

Mini disclaimer

Alle oefeningen die je doet uit dit boek en dit hoofdstuk doe je volledig op eigen verantwoordelijkheid.

Ik wens je veel plezier met hoofdstuk twee en de meditatie.

Hoofdstuk 2

Heldere zintuigen en energie vergroten

Als je werkt met de zintuigen, maak dan eerst contact. Het liefst met een overledene. Met gidsen werken deze technieken ook en sommigen voelen zich daar prettiger bij. Alleen gidsen komen met liefde, humor en kracht en dergelijke, terwijl overledenen veel eerder ook emoties als verdriet, eenzaamheid en woede tonen. Natuurlijk hebben overledenen ook positieve emoties en misschien kun je bij gidsen ook wel eens verdriet voelen. Alleen zul je dit bij overledenen veel sterker ervaren. Omdat zij je dat veel meer op een aards niveau willen laten voelen. Een overledene wil namelijk zichzelf kenbaar maken en zal daarom, zeker als je een consult op iemand anders oefent, komen met informatie over zijn of haar leven.

Zintuigen

Als je leert werken met de zintuigen, dan werken ze net als de zintuigen in het echt. Er is alleen een verschil en dat is dat je het voornamelijk in energie ervaart. Hoe meer je mediteert en oefent, hoe echter het wordt. Alleen heb jij deze waarneming alleen zelf en anderen zien dit niet. Sommige anderen zien misschien wel een beetje, maar niet tot in de details waarin jij je heldere zintuigen ervaart als jij het consult geeft. Om dit te verduidelijken: soms proef ik een sigaar; er is geen sigaar, maar ik proef wel die smaak in mijn mond. Ik zie bijvoorbeeld een woning met een tuin, maar die is er niet echt want ik ben gewoon in mijn praktijkruimte aan het werk. Als je op een spirituele manier werkt met de zintuigen zoals de voorbeelden van hierboven, dan hebben we het over heldere zintuigen.



Heldervoelen

Hoe voel je je als je één bent met een overledene? Het kan zijn dat je wat onrustig, onzeker, of juist heel krachtig, eenzaam, verdrietig, gelukkig of juist blij bent. Alle emoties die er zijn kunnen voorkomen. De spirituele wereld laat je de emoties ervaren zoals je dat zelf ervaart. Dit geldt eigenlijk voor alles in mediumschap, je ervaart het zoals jij het ervaart. Er wordt altijd gewerkt met jouw kennis. Als je tijdens het contact maken met een overledene een onzeker gevoel hebt, dan ervaar je dat alsof je zelf onzeker bent en dit is nog krachtiger bij de eenwordingsmeditatie waar we nu mee werken. Als je net begint is dit vaak een gekke ervaring, want dit voelt alsof het jouw eigen emotie is. Je zult merken als je goed oplet, dat je deze emotie niet had voordat je met de eenwordingsmeditatie begon. Toen had je waarschijnlijk een andere emotie zoals: ik ben enthousiast, ik ga vandaag met een goede vriend oefenen. En het gebeurt bijvoorbeeld dat je een onzekere overledene bij je krijgt, dan kun je gelijk denken: dit is niks voor mij, ik kan het niet. Je schiet in onzekerheid die als jouw onzekerheid voelt. Alleen is het niet jouw energie. Vraag het maar aan je ontvanger als je weet dat je bijvoorbeeld een overleden vrouw bij je hebt: ik ben een vrouw en ik ben erg onzeker, herken je dat? Dit zegt natuurlijk nog niet zoveel en door meer ervaring leer je wel specifieker te worden. Alleen je bent in elk geval begonnen en hebt de eerste stap gemaakt. En ik zou dan graag tegen je zeggen dat je het goed doet, want

je hebt de eerste stap gemaakt. Niet alleen emoties zijn te voelen in heldervoelen. Wat je nog meer kunt voelen zijn: relaties, gezondheid en de boodschappen die een overledene wil geven.

Persoonlijkheid

Wat je ook doorkrijgt via heldervoelen is de persoonlijkheid. Dit staat dicht bij emotie, maar is niet helemaal hetzelfde. Als iemand een sterke persoonlijkheid heeft, is dat geen emotie, maar wel iets wat je voelt. Dat kan ook voor fysieke kracht gelden. Zoals ik al eerder beschreef, is dit in het begin vaak lastig omdat we vaak denken dat het onze eigen energie is. Probeer goed te observeren wat voor veranderingen je waar neemt in je eigen persoonlijkheid. Soms komen stukken over de persoonlijkheid pas veel later in het consult. Dan voel je ineens dat het een hele grappige man is en misschien maakt die dan ook wel een grapje om jou die informatie te geven. Door veel te oefenen zul je vanzelf de persoonlijkheid steeds beter ervaren.

Relaties

Als je een consult met een overledene voor een ander doet dan zou ik, als het niet aan het begin vanzelf komt, altijd voordat je naar de boodschap gaat, afsluiten met de relatie naar de ontvanger. Je kunt merken aan hoe de overledene zich houdt tegenover de ontvanger van het consult of het een familielid van heel dichtbij is of juist iemand die

verder weg van de ontvanger staat. Als het dichtbij is gevoel van houden van vaak sterker. Bij dichtbij kun je denken aan ouders, een kind, een broer/zus en soms zelfs een opa of oma. Als er een sterk gevoel van missen en verliefdheid is dan kan het ook een partner zijn. Bij een sterk gevoel van liefde kan het ook een kind zijn. Nog steeds dichtbij, maar met iets meer afstand zijn het vaak een tante, oom, neef of nicht. Komt het vriendschappelijk over, dan is het een vriendin of een vriend. En soms kan het ook wat meer afstand hebben als bijvoorbeeld een werkgever, een leraar, een priester of dominee en nog heel veel andere mogelijkheden hoe mensen overledenen kunnen kennen. Als je een relatie benoemt, doe het dan maximaal twee keer. Anders begint het op raden te lijken. Het is nooit zwart-wit. Sommige mensen hebben misschien een oom of tante nooit gezien en daardoor is er veel afstand. Terwijl iemand anders weer bij een tante gewoond heeft, waardoor een tante eerder als een moeder aanvoelt. Ik kan alleen richtlijnen geven omdat voor iedereen alles anders is en anders ervaren wordt. Toch zal ik mijn best doen die richtlijnen zo duidelijk mogelijk te maken, zodat jij je consulten steeds beter kunt maken. Door vaker te oefenen, wordt het steeds duidelijker. Meestal voel ik de relatie of krijg ik die door via helderweten. Anderen zullen het weer in letters zien staan. Als je goed wilt worden in relaties, kan ik je alleen maar adviseren om te doen, doen en nog eens doen en dat dan heel vaak. Mediteren en oefenen is het belangrijkste als je mediumschap wilt leren.

Gezondheid

Soms zul je ervaren dat je een overleden vrouw bij je hebt die altijd heel energiek en gezond was. Een andere keer zul je ervaren dat de overledene problemen heeft gehad met de gezondheid. Later zal ik ook vertellen hoe je een consult bij een levend persoon doet. Je mag dan niks vertellen over de gezondheid. Dit is in Nederland niet toegestaan omdat je geen arts bent. Als iemand bijvoorbeeld zelf zegt: "ik heb zo'n last van mijn arm", adviseer ik een klant altijd om naar een huisarts te gaan en die verder te laten onderzoeken. Ook bij andere vragen waarvan ik denk dat die horen bij een arts, adviseer ik ontvangers van het consult om met deze vraag naar een arts te gaan. Bijvoorbeeld de huisarts. In het geval van een overledene heeft een arts al gezegd wat er aan de hand is. Je benoemt dan een feit. Je vraagt wel bevestiging. Deze man heeft een hartaanval gehad, klopt dat? Deze persoon is overleden aan longkanker, klopt dat? Sommige mensen vinden dat heftig, ook bij een overledene, en dat is het ook. Soms zie ik dat mensen moeite hebben om ziektes te benoemen bij overledenen. Maar je werkt hier niet als arts je probeert een overlevende door te laten komen door middel van informatie en deze informatie over ziektes kan heel sterk zijn. Als de overledene jou deze informatie geeft, dan wil de overledene graag hier over vertellen. Misschien wil

de overledene wel dank je wel tegen de ontvanger zeggen, omdat ze zo vaak op bezoek is geweest in het ziekenhuis. Of ze vertellen aan de ontvanger dat ze in het licht zijn en geen pijn meer hebben. Terwijl de ontvanger misschien denkt dat deze overledene nog steeds pijn heeft. In het stuk over ethiek op bladzijde 166 gaan we hier dieper op in. Bij een ziekte bij een overledene vind ik het wel belangrijk dat de ontvanger het echt zeker moet weten. Als je zegt: klopt het dat deze man kanker had? Dan kan de man reageren met: daar heb ik altijd over getwijfeld. Dan ben je dus geen arts en is de informatie fout. Voel dan opnieuw. Geef toe dat je een fout maakt in de informatie die de overledene wil geven. Want de overledene wil herkend worden en geeft informatie die de ontvanger weet.

Hoe ervaar je deze ziektebeelden?

Een ziektebeeld verwacht ik niet in je eerste paar consulten, want de spirituele wereld wil jou motiveren om dit werk te doen. Je ervaart de ziektebeelden door pijn. Ik geloof zelf wel dat je alleen doorkrijgt wat je aankan. Dus komen ze gelijk met een ziekte, probeer het toch aan te gaan. Als je niet verder wilt gaan, kun je altijd stoppen met je consulten en binnen een aantal minuten zul je weer meer in je eigen energie komen en zal de pijn weggaan. Als je een overledene bij je hebt met een

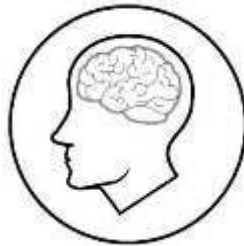
hartinfarct doet je hart pijn. Als er pijn is aan een orgaan, dan heeft de overledene misschien daar kanker gehad of een andere ziekte. Kun je je vingers niet goed bewegen of voel je enorme pijn aan je botten, dan had de overledene misschien reuma. Als een overledene epilepsie had of een herseninfarct kun je misschien zelfs een moment van duizeligheid ervaren. Gebeurt dit, benoem het dan en vraag of de ontvanger dit herkent bij een overledene. Benoem niet gelijk die ziekte, maar bouw het op als je het via heldervoelen doorkrijgt. Stel, je maakt een contact en krijgt pijn in je borstkas. Zeg dat je pijn in het borstgebied ervaart. Vraag of dat herkend wordt. Of je nou een ja of een nee krijgt, ga nog even door. Soms moet de ontvanger dieper graven. Een ontvanger heeft soms even de tijd nodig om de overledene te herkennen waar jij over praat. Als je dan voelt dat je het ook benauwd krijgt en eventueel pijn ervaart in het gebied van je longen, krijg je waarschijnlijk een ja en anders zit je niet goed. Als je niet goed zit probeer dan het hart en de slokdarm, want die zitten ook in de buurt. Als je een ja krijgt, voel je misschien zelfs dat de persoon kanker had. Ik ben zelf gelukkig gezond en weet daardoor niet exact hoe bepaalde pijnen aanvoelen. Wel voel ik soms pijnen die ik niet ken. Als je alles verteld hebt over het ziektebeeld dat de overledene wilde vertellen, verdwijnt de pijn vanzelf. Verdwijnt de pijn niet, of je nou gestopt bent met het consult of het hebt af gemaakt, dan heeft je pijn waarschijnlijk niks met het consult te maken en ook niet met mediumschap. Neem dan contact op met

de huisarts als de pijn niet weggaat. Je bent te allen tijde ook zelf verantwoordelijk voor je eigen gezondheid. Voor sommigen helpt het ook even een klein blokje te lopen. Dan komen ze weer helemaal in de eigen energie en is alles van het consult verdwenen.

De boodschap

In de boodschap is het heldervoelen belangrijk. De beste boodschap is een boodschap die jou emotioneel raakt, terwijl dat eigenlijk niet heel logisch is. Ik weet dat mijn boodschap klopt als de tranen in mijn ogen schieten en ik voel dat ik ontzettend veel van de ontvanger houd of in elk geval heel veel om de ontvanger geef. Dit zal je niet bij elke overledene ervaren, want sommigen staan wat verder weg, maar dan is het ook raar. Tot een bepaalde hoogte houd ik van alle mensen. Maar hoe kan het nou zo zijn dat ik heel veel van iemand houd die ik nog nooit gezien heb voor dit consult? Ik ben op dat moment de spreekbuis van de spirituele wereld. Ik ben dus even niet mezelf. Ik ben deze overledene en voel de liefde vanuit deze overledene. Ik heb tegelijk ook mijn eigen persoonlijkheid en ben ook mezelf. Ik heb ooit bij een man zijn oma als overledene gehad en ik had de behoefte om hem een kusje op zijn voorhoofd te geven. Dit benoem je alleen en doe je natuurlijk niet echt, want dan wordt het onethisch en kunnen mensen ook vreemde dingen van je gaan denken. Het is alleen zo mooi om te ervaren hoe veel liefde een overledene voor een

levend iemand kan hebben. Dat kun je alleen maar ervaren door te voelen. Als je een boodschap geeft en je voelt zoveel liefde, ben je heel erg op het goede spoor. Later ga ik je ook vertellen hoe je de boodschap geeft vanuit de informatie die je verteld hebt.



Helderweten

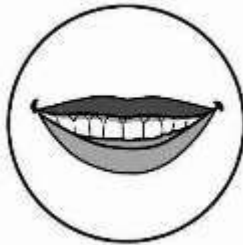
Helderweten zit dichtbij heldervoelen. Veel mensen verwarren helderweten ook met helderhoren. Helderweten is een soort innerlijk gedachte stem. Er komt spontaan iets op dat je weet. Een voorbeeld hiervan kan zijn: een overledene komt uit Maastricht en ineens weet je dat. Of je weet hoe oud iemand is geworden. Of je weet de relatie. Het is vaak informatie van één of een paar woorden die via helder weten komt. Het werkt precies als in het echte leven. als je zelf ineens overtuigd bent van iets wat spontaan bij je opkomt. Je hebt vast weleens dat je niet weet hoe dat liedje ook alweer heet. Ineens schiet het op een moment je gedachte binnen. Zo werkt helderweten ook. Wat dat betreft werkt mediumschap precies zoals jouw eigen lichaam

werkt. Veel mensen verwarren dit ook vaak met heldervoelen. Je weet dat ik Eric heet, dat is gewoon een feit. Als je gelezen hebt wie ik ben, weet je ook dat ik in Haarlem geboren ben. Dit is weten en zo werkt het ook met mediumschap. We vinden het weten vaak lastig te verklaren en daarom zeggen we snel dat het een innerlijke stem is en maken we er helder horen van. Omdat we dit ook niet goed kunnen verklaren en we het lastig vinden dat dit helderweten is, stoppen we het ook snel onder heldervoelen of helderhoren. Dat ik Eric heet en uit Haarlem kom, dat is weten. Het is logisch dat mensen dit met voelen verwarren. Want dat komt vaak na weten. Je leest nu al een tijd dit boek en hebt waarschijnlijk ook een mening over mij en misschien heb je ook een mening over Haarlem. Het kan dat je Haarlem heel mooi vindt, het kan ook dat je helemaal niet van de Randstad en dus ook niet van Haarlem houdt. Zowel jouw mening over mij als over Haarlem heeft met gevoel te maken. Je weet dus iets en heel snel daarna zit er gevoel bij. In mediumschap werkt het ook vaak zo. Dan weet je dat het haar oma is en daarna voel je de band tussen oma en haar kleinkind.



Helderhoren

Helderhoren is het letterlijk horen van iets door het medium. Dit zijn vaak woorden zoals bij helderweten, maar het kan ook een liedje zijn dat de overledene zo mooi vond. Mediumschap is nooit zwart-wit, maar vrijwel iedereen die met helderhoren werkt, doet dit met zijn rechteroor. Meestal begint de ontwikkeling van helderhoren bij mediums die al iets meer ervaren zijn. Je kunt elk zintuig trainen, dus ook helder horen waar we later in dit boek mee verder gaan. Het grootste verschil tussen helderhoren en helderweten is dat je bij helderhoren, letterlijk hoort. Zoals je ook de stem van een ander een woord zou horen zeggen. Of een liedje. Over het algemeen zal helderhoren altijd gebeuren in een taal die je goed verstaat en waarschijnlijk gewoon de taal van je geboorteland.



Helderproeven

Het is niet een zintuig dat je snel verwacht, maar soms laat de spirituele wereld je ook iets proeven. Ik

werk veel met helderzien, maar als iemand rookt, dan proef ik dat. Ik heb in het verleden maar kort gerookt.

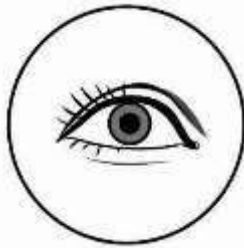
Maar ik heb wel gerookt, dus ik weet hoe dat proeft. Soms is het zo sterk dat ik proef of de overledene sigaar, pijp, sigaret of shag rookte. In helder proeven kun je alles proeven wat jij als smaak kent. Iemand die als kok werkt en mediumschap traint, zal waarschijnlijk meer met helderproeven en helderruiken hebben dan een muzikant. Want die zal misschien juist weer meer met helderhoren hebben en een schilder meer met helderzien. Sta toch open voor alle zintuigen, want ze kunnen een consult zoveel beter maken als je er goed mee leert werken.



Helderruiken

In tegenstelling tot dieren zijn we niet meer zo alert met onze neus. Het enige wat we goed ruiken, is lekker eten en iets wat gevaarlijk is. Als ergens vuur is, dan ruik je dat en kijk je waarschijnlijk even of je burens een vuurtje hebben gemaakt zodat je weet dat alles veilig is. Via mediumschap kun je ook dingen doorkrijgen met je neus als vuur, natuur of

misschien zelfs een bepaalde parfum. Als je als mens veel met je neus doet, zoals wederom een kok, dan is de kans groot dat je in mediumschap ook veel via je neus doorkrijgt.



Helderzien

Voordat we kunnen werken met helderzien is het goed om eerst de energievergrotingsmeditatie te doen. Deze meditatie is goed voor veel dingen in mediumschap en kan je helpen met helderzien. Ik ga op bladzijde 85 dieper in op helderzien.

Energie vergroten

We gaan het nu hebben over energie vergroten. De reden van de meditatie die we zo gaan doen is dat deze meditatie je voornamelijk helpt bij feitelijke informatie. Het is niet zo dat hier geen gevoel bij zit. Toch zie ik dat deze meditatie het beste werkt voor het doorkrijgen van goede feiten. Bewijzen van de

overledene bedoel ik hier met feiten. Zeker voor helderzien is dit een goede methode om contact met overledenen te maken. Ik heb het zelf andersom geleerd: eerst de energie vergroten en daarna pas meer richting eenheidsmeditatie gaan. Ik kies hier bewust niet voor. Ik kies ervoor deze meditatie als tweede oefening te doen, omdat ik het fijn vind als je eerst de overledene heel duidelijk leert voelen en dat gaat beter met de eenwordingsmeditatie. Ik heb het liefst dat je eerst de spirituele wereld echt goed leert kennen en hun energie voelt, zodat je weet dat ze er echt zijn. Dit gaat beter met de eenwordingsmeditatie.

Als je informatie voelt bij het vergroten van je energie, dan kan dat zeker ook liefdevol zijn, maar er is iets meer afstand. Op mij persoonlijk had dat het effect dat ik de consulten vroeger te zakelijk hield, vooral met feiten en een korte boodschap. Nu voel ik van de techniek van één worden hun liefde en geef vanuit beide vormen informatie over de overledenen en ik gebruik ze het liefst tegelijk. In het begin adviseer ik ze eerst los van elkaar te oefenen, zodat je eerst de technieken leert kennen voor je ze samenvoegt.

In tegenstelling tot de eenheidsmeditatie staat bij het energie vergroten de overledene achter jou. Het voelt exact hetzelfde alsof ik nu achter je zou staan. Je voelt het namelijk toch als er iemand achter je staat? Zeker als dat heel dichtbij is. Je voelt dan niet de lichaamswarmte, ook niet de adem. Vanaf het

eerste moment dat je het voelt, voel je de ziel van deze persoon. Zo werkt het ook bij gidsen en overledenen. Heb je weleens het gevoel gehad dat iemand van achteren mee stond te kijken? Waarschijnlijk heeft een overledene of gids achter jou gestaan om mee te kijken. Je kunt dat al voelen zonder je energie te vergroten. Met het vergroten van je energie wordt dit nog veel makkelijker. Ik heb hier de vergrotingsmeditatie voor je uitgeschreven.

Vergrotingsmeditatie

De meditatie in tekst

Ik adviseer de meditatie één keer te lezen en dan de meditatie te doen op de mp3. Doe het eerst een paar keer met je eigen gids of overledene die je zelf kent, voordat je de techniek bij een consult voor een ander gaat toepassen.

Doe deze meditatie op een stoel. Ik gebruik het woord God, maar je kunt uitgaan van kosmos, energie of wat jij prettig vindt. Beslis van tevoren hoe lang je wilt mediteren en zet ook een wekker. Begin bijvoorbeeld met vijf minuten en bouw zo steeds verder uit. Ik zou zelf eerst beginnen met de meditatie mp3. Die duurt zoals je weet iets langer, omdat ik daar ook alle stappen uitleg. De uitleg op mp3 is minder uitgebreid dan de tekst dus lees deze eerst.

Ga rechtop zitten en zet je voeten stevig op de grond. Sluit je ogen. Haal een aantal keer zo diep mogelijk adem terwijl je je ademhaling ontspannen houdt. Nu je op je ademhaling let, wil ik dat je met je aandacht naar je 3e chakra gaat. Je 3e chakra bevindt zich boven je navel, zie de afbeelding op bladzijde 106. Je voelt hier het 3e chakra een als klein balletje van liefdevol, krachtig licht. En je voelt langzaam hoe dit balletje van liefdevol, krachtig licht groter wordt. Het wordt zo groot als een bal. Voel nu hoe jouw energie zo groot wordt als je hele lichaam. En het wordt zelfs zo groot als een armlengte om jou heen, naar alle kanten. Het licht wordt zo groot als de ruimte waar je nu in zit. Jouw kracht, jouw licht wordt zo groot als de plaats waar jij nu bent. Jouw kracht, jouw licht wordt zo groot als het land waar je nu bent. En het licht wordt zo groot als de hele wereld. En ook in het heelal komen jouw kracht en jouw licht. In je 1e chakra en je bekkenbodemp voel je dat er een energetisch kanaal komt dat tot ver boven je hoofd reikt. Ook je kracht liefde en licht reiken tot in de hemel. Jij bent nu één met alles. Overall is nu jouw energie. Geniet van het licht waar je inzit. Geniet van deze ervaring. En voel hoe je in dit licht zit. Je kunt nu de focus achter je leggen. Doe dit vooral achter je hoofd en daarboven aan de achterkant. Voel hoe vanuit die energie een ziel naar voren komt en probeer daarnaar te luisteren. Dit is een gids of een overledene die jij hebt gekend. Dit luisteren doe je via al je zintuigen, dus niet alleen met woorden. Deze gids of overledene weet precies wat je nodig hebt om te horen. Stel geen vragen. Op

een vraag geeft je hoofd vaak antwoord. Wat je gids of overledene vertelt, is altijd vanuit liefde of inspiratie en uit vrije wil. Zo niet, dan is het ook je hoofd. Door vaker te mediteren leer je steeds beter naar ze te luisteren. Na een tijdje neem je afscheid van deze gids of overledene. Je voelt deze gids of overledene dan naar achter gaan, weer terug naar hun energie. Maak in de stappen zoals hier beschreven je energie weer wat kleiner. Breng je energie terug naar de wereld. Breng jouw kracht, jouw liefde en jouw licht terug naar het land waar jij nu bent. Dan breng je de energie naar de plaats, stad of dorp waar je nu bent. Nu breng je de energie terug naar de ruimte waarin je nu bent. En als laatst breng je de energie terug in een armlengte om jou heen naar alle zijkanten in een cirkel. Zo groot hoort je lichtaura te zijn. De energie naar boven mag je altijd openlaten. Ga dan weer wat dieper ademen, beweeg een beetje en als je je niet gegrond voelt kun je de grondingsmeditatie gaan doen, wandelen of iets eten.



Uitleg over de werking van de meditatie

Als je deze meditatie vaak doet, zal het je ook helpen met je hooggevoeligheid. Liefde is de genezer van alles, dus op het moment dat jij een cirkel van liefde om je heen hebt, sta je open voor de spirituele wereld, maar je bent ook beschermd. Omdat liefde alles laat vervagen wat we als negatief zien. Niet dat alles wat je negatief vindt weggaat door meditatie, maar het kan je leren hier steeds liefdevoller naar te kijken, waardoor je er makkelijker mee om kunt gaan. Hoe vaker je deze meditatie doet, hoe sterker jouw gevoeligheid wordt en hoe beter je leert ermee om te gaan. Waardoor het aangenamer wordt die gevoeligheid te hebben. Als je na deze meditatie een

consult geeft, dan laat je de energie openstaan en breng het dan niet terug naar de armlengte, want je hebt het voor je consulten nodig om dat energieveld tot in de hemel open te zetten. Je kunt dan na je spirituele werk de energie tot een armlengte om je heen laten komen. Deze armlengte is in een cirkel. Dus zowel naast, voor, diagonaal als achter je. Ga dan wat dieper ademen. Beweeg dan je voeten, handen en andere lichaamsdelen als je die behoefte hebt en doe dan in je eigen tempo je ogen open. Als je je niet helemaal gegrond voelt, kun je een wandeling maken of sporten, zodat je even goed aardt.

Het is natuurlijk niet zo dat deze meditatie je gelijk zoveel liefde geeft dat het meteen alles weghaalt wat we als negatief zien. Met dit negatieve bedoel ik een gevoel van depressie, teleurgesteld in jezelf zijn of teveel bezig zijn met de energie van anderen, waardoor je jezelf vergeet. Mediteren kan een positieve bijdrage leveren aan liefde, geluk en gezondheid.

Doe de meditatie ook eens vanuit je hartchakra

Als variant op de meditatie zou je de meditatie ook vanuit je hartchakra kunnen proberen. Vanuit hier kun je ook goed je energie vergroten en je kunt zeker ook vanuit hier contact maken. Als je wat verder bent en je doet de meditatie zelfstandig met je eigen muziek, dan zou je er zelfs voor kunnen

kiezen om je 1e, je 2e, je 3e en daarna je 4^e chakra te vergroten. Het vergroten van je 3e chakra gaat je vooral helpen om informatie door te krijgen en het is daarom heel belangrijk om de overledene herkenbaar te maken. Als je ook oefent met je hartchakra, dan kun je er meer liefde bij overbrengen.

Eric's tips

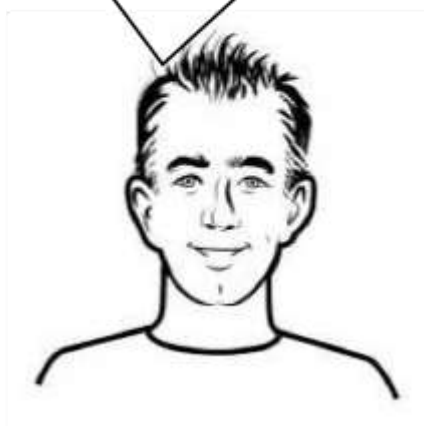
1 Doe de meditatie de eerste paar keer met de meditatie mp3.

2 Doe de meditatie nu om de dag afwisselend met de eenwordingsmeditatie.

3 Als je drie keer per week mediteert, wissel hem dan ook steeds om met de eenwordingsmeditatie.

4 Als je een consult oefent en je wilt je richten op het doorgeven van de juiste informatie, doe deze meditatie dan vlak voordat de persoon waarop je oefent binnenkomt.

5 Doe de meditatie op een tijd die jou uitkomt en probeer elke dag die tijd aan te houden. Zo kun je meditatie onderdeel maken van je dagelijks leven.



Inspiratietekst: als medium hoor je objectief te zijn

Als je werkt als medium is het heel belangrijk dat je objectief kijkt. Dat betekent dat je kijkt naar wat je ziet, zonder daar een mening over te hebben. Als je je mening niet even opzij kunt zetten, dan maak je je consult minder zuiver. De spirituele wereld weet namelijk precies wat de ontvanger nodig heeft. Bij relatieproblemen weet je nooit de achterliggende gedachte.

Als een man vreemd is gegaan, vind je dat waarschijnlijk verkeerd. Als zijn vrouw dan al twintig keer vreemd gegaan is, heb je misschien een andere mening. De spirituele wereld kan dan inzien wat de mensen nodig hebben. Het kan zijn dat je denkt dat hij beter af is zonder zijn vrouw vanuit jouw mening, maar dan weet je helemaal niet of dat klopt ondanks dat dat zo voelt.

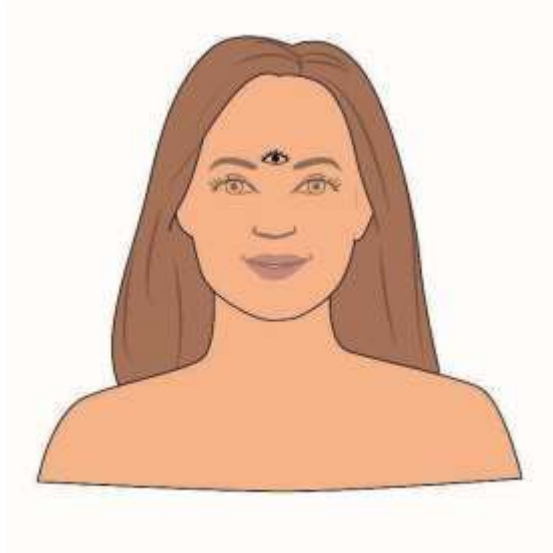
Stel, bij hetzelfde voorbeeld, dat sinds dit stel getrouwd is, de man 80 uur per week werkt en hij nooit tijd heeft voor zijn vrouw. Zijn vrouw raakt steeds verdrietiger omdat ze nooit aandacht krijgt. Ze hebben vanuit hun huwelijk twee kinderen en de man werkt zo hard, omdat hij puur vanuit liefde alles goed geregeld wil hebben voor zijn vrouw en kinderen. Toch zijn al die extra luxe en dure vakanties niet de behoeftes van zijn vrouw en kinderen. Na tien jaar trouw houdt zijn vrouw het niet meer vol en krijgt ze de aandacht die ze nodig

heeft van een andere man. Haar eigen man ziet niet dat er andere behoeftes zijn.

Grote kans dat als deze man op consult bij jou is, dat de spirituele wereld zegt: “Je hebt hard genoeg gewerkt.

Zou je met de helft van je werk niet rond kunnen komen? Je vrouw heeft je aandacht nodig en je kinderen ook. Je vrouw houdt heel veel van je, maar op deze manier groeien jullie uit elkaar.”

Dat wordt een heel ander antwoord dan wanneer je je mening misschien ermee had laten bemoeien. Misschien zie je relatieproblemen en zie je zelfs dat er een ander in het spel is. Je vraagt dit en hij bevestigt dit. Vanuit je eigen mening zou je snel kunnen denken: wegwezen bij die vrouw, stop ermee. Terwijl ze alleen maar de liefde tussen elkaar hoefden te herstellen. De spirituele wereld weet dit. Zij weten altijd meer en ze kijken naar alles zonder oordeel. Maar hier kan een slecht huwelijk, dat bedoeld was als een sprookjeshuwelijk, toch nog in een mooi huwelijk veranderen. Hoe zou het nou zijn geweest als het medium zei dat hij er maar beter mee kon stoppen vanuit zijn eigen mening?



Werken met helderzien

Het derde oog

Je hebt vast wel eens van het derde oog gehoord. Dit is het oog waarmee je ziet als je je ogen sluit en plaatjes doorkrijgt. Beginnend mediumschap werkt vaak met helderzien, heldervoelen of helderweten. Veel mensen die helderwetend of heldervoelend zijn hebben moeite om plaatjes te zien. Toch maakt het je mediumschap veel makkelijker als je plaatjes leert zien. Als je alleen ziet, is mediumschap ook makkelijker als je leert voelen. Voelen doe je al in de eenwordingsmeditatie. Hoe kun je dit trainen zodat jij iets kunt zien, terwijl je in contact met een gids

bent? Een goede manier hiervoor is de derde oogmeditatie die ik op de mp3 heb gezet. Het kan zijn dat je al helderziend bent. Dan kan het je nog sterker maken in helderziendheid. Als je al veel met plaatjes werkt, zou ik je in deze meditatie aanraden het eerste beeld dat je krijgt zolang mogelijk vast te houden. Krijg je toch nieuwe beelden die samenhangen met hetzelfde onderwerp, dan is dat prima. In mediumschap gaat het vaak zo: je ziet bijvoorbeeld iemand rennen en springen en daarna zie je een basketbalveld. Dat is goed, want je blijft bij het onderwerp. Maar zie je iemand rennen en springen en daarna zie je iemand breien dan hebben de onderwerpen geen verband met elkaar en dan komt het nieuwe plaatje van het breien uit je hoofd. Blijf dan naar die rennende en springende man kijken. Doe de meditatie voor jouw training ook op deze manier. Houd zoveel mogelijk vast aan je eerste plaatje.

Derde oog meditatie

Je kunt de meditatie het beste via de mp3 doen. Ik heb hem hier ook voor je uitgeschreven. De geschreven tekst zal iets anders zijn dan de tekst op de mp3, omdat ik schrijvend anders uitleg dan op de mp3. Ga bij deze meditatie zitten op een stoel. Doe je ogen dicht en zorg dat je voeten op de grond staan. Als je niet beide voeten op de grond hebt omdat de stoel te hoog is, leg dan een kussen onder je voeten. Haal dan een paar keer diep adem op een

manier zodat het voor jou nog ontspannen is om adem te halen.

Omdat deze meditatie op het derde oog is gericht, is alleen je energie vergroten voldoende. Het is genoeg als je de kamer waar je bent gevuld hebt met jouw energie. Je mag het ook groter maken als dat jouw behoefte is. Ga dan naar het punt achter je hoofd waar je schedel in je nek overgaat. Nodig een gids uit en voel dat deze ziel achter je komt te staan. Vertel je gids dat je ook dingen wilt zien. En probeer dan te kijken of je iets te zien krijgt, precies op het punt tussen je wenkbrauwen in. Blijf dat iedere keer zo proberen als je deze meditatie opnieuw doet en geef het ook even de tijd om daar iets te kunnen zien. Al is het alleen een kleur, dan is dat al fantastisch. Let erop dat je bij het eerste plaatje blijft. Je mag alleen meer plaatjes door krijgen, zolang het over hetzelfde onderwerp gaat. Als je plaatje naar een volledig ander onderwerp verandert, dan ben je in je gedachten belandt.

Ga dan terug naar het eerste wat je zag.

Laat los wat je gids je tot nu heeft laten zien en houd de focus weer achter je op je gids. Kijk of je kunt voelen, horen, weten of zelfs ruiken of proeven wat je gids wil vertellen aan jou.

Als je dat weet, probeer dit dan te zien met het derde oog. En blijf je dan weer concentreren op dit plaatje of eventueel een uitbreiding van dit onderwerp.

Laat je gids dan weer een stapje naar achter doen en laat het plaatje los. Kom dieper in je ademhaling en breng jezelf terug naar het hier en nu. Als je je niet gegrond voelt, doe dan de grondingsmeditatie of ga een stukje lopen.

Extra uitleg over de derde oog meditatie

Als je al plaatjes ziet, is het ook goed om mee te gaan met het plaatjes zien van andere zintuigen. Dit traint je namelijk niet alleen in je helderzien. Het leert je ook beter te werken met de andere zintuigen. Geef dat ook echt de tijd en probeer tijdens het tweede stuk van de meditatie niet eerst een plaatje te zien en dan dat plaatje te gaan heldervoelen of na het zien een ander zintuig te gebruiken. Begin in de 2^e stap juist met een ander zintuig behalve zien.

Het derde oog bevindt zich iets boven je neus, op het hoogste punt van je wenkbrauwen en dan recht boven je neus. Hij zit dus iets hoger dan waar je wenkbrauwen bij je neus komen.

Hier zijn een paar voorbeelden van hoe je met andere zintuigen kunt werken. Ruik je bijvoorbeeld een appeltaart, dan ga je proberen met je ogen dicht een appeltaart te zien. Als het goed is, kijk je vanzelf tussen je wenkbrauwen in. Als je voelt dat de gids veel liefde doorgeeft, probeer dan een hart zien. Als je via helderweten doorkrijgt dat je gids een veer draagt, probeer dan een veer te zien.

Copyright@ Eric van Riesen eigenaar van Eric's
Spiritual School niks van dit boek mag zonder
schriftelijke toestemming gedeeld en niet
verveelvoudigd worden zonder schriftelijke
toestemming van Eric van Riessen