



Les 1

DE "Grote Lente Schoonmaak" van OSiB/Zelfzeker Leiderschap.

LEVEN IS ENERGIE.

“Om gelukkig te kunnen zijn is het van belang dat de Levens energie vlot doorheen je lichaam stroomt.”

Als mens ben je een geleider voor de Levens energie of Universele energie. Hiermee wordt bedoeld dat energie door je lichaam stroomt en wordt gevormd door je denkkraft. Zoals water wordt gevormd door geluidstrillingen, weet je wel? Of door temperatuurverschillen; damp, regen, ijs. Dit is wetenschap, net zoals gedachtenkracht het leven beïnvloed.

Zoals je een huis, auto of andere toestellen en dingen onderhoudt is het normaal dat we ook ons lichaam onderhouden.

Onderhouden = iets onze liefdevolle aandacht geven = zorg dragen voor.

Hier heb ik het dan niet over een douche nemen of bad, propere sokken aandoen of ondergoed. In de volgende zeven dagen zullen we onze binnenkant of innerlijke energie onder de loep gaan nemen.

Leven/Universum of Kosmos lijkt voor onze ogen chaotisch maar is in werkelijkheid orde, welke de eigenlijke betekenis van Kosmos is. In deze ordening heeft alles een oorsprong en een doel. De levensenergie is de Universele levens Kracht en stroomt overal, alles is er mee doordrongen, ook ons lichaam. Net zoals water van een bron naar de zee stroomt, stroomt deze energie vlot doorheen en rondom ons lichaam van onze tenen naar onze kruin.

Langs heen het traject van een waterstroom kunnen obstakels voorkomen zoals stenen, boomstammen, of vervuiling aangebracht door mensen. Dan is er minder stroming en minder leven in dit vervuilde water.

Het energetisch lichaam bevindt zich in en rondom het materieel lichaam. Het is groter dan het materiele lichaam. Hierdoor kunnen we mensen voelen aankomen en al op voorhand weten of deze relatie aangenaam of minder aangenaam aanvoelt door de emotionele bagage die deze persoon meedraagt en dit zonder vooraf een woord communicatie. Dit vraagt wel al een beetje zelfkennis, het heeft niets met het ego te maken.

Het energetisch lichaam heeft een energiebaan met zeven circulaties waardoor de levensenergie stroomt. Deze worden in de Indische cultuur chakra's genoemd. In het energetische lichaam van een mens zijn er twee mogelijkheden van obstakels of vervuiling.

Deze twee mogelijkheden zijn het egocentrisch denken en het pijnlichaam, welk in het onderbewuste is opgeslagen. Deze gedachten- en gevoelspatronen houden de energetische energie tegen of vertraagt ze, door ze te vervuilen. Dit noemt men emotionele blokkades. Deze gevoelens zijn onaangenaam, stralen uit naar buiten in niet al te fijne levensomstandigheden. Het brengt je uit balans en kan je ook erg ziek maken. Soms breekt er een tijd aan dat het een noodzaak is om deze energie te zuiveren maar helaas weten maar weinig mensen hoe dit in zijn werk gaat.

Gedurende zeven dagen en met deze zeven lessen gaan we één voor één deze circulaties vrij te maken van obstakels zodat je creatief en gelukkig de zomer kan tegemoet gaan.

Opgepast, dit kan een zeer intense ervaring met zich meebrengen. Eens je van start gaat kan je niet meer terug. (Moest je nood hebben aan persoonlijke begeleiding, omdat dit misschien voor jou een erg zware periode is, mag je me gerust een mailtje sturen.)

Moedig dat je er nog bent! Zit je goed en rustig? Laten we dan van start gaan.

Als eerste hebben we de onderste energie circulatie in het lichaam, hier huist het (overlevings) instinct. Deze is ingebouwd in de levens DNA of oerkracht. Dankzij deze energie of kracht heeft de mens het al deze jaren hier op aarde overleefd. Deze energie circulatie is verbonden met de *AARDE*.

Deze circulatie wordt vervuild door onze angsten.

Naarmate de geestelijke of spirituele groei waarin men zich bevindt, zal er een ogenblik aanbreeken dat de tijd aanbreekt om deze circulatie, en ook alle andere zes, bewust vrij te maken van obstakels. Deze periode is nu aangebroken voor jou omdat je nu hier bent en dit leest. Niets gebeurt zomaar, je bent naar hier geleid omdat je er klaar voor bent. Deze obstakels die je energiekanaal vervuilen hebben zich doorheen je leven hier op aarde vastgezet, ze noemen dit soms ook je pijnlichaam. Dit oerinstinct heeft je geholpen te

overleven. Dit kan generaties meegedragen worden door familieleden en in jou DNA vastzitten.

Wees gerust, je moet hier geen details over kennen. Naarmate je geestelijke groei zal een zuivering van je energetisch lichaam voldoende zijn om ze helemaal uit je systeem weg te halen. Zo zal ook je vast lichaam lichter worden, minder zwaar aanvoelen, doordat de geestelijke obstakels worden verwijderd. In andere woorden wil dit zeggen dat je gelukkiger zal worden naarmate je bagage achter je laat en wijzer, meer kennis verkrijgen omdat je energetische kanalen zullen openstaan voor een snelle doorstroming van de Universele Energie.

Dus om een goede doorstroming van energie te bekomen is het noodzakelijk om deze aardse poel van overleving helder te maken.

Hoe gaan we dit doen?

Ontspan je, adem een paar keer diep in en uit en maak jezelf rustig. Concentreer op je ademhaling en voel je lichaam. Doe een bodyscan, begin aan je tenen en ga langzaam naar boven tot je hoofd. Wees je bewust van je lichaam. Als je voelt dat je ontspannen en geconcentreerd bent, ben je klaar om verder te lezen.

Hieronder vind je enkele vragen, lees deze en laat dan in alle rust een of meerdere antwoorden bij je binnenkomen. Sluit daarvoor best je ogen.

Waar ben je het meest bang voor of van?

Welke grootste angst houdt je tegen om niet vrij en gelukkig te zijn?

Wat speelt er af in je hoofd, concentreer je en voel waar je bang van bent.

Sluit je ogen en laat opkomen wat nodig is.

Moest je te veel worden afgeleid door uiterlijke geluiden open dan je ogen en lees de vraag opnieuw om daarna terug je ogen te sluiten. Schrijf desnoods op wat in je hoofd opkomt.

Als je dan een of meerdere antwoorden krijgt kan je hiermee verder gaan.

Doe nu eerst de oefening; word rustig, lees een vraag en sluit je ogen.

Nu heb je een antwoord, een angst dat je bezighoud, een angst die je niet laat zijn wie je waarlijk bent. Je ware Zelf, deze Universele Energie wordt hierdoor geblokkeerd. Nu je hiervan bewust bent heb je de mogelijkheid om dit te veranderen. In waarheid heb jij je al deze blokkades zelf opgelegd door omstandigheden die ooit gebeurt zijn. Deze zitten allemaal opgeslagen in je onderbewustzijn.

Deze gebeurtenissen zijn NU niet meer aanwezig. Door deze angsten is je etherisch lichaam vervuild. Dat maakt dat er telkens met soortgelijke gebeurtenissen of uitspraken weer dezelfde angstige gevoelens bij je binnenkomen. Je trekt dan ook soortgelijke mensen aan om dit aan jou te laten weerspiegelen zodat je er bewust van wordt en hier iets kan aan veranderen. Deze angsten noemen ze illusies, je maakt je zorgen om iets wat er niet meer is in het NU.

Dit is het ogenblik dat je de mogelijkheid hebt om al deze angsten los laten omdat je nu de kennis hebt waarom ze er nog zijn. Als de wil en het weten er is, is dat voldoende om te creëren. Door deze gevoelens los te laten en niet meer toe te laten omdat je weet dat ze niet meer echt voor je zijn is dit jouw waarheid en jouw wil.

Sluit je ogen en vindt de rust terug in jezelf, in het Nu, in de open ruimte die er zal ontstaan als je deze angsten afgeeft, loslaat in het heelal of laat wegstromen op een rivier in een bootje.... Hier ben je veilig. Heb vertrouwen dat er voor je wordt gezorgd, dat het goed is. Hier zijn geen oordelen, geen stem die je commandeert (het ego) of je erge dingen toefluistert. Hier word je warm onthaald in de open ruimte die je hebt gecreëerd in de Universele krachtige Energie.

Moesten er nog obstakels zijn dan laat je deze wegstromen langs een dik touw dat onder je voeten, in de grond, de aarde inloopt. Geef al je angsten aan de aarde, ze zal je helpen je in balans te brengen. De Universele Kracht zal vlotter door je stromen en voor je zorgen. Het wordt nu lichter binnen in je op de plaats waar alle angsten zaten.

Sluit je ogen en maak hier een visualisatie van...

Proficiat, je eerste energiecirculatie is helder!

Er is echt niets meer voor nodig om dit te verwezenlijken. Geloof in jezelf! Jij moet, of mag niets zelf doen of liever gezegd denken, want dat zal je energiecirculatie weer vervuilen.

Je energie kan nu vlot doorstromen en je staat met je twee voetjes op de aarde.

Moesten er nog andere angstige gedachten door je hoofd spoken dan laat je ze mee doorstromen en pin je je gedachten daar niet op vast. Laat je niet beetnemen door je ego, dat stemmetje dat je plaagt en onderuithaalt met herhalende patronen.

Opgelet blijf hier alert bij en laat je niet verleiden om terug deze circulatie te blokkeren!

Geniet nog van deze eerste fijne lente dag!

Moest het weer wat tegenvallen en je wil niet gaan wandelen in de regen (welk eigenlijk ideaal is om deze aardse energie beter in je op te nemen) of je weet niet wat te doen, dan kan je eventueel aan de grote schoonmaak bij je thuis te beginnen.

Zo kan je ook lekker bezinnen en alles op orde brengen.

Moest je bevindingen of vragen hebben mag je ze altijd per mail naar me opsturen.

Tot morgen!

Marleen