



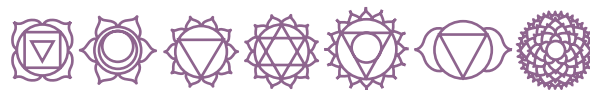
*Wellness is de volledige
integratie van lichaam, geest
en ziel. Alles wat we doen,
denken, voelen en geloven is
van invloed op ons welzijn.*

GREG ANDERSON

INLEIDING

Er zijn veel modewoorden rond de cultuur van healing, wellness en welzijn. Je kunt tegenwoordig geen tijdschrift meer openslaan zonder iets te lezen over alternatieve geneeswijzen of de nieuwste wellness-trend, of over aura's, chakra's en kruiden om thee mee te zetten. Bij de term 'spirituele genezing' trekken veel mensen hun wenkbrauwen op, maar wat is het precies? En werkt het?

Spirituele genezing, ook wel bekend als energetische genezing, is het geheel van alternatieve geneeswijzen om het fysieke lichaam en de geest te behandelen teneinde je algehele gezondheid en kwaliteit van leven te verbeteren. Hoewel de woorden 'spiritueel' en 'ziel' veel voorkomen in dit boek, hoeft je niet religieus te zijn om spirituele genezing te proberen (al kan het een religieuze ervaring opleveren als je ervoor kiest). 'Geest' is gewoon een andere benaming voor de natuurlijke energieën in je lichaam of je emotionele toestand.



Dit boek helpt je op weg doordat het je laat kennismaken met nieuwe geneeswijzen en je tegelijkertijd begeleidt en tips geeft. Het legt de vele vormen van energetische genezing uit en doet de geheimen van elke vorm uit de doeken zodat je ze zelf kunt uitproberen. Het idee is ook dat ze je helpen in contact te komen met je lichaam en ziel, waardoor je je uiteindelijk echt goed gaat voelen.

Een korte opmerking voordat je begint aan deze zoektocht naar spirituele genezing en een betere gezondheid. Hoewel het boek alternatieve geneesmiddelen en praktijken bespreekt waarmee je je gezondheid kunt verbeteren, is het belangrijk om te onthouden dat ze een aanvulling zijn op de medische behandelingen die je al krijgt en niet als vervanging dienen van medicijnen, operaties, vaccins, chemotherapie, counseling of psychiatrie. Het is ook heel belangrijk dat je overlegt met een arts die je vertrouwt voordat je een praktijk uit dit boek uitvoert.

Dit boek helpt je naar je lichaam te luisteren en te ontdekken wat het van je nodig heeft. Dat zal voor iedereen anders zijn. Daarom ligt de nadruk hier op het behandelen van symptomen – vooral emotionele – in plaats van specifieke ziekten of aandoeningen.

Misschien valt je op dat er in dit boek wordt gesproken van depressiviteit en angst, die soms symptomen zijn van andere lichamelijke en geestelijke aandoeningen. Spirituele genezing kan depressiviteit of angst niet genezen, maar ze wel tot op zekere hoogte verlichten of de klachten korter, minder frequent of draaglijker maken.

Spirituele genezing gaat over luisteren naar de behoeften van je lichaam en een intuïtie ontwikkelen voor de energie die erdoorheen stroomt. Als je energieën in balans zijn, vallen de dingen op hun plaats en zou je je gelukkiger, gezonder en stralender moeten voelen.

Laten we op reis gaan!



Hoofdstuk een:

JE ENERGIEËN VERKENNEN

Door de kwantumfysica begrijpen we nu dat alles in het leven uit energie bestaat: van de stoel waarop we zitten tot de lucht die we inademen. Energie drijft de wereld en ons leven aan. Ons lichaam gebruikt elke dag energie om in leven te blijven. We gebruiken energie om ons van de ene plek naar de andere te verplaatsen en om met onze hersenen complexe problemen op te lossen. We krijgen energie van eten en een goede nachtrust. Onze energie – en die van de wereld – stroomt de hele tijd, zelfs als we haar niet kunnen zien.

Naast de energie die al door ons dagelijks leven stroomt, hebben we een vorm die we diep in onze kern voelen: spirituele energie. Ze is de manifestatie van onze levenskracht. Ze houdt ons energiek en verbonden met zowel de fysieke wereld als het spirituele rijk. Als we gelukkig zijn, als we ons geliefd voelen, als we ons onszelf voelen en in onze kracht staan, voelen we de hoogste vibratie van onze spirituele energie.

Er zijn echter dagen waarop we ons niet op ons best voelen. Misschien voel je je helemaal uitgeput en leeg en weet je niet waarom. Of misschien voel je je plotseling boos zonder dat daar een reden voor is – bijvoorbeeld doordat je niet goed hebt geslapen, het al heel lang regent of je niet lekker in je vel zit. Maar als deze gevoelens en stemmingen aanhouden, zijn het misschien je spirituele energieën die uit balans zijn geraakt.

De woorden ‘uit balans’ komen vaak terug als we het hebben over energie en spiritualiteit, maar wat bedoelen we er eigenlijk mee? Als we ‘in balans’ zijn, zijn onze energieën op het perfecte niveau om alles te kunnen doen wat we nodig hebben, ons tevreden te voelen en alles uit onszelf te halen. Als onze energieën te laag zijn, kunnen we verdrietig of ziek worden en zijn we niet tot groei in staat. Zijn ze te hoog, dan kunnen we té actief zijn, waardoor we de focus op onze groei missen. Als we in balans zijn, zijn we afgestemd op onze energieën en ons hoogste levensdoel.



Het is dus belangrijk dat onze spirituele energie in balans is: als dat niet zo is, hebben we een manier nodig om weer in balans te komen. En daar komt spirituele of energetische genezing om de hoek kijken. Hierbij activeren we het spirituele-energiesysteem van het lichaam op een holistische manier. Zo heffen we negatieve energieblokkades op. Door deze blokkades af te breken en los te laten kan het lichaam zichzelf beginnen te helen: fysiek, mentaal, emotioneel en spiritueel. Door te beginnen met genezen kunnen we beginnen met groeien.

ENERGIEBLOKKADES EN ENERGIEVAMPIERS

Energieblokkades, ook wel emotionele blokkades genoemd, zijn emoties en gevoelens die ons ervan weerhouden om te groeien, te genezen en de benodigde energie op te nemen. Zie ze als onzichtbare wonden in de energievelden van ons lichaam. Als deze wonden open blijven, lekt al onze energie weg. Energieblokkades zijn er in allerlei vormen: interne blokkades kunnen worden veroorzaakt door trauma, angst, depressiviteit, fysieke of mentale stress,

misbruik, een lage eigenwaarde of beperkende overtuigingen. Externe blokkades kunnen de vorm aannemen van omgevingsstress (dingen in de wereld om je heen die negatieve gevoelens opwekken), ondervoeding, drugsmisbruik en gebrek aan beweging.

Ook mensen kunnen je energie blokkeren. In een gezonde relatie geven en nemen mensen energie aan en van de ander; ze helpen elkaar groeien. In een ongezonde relatie geeft de ene persoon alleen maar en neemt de ander totdat de gever helemaal op is. De nemer in een relatie wordt een 'energievampier' genoemd omdat die alle energie uit je opzuigt. Energievampiers kunnen verschillende vormen aannemen. Denk aan een veeleisende baas, een ondankbare vriend, een controlerende ouder, een partner die je niet steunt. Je zult nooit spiritueel genezen als je deze energievampiers niet uit je leven bant.

Het is echter niet altijd genoeg om uit een toxische relatie te stappen of afstand te nemen van een schadelijke omgeving – je moet nog steeds aan spirituele healing doen om je energie terug te krijgen en weer in balans te komen.



GOOD VIBES ONLY

Je hebt de woorden ‘good vibes’ waarschijnlijk al in verschillende vormen op social media, T-shirts en producten gezien, maar wat betekenen ze eigenlijk? Wat zijn ‘vibraties’ precies en waarom interesseert het ons of ze goed zijn of niet?

Iets anders wat de natuurkunde ons heeft geleerd, is dat materie bestaat uit moleculen, die allemaal hun eigen trillingen hebben. Zelfs iets solides als een bureau vibreert altijd, net als mensen. Hoewel we deze vibraties niet kunnen zien met onze ogen of voelen met onze handen, *ervaren* we de energie die ze afgeven wel. We weten bijvoorbeeld dat een collega in een slechte bui is puur door de manier waarop de energie in zijn of haar aanwezigheid verschuift. Als we iemand ontmoeten die vrolijk en positief is, kunnen we niet anders dan glimlachen. We voeden ons met elkaars vibraties. Dus als we het hebben over ‘goede vibraties’, hebben we het eigenlijk over trillingsenergie. Mensen die tevreden zijn en vrede hebben met de wereld, vibreren doorgaans op een hogere frequentie dan mensen die ongelukkig zijn en met onopgeloste energieblokkades kampen.



Plekken hebben ook vibraties. Als we ons een beetje vreemd of ongemakkelijk voelen wanneer we voor het eerst een kamer binnenlopen – iets wat je niet anders kunt verklaren dan het voelen van ‘slechte vibraties’ –, is de kans groot dat er iets in die kamer gebeurd is waardoor die een negatieve vibratie heeft.

Eén reden waarom het strand de favoriete plek is van veel mensen, is dat er goede vibraties zijn. Het zout in de zee reinigt alle negativiteit van de kust en door de bewegende lucht blijven de goede vibraties komen.

EEN KORTE GESCHIEDENIS VAN SPIRITUELE GENEZING

Spirituele genezing neemt verschillende vormen aan in allerlei uiteenlopende culturen. Al zolang de mensheid bestaat, hebben we geprobeerd anderen te genezen. Spirituele genezing vindt haar oorsprong in het oude Egypte, Babylon, Griekenland en China, in de tijd dat medische ‘professionals’ werden opgeleid via mondelinge overlevering en men nog dacht dat de goden een rol speelden bij het kiezen van genezers. Elke cultuur had haar eigen systeem voor spirituele genezing en haar eigen woorden voor de energie die door ons lichaam stroomt.



In het oude India sprak de hindoeïstische filosofie van een universele energie genaamd *prana*, Sanskriet voor 'adem'. Prana wordt beschouwd als de bron van al het leven en beweegt zich door alle vormen om het levensadem te geven. Prana beweegt zich door de zeven energetische bouwstenen van de geest en het lichaam, die chakra's worden genoemd. Als de chakra's in harmonie samenwerken, brengen ze verlichting en spiritueel welzijn. Is het prana-niveau in een chakra echter laag, dan kunnen alle andere chakra's uit balans raken.

Het oude China had (al in de vijfde eeuw v.Chr.) zijn eigen versie van prana: *qi* of *chi* genaamd, wat vertaald kan worden als 'lucht'. Chi is de circulerende levensenergie die in alles aanwezig is. Aanhangers van de traditionele Chinese geneeskunde geloven dat qi bestaat uit twee tegengestelde krachten: yin en yang. Als yin en yang in balans zijn, zijn lichaam en geest gezond; zijn ze dat niet, dan is de geest ongezond. Acupunctuur en kruidenkuren zouden yin en yang in balans brengen.

Al eeuwenlang worden er diverse vormen van spirituele genezing beoefend, van gebedsgenezing in christelijke kerken waar voorgangers hun handen ter genezing op iemands hoofd leggen tot de Japan-

se versie van energetische genezing, reiki, die begin twintigste eeuw werd bedacht. Hoewel de methoden sterk verschillen, brengen ze allemaal energie van de ene persoon over naar de andere in een poging te genezen.



🌸 HOE BEOEFEN JE SPIRITUELE GENEZING? 🌸

Er zijn veel manieren van spirituele genezing. Sommige kun je bij jezelf uitvoeren, terwijl je voor andere naar een specialist toe moet. Of je nu thuis mediteert of acupunctuur ondergaat, zolang de energie stroomt, kan spirituele genezing plaatsvinden.

