

Dit is een krachtige grondings- en auraoefening, die ik echt iedereen kan aanraden. De volwassenen en kinderen die ik ken die deze oefening doen, rapporteren allemaal goede resultaten. Kinderen die gepest werden, merken dat ze minder gepest worden, lichtwerkers rapporteren minder last van entiteiten te hebben en bijna iedereen heeft het gevoel meer energie te hebben.

Centreren

Creëer een kamer in het midden van je hoofd waarvan het plafond niet hoger mag zijn dan je wenkbrauwen. In dit kamertje, dat je mag inrichten zoals je zelf wilt, kun je een bankje of stoel zetten achter je ogen, zodat je door je ogen lekker naar buiten kunt kijken. Als je je aandacht naar deze plek trekt en je kijkt door je ogen dan zie je vaak je oogwimpers of een stukje van je neus of de bovenkant van je wangen. Dit is een teken dat je goed gecentreerd bent in je hoofd en in je lichaam aanwezig bent. Goed gecentreerd zijn is heel belangrijk voor de rest van de oefening.

Grondingskoord

Ben je nu gecentreerd in je hoofd dan stel je je voor dat er een 'grondingskoord' loopt van je ruggengraat naar beneden naar het middelpunt van de aarde. Neem de tijd om je voor te stellen hoe deze buis door de vloer heen boort en ook door de verschillende aardlagen. Geef dit koord een kleur die jou aanspreekt. Omdat het in principe verstandig is om je koord iedere dag te checken, of het nog wel op zijn plaats zit etc, kun je het ook iedere dag een andere kleur geven. In het middelpunt van de aarde aangekomen, maak je dit koord vast met een anker of op een andere manier die bij je opkomt. Roep je naam naar beneden door het grondingskoord (3x). Dit maakt het duidelijk wie zijn koord dit is. Dit grondingskoord is heel flexibel en beweegt gewoon met je mee als je gaat lopen. Deze verankering is nodig om niet te gaan zweven, om een goede verbinding met de aarde te hebben, en om energie van de aarde te kunnen opnemen. Een andere functie van dit koord is om vuile energie af te voeren naar het middelpunt, waar het dan voor je gereinigd wordt, zodat je het als schone energie weer op kunt nemen. Let ook op de dikte van je grondingsbuis. Het moet niet te dik zijn, want dan zak je er als het ware 'energetisch' doorheen. Een diameter van 3 tot 5 centimeter is het beste.

Aura

Om je lichaam is een veld van energie. Dit is je aura. Heb je geen idee hoe je aura eruit ziet of hoe het om je heen zit, maak dan eerst intuïtief een tekening van jezelf (een eenvoudig poppetje is voldoende) met daaromheen je aura, zoals je intuïtief aanvoelt dat het om je heen zit. Neem hier rustig de tijd voor. Sluit je ogen en probeer je een beeld te maken van je aura. Teken dan wat er bij je opkomt. Let ook op de afstand van je aura vanaf je huid tot aan de buitenkant van je aura. Kleur je aura in de kleur of kleuren die je aanvoelt. Er is geen goed of fout en wat je zelf aanvoelt, hoeft ook niet overeen te komen met een aurafoto of wat iemand anders je over je aura vertelt heeft. Je hebt nu contact gemaakt met je aura en dit is belangrijk voor het vervolg van deze oefening. Stel je voor dat je aura lekker ruim om je heen zit. Strek je arm uit recht naar voren met de hand omhoog. Een beetje zoals een politieman die het stopteken maakt. Dit is de ruimte die je zou moeten hebben voor je aura. Daar waar je hand het stopteken maakt is de grens van je aura. Stel je dan voor dat je een ei van energie om je heen creëert van dat formaat. Dit aura mag ook iedere kleur hebben die je leuk vindt. De rand mag je een afwijkend kleurtje geven of een fluorescerend kleurtje om de grens te markeren.

Voor je aura plaats je nu een roos. Een grote, lange roos. Dit is je wachter. Deze moet zo groot zijn als de afstand van je stuitchakra (onder aan ruggengraat) tot net onder je ogen (zodat je er nog overheen kunt kijken). Het is belangrijk dat deze roos een mooie grote bloem heeft en een lange stengel met wat blaadjes en niet te vergeten ook nog wat doornen. Deze roos is je energetische bescherming tegen energie-gappers en negatieve energie 'zappers'. De roos vangt die energie voor je op en voert die af naar de aarde. Het is daarom nodig om je roos ook een grondingskoord te geven, zodat deze verankerd is in de aarde en energie af kan voeren. Het is handig om nadat je de roos gecreëerd hebt even rond te lopen en te zien hoe die roos als beschermer met je meeloopt en voor je uitloopt. Een deur door gaan is een hele belevenis met zo'n roos voor je. Vergeet niet, dat de deur, de roos, je aura en je lichaam, allen uit energie bestaan. Check, gedurende de dag hoe je roos erbij staat, want misschien hebben grote energie aanvallen wel hun tol gevegd en moet je deze roos laten gaan en een nieuwe creëren. Meestal komt de roos met een beetje aandacht van jou wel weer op krachten. Je kunt dan ook kijken waarom de roos is gaan verwelken. Intuïtief voel je dit echt wel aan, of je krijgt beelden of je hoort een bepaalde stem bijvoorbeeld. Bedenk wie energie gappen en wie veel negatieve energie sturen. Dit kan heel verhelderend zijn.

Opblazen

Nu dat je aura op zijn plek zit en je roos zijn werk doet, kun je gaan opblazen. Dit vind ik zelf het leukste onderdeel.

Je creëert in gedachten, binnen je aura, een bos bloemen of een plant voor iemand waar je problemen mee hebt. Maak er echt een mooi cadeautje van. Dus niet een cactus omdat je het zo'n vervelend persoon vindt, maar een mooie bos bloemen met een strik erom heen etc. Vervolgens stop je jouw beeld van die persoon in die bos bloemen. Ik heb dan meestal zo'n pasfotoachtig beeld, maar alles mag. Dit beeld gaat dus in die bos bloemen. Daarna schuif je deze bos bloemen inclusief beeld **buiten** je aura. Links of rechts, maar niet recht vooruit want daar staat je wachter.

Nu stel je je voor dat je deze bos bloemen opblaast. Je kunt dit doen met dynamiet of op een andere manier die je aanspreekt. Gewoon in een keer opblazen zonder dralen. In één keer schoon schip maken.

Dit is een vriendelijke daad omdat je al jouw ideeën over die persoon hiermee loslaat. Je blaast niet de werkelijke persoon op maar jouw ideeën, vooroordelen, oordelen etc. Hier zit veel energie in. Door dit op te blazen maak je die energie weer vrij, zowel voor jezelf als voor die andere persoon. Daarnaast maakt het de weg vrij naar betere verhoudingen in het hier en nu, omdat je in feite door het opblazen je bereidheid toont om het verleden los te laten. Sommige mensen moet je een aantal keren opblazen of eens in de week of zo. Blaas die bloemen en het beeld niet op binnen je aura, want dat zou je aura beschadigen en het kost veel werk om het aura weer goed te krijgen.

Energie

terugroepen

Voordat je aan dit onderdeel begint, is het belangrijk om te checken of je aura nog wel goed om je heen zit. Je doet dit gewoon op gevoel, intuïtie of hoe je dat noemen wilt. Zorg ervoor dat je aura goed gesloten is.

Buiten je aura, ongeveer 50 cm boven je hoofd, creëer je een zon. Vervolgens roep je in gedachten al je weggegeven energie terug naar deze zon. Stel je voor dat al die energie

terugkomt naar je zon en door de zon wordt opgenomen, gereinigd en getransformeerd in schone, bruikbare, helende energie.

Let op de beelden en gevoelens die bij je opkomen als je weggegeven energie weer terugkomt. Zo merkte ik dat ik nog steeds energie weggaf aan een oud-collega. Ze zat nog steeds ergens in mijn achterhoofd en het was alsof er een open verbinding naar haar was, waardoor ik automatisch nog steeds energie stuurde. Ik heb dus direct een mooie bos bloemen voor haar gemaakt en haar toen opgeblazen. Een ander iets wat naar mijn zon toekwam was een vliegtuig vol vliegangst. Ook dit vliegtuig heb ik opgeblazen. Vliegen is nog steeds niet mijn favoriete manier van reizen, maar ik heb het gevoel dat ik het nu wel weer aankan.

Omdat er zoveel energie terugkwam, eerst in zwarte wolken, daarna in lichtere wolken en toen in beelden, heb ik een aantal keren over deze oefening gedaan. Na 15 minuten zwarte wolken op de eerste dag vond ik het wel weer genoeg en ben ik gestopt met terugroepen.

Wanneer al die rotzooi dus terugkomt, is het belangrijk dat je je aura gesloten houdt. Wanneer je teruggeroepen energie in je zon gereinigd is, kun je een opening maken in de bovenkant van je aura en energie van je zon naar je aura laten stromen. Stel je voor dat je hele aura-ei zich vult met deze zonne-energie waardoor je weer opgeladen wordt met energie, meer kracht en levenslust krijgt.

Door deze oefening regelmatig te doen zul je merken dat je steeds minder vaakonbewust energie gaat weggeven, waardoor je je vitaler gaat voelen en krachtiger en ook veel meer in het hier en nu aanwezig zult zijn waardoor je vanuit een 'nu' positie op dingen kunt reageren zonder allerlei ballast van het verleden naar de situatie toe te brengen.

Het visualiseren is misschien even lastig in het begin, maar dat is een kwestie van volhouden en blijven oefenen. Besteed iedere dag een kwartiertje aan deze oefening en je zult zien dat je leven positief verandert.

Het is mogelijk dat enkele mensen zich wel laten opblazen maar regelrecht weer terugkomen. Dit zijn mensen waarmee je een "contract" bent aangegaan, veelal onbewust. Die zijn het hardnekkigst omdat je contractueel aan ze vast zit. Ik had dit dus met die oud-collega. Zo'n situatie los je op door het contract in je aura te creëren als een vel mooi papier met zegellak en een rood lintje of wat er ook maar bij je opkomt. Hierop kun je in gedachten het contract schrijven dat je bent aangegaan. In mijn geval dus dat ik haar hielp met alles en dus haar werk naast het mijne deed. Zeer stressende situatie voor mij en voor haar ook niet goed want ik ging dus akkoord met haar idee dat ze niets zelf kon. Stop nu contract en persoon in een bos bloemen en schuif dit buiten je aura en blaas het op! Dit is meestal genoeg om die band los te laten. Als je het moeilijk vindt om te bedenken wat voor contract je dan bent aangegaan, kun je een vel papier nemen en intuïtief gaan schrijven. Je kunt bijvoorbeeld beginnen met de titel "Contract met X" en dan met zoiets als: "Hierbij komen N en X overeen dat, ja wat ben ik dan overeengekomen, stom idee zo'n contract, geloof ik hier wel in? Ze kon niks zelf, en ik haar maar met alles helpen, een punthoofd kreeg ik ervan. Dom natuurlijk dat helpen. Maar ja, ze kon zo zielig doen en zo onzeker, bang om fouten te maken. Door al dat helpen van mij leerde ze dus ook niet echt zelfstandig te zijn en bevestigde ik haar in

haar overtuigingen. Dat was dus niet echt "behulpzaam" van mij." En ga zo maar door. Schrijf gewoon op wat er bij je opkomt, ga er niet over nadenken en ga ook niet censureren. Gewoon doorgaan met schrijven. Als je echt klaar bent met schrijven, kun je het nalezen en het "echte contract" opstellen. **De reinigende werking van het grondingskoord**

We hebben allemaal wel oordelen zoals dat koffie lekker is of juist niet. Veel oordelen hebben we van onze ouders met de paplepel ingegoten gekregen of van onderwijzers, leeftijdsgenoten of via reclame of hoe dan ook. Het is mogelijk dat deze "oordelen" je niet van dienst zijn, maar je tegenwerken. Dit kan zijn dat je griep moet krijgen als het heerst of dat je verkouden wordt als je op blote voeten in de regen gaat lopen. Klassiek is ook dat als je voor een dubbeltje geboren bent, je nooit een kwartje kunt worden. Je onderbewuste of lager zelf heeft heel duidelijk begrepen een dubbeltje te zijn en niet dat kwartje om van een gulden maar te zwijgen. Dit soort ideeën laat je door je grondingskoord naar beneden zakken, naar het middelpunt van de aarde. Stel je voor dat je ziet hoe dit idee in het middelpunt aankomt. Hoe ziet het er uit? Dit kan heel verhelderend zijn. Zie je een kleur of een bepaalde vorm? Wil dit idee wel bij je weg of gaat het tergend langzaam naar beneden en moet je het als het ware duwen? In het middelpunt van de aarde wordt het door de aarde geabsorbeerd en gereinigd. Hierdoor is het weer gewoon neutrale energie geworden. Sommige ideeën zijn hardnekkig en komen terug. Dit kan zijn omdat je er nog wat mee moet. Maar door er mee te werken, je er bewust van te worden, zul je uiteindelijk los kunnen laten. Opblazen is ook een mogelijkheid en soms zit er een contract aan vast.

Energetische

cadeautjes

Het is ook leuk om in de buitenste laag van je aura allemaal bloemetjes te creëren die niet verankerd zijn met een grondingskoord. Dit zijn cadeautjes voor iedereen die je tegenkomt. Dit is energie die ze mogen gappen en daardoor zullen energie-gappers je minder last bezorgen. Ook zul je minder negativiteit op je pad krijgen. Mensen die van plan waren een onaardige opmerking te maken, of je een kat wilde geven, zullen stuiten op dit aura vol bloemetjes, waardoor hun houding tegenover jou verandert. Je eigen houding tegenover de omgeving is natuurlijk ook anders met zo'n aura vol bloemen. Een 10-jarige Reiki I cursist had bedacht dat zijn grote plaaggeest in de klas helemaal niet onder de indruk zou zijn van zijn bloementuin. Naar aanleiding hiervan hebben we bedacht dat hij naast bloemen, ook mini marsjes enz in zijn aura kon visualiseren. Speciaal voor zijn plaaggeest stopt hij dagelijks wat extra snoep in zijn aura en ik heb gehoord dat zijn plaaggeest het kort daarna voor hem heeft opgenomen in de klas.

Laat je fantasie de vrije loop, speel met deze ideeën en vermaak jezelf. Je zult merken dat het werkt!