

Wat is mijn trilling en waarom zou ik die verhogen?

Alles trilt, ook wij.

Alles bestaat uit energie en energie is voortdurend in beweging. Maar wat betekent dat nu eigenlijk voor ons? Ik kan daar allerlei wetenschappelijke uitleg bij halen, maar daar gaat het hier niet om. Het gaat er vooral om dat je begrijpt wat energie doet en hoe je die energie zelf kunt ervaren.

Energie is levenskracht. Zonder energie kan ons lichaam niet functioneren. Zolang we leven, stroomt er levenskracht door ons heen. Hoe meer levenskracht er vrij kan stromen, hoe vitaler en levendiger we ons voelen. Je zou die levenskracht ook kunnen zien als energie waar bewustzijn in zit. Als iets wat verbonden is met onze ziel.

Maar laten we eerst even teruggaan naar de basis.

Onze energetische signatuur

Net zoals ieder mens een unieke vingerafdruk heeft, heeft ieder van ons ook een eigen energetische signatuur. Je zou het kunnen zien als jouw energetische blauwdruk: datgene waardoor jij jij bent en niemand anders.

Je herkent mensen natuurlijk aan hun gezicht of hun stem, maar soms herken je iemand ook gewoon aan zijn energie. Misschien ken je dat wel: iemand komt een ruimte binnen en nog voordat je die persoon hebt gezien of gehoord, voel je al wie er binnenkomt.

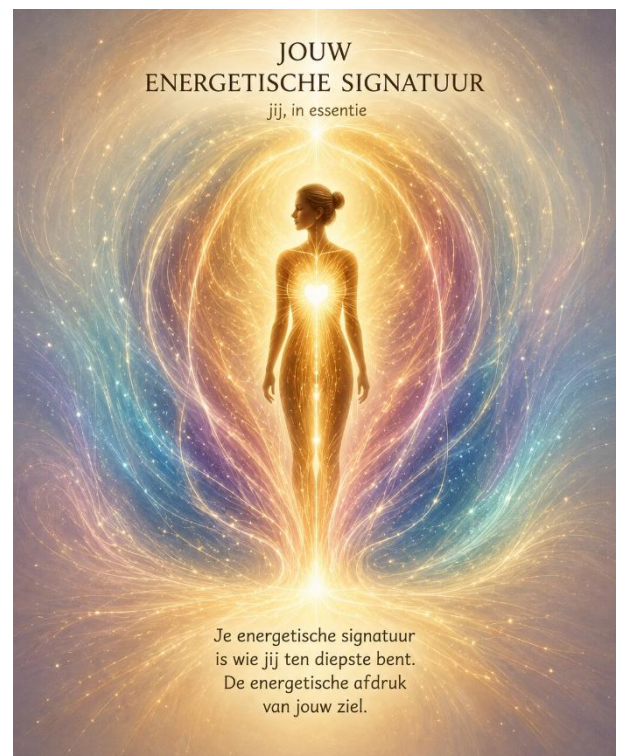
Die energetische signatuur verandert niet wanneer je trilling verandert. Jij blijft jij. Of je nu verdrietig bent, boos, uitgeput, verliefd, blij of helemaal in je kracht staat: onder alles wat je op dat moment voelt, zit nog altijd dezelfde jij.

Je emoties kunnen veranderen. Je energie kan veranderen. Je trilling kan veranderen. Maar je essentie blijft dezelfde.

Je energetische signatuur is wie jij ten diepste bent. Je zou kunnen zeggen: het is de energetische afdruk van je ziel.

Trilling

Trilling betekent eigenlijk gewoon beweging. Energie staat nooit helemaal stil, maar beweegt voortdurend. Denk bijvoorbeeld aan een wasmachine die centrifugeert. Je ziet en voelt letterlijk de trilling. Niet iedere trilling kunnen we met onze ogen waarnemen. Iets kan zo snel bewegen dat het voor ons lijkt alsof het stilstaat. Denk maar aan een propeller die razendsnel ronddraait. Soms lijkt die bijna stil te staan, terwijl hij in werkelijkheid juist heel snel beweegt.



Met onze eigen energie gebeurt iets vergelijkbaars. Ook die is voortdurend in beweging, alleen zien we dat niet op dezelfde manier. Wat we wél kunnen leren, is onze energie voelen.

Hoe zit je erbij? Voel je je licht of zwaar? Open of eerder dicht? Rustig of opgejaagd? Voel je ruimte of juist spanning? Ben je helder of zit je hoofd helemaal vol? Dat zijn allemaal manieren waarop je kunt leren herkennen wat er op dat moment in jouw energie gebeurt.

En hoe beter je dat leert voelen, hoe sneller je ook merkt wanneer je energie verandert.

Frequentie

Frequentie zegt iets over de snelheid waarmee iets trilt. Denk maar aan een gitaarsnaar. Een lage toon heeft een lagere frequentie en een hoge toon een hogere frequentie.

Wanneer we het binnen energetisch werk hebben over het verhogen van je trilling, bedoelen we dat je energie naar een hogere frequentie verschuift.

Onze energetische toestand staat niet los van hoe we ons voelen. Daar speelt van alles in mee: hoe onze chakra's functioneren, waar energie vastzit, wat we emotioneel met ons meedragen, waar onze gedachten voortdurend naartoe gaan, hoeveel stress we ervaren en hoeveel levenskracht er vrij door ons heen kan stromen.

Je kent waarschijnlijk het verschil tussen dagen waarop alles stroomt en dagen waarop je je zwaar voelt. Soms voelt het alsof je energie letterlijk naar beneden is gezakt. Je hebt nergens zin in, alles kost moeite en je blijft gemakkelijker hangen in dezelfde gedachten of emoties.

Op andere momenten voel je juist ruimte. Je bent helder, creatief, blij of rustig. Dingen lijken gemakkelijker te gaan en je voelt meer verbinding met jezelf.

Dat verschil kun je zien als een verschil in trilling of frequentie.

En die frequentie wordt ook beïnvloed door de mensen met wie we omgaan.

Je kunt ergens heel goed binnenkomen en na een gesprek met iemand ineens merken dat je je zwaarder voelt. Andersom kan natuurlijk ook. Je kunt je niet goed voelen en bij iemand zijn waardoor je ineens ontspant, lacht of weer wat ruimte voelt.

We beïnvloeden elkaar voortdurend.

Dat betekent niet automatisch dat degene met de laagste trilling altijd de ander naar beneden trekt. Soms gebeurt juist het tegenovergestelde. De ene persoon kan de andere mee omhoog nemen. Hoe dat verloopt, hangt af van de mensen zelf, van hun eigen stevigheid en van wat er tussen hen gebeurt.

Daarom is het zo belangrijk om je eigen energie te leren kennen. Als je weet hoe jij normaal voelt, merk je ook sneller wanneer daar iets in verandert.

Je gaat steeds beter herkennen: hé, hier zak ik. Of juist: dit doet mij goed. Hier krijg ik energie van. Hier word ik ruimer van. En dan kun je daar ook bewust iets mee doen.

Neem even een momentje om bij jezelf te voelen. **Hoe zit je er op dit moment bij? Hoe voelt je energie?** Zit je hoog in je energie of eerder wat lager? Misschien heb je daar nog nooit echt bij stilgestaan.

Kijk eens of je wat je nu voelt ergens kunt terugvinden op de **emotionele spiraal** hiernaast. Zo krijg je stilaan een beter gevoel voor waar je energetisch zit.

EMOTIONELE SPIRAAL

STIJGEND

Onvoorwaardelijke liefde

100% integriteit

Empathie Vergeving

Compassie Stralend

Passie Kracht

Overvloed Overwinning

Gulheid Naar buiten gericht

Kennis Dienstbaarheid

Kracht Vreugde

Vrijheid Vertrouwen

Zelfvertrouwen Positieve zelfpraat

Nederigheid Goedheid zoeken

Leren Zelfliefde

Enthousiasme Dankbaarheid

Geluk Veiligheid

Waardigheid Vrolijkheid

Acceptatie Geloof

Productieve verwachting Verwachtingen loslaten

Speelsheid Positiviteit

Moed Tevredenheid

Nieuwsgierigheid Vrede

Rust Vertrouwen

Hoopvol Kalmte

Optimisme Hoop

Verveling

Verveling

Overweldiging Angst

Jaloezie Frustratie

Onzekerheid Pessimisme

Oordeel Zelfmedelijden

Verdriet Niet gesteund voelen

Wraak Boosheid

Mislukken Wrok

Twijfel Depressie

Hartzeer Afwijzing

Ongeduld Zorgen

Teleurstelling Ontmoediging

Negatieve zelfpraat Angst

Wanhoop Vernedering

Schaamte Verdriet

Waardeloosheid Slachtofferschap

Blame/Schuld geven Radeloosheid

Laag zelfbeeld Schaamte

Irritatie Helplessness

Onwaardig voelen

Verbittering Vrees

Schuld Apathie

Geen levenswil

Dood

DALEND

Hoe hoger je op de spiraal zit, hoe beter je je voelt.
Hoe lager je zit, hoe zwaarder en moeilijker het leven kan voelen.
Je kunt altijd stappen zetten om je trilling te verhogen.
Kleine shift, grote impact.

Resonantie en dissonantie

Dan komen we bij resonantie. Resonantie ontstaat wanneer energieën op elkaar reageren omdat ze op een vergelijkbare frequentie trillen. Een mooi voorbeeld daarvan zijn twee gitaren. Zet twee gitaren bij elkaar en sla op de ene gitaar een snaar aan. Onder de juiste omstandigheden begint dezelfde snaar van de andere gitaar mee te trillen, zonder dat iemand die snaar heeft aangeraakt. De ene trilling zet de andere in beweging. Dat noemen we resonantie.

En energetisch gebeurt dat tussen mensen ook. Sommige mensen ontmoet je en er is meteen iets. Het voelt vertrouwd. Je voelt een klik. Je hoeft daar soms niet eens woorden voor te hebben. Er is gewoon resonantie.

Bij andere mensen gebeurt precies het tegenovergestelde. Er klopt iets niet voor jou. Je voelt weerstand, ongemak of afstand. Dat noemen we dissonantie.

Dat betekent trouwens niet automatisch dat de ene persoon 'goed' is en de andere 'slecht'. Het zegt in eerste instantie alleen iets over wat er tussen twee energieën gebeurt.

En resonantie hoeft ook niet altijd positief te zijn. Twee mensen kunnen elkaar bijvoorbeeld vinden in angst, boosheid, slachtofferschap of drama. Ook dat is resonantie. Ze trillen op dat moment als het ware op een vergelijkbare laag en versterken die energie bij elkaar.

Maar hetzelfde kan gebeuren met vreugde, liefde, creativiteit, rust of vertrouwen.

Daar komt het principe *soort zoekt soort* vandaan.

Binnen de Wet van Aantrekking wordt ervan uitgegaan dat we gemakkelijker ervaringen, mensen en situaties aantrekken die aansluiten bij de frequentie waarop we zelf het meeste van de tijd zitten.

Dat betekent niet dat je nooit verdrietig, boos of bang mag zijn. Het gaat niet over voortdurend 'hoog' moeten trillen. We zijn mensen en we hebben emoties. Die horen erbij.

Het gaat erom dat je je bewust wordt van waar jij het grootste deel van de tijd energetisch zit.

Dat noemen we je **basisfrequentie**.

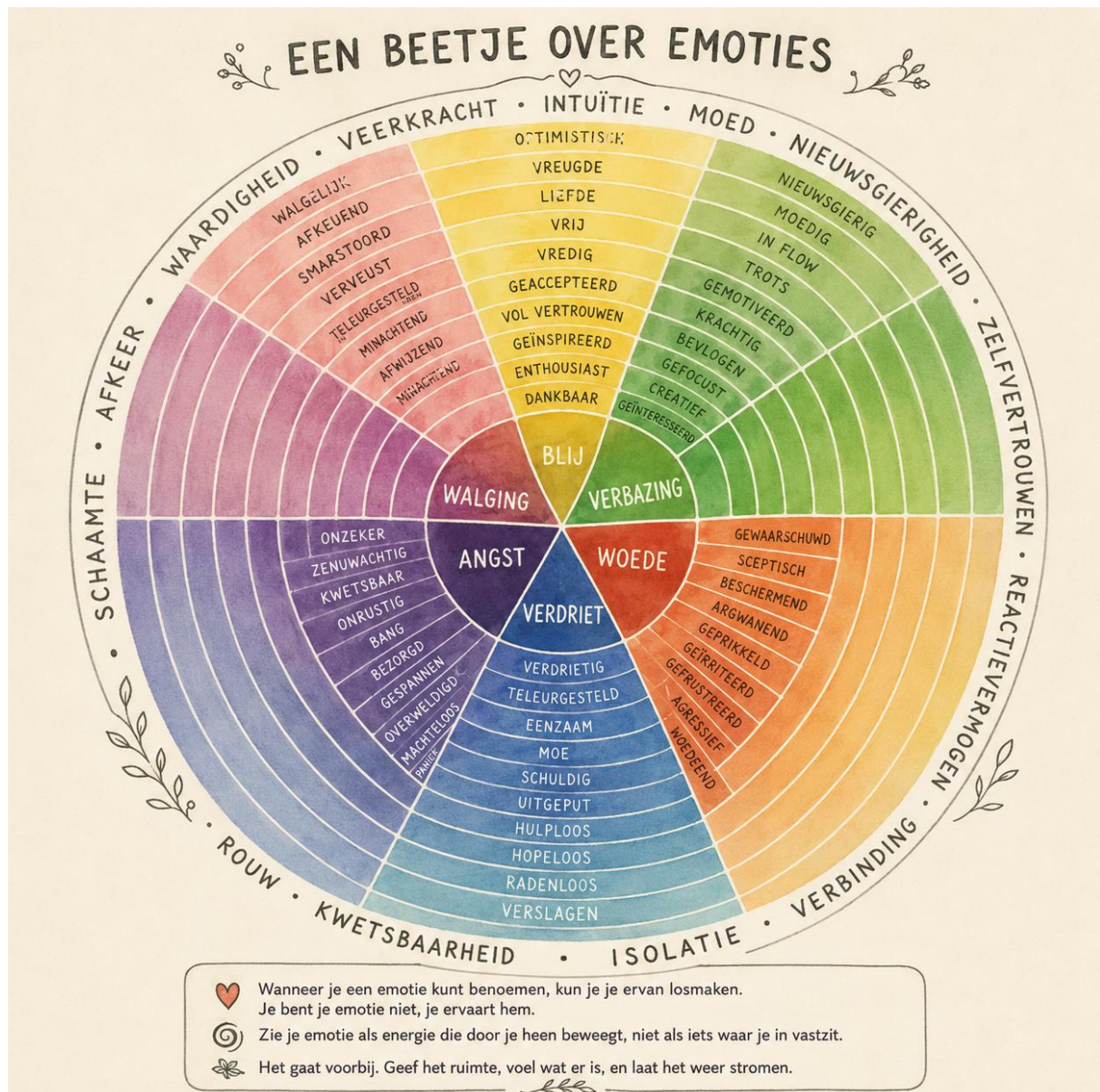
Wanneer je steeds beter leert voelen wat er in je energie gebeurt, kun je ook bewuster gaan kiezen. Wat voedt mij? Wat trekt mij leeg? Waar word ik ruimer van? Waar voel ik mezelf verdwijnen? Welke mensen, gedachten, gewoontes en situaties passen nog bij mij en welke eigenlijk niet meer?

Je hoeft je energie dan niet voortdurend te controleren. Je leert haar kennen. En precies daar gaat dit werk over. Niet over de hele dag krampachtig proberen om 'hoog te trillen', maar over steeds beter leren voelen waar jij zit, wat jou beïnvloedt en hoe je jezelf weer kunt terugbrengen naar een energie die bij jou past.

Door daarmee te werken kan je basisfrequentie geleidelijk veranderen. En wanneer jij verandert, verandert vaak ook datgene waarmee je resoneert.

Sommige dingen passen ineens niet meer. Andere mensen komen juist op je pad. Je maakt andere keuzes. Je voelt sneller een ja of een nee. Je merkt beter wat van jou is en wat niet. En zo wordt het verhogen van je trilling uiteindelijk niet iets wat je moet **doen**, maar iets wat ontstaat doordat je steeds bewuster aanwezig bent in je eigen energie.

Een klein stukje over emoties



Wanneer je de emotie die je voelt een naam kunt geven, kun je jezelf losmaken van de emotie en inzien dat jij je emotie niet **bent**. Je **bent** niet boos, verdrietig of bang. Je voelt boosheid, verdriet of angst. Dat is iets anders. Daarom zeggen we meestal: er is boosheid, er is verdriet, er is angst.

Een emotie is iets wat door je heen beweegt. Ze komt op en ze kan ook weer weggaan. Dat betekent niet dat je haar moet negeren of zo snel mogelijk moet proberen weg te krijgen. Juist niet. Je mag voelen wat er gevoeld wil worden, zonder dat je er helemaal in hoeft te verdwijnen.

Gedachten lokken emoties uit en emoties lokken gedachten uit. Zodra je beseft dat je je gedachten kunt sturen, kun je helpen om je emoties sneller te laten passeren. Hoe bewuster je daarvan wordt, hoe gemakkelijker je gaat herkennen wat er gebeurt.

Soms hoeft je het ook niet allemaal te begrijpen. Je hoeft niet bij iedere emotie meteen uit te zoeken waar ze vandaan komt, waarom ze er is en wat je ermee moet doen. Soms mag je gewoon voelen: *dit is wat er nu in mij gebeurt*. En dan kijken wat er ontstaat wanneer je het even de ruimte geeft.

Resonantie, basisfrequentie en de Wet van Aantrekking

Je basisfrequentie kun je zien als de energetische plek waar je het grootste deel van de tijd zit. Niet hoe je je op één bepaald moment voelt, maar meer de onderstroom waar je telkens naar terugkeert.

Iedereen heeft weleens een slechte dag. Je kunt verdrietig zijn, boos worden of even helemaal uit balans zijn. Dat betekent niet meteen dat je basisfrequentie veranderd is. Het gaat veel meer over hoe je je over een langere periode meestal voelt. **Die basisfrequentie ligt niet vast.** Door bewust met jezelf en je energie te werken, kan daar iets in veranderen. En wanneer jouw energie verandert, verandert vaak ook datgene waarmee je resoneert.

Dat kun je op allerlei manieren merken. Mensen met wie je vroeger heel gemakkelijk contact had, passen ineens minder goed bij je. Andere mensen komen juist op je pad. Je krijgt behoefte aan andere dingen. Misschien verandert zelfs de muziek waar je naar luistert, het eten waar je zin in hebt, de kleding waarin je je prettig voelt of de plekken waar je graag naartoe gaat. Niet omdat je dat allemaal bewust hebt bedacht, maar omdat jij veranderd bent.

In mijn werk zie ik dat ook bij mensen. Wanneer iemand echt met zichzelf aan de slag gaat en oude stukken begint los te laten, kan er veel meer veranderen dan alleen het probleem waarvoor die persoon oorspronkelijk kwam. Soms verandert een relatie. Iemand durft eindelijk een keuze te maken die al jaren werd uitgesteld. Er ontstaat meer zelfvertrouwen. Iemand merkt ineens: *ik hoef niet meer voortdurend goedkeuring van anderen te krijgen*. Of iemand ontdekt dat bepaalde gedachten, angsten of gevoelens die hij al heel lang met zich meedraagt eigenlijk helemaal niet bij hem horen.

Dat is voor mij een belangrijk onderdeel van energetisch werk: steeds beter leren herkennen **wat van jou is en wat niet van jou is**. Wanneer je energie opruimt en loslaat wat niet bij jou hoort, ontstaat er meer ruimte voor jezelf. En vanuit die ruimte ga je vaak vanzelf andere keuzes maken. Niet omdat iemand zegt dat je 'hoger' moet kiezen, maar omdat bepaalde dingen gewoon niet meer goed voelen.

Je merkt bijvoorbeeld dat je minder behoefte hebt aan drama. Dat je gemakkelijker grenzen stelt. Dat je andere mensen aantrekt. Dat je meer behoefte krijgt aan rust, creativiteit, liefde, dankbaarheid of verbinding. Misschien voel je duidelijker wat je wilt of wat je hier te doen hebt. Je gaat steeds meer leven vanuit wat werkelijk bij jou past. En soms kan dat behoorlijk bijzonder voelen. Alsof dingen ineens op hun plek beginnen te vallen.

Het verhogen van je trilling kan onverwachte gevolgen hebben

Wanneer we onze trilling verhogen en oude energie beginnen los te laten, betekent dat niet automatisch dat we ons meteen fantastisch voelen. Dat wordt binnen spiritueel werk nog weleens vergeten. We denken gemakkelijk: ik laat iets los, dus daarna moet ik me beter voelen. Maar zo werkt het niet altijd.

Je kunt het vergelijken met een heteluchtballon. Als die hoger wil gaan, moet er gewicht uit. Alleen kan het loslaten van dat gewicht bij ons betekenen dat oude emoties, herinneringen of lichamelijke sensaties eerst weer even voelbaar worden.

*Het gewicht dat we loslaten wanneer we onze trilling verhogen,
is het gewicht van emotionele pijn.*

Emotionele pijn is voor iedereen anders en kan behoorlijk zwaar wegen. Schuld, verdriet, schaamte, somberheid, depressie, wanhoop, hopeloosheid, angst, woede, frustratie... al die emoties kunnen je veel meer naar beneden trekken dan je soms beseft. Hoe langer je emotionele pijn met je meedraagt, hoe meer die energie zich kan verdichten. Je kunt het vergelijken met stenen die je in je maag met je meedraagt. Ze zijn er altijd, ze wegen en je lichaam draagt dat gewicht voortdurend mee.

Zware emotionele energie kan zich ook op andere manieren in het lichaam vastzetten. Je kan het zien als spiralen die rond de organen komen te zitten, die zich steeds strakker aantrekken. Daardoor krijgen die organen als het ware minder ruimte om vrij te functioneren.

Wanneer emotionele energie zich op die manier verdicht en vastzet, kan de stroom van levenskrachtenergie door het lichaam geblokkeerd worden. En wanneer die levenskracht niet meer vrij kan stromen, kan dat uiteindelijk bijdragen aan ziekte. Het lichaam blijft ondertussen doen wat het kan. Het probeert zo goed mogelijk te blijven functioneren, maar moet voortdurend om die blokkades en beperkingen heen werken. Stel je voor dat we gewoon een röntgenfoto konden maken en precies konden zien waar al die verdichte emotionele energie in ons lichaam zit. Dan zouden we ze er chirurgisch uit kunnen halen en klaar — probleem opgelost. Maar nee, zo werkt het natuurlijk niet.

Verdichte emotionele energie kun je niet operatief verwijderen. We kunnen haar niet op een röntgenfoto zien en op dit moment hebben we ook geen technologie waarmee we die energie kunnen waarnemen of lokaliseren. Misschien kan dat ooit, maar zelfs dan is simpelweg verwijderen niet de bedoeling. Want energie verdwijnt niet zomaar. Energie kan niet vernietigd worden. En deze emotionele energie hoort bij ons; ze is ontstaan uit wat wij hebben gevoeld en meegemaakt.

Daarom gaat het niet om die energie wegduwen, eruit halen of ervan af proberen te komen. **We moeten die energie weer terugnemen, ermee werken en haar transformeren.** Het doel is dus niet om alles wat zwaar of pijnlijk voelt uit je systeem te verwijderen alsof het afval is. Het is jouw energie. De bedoeling is dat die vastgezette energie opnieuw in beweging kan komen en uiteindelijk kan worden omgezet in iets wat je niet langer belast.

Het boek *Heel je lichaam* van Louise Hay en “de sleutel tot zelfbevrijding” van Christiane Beerlandt zijn werkelijk een hoeksteen binnen dit werk. Daarin doet ze suggesties over waar we vastzittende emotionele energie in het lichaam vasthouden en hoe het lichaam de ziekte bepaalt en hoe die ons kan beïnvloeden. Ook de biologische wetten of de Germaanse Geneeskunde kijkt op die manier naar “ziekte”. Blaaspijn kan bijvoorbeeld betekenen dat we kwaad zijn op de wereld, maar ook op onszelf, omdat het ons niet zo goed lukt om duidelijke grenzen aan te geven. Pijn in onze rug kan betekenen dat we ons niet gesteund voelen. We bestaan uit lagen en lagen van betekenis en pijn. Het bewijs van wat jouw pijn voor jou betekent, komt voort uit je eigen ervaringen en je eigen diepe innerlijke weten. We zijn complexe, multidimensionale wezens.

Binnen energetisch werk gaan we ervan uit dat emoties niet alleen iets mentaals zijn, maar ook energetisch en lichamelijk doorwerken. Wanneer emoties lange tijd worden onderdrukt of niet verwerkt, kan die energie steeds vaster gaan aanvoelen en de vrije stroom van levenskracht beïnvloeden. En dan komt er een moment waarop je ermee gaat werken. Dan kan wat jarenlang

vast heeft gezeten ineens weer in beweging komen. Dat hoeft niet altijd prettig te zijn. Je kunt emotioneler worden. Je kunt ineens moe zijn. Je kunt huilen zonder dat je precies weet waarom. Oude herinneringen kunnen bovenkomen. Soms reageert ook je lichaam. Dat betekent niet automatisch dat er iets fout gaat. Er kan iets in beweging zijn gekomen wat lange tijd werd vastgehouden. Je bent aan het helen.

Je hoeft niet alles te begrijpen

Een van de valkuilen wanneer er iets naar boven komt, is dat ons hoofd er onmiddellijk bovenop springt. *Waarom voel ik dit? Waar komt dit vandaan? Van wie is dit? Wat betekent dit? Wat moet ik ermee doen?* En voor je het weet ben je niet meer aan het voelen, maar alleen nog maar aan het analyseren. Ons hoofd doet dat niet om ons dwars te zitten. Het probeert ons juist te beschermen. Als iets vroeger te pijnlijk, te groot of te overweldigend was om te voelen, kan denken een manier zijn geweest om ermee om te gaan. Maar wanneer die oude emotie later opnieuw naar boven komt, hoeven we niet altijd opnieuw dezelfde weg te nemen.

Misschien hoeft het deze keer niet opgelost te worden. Misschien wil het gewoon gevoeld worden. Je kunt jezelf dan letterlijk zeggen: *Ik hoef dit nu niet allemaal te begrijpen. Ik mag voelen wat er is. Mijn lichaam mag zijn werk doen.* En dan adem je. Je blijft aanwezig. Je grondt jezelf. Je geeft het tijd. Want heling is niet alleen begrijpen. Soms gebeurt het juist wanneer we stoppen met alles te willen begrijpen en ons lichaam en onze energie de ruimte geven om af te maken wat ooit onderbroken werd.

Echte heling vraagt iets van je

Heling is niet altijd licht, liefde en een paar mooie affirmaties. Soms is het confronterend. Soms doet het pijn. Soms kom je stukken van jezelf tegen waar je jarenlang omheen hebt gelopen. En ja, daar is moed voor nodig.

Er bestaat een vorm van spiritualiteit waarin bijna alles wordt teruggebracht tot: *denk positief, verhoog je trilling en manifesteer wat je wilt.* Maar echte verandering gaat voor mij dieper. Soms moet je ergens doorheen. Niet om in pijn te blijven hangen, maar juist om niet langer je hele leven om die pijn heen te hoeven bouwen.

Dus wanneer je midden in zo'n proces zit: adem. Blijf bij jezelf. Grond jezelf. Drink voldoende water. Rust wanneer je lichaam daarom vraagt. Doe even wat minder als je merkt dat je systeem daar behoefte aan heeft.

En vooral: verwacht niet van jezelf dat je ondertussen gewoon op volle kracht blijft doorgaan. Heling kost energie. Je hoeft jezelf daar niet voor te veroordelen en je hoeft het proces ook niet sneller te maken dan het gaat. Soms is het belangrijkste wat je kunt doen heel eenvoudig: erbij blijven. Voelen. Ademen. En je lichaam en je energie de tijd geven om opnieuw hun evenwicht te vinden.

Wat is een dagelijkse spirituele beoefening en heb ik die nodig?

Ik geloof dat we allemaal baat hebben bij een dagelijkse spirituele beoefening. Niet omdat het iets is wat 'moet', maar omdat het je helpt om telkens opnieuw bij jezelf terug te komen en je even los te maken van alles wat er in de buitenwereld gebeurt. Zo'n dagelijkse beoefening helpt je om meer in balans te blijven. En voor mij is de beste spirituele beoefening niet iets wat iemand anders voor jou heeft bedacht of wat je volgens bepaalde regels zou moeten doen. Het is iets wat je zelf samenstelt, op een manier die bij jou en bij jouw leven past.

In sommige spirituele kringen leeft bijvoorbeeld het idee dat je 's morgens minstens dertig minuten zou moeten mediteren en 's avonds nog eens dertig minuten. Er wordt zelfs gezegd: *'Als je geen tijd hebt om dertig minuten te mediteren, moet je eigenlijk een uur mediteren.'*

Tja. De meeste mensen hebben gewoon een druk leven. Dus in de praktijk lukt dat lang niet altijd. En dan gebeurt er iets anders: je hebt je dagelijkse meditatie niet gedaan en vervolgens ga je jezelf daar slecht over voelen. Je begint jezelf verwijten te maken omdat je alweer niet gemediteerd hebt. Sla je het een paar dagen over, dan wordt de drempel om opnieuw te beginnen steeds groter. En voor je het weet heb je er weer iets bij gevonden waarmee je jezelf op je kop kunt geven. Dat kan toch niet de bedoeling zijn.

Maar er is nog iets anders.

Meditatie kan je helpen om rust te brengen in je hoofd, maar dat betekent niet automatisch dat je daarmee ook je energie opruimt. En meditatie werkt ook niet voor iedereen, op ieder moment. Wanneer cliënten tegen mij zeggen dat ze mediteren, vraag ik vaak: *'Wat doe je dan precies wanneer je mediteert?'* Want wat ik regelmatig zie, is dat mensen eigenlijk helemaal niet aan het mediteren zijn. Ze zitten daar en proberen vooral nergens aan te denken. Vervolgens zijn ze een halfuur lang met zichzelf aan het vechten omdat hun hoofd maar niet stil wordt en zij zelf ook niet rustig kunnen zitten. Veel mensen vinden het moeilijk om echt stil te worden omdat ze dan gaan **voelen**. En soms willen we helemaal niet voelen wat er in ons zit. Wanneer je tijdens het mediteren alleen maar in je hoofd blijft zitten, is dat voor mij geen echte spirituele beoefening. Je bent dan niet werkelijk aanwezig bij je hart. En juist daar, in je hart, gebeurt de magie.

Ja!

Soms voelen we gewoon ontzettend veel. Soms zelfs zoveel dat het overweldigend wordt. Maar wat veel mensen niet beseffen, is dat alles wat we voelen ook werkelijk van onszelf hoeft te zijn. Ik herhaal het nog maar eens: we kunnen emoties van andere mensen voelen en vervolgens denken dat die van ons zijn. Je kunt de stress van iemand anders oppikken. Je kunt de pijn of het verdriet van iemand anders voelen. Alleen al doordat we met andere mensen samenleven en voortdurend met elkaars energie in contact komen. Voor empathen kan dat nog sterker zijn.

Empaten voelen vaak veel meer emotionele pijn dan alleen hun eigen pijn. Wanneer je niet weet dat je zo gevoelig bent voor wat er bij anderen speelt, kan dat je op den duur behoorlijk uitputten. Je blijft maar voelen en opnemen. En al die emoties stapelen zich op. Het wordt steeds zwaarder en uiteindelijk voelt het gewoon niet meer prettig. Geen wonder dat je op een bepaald moment denkt: *ik wil helemaal niet meer voelen*. Het is gewoon te veel geworden.

Sommige empathen dragen bepaalde emotionele pijn bovendien al zo lang met zich mee dat ze niet eens meer herkennen dat die oorspronkelijk niet van henzelf is. Ze zijn eraan gewend geraakt

en denken: *dit ben ik blijkbaar*. En wanneer je voortdurend rondloopt met gevoelens die je als de jouwe beschouwt, kan dat uiteindelijk invloed krijgen op hoe je naar jezelf kijkt. Je kunt jezelf gaan afwijzen, aan jezelf gaan twijfelen en steeds minder vertrouwen krijgen in wie je bent.

Wanneer je vervolgens je **eigen** emotionele pijn begint op te ruimen, verandert de algemene trilling van je lichaam, en daardoor kun je juist een magneet worden voor nóg meer emotionele pijn. Dit is een voorbeeld van de Wet van Aantrekking in actie.

Door diepgaand energetisch helingswerk te doen, kun je leren om je los te maken van het collectieve pijnlichaam van de mensheid. Je stapt als het ware uit die grote verzameling van pijn en emoties die van iedereen is, zodat je uiteindelijk steeds beter alleen nog voelt wat werkelijk van jou is. En dát is een stuk beter te hanteren. En wanneer je eenmaal technieken kent waarmee je de pijn en emoties van andere mensen uit je eigen energieveld kunt loslaten, ontstaat er ruimte. Dan kun je eindelijk gaan kijken naar wat er nog overblijft.

Wat is werkelijk van mij? Wat voel ik? En daar kun je dan mee werken.

We zijn gemaakt om onszelf te kunnen helen. En het geeft ontzettend veel kracht wanneer je leert zien wat van jou is, want pas dan kun je er ook werkelijk iets mee doen. Je kunt het vergelijken met samenwonen met een stel ontzettend rommelige huisgenoten. Je kunt blijven poetsen wat je wilt, maar zolang zij voortdurend nieuwe rommel maken, blijf jij bezig. Wanneer die huisgenoten eindelijk vertrekken, kun je het huis opruimen. En ineens blijft het ook schoon. Zo kan je ook naar het energieveld kijken.

Je dagelijkse spirituele beoefening hoeft helemaal niet ingewikkeld te zijn

Voor mij is een spirituele beoefening vooral een moment waarop ik bewust mijn eigen energieveld opruim. Ik hoef daarvoor niet in een diepe meditatieve toestand te komen. Ik hoef het ook niet iedere dag precies op hetzelfde tijdstip te doen. En je hoeft er zelfs geen ritueel van te maken. Eigenlijk geldt: hoe eenvoudiger je het maakt, hoe groter de kans dat je het ook werkelijk blijft doen.

Dus die wierook en kaarsen? Laat ze gerust staan als jij ze fijn vindt, maar je hebt ze niet nodig. Je hoeft ook niet eerst te wachten tot je eindelijk een halfuur ongestoord alleen kunt zijn in een volkomen stille, vredige ruimte. Want misschien komt dat moment helemaal niet. En als je ervan overtuigd raakt dat je al die omstandigheden nodig hebt voordat je verbinding kunt maken met jezelf, kunnen ze juist een belemmering worden. Je verbinding met jezelf, met je hart en met de bron van wie je bent, is niet afhankelijk van een perfecte omgeving. Het zal trouwens nooit helemaal stil zijn. Er zal altijd wel iets gebeuren. Iemand belt. De hond beweegt. Er rijdt een auto voorbij. Er schiet iets door je hoofd. Het leven gaat gewoon door.

Maar midden in dat alles kun jij leren om terug te keren naar je eigen centrum. Altijd. Waar je ook bent. Wat er om je heen ook gebeurt. En dát is uiteindelijk de bedoeling: dat je weet hoe je terugkomt bij jezelf.

Synchroniciteiten ontstaan wanneer je trilling hoog is

Ik geloof niet in geluk! Wanneer je je energie opruimt en je trilling hoog houdt, verhoog je daarmee ook je basisfrequentie.

En vanuit die hogere basisfrequentie wordt het gemakkelijker om datgene aan te trekken wat je wilt. Manifesteren hoeft dan niet meer iets te zijn waar je zo hard aan moet trekken of duwen.

Het heeft opnieuw met resonantie te maken. Wanneer jij met iets resoneert, zit je energetisch op een vergelijkbare frequentie als datgene wat je wilt aantrekken. Daardoor wordt de kans groter dat het ook daadwerkelijk op je pad komt.

Dat zijn die momenten waarop je denkt: *Hoe toevallig is dit?* Je bent precies op het juiste moment op de juiste plek. Je ontmoet iemand die nét de informatie heeft die je nodig hebt. Iemand noemt toevallig iets waar jij al een tijdje over nadenkt. Er komt een mogelijkheid voorbij die precies aansluit bij waar jij mee bezig bent. Of je ontmoet mensen die je verder kunnen helpen met iets waar je al lang van droomt. Dit is niet zomaar geluk of toeval. Het zijn synchroniciteiten die ontstaan doordat jouw energie steeds meer op één lijn komt met datgene waarmee je resoneert. Je hebt je eigen energie opgeruimd, je basisfrequentie is veranderd en daardoor verandert ook wat je onderweg tegenkomt.