

Energetisch waarnemen

Energetische waarneming is een waardevolle tool, voor iedereen. Van managers tot therapeuten, van ondernemers tot ouders. Wie zich bewust is van energievelden heeft toegang tot een schat aan extra informatie. Dit zijn de 9 belangrijkste fundamentele van energetische waarneming.

1. Energie is subtiel, maar concreet

Vaak staan mensen sceptisch tegenover energie en de mogelijkheid van waarneming daarvan. Ze zijn geïdentificeerd met de fysieke wereld, niet met de energetische. Energie valt buiten hun bestaande wereldbeeld. Dat heeft alles te maken met de subtiliteit van energie. Je kunt energievelden niet zonder meer helder waarnemen. Bovendien is het niet eenvoudig om er een eenduidige betekenis aan te geven. En wat je niet ziet en begrijpt kan eigenlijk ook niet bestaan. Echter: hoe zweverig het imago ook mag zijn, energie is concreet. Energie laat zich namelijk ontsluiten via directe ervaring.

2. Energie ervaar je niet mentaal

Je kunt energie op allerlei manieren ervaren: zien, voelen, horen zelfs. Je doet het met je zintuigen. Maar omdat het energetische spectrum 'voorbij' het 'normale' fysieke spectrum ligt, vraagt het waarnemen van energie om het oprekken van je zintuigen. Om hogere en lagere 'frequenties' op te merken dan waar je normaal gesproken toegang tot hebt. Eigenlijk om een verfijning van je arsenaal. En een ontwikkeling van je 'innerlijke' oor, oog, hart en weten. Die verfijning ontstaat door training. Ideeën, overtuigingen en gedachten blokkeren de doorstroming van energie. Het is daarom zaak om uit je hoofd, in je lijf te komen. Sta open voor wat je lichaam communiceert.

3. Energetische waarneming is te leren

Elk mens kan energie ervaren. In zichzelf, maar ook in anderen. Iedereen is immers wel eens een kamer ingelopen waar de sfeer onprettig voelde. En verschillende mensen kunnen tegelijkertijd op hetzelfde idee komen; alsof het in de lucht hing. Mensen zijn afgestemd op het grote geheel. We beschikken over hetzelfde aangeboren vermogen als een troep ganzen of een kudde gnoes; om elkaar te voelen en te volgen. Meestal gaat dat onbewust. Maar net als elke vaardigheid valt ook dit vermogen te trainen. Twee kanttekeningen: niet iedereen heeft dezelfde fijngevoeligheid. En meestal is één zintuig meer ontwikkeld dan de andere. Daarom is een belangrijke eerste stap naar waarneming: ontdekken of je makkelijker ziet, voelt, hoort of weet.

4. Energie is informatie

Het energieveld van mensen bevat een veelheid aan informatie, op verschillende niveaus. Het omvat fysieke, emotionele, mentale en spirituele lagen van het bewustzijn. Het veld kent gebieden waar energie stroomt en waar die wordt onderdrukt. Er liggen ervaringen uit heden, verleden en de potentie van de toekomst in besloten. Het onthult patronen, blinde vlekken en talenten. Om jezelf te leren kennen, en ook om anderen echt op waarde te kunnen schatten, is het daarom zinvol om energie te kunnen waarnemen.

5. Energie is niet gebonden aan ruimte of tijd

Dat betekent onder meer dat je toegang hebt tot informatie uit verleden en toekomst, en dat je energie kunt waarnemen van afstand. Het is een kwestie van intentie.

6. Energie volgt intentie

Dit is een van de belangrijkste energiewetten. Het wil onder meer zeggen dat je kunt manifesteren door te focussen op wat je wilt. Voor energetische waarneming betekent het dat je de informatie die in het veld ligt besloten kunt ontsluiten. Richt je aandacht precies op hetgeen je wilt weten.

7. Deze kunst vraagt openheid, concentratie, vertrouwen, vertragen

Openheid: energie is niet alleen subtiel, maar ook vluchtig. Ze vraagt daarom om een delicate benadering. Wil de informatie zich aan je tonen, dan is openheid geboden. Oordelen blokkeren de energiestroom. Daarbij: energie laat zich gemakkelijk verkeerd interpreteren. Het is essentieel om slechts een ontvanger te zijn. 'Plak' geen ideeën over de werkelijkheid op de energie.

Concentratie: een vluchtige geest neemt geen energie waar. Ontwikkel daarom je concentratie en leer je geest richten met meditatie.

Vertrouwen: waarnemen is een kwestie van overgave aan het proces van niet-weten. De eerste blokkade die je tegenkomt als je energie wilt leren lezen is vaak: ongelooft.

Vertragen: energie ontvouwt zich stap voor stap. Je moet kunnen afwachten. Vul niet in en geef de energie de ruimte om het verhaal te vertellen.

Weet u wie de oorspronkelijke uitgever van dit bestand is, laat het me aub weten en ik vermeld de naam en/of website op deze plaats in het document.

8. Zuivere waarneming begint bij zelfkennis

Heb je je eigen angst niet doorgrond of ken je bijvoorbeeld je boosheid onvoldoende, dan zal je waarneming van diezelfde energie bij anderen gekleurd raken. Afwijzing van die gevoelens van anderen, ongevoeligheid ten aanzien van de diepgang ervan, of gebrek aan inzicht kunnen in je waarneming doorschemeren. Het kan onder meer leiden tot rationalisering, veroordeling, simplificatie en adviezen die niet aansluiten bij de ontvanger. En dat is projectie. Je schrijft je eigen ongekende, onverwerkte stukken toe aan anderen.

9. Je kunt zoveel waarnemen als je durft

Energie heeft een oneindige potentie. Het uitzicht erop wordt hooguit begrensd door je eigen geloof en vertrouwen. Je kunt slechts zien en voelen waartoe je bereid bent. Hoe groots ben je? Tot wat zijn mensen in staat? Wat ligt er voorbij je denken en je wereldbeeld? En hoe ver reikt dat?

Energievelden lezen

In principe kan iedereen energievelden lezen. Natuurlijk: sommige mensen hebben er meer talent voor dan anderen, en goed word je pas als je veel vliegreuen maakt. Maar verder is het vooral een kwestie van vertrouwen.

Hoe je een energy reading geeft? Volg de snelcursus hieronder!

In een energy reading communiceer je met het hoger bewustzijn van een ander. Je benoemt de informatie die daar al wel aanwezig is, maar nog niet in het lichaam en het dagelijks bewustzijn is ingedaald. Je tunet in op verschillende energetische lagen, waardoor je een 'hogere', 'breder' en 'dieper' perspectief kunt geven op situaties. Je schakelt als het ware tussen persoonlijke en zielsniveaus, en daardoor wordt het proces van bewustwording versneld. Met behulp van de volgende stappen en een vriend of vriendin kun je aan de slag.

1. Een energy reading begint met jezelf voelen

Start met mediteren, en jezelf te voelen. Energie lezen vraagt een afstemming op je eigen gemoed en diepgang, en dicht bij jezelf zijn, in de eerste plaats. Maak contact met de aarde en je buik (zodat je boodschap belichaamd is), je hart (zodat de informatie liefdevol is), en je keel (zodat je woorden helder zijn). Je wilt niet zomaar beelden doorgeven, maar informatie die de ander ook kan horen en toelaten, omdat de resonantie voelbaar is.

2. Je houding is neutraal

Tijdens een energy reading ben je vooral bezig met ontvangen: je laat de energie van de ander naar je toe komen en vertaalt die in woord, gevoel en beeld. Je blijft daarbij neutraal: de informatie is afkomstig van het hoger bewustzijn van de ander en daar heb je geen oordeel over. Je deelt slechts wat je waarneemt. Daarbij wil je niet je eigen energie uitzenden, of adviezen geven, dat is projectie. Maar uiteraard: je voegt altijd je persoonlijke kleur toe aan het verhaal. Iedere reader geeft een ander soort readings.

3. Creëer een heilige ruimte

Het lezen van energie doe je het liefst in een heilige ruimte. Voordat je begint, 'zet' je de energie neer. Je kunt het doen met behulp van een 'invocatie', waarbij je allerlei hulptroepen aanroept: de windrichtingen, begeleiders, gidsen (van jezelf en je cliënt), voorouders, Moeder Aarde en Vader Hemel. Ik zeg vervolgens dat ik een zuiver doorgeefkanaal wil zijn, en ik zet een intentie voor de sessie: dat ik afgestemd ben op wie de ander is en wat hij nodig heeft, en dat er heling en transformatie van bewustzijn plaatsvindt. Je kunt voelen dat de energie in de kamer verandert; hij raakt gevuld met licht, zachtheid en aanwezigheid.

4. Stel je open en maak contact

Vervolgens maak je contact met het energieveld van de ander. En dat kan al voordat de cliënt er is. Je breidt je aura als het ware uit, en omhult de ander ermee. Bij mij begint een energy reading meestal met een gevoel. Ik begin de energie te omschrijven; wat is de kwaliteit? Is hij zwaar, of licht, strak of vloeibaar, hoog of laag, diep of oppervlakkig? Door woorden aan energie te geven, alles te benoemen wat je tegenkomt, kan hij gaan stromen. Hij voelt zich als het ware gezien, en toont zich als gevolg daarvan steeds meer.

5. Begin met je voorkeurskanaal

Iedereen heeft zijn eigen voorkeurskanaal: zien, horen, voelen, of weten. Het heeft geen zin om op beelden te focussen, als je meer een voeler bent. Als je vooral voelt, begin dan daar. Je zult zien dat na verloop van tijd je wijze van informatieverwerking zich uitbreidt, en dat je razendsnel kunt gaan switchen tussen de verschillende kanalen; je voelt de energiekwaliteit, krijgt er een beeld bij, hoort woorden en weet. Tijdens aura's lezen, word je voortdurend verrast door wat je doorkrijgt. Er blijkt sprake te zijn van een enorme creativiteit die je dagelijkse, mentale inzicht overstijgt. Als beelden zo boeiend zijn dat je ze zelf niet had kunnen bedenken, zit je goed.

Weet u wie de oorspronkelijke uitgever van dit bestand is, laat het me aub weten en ik vermeld de naam en/of website op deze plaats in het document.

6. Richt je aandacht

Er zijn verschillende manieren om een energy reading te geven. Je kunt ingaan op specifieke vragen van de ander, of systematisch alle chakra's afgaan en ervaren wat daar leeft. Kennis van de chakra's en de bijbehorende thema's is dan natuurlijk nodig. Of je kunt energie lezen aan de hand van bijvoorbeeld een tarotkaart, of een landschap. Het zijn allemaal vormen die je kunt gebruiken; hulpmiddelen of structuren waarlangs de informatie zich ontvouwt. Belangrijkste is dat je je intentie en aandacht richt. Je zoomt in, en stelt je open voor alles wat zich aandient. Energie volgt intentie.

7. Vertrouw

Zeker in het begin zul je je afvragen waarmee je bezig bent. Je zegt van alles, en weet niet of het waar is. Energie lezen is echt een sprong in het diepe, zeker als je de persoon in kwestie niet kent. Om te checken of je goed zit, kun je tussendoor vragen stellen: herken je dat? Is dat helder? Heb je hier vragen over? Dat helpt om de energie in beweging te houden; als je weet dat je goed zit, groeit je vertrouwen.

8. Stel vragen

Soms loopt een reading vast, en dan kun je hem op verschillende manieren weer in beweging krijgen. Door vragen te stellen bijvoorbeeld aan het veld, of het beeld een stukje vooruit te spoelen. Je kunt creatief zijn met energie. Beschouw het als een levend wezen dat uitgenodigd wil worden tot communicatie.