dat werkt fantastisch.

Maar met een jongen van acht jaar hoef je dit vaak alleen maar bespreekbaar te maken. Daar zit al een wijs geestelijk lichaam in. Die kun je vaak op die manier ook heel goed aanspreken en kijken hoever die komt. Ben ik zo duidelijk genoeg of zijn er meer vragen over? 

Vraag: Kunt u iets zeggen over het emotionele lichaam?

Antwoord: Ja, daar kan ik heel veel over zeggen. In mijn boek "Gedachten in beeld" staat het emotionele lichaam ook getekend. Dat is dus een deel van ons geestelijk lichaam en daar zitten onze emoties in opgeslagen. Die kun je zien in vorm of in kleur. Emoties kunnen alle vormen aannemen. Bij angstig denken bv. zie je vaak zwarte punten om het hoofd. Soms zie je het in de longen. Iemand krijgt het letterlijk benauwd, dan zit de angst dus in de longen. Soms zit het in het hart. Iemand kan helemaal in een harnas zitten. Laatst zag ik een jonge vrouw, die absurde angsten had. Ze had vreselijke angsten. Het was op een gegeven moment niet meer terug te herleiden naar dit leven, want er was niks gebeurd. Toen kwamen we in een vorig leven en toen zag je bij het emotionele lichaam een ton om haar heen. Wat was er gebeurd? Ze hadden haar in een ton water gezet en haar net zo lang onder gehouden, totdat ze was gestikt. Toen dat er allemaal uit gekomen was, werd ze een stuk rustiger. Ik vroeg haar of ze het eng vond, als iemand haar in dit leven onder water hield. Ze zei dat ze dan panisch werd. Dat soort dingen, die ton en die emoties zie je allemaal in het emotionele lichaam zitten. Het emotionele lichaam is een onderdeel van het geestelijk lichaam.

Bij het emotionele lichaam is het ook iedere keer een momentopname. Het kan prachtig zijn om te zien en het geeft zó duidelijk aan waar je op dat moment mee bezig bent. Dat zijn ook vaak de kleuren die de mensen zien in de aura. Verdriet ziet er vaak rood uit, oud verdriet donkerbruin-rood. Recent verdriet is een verse rode kleur. Ik heb net een hart laten zien waar verdriet in het hart zat in spikkeltjes, rode spikkeltjes. Dat was vrij recent verdriet, het zat nog niet geklonterd. Het kan ook heel geklonterd zitten. Angst ziet er vaak zwart uit, boosheid bruin. Bij iemand die heel boos is, zie je soms een hele lavastroom modder uitkomen: je wordt met modder besmeurd. Die uitdrukking kennen we allemaal. Haat en zelfhaat ziet er gifgroen uit, een hele sterke kleur. Als je iemand ziet die jaloers is, zie je in het emotionele lichaam de energie er zó uitlopen. Een jaloers iemand heeft helemaal geen energie meer, die is doodmoe.



Vraag: Kan een ander ook de oorzaak zijn van spijkers in het hart of in het hout?

Antwoord: Nee, je doet het zelf. We hebben allemaal onze negatieve kerngedachten. Dat hart met dat zwarte bolletje, dat hebben we allemaal. We komen onbewust altijd mensen tegen, onze ouders, broers, zussen, school, werk, kennissen, die ons bewust maken van die negatieve kerngedachte. Die negatieve kerngedachte is bv.: ik kan het niet. Als je daar iets mee wilt doen in dit leven, kom je altijd mensen tegen, die jou het gevoel geven van: je kan het niet. Of dat je stom bent. Mensen weerspiegelen dat, zodat jij je gaat realiseren op een gegeven moment: ik denk dat ik stom ben. De volgende stap is dan om te weten: ik ben helemaal niet stom, maar ik dènk dat ik stom ben. Maar eerst heb je die andere mensen nodig, die jou het gevoel geven dat je stom bent. Als je je dat eenmaal bewust bent, dan moet je zorgen dat je gaat inzien, dat dat uiteindelijk je eigen gedachte is. Als je vindt dat je heel intelligent bent en een ander zegt, dat jij stom bent, dan doet jou dat helemaal niks. Dan kan die ander zeggen wat ie wil. Of als jij vindt, dat je mooi bent en een ander zegt: wat ben jij toch een lelijkerd, dan trek je je daar niks van aan. Maar als jijzelf vindt dat je lelijk bent en die ander zegt: wat ben jij toch een lelijkerd..... ja, die komt binnen! Wat jijzelf niet gelooft, daar kan een ander wel iets over tegen je zeggen, maar dan weet je gewoon, dat dat niet zo is.

Dus een ander kan niet de oorzaak zijn van de spijkers in het hart. Een ander kan jou wel spiegelen dat jij denkt dat je stom bent. Dan sla je zelf dus iedere keer met die gedachte spijkers in je eigen hart, omdat jezelf denkt dat je stom bent. Dat is natuurlijk helemaal niet zo, want niemand is stom. Er bestaan geen stomme mensen.



Er kwam een moeder naar me toe en die zei: mijn zoon heeft het ontzettend moeilijk. Hij kan niet leren, hij vindt zichzelf verschrikkelijk en hij kan niet wennen hier op aarde. Wil je naar hem kijken? En wat ik heel duidelijk zag bij deze jongen van zestien, was dat hij in een vorig leven zeer intelligent was geweest. Hij had daar heel veel meegedaan, maar hij had niks met zijn gevoel gedaan. In dit leven had hij gekozen om met zijn gevoel aan de slag te gaan en om daarom geen intelligentie te gebruiken. En ergens wist hij dat en die jongen was dood ongelukkig, want hij wist dat hij niet stom was, maar hij kòn gewoon niks. Toen ik dat met hem besproken had, herkende hij dat intuïtief en toen had hij er ook meer vrede mee. Niet dat het toen gemakkelijk was, maar hij begreep wel waar zijn gevoelens vandaan kwamen. Hij wist dat ie verre van stom was. De intelligentie, die we allemaal hebben, kunnen we soms opzij zetten om andere dingen te ervaren. Domheid bestaat niet; het kan wel zijn dat je in dit leven de rationele intelligentie opzij hebt gezet. Je hebt natuurlijk nog de emotionele, spirituele en sociale intelligentie; er zijn een heleboel vormen van. Helaas hebben we natuurlijk ons veel te lang gefocust op rationele intelligentie, het iq, maar dat zegt helemaal niets. Het is zelfs heel intelligent als je het lef hebt in een leven tegen de grote stroom in je rationele intelligentie opzij te zetten en een andere vorm van intelligentie te ontwikkelen.



Vraag: Is het derde oog hetzelfde als het geestelijk lichaam?

Antwoord: Ja, het derde oog is niets anders dan de ogen van je geestelijk lichaam. Dat lichaam heeft ogen. Als je afstemt op de frequentie van je geestelijk lichaam, kun je ook gewoon zien met de ogen van je geestelijk lichaam. Dat noemen wij dan helderzien. Het is een kwestie van op een andere trillingsfrequentie overschakelen.


Ik hoorde net van iemand dat zij zonet tijdens de oefening of meditatie, duidelijk voelde, dat ze in een hele andere trillingsfrequentie kwam. Dat is de frequentie van je geestelijk lichaam, je innerlijke god, ziel, bron, licht, wat het ook moge zijn. Dan kun je helderzien. Onze ogen zijn beperkt tot rechttoe en nog net iets opzij zien, maar je geestelijk oog kan 360 graden rond zien. Daardoor heb je soms het gevoel: er loopt iemand achter me. Dat is je derde oog of het oog van je geestelijk lichaam. Die geeft dat signaal door en daar kan je iets mee doen of niet. Het is niet de bedoeling, dat je heel bewust je derde oog gaat ontwikkelen. Het is een



bijproduct van je geestelijke ontwikkeling en niet een doel. Je geestelijke oog ontwikkelt zichzelf naarmate je je chakra's steeds meer ontwikkelt. Op een gegeven moment kom je aan bij het voorhoofdschakra en je derde oog gaat zich vanzelf openen. Dat gaat automatisch, dat noem ik bijproduct van je geestelijke ontwikkeling of je bewustwording. Maar er zijn ook mensen die gaan heel erg geforceerd hun derde oog, alsmaar heel geconcentreerd en oefeningen doend, proberen om dat te openen. Ik zou het je niet aanraden.

Vraag: Kan het zijn dat als je derde oog meer opengaat, dat je dan door je eigen ogen wazig gaat zien? Of hebt u dat nooit gehoord.

Antwoord: Dat is niet echt de bedoeling. Je gaat dan natuurlijk iets minder je stoffelijke ogen gebruiken en meer je derde oog dus het zou kunnen zijn. Maar ik zou niet kunnen zeggen dat dat per definitie zo is.

Dus ga niet je concentreren om je derde oog te ontwikkelen, terwijl je er eigenlijk nog  niet aan toe bent. Dat is niet aan te raden. Met je geestelijk oog zie je natuurlijk een heleboel dingen, een heleboel mooie dingen, maar je ziet ook helemaal geen mooie dingen. Je ziet zelfs vreselijke dingen. Als je daar niet de ontwikkeling voor hebt, kan je dat heel erg schaden.

Met je geestelijk lichaam kun je dus in een andere dimensie zijn of in andere gebieden, die natuurlijk net zo goed hier op aarde zijn, maar normaal onzichtbaar zijn. Daar zie je natuurlijk ook entiteiten of geestelijke lichamen, die echt te smerig zijn voor woorden. Ze zien eruit als zwart, pek, teer, nou ja, van alles. Te afschuwelijk om naar te kijken. Als je daar dan niet van schrikt en er vanuit je geestelijke hart liefde heen stuurt, dan zie je ze zo in elkaar schrompelen. Maar als je daar niet mee om kan gaan, want je hebt niet de geestelijke ontwikkeling, dan pakken ze je. Als je angst hebt, dan ben je verloren.

Dus het is heel mooi om het te doen, maar je moet er ook wel goed mee omgaan, laat ik het zo zeggen. Op de goeie manier, anders zou je jezelf schade kunnen berokkenen.

Vraag: Kun je uitleggen op welke wijze je EMDR kunt toepassen op je zelf of anderen?

Antwoord: Niet op jezelf, absoluut niet. EMDR lijkt misschien heel onschuldig en gemakkelijk, maar dat is het zeer zeker niet. Je moet eerst heel goed weten waar je mee bezig bent, wat er kan gebeuren en op wie je het wel kan toepassen en op wie niet. Bv. bij mensen met een psychotische achtergrond moet je het absoluut niet gebruiken, want dan gebeuren er hele nare, vervelende dingen. De mensen kunnen opgenomen moeten worden. Met autisme moet je opletten. Er zijn een aantal predisposities van mensen waar je geen EMDR kan gebruiken. Als je dat niet weet, berokken je meer schade dan dat je oplost.

Niet op jezelf doen, want ten eerste is dat helemaal niet leuk. Je gaat via EMDR dingen oplossen en vaak kom je verdriet ed. tegen. Als je dat alleen maar zelf doet en er is niemand bij je om je te troosten, helpen, om bij je te zijn, dan is het heel onprettig. Ten tweede moet je wel heel veel ervaring hebben om het te doen.




Vraag: kun je uitleggen op welke wijze je EMDR kunt toepassen?

Antwoord: Ja, want ik heb een eigen praktijk en doe dit denk ik al vijftien jaar en zeker dagelijks een aantal keren. EMDR staat voor eye movement desensitization and reprocessing. Er was een Amerikaanse psychologe Francine Shapiro, die vijftien jaar geleden ontdekte dat oa. bij de Vietnam veteranen heel veel trauma's voorkwamen. Met gebruik van de oude psycho-therapie genazen nog minder dan 50 % daarvan. De mensen werden gewoon niet genezen door te praten en te praten. Bovendien was dat een eindeloos proces, met iedere keer weer door dat verdriet heen gaan en het loste gewoon niet voldoende op. Toen merkte ze dat je overdag hetzelfde moet doen als 's nachts, 's nachts heb je de Rem, de rapid eye movement,



dus de snelle oogbeweging. Als je dus op je diepste niveau van de slaap bent met je geestelijk lichaam, dan lost je geestelijk lichaam de problemen van de dag of de vorige dag vanzelf op. De meeste dingen lossen allemaal vanzelf op, dan hoeven we niet moeilijk te doen. De meeste nare dingen lost ons geestelijk lichaam allemaal voor ons op. Maar er zijn óók dingen die niet opgelost kunnen worden, hele zware trauma's, de KZ syndromen en noem maar op. Die kunnen stagneren.


Wat we dan doen is overdag hetzelfde doen als 's nachts. De ogen van rechts naar links laten bewegen (dus de snelle oogbeweging opwekken). Je komt rechtstreeks in contact met je geestelijk lichaam. Daar laten we het emotionele lichaam alle dingen die gebeurd en geblokkeerd zijn, vanuit het innerlijk zelf naar boven komen. Als het er uit is, opgelost is, komt je innerlijk zelf, je geestelijk lichaam of je ziel met een nieuw inzicht, een nieuwe gedachte, zodat het dus echt genezen is. En dat is prachtig. 

Een kort voorbeeld: een aantal jaren geleden kwam een ongeveer zestig-jarige man bij mij in de praktijk. Hij had een totale burn-out, functioneerde van geen kanten meer, terwijl hij dat altijd goed gedaan had. Z'n vriendin kwam hem brengen. Wat bleek: hij had tijdens de oorlog twee zonen verloren. Toen was er geen tijd voor een officiële begrafenis. Hij had zelf de kistjes gemaakt, z'n zonen erin gelegd en begraven. Daarna was hij zijn hele leven maar steeds door- en doorgegaan. Hij had in zijn hart een doosje gestopt met een goed vastgehouden deksel erop. Het was nooit naar boven gekomen. Totdat een week geleden zijn twee andere zonen zero-positief bleken te zijn. Toen brak het helemaal open; het doosje in zijn hart brak open en dat hele grote verdriet kwam toen ongecontroleerd naar boven. We hebben meteen EMDR gedaan die avond en na anderhalf uur, toen alles eruit was, zei hij ineens van binnenuit: waar maak ik me in godsnaam druk over? Ik heb nog twee jongens, die zijn nú nog gezond. Ze hoeven nooit aids te krijgen. Dus waar ben ik in godsnaam mee bezig? Ik heb een fantastische vriendin, nog twee goeie zonen, ik heb werk: t is klaar!

We kregen allebei de slappe lach. Dat gebeurt soms als er zoveel spanning uitkomt.

Zijn vriendin kwam om tien uur 's avonds en we zaten alle twee te gieren van het lachen, dus die dacht, dat ik niet helemaal fris in mijn hoofd was. Een week later was hij weer aan het werk, hij genoot weer van alles, er was niks meer aan de hand en het was klaar.

Dat doet EMDR. Je gaat voorbij het rationele niveau, je gaat niet eindeloos die trauma's laten vertellen. Je gaat rechtstreeks naar het geestelijk lichaam, je laat dáár het proces verwerken en dan komt je innerlijk zelf ook altijd met een oplossing en genezing. Je kunt EMDR vergelijken met een geestelijke operatie, zoals een dokter een stoffelijke operatie uitvoert. Je hebt pus ergens, hij maakt het open en vindt heel diep een splinter, haalt alles eruit en maakt de wond mooi schoon. Hij hecht de wond en je gaat weer naar huis en je wond geneest vanzelf. Zo is EMDR een geestelijke operatie. Je maakt dat stuk geestelijk onverwerkt stuk open wat nodig is en niet meer dan dat. Vandaar dat er kundigheid nodig is.

 Vraag: Tijdens de meditatie gingen mijn ogen heel erg heen en weer, dat heb ik wel vaker. Tijdens de opleiding die ik doe, of ook wel gewoon thuis. Ik kan het niet stoppen. Ik ben me er wel bewust van dat ik het heb, maar ik wil het niet stoppen. Het voelt wèl ,vanuit het zekere weten, dat het goed is. Dat er iets gebeurt op onbewust niveau. U zegt: je moet het niet zelf doen, maar het kan ook gewoon ontstaan.

Antwoord: Maar dat is wat anders. Jij zegt dat onbewust je ogen op en neer gaan, zonder dat je een trauma opzoekt. Dat is uitstekend. Jij doet het spontaan. Iedereen kan dat doen. Je denkt: er zit me iets dwars, er zit me iets niet lekker, maar ik wil er niemand mee lastig vallen. Wat ikzelf vaak dan doe, is even een eindje lopen en dan doe ik vijf minuutjes mijn ogen op en neer. Dan kom je vanzelf in contact met je geestelijk lichaam. Het lost op en je gaat weer door. Maar dat zijn dan geen zware dingen.



Vraag: Het voelt voor mij dus als iets wat mij iets moet leren. Ik heb het ook eens gehad bij een Tachyon energie behandeling. Toen kwam ik in een vijfde dimensie, daar zag ik het violette licht en toen had ik het ook. Dan weet je wel, door het zuivere weten, dat het goed is. Het speelt zich op onbewust niveau af, maar krijgt wel steeds duidelijker een plek.

Antwoord: Dan gaat het spontaan en dat is heel wat anders dan bewust gaan naar iets wat geblokkeerd is

Vraag: Als ik mijn hart open voor anderen, bv. mijn man, kan ik hem dan helpen groot verdriet te verwerken?

♡ Antwoord: Ja absoluut kun je een ander helpen. Dat wil niet zeggen dat in iedere situatie dat het grote verdriet totaal verwerkt wordt. Maar wat je ziet als je je hart voor een ander opent, is een hele prachtige, geconcentreerde straal van energie die van het ene naar het andere hart gaat. Als je van iemand houdt en je opent je hart, kun je so wie so dat verdriet van die ander overnemen. Maar omdat het niet jouw verdriet is, kun je het onmiddellijk weer naar de aarde of naar de kosmos sturen. Dan wordt het opgelost. Zo kun je iemand helpen het verdriet op te lossen. Duidelijk? Energie van hart tot hart, als je je hart opent voor een ander, is dat a.h.w. als een laserstraal, een verbinding. Die is heel sterk, heel gericht en geconcentreerd en daarmee kun je heel veel verdriet van een ander absoluut overnemen. Maar dan is de bedoeling: het is niet jouw verdriet en dus moet je het op dat moment ook weer doorsturen naar de aarde of wat dan ook. Want het is niet van jou, je hebt iemand geholpen. Of soms kun je ook vanuit je hart naar het hart van die ander heel veel liefde en warmte sturen. Dat geneest ook al, dat kan ook dat verdriet doen oplossen. Maar als je dit doet, wéét je ook wel hoe je het het beste kunt doen. Je hart vertelt je dat. De ene keer zul je het overnemen, de ander keer zul je het bij de ander oplossen of een opening maken, zodat de ander het verdriet los kan laten. Je kan nèt de juiste handeling doen of het juiste woord zeggen. Iedereen weet dat gewoon. Dus je kan dat absoluut doen en als het niet afdoende is, is er altijd nog EMDR, maar liefde lost heel veel op. Als je alleen al de intentie hebt om iemand te willen helpen, gebeurt er al heel veel, omdat je het al aanraakt. Dan maak je het al los, dan gebeurt het ook vaak vanzelf. ♡

Vraag: Mijn man is sinds kort overgegaan. Hoe kan ik hem helpen zijn eeuwige rust te vinden.

Antwoord: Eigenlijk zou ik moeten kijken, maar ik zal nu gewoon in het algemeen spreken. Je kunt iemand erg helpen zijn rust te vinden, ten eerste door te proberen hem niet vast te houden. Je mist natuurlijk de ander, je hebt natuurlijk veel verdriet, maar als je de ander bij je wil houden, dan kan die ander niet naar zijn afstemming gaan, of de eeuwige rust vinden of hoe je het ook noemen wil. De overledene, waar je van houdt, is bij je. Gewoon bij je, dat weet je, dat voel je. Soms voel je zijn aanwezigheid. De overledene wil je alleen maar troosten, helpen, bij je zijn, je nog bijstaan en alles voor je doen. Natuurlijk is dat heerlijk en natuurlijk wil je niets liever dan dat. Maar misschien na een tijdje, als je je eigen verdriet wat minder zwaar is, kun je tegen degene, waar je zoveel van gehouden hebt, zeggen: ik heb het nu minder nodig, dank voor je hulp, je bent lief voor me geweest en je mag nu verder gaan. Dan geef je de ander de vrijheid om te gaan naar wat hier genoemd wordt de eeuwige rust. De overledene die hoort en ziet jou, want die zit in zijn geestelijk lichaam. Die ziet jou en die weet wat jij denkt. Je hoeft niet eens iets te zeggen: die weet wat jij denkt of voelt of doet. Dus als jij na een tijd je verdriet wat minder voelt, dan schenk je die ander de mogelijkheid om naar de eeuwige rust te gaan. Je bepaalt zelf of je er aan toe bent. Zolang jezelf nog erg verdrietig bent, is het voor de overledene ook vreselijk verdrietig; die voelt nog meer dan jou dat verdriet. Omdat hij in het geestelijk lichaam is, voelt hij alles nog veel sterker en zie en





weet je alles. Dan wil je niks liever dan je geliefde helpen, dus hij blijft dan bij je. Het is aan jou te zeggen wanneer je er aan toe bent.

Vanuit je hart heb je ook altijd contact met je overleden dierbare. In het hart van je eigen geestelijk lichaam heb je altijd contact. Als je daaraan twijfelt, hebben ze nog de mogelijkheid om je uit je twijfel te halen. Met hun geestelijk lichaam kunnen ze bv. elektriciteit beïnvloeden. Ze kunnen licht uit- of aan laten gaan.

Ik kan een eigen voorbeeld noemen: er was iemand die overleden was en als ik op mijn slaapkamer kwam, deed hij altijd de cd-speler aan om te laten zien: ik ben er. Oké, dat was duidelijk. Een ander knippert met het licht, of doet de tv aan. Ik weet van iemand wiens dochter was overleden. Ze vond het heel moeilijk te aanvaarden dat de dochter geestelijk nog steeds bij haar was. Maar als ze haar slaapkamer binnen ging, ging het schilderij altijd op en neer. Dat deed het normaal ècht niet.

Zo zijn er vele manieren, zoals ook de geur van een overledene. Iemands vader heeft bv. gerookt en als hij sigarettengeur ruikt, dan weet hij: vader is er.

Vraag: Kan hij op meerdere plaatsen tegelijk zijn, bv. bij een dochter in Amerika en ook hier?

Antwoord: Jazeker, geen enkel probleem. In je geestelijk lichaam hoef je maar te denken: ik ben in Amerika en dan ben je in Amerika. Wil je een seconde later in Lutjebroek zijn, dan ben je daar. Als je denkt, gebeurt het. Als wij iets denken en willen, heeft dat allemaal tijd nodig eer zich dat zich realiseert, maar in je geestelijk lichaam gebeurt het meteen.

Er zijn nog veel andere mogelijkheden: je kan je geestelijk lichaam ook opsplitsen, want dat is niet gebonden aan één energie. Er zijn een heleboel mogelijkheden.

Dat kunnen wij dus ook door ons geestelijk lichaam. Nú, we hoeven niet te wachten tot we er niet meer zijn.

Vraag: Bumperklevers, een heel ander onderwerp, maken mij altijd woedend. Ik raak buiten mezelf. Hoe ontkracht ik dit?

Antwoord: Wat is de gedachte die dan opkomt bij deze vragensteller. Kijk goed wat je dan denkt. Denk je bv. oh god, er gebeurt een ongeluk, hij pakt me of wat denkt ie wel? Kijk heel goed wat je zo woedend maakt op dat moment. Die gedachte is kennelijk bij je aanwezig en die bumperklever doet niets anders dan jou spiegelen of bewust maken, dat die gedachte er nog steeds is. Als die gedachte er is, kun je kijken of dat reëel is. Ja, of het is niet reëel en moet ik dat veranderen. Dan kan je er iets mee. Dat is waarschijnlijk weer een van je kerngedachten, dat hart met die zwarte bol. Dus iemand die steeds aan je bumper kleeft, maakt jou daar bewust van. Leuk toch? Het heeft een functie. Er zit kennelijk woede en jij kan iets met die woede. Je kunt dat ontkrachten door te kijken waarover je zo woedend bent, welke gedachten je er over hebt en hoe je dat op kan lossen.



Vraag: Ik ben nog nooit verliefd geweest in mijn leven, heb wel verschillende relaties gehad, ben 52 jaar, ben wel gelukkig.

Antwoord: Nou, geen enkel probleem. Je hoeft helemaal geen relatie. De meesten willen dat omdat ze graag samen willen zijn. Maar je kan heel goed gekozen hebben om in dit leven zelfstandig te blijven en geen relatie aan te gaan, om wat voor reden ook. Misschien had je in een vorig leven het gevoel, dat je altijd te afhankelijk was van iemand anders, dacht je dat je het niet alleen kon, dat je zwak of niet goed genoeg was. Dan kan je gekozen hebben om in dit leven te denken: wacht eens even, ik wil alleen blijven om te ervaren dat ik het wèl kan. Dat ik wel goed genoeg en niet zwak ben en gelukkig alleen kan zijn.

Het hoeft dus helemaal niet negatief te zijn. Het is een van de vele keuzes die je kon maken voor je in dit leven kwam, wàt je in dit leven wilde doen. En als je zegt, dat je wel gelukkig bent, is dat toch prima? Op het moment dat het voldoende is, kan het zijn dat je ervoor kiest



♡ om nog wèl iemand tegen te komen. Maar misschien wil je tot het eind van dit leven héél duidelijk je ziel de ervaring geven, dat je het alleen kunt. “Ik ben sterk genoeg alleen, krachtig, goed genoeg en ik kan het alleen”. Dat is ook een hele belangrijke ervaring die velen van ons willen opdoen om dat stukje bewustzijn aan onze ziel mee te geven. Zodat je in een volgend leven vanuit een ander standpunt een relatie kunt kiezen. Niet vanuit: ik ben bang, ik kan het niet alleen, ik ben niet goed genoeg. Dat is natuurlijk niet echt een basis om een relatie aan te gaan. Maar als je denkt, dat het met z'n tweeën alleen maar leuker is en dat het iets toevoegt en niet iemand wil om niet alleen te zijn, dan heb je jezelf veel gegeven in dit leven door die situatie.

Als ik niet duidelijk ben geweest, dan hoor ik het wel.

Zijn er nog andere vragen?

Vraag: Is er ook een Nederlandse term voor EMDR?

Antwoord: Ja, de knipper-therapie. Dat stond in het begin een keer in de Libelle.

Vraag: Ik heb een vraag over het ademen. Een psychiater zei, dat ieder mens anders ademhaalt. Dat in- en uitademen heb ik grote moeite mee om het goed te doen.

Antwoord: Hele goeie vraag. Waarom door de buik ademen? Als je wilt, dat je geestelijk lichaam totaal in je stoffelijk lichaam is, waardoor je dus makkelijker contact hebt en je makkelijker je intuïtie kunt voelen, het zien, proeven, ruiken enz., dan is het heel belangrijk om door je buik te ademen. Dan gaat je geestelijk lichaam helemaal in je stoffelijk lichaam. Mensen die angst hebben of hyperventileren ademen kort en blokkeren het middenrif. Dan zie je het geestelijk lichaam voor een deel uit het stoffelijk lichaam gaan, waardoor je dus geen contact meer hebt en niet meer helder kan denken en voelen. Waardoor je ook in een paniek situatie kan schieten en dan heb je helemaal geen contact meer.

Door de buikademhaling zie je je geestelijk lichaam helemaal in je stoffelijk lichaam contact maken of indalen. Je wordt er ook rustiger en helderder van.

Dat is de werkelijke goede reden voor je buikademhaling. Het is natuurlijk ook goed voor je longen, want door je buikademhaling gebruik je niet alleen het bovenste maar ook het onderste gedeelte van je longen. Je trekt veel meer zuurstof naar binnen, veel meer energie en helderheid. Zuurstof is ook prana, levensenergie.



Vraag: Ik heb begrepen dat u dus bepaalde kleuren ziet. De kleuren rood, bruin enz., ziet u dat alleen of zien andere mensen, die meer zien, dat óók in die kleuren.

Antwoord: Nee, er zijn mensen die ook helderziend zijn en daar zijn veel gradaties in (net als gradaties in bv. pianospelen). De kleuren van het emotionele lichaam, wat ook het aura genoemd wordt, zien veel meer mensen. Meer mensen zien bruin, groen, zwart en geel (zelfvertrouwen), dat wordt veel meer waargenomen. Alleen het zien van het geestelijk lichaam en het hart daarvan, wordt minder gezien.

Maar die kleuren zie je soms ook op aura foto's. Die kun je gewoon zien. Keryan was de eerste die de aura oftewel de uitstraling of geestelijke energie van een blad fotografeerde. Tegenwoordig maken ze ook foto's van de aura en zie je ook kleuren.

Je kunt het ook leren zien. Ik geef zelf cursussen over het ontwikkelen van je geestelijke vermogens, van je geestelijk lichaam, van jezelf en noem maar op. Dan beginnen we altijd de eerste dag met de aura. 's Ochtends zijn er altijd een aantal mensen, die zeggen: ik zie niks, ik hoor niks, ik voel niks en ik weet niks. Dan zeg ik dat het oké is en dat we gewoon doorgaan. 's Ochtends laat ik het jezelf ervaren en 's middags ga je het twee aan twee bij elkaar waarnemen. Als ik dan bepaalde oefeningen geef, komen ze meestal met: aaah, ik heb dit en dat gezien! Iedereen kan het zien, want iedereen heeft die vermogens. Maar: net als bij zingen kan de ene wat mooier zingen dan de ander.



♡ Onze kleine kinderen hebben óók die vermogens. Je ziet wel eens een baby'tje, ik heb zelf net een vierde kleinkind, het manneke is acht maanden en laatst zat hij bij me op schoot echt zo om me heen en naar boven te kijken. Hij ziet gewoon andere entiteiten die aanwezig zijn, dat is heel normaal dat kinderen dat zien. Mijn kleindochter ging eens weg en zei later tegen haar moeder, dat oma heel hard had gelachen en daarna moest huilen. Mijn dochter belde me op en vroeg of dat zo was. En ja, dat klopte. Dat weten alle kinderen. Alleen als ze naar school gaan, gaan ze hun rationele vermogens meer ontwikkelen en blijven die andere meer ongebruikt en meer onontwikkeld, maar ze zijn er wel. Iedereen heeft ze.

Wat ik doe in de cursus in tien dagen: ik begin met de aura en dat je ook iets kan met wat je waarneemt en dat je de problemen erin ook kan oplossen. Want bij alleen het zien gebeurt er al wel wat, dan raakt het al in beweging, maar je moet ook leren het op te lossen.

Daarna doen we de voet- en stuitchakra's: kijken wat je daar allemaal waarneemt en hoe je het kan oplossen. Dit leer je bij jezelf en bij een ander te zien. En dan zo langzamerhand steeds verder. De oefening die ik net met jullie deed, was een oefening van het hartchakra. Ik neem aan, dat jullie allemaal iets ervaren hebben, zodat je weet dat dit soort dingen gewoon bestaan.

Iedereen kan het, alleen doet de een het wat gemakkelijker dan de andere. De een ziet meer, de ander hoort meer of weet meer of voelt meer. Dat is voor iedereen anders, maar we hebben allemaal die vermogens. Ons geestelijk lichaam heeft die vermogens en we hebben allemaal een geestelijk lichaam, dus.

Verhaal van een man uit de zaal:



Ik heb in 1997 een auto ongeluk gehad en daarbij ben ik helemaal verlamd geraakt. Elke dokter zei dat ik nooit weer zou kunnen lopen. Toen heb ik een droom gehad waarin mijn overleden moeder mij vertelde, dat ik weer zou lopen. Terwijl de dokters zeiden dat de zenuwen stuk waren en dat dat nooit meer iets zou worden. Ik heb acht maanden in een revalidatieoord gezeten en ik lóóp weer. Ik kan dus niet meer hardlopen, maar ik kan ook weer fietsen en autorijden. Eigenlijk waren dat ook voorgevoelens. Dat is maar één ding wat ik vertel.

Antwoord: Fantastisch, dank je wel. Zo werkt het inderdaad. Jouw moeder heeft je dat gewoon verteld. Die wist wel beter dan de dokters.

Ik hoop voor iedereen dat ze veel van dit soort ervaringen, ja niet het ongeluk, hebben. Dat je dingen van binnen gewoon weet of dat dierbaren je dat vertellen.

Dit was het. Dank je wel dat jullie allemaal gekomen zijn en ik hoop van harte dat jullie er iets aan gehad hebben. Dat jullie er iets mee kunnen. Dank je wel.



Verzorging verslag: Anneke Hofstra

