

Energy Clearing

E-BOOK

+
2 GELEIDE
MEDITATIES



Een gids naar een lichter leven in flow



Sanne van Dort



Inleiding

Alles is energie; jijzelf, dieren, de natuur, spullen, maar ook het onzichtbare zoals je gedachtes en emoties zijn energie. Deze onzichtbare golven van energie trillen alleen met een snelheid die wij met onze vijf zintuigen niet kunnen waarnemen. Dit noemen we ook wel fijnstoffelijke energie.

Fijnstoffelijke energie bevindt zich in de etherische wereld, de wereld van energieën en levenskrachten. Denk bijvoorbeeld aan de 'lege ruimte' om ons heen, ons auraveld maar ook binnen in jou stroomt deze fijnstoffelijke energie.

Energetisch gezien bevinden we ons als het ware in een oceaan aan energie, afkomstig van onszelf, van anderen en van de omgeving. Alles is verbonden en alles oefent invloed op elkaar uit.

Is er goede stroming in het fijnstoffelijke, dan is dat voor jou voelbaar als *flow* in je leven. Je zwemt als het ware met de stroom mee, het gaat als vanzelf. Maar wanneer energie in het fijnstoffelijke stagneert of blokkeert, dan kan dit zich uiten in tal van problemen in jouw leven.

Energy Clearing helpt om wat vast zit in het fijnstoffelijke weer in beweging krijgen. Dit geldt voor je omgeving, maar ook voor de fijnstoffelijke energie binnen in jezelf.

Ook voor jezelf geldt namelijk dat wanneer de levensenergie niet meer ongehinderd door je heen kan stromen, je problemen kunt krijgen. Dit kan zich bijvoorbeeld uiten in angst, moeheid of zelfs in fysieke klachten.

Met een *Personal Clearing* kun je de levensenergie weer beter door je heen laten stromen. Zo ga je je weer lichter en energiever voelen. Met een *Space Clearing* kun je stagnatie in je omgeving opruimen waardoor lichtere energie weer de ruimte krijgt om te stromen.

Belangrijk om je te realiseren: een probleemloos leven creëren met behulp van *Energy Clearing* is niet haalbaar én ook niet het doel. Alles heeft immers een ritme. Je vindt dat overal in terug; in de natuur, een lichaam, de maancyclus, de seizoenen, maar ook bijvoorbeeld bij beschavingen en politieke systemen. Het is een voortdurend proces van stijgen naar een hoogtepunt, en dan weer dalen, een proces van groeien en afsterven, waarna een nieuwe cyclus begint. Voor alles is een juiste tijd. Soms is het tijd voor groei en bloei en soms is het tijd voor loslaten en afsterven zodat er transformatie en uiteindelijk wedergeboorte kan ontstaan. Echter, onze maatschappij ziet het neergaande deel van deze cyclus als iets slechts. Maar het een kan niet zonder het ander. Als groei nooit zou stoppen wat zou er dan gebeuren? Afbraak is nodig om ruimte te maken. Juist wanneer je je niet tegen het ritme van het leven verzet, als je niet meer bang bent voor verlies en tegenslag, maar hierin meebeweegt en het er laat zijn dán ontstaat er pas echt *flow*.

Het streven met *Energy Clearing* is voornamelijk een lichter leven. Een leven waarbij je kunt profiteren van de positieve energie in het fijnstoffelijke die jou draagt en helpt jouw mooiste leven te leven.

 *Change your energy. Change your life.*

Over mij



Door mijn hooggevoeligheid kon ik altijd al goed sferen aanvoelen. Denk hierbij aan energieën, stemmingen en emoties van anderen, maar ook negatieve energie in een ruimte. De afgelopen jaren heb ik hier steeds beter mee om leren gaan, zodat het mijzelf nu niet meer hoeft te belasten.

Ik heb gemerkt dat wanneer er bij een persoon negatieve energie zich kan ontladen, of wanneer in een ruimte gestagneerde of vastzittende energie kan worden opgeruimd, de energie weer vrijer gaat stromen en dit een positief effect heeft op je leven. *Clearing* helpt om wat vast zit weer in beweging te krijgen, negativiteit op te ruimen en ruimte te maken voor nieuwe, positieve energie in je leven. Een goede stroming van levensenergie in en om je heen is voor jou voelbaar als *flow* in je leven.

Alle kennis die ik heb opgedaan over *Clearing*, deel ik graag met jou in dit e-book, zodat ook jij deze tool kunt gaan inzetten voor een lichter leven.

Sanne

Inhoud

De grondbeginselen

Alles bestaat uit energie; stoffelijke en fijnstoffelijke energie.

05

Personal Clearing

Spanning vasthouden in je systeem geeft gewicht.
Na een *Personal Clearing* voel je je lichter.

10

Space Clearing

Maak je omgeving vrij van negatieve energie zodat de levensenergie weer goed door je huis kan stromen.

16

Hulpmiddelen bij *Clearing*

Hulpmiddelen kunnen je ondersteuning en houvast bieden tijdens het reinigingsritueel.

24

Slotwoord

Energy Clearing vraagt om oefening, maak het jezelf eigen.

30



01 De grond- beginselen

Wil je begrijpen hoe je energie kunt zuiveren oftewel *clearen*, dan zul je als allereerste de grondbeginselen van energie moeten begrijpen, namelijk:

- Alles maar dan ook alles bestaat uit energie, die continue verandert.
- Jij bent niet gescheiden van de wereld om je heen. Alles staat in verbinding.

Overal om ons heen zijn onzichtbare, wervelende energiepatronen. We leven als het ware in een oceaan van energie, die in en om ons heen vloeit en beweegt. In de oertijd begreep men al dat alles leeft, alles is verbonden en alles continu veranderd. De mens stond in nauw contact met moeder Aarde.

Maar de huidige Westerse maatschappij is deze verbinding met de natuur kwijtgeraakt. De moderne, Westerse mens identificeert zich voornamelijk nog als autonoom en afgescheiden. Zij trekt een grens bij het fysieke lichaam, maar daar is niet waar het stopt. Men is 'vergeten' dat we allemaal zijn verbonden binnen een levend, vibrerend universum en dat iedereen en alles om ons heen een levende energie heeft.

Dit geloof van afscheiding deelden onze voorouders niet. In hun wereldbeeld bestond juist niemand onafhankelijk van zijn medewezens. Niet van de maan, de sterren, de oceanen, de planten, de rotsen en alle dieren.



Daarbij zijn wij Westerlingen door de eeuwen heen ook steeds rationeler geworden. Onze huidige maatschappij is gebouwd op een masculiene manier van denken en doen. Het wetenschappelijk aantoonbare is dominant geworden. Alleen dat wat je kunt bewijzen, wat je kunt meten, objectiveren en wat je kunt vastleggen telt tegenwoordig. Bewustzijn en subjectieve ervaringen; hetgeen wat niemand ooit kan meten, daarvoor is geen plek in onze maatschappij. Er is bij ons een duidelijke scheiding ontstaan tussen het stoffelijke (de zichtbare wereld) en het fijnstoffelijke (de onzichtbare wereld).

Dit geldt ook voor onze (onzichtbare) binnenwereld. De moderne wetenschap heeft elke samenhang van ons lichaam met onze geest en ziel losgekoppeld. Terwijl men in vroeger tijden het lichaam, de geest en ziel juist zag als één geheel die in harmonie samenwerkt en informatie uitwisselt. Het lichaam geeft ons signalen wanneer er iets uit balans is; dat kan zijn in de vorm van bijvoorbeeld een onprettig gevoel, een ongemak of een klacht. Op deze manier worden wij ons bewust van een disbalans in ons wezen en krijgen we de kans iets wat op zielsniveau onze aandacht nodig heeft te kunnen zien en op te lossen.

Het betekent echter niet dat er bij een ziekte sprake is van schuld omdat jij 'iets' op zielsniveau hebt genegeerd. Een ziekte kan verschillende oorzaken hebben: door genetische aanleg bijvoorbeeld of iets externs dat compleet buiten je macht ligt. Wel is het belangrijk om bij een ziekte soms ook verder te kijken dan alleen maar het bestrijden van de symptomen zoals wij in het Westen hoofdzakelijk doen. Kijk maar eens hoe wij omgaan met depressies; we onderdrukken voornamelijk de klachten met medicatie, terwijl mijn inziens de focus hierbij zou moeten liggen op hulp voor de ziel.

In het Oosten heeft men de holistische kijk op de mens en de wereld meer behouden. Zo heeft de Chinese geneeskunde juist de samenhang van lichaam, ziel en geest als uitgangspunt. Een ander mooi voorbeeld van de holistische kijk van het Oosten is de Feng Shui leer; een eeuwenoude Chinese methode die ervoor zorgt dat positieve energie, Chi, goed door je huis stroomt en wordt teruggebracht op plaatsen waar dit ontbreekt.

De soorten energie

Energie kun je verdelen in stoffelijke en fijnstoffelijke energie. Daarnaast kun je deze energieën weer onderverdelen in meerdere niveau's.

Stoffelijke energie

Stoffelijke energie bevindt zich in materie zoals bijvoorbeeld ons fysieke lichaam of vaste objecten. Je noemt dit daarom ook wel het 'fysieke domein'. Maar dit domein bevat ook alles wat wij met onze vijf zintuigen kunnen waarnemen; alles wat we kunnen zien, aanraken, ruiken, horen of proeven behoort dus ook tot deze materiële werkelijkheid. Deze energie is zichtbaar of aantoonbaar voor ons in de fysieke wereld.

Stoffelijke energie is net als fijnstoffelijke energie altijd in beweging. Alle materie bestaat, als je maar ver genoeg inzoomt, immers uit minuscule trillende materiedeeltjes, zoals bijvoorbeeld atomen. Zelfs onder het oppervlak van vaste objecten, vloeit energie in een vorm. Deze deeltjes zijn constant in beweging en zo ontstaat er een trillingsfrequentie. Binnen dit fysieke domein zijn er verschillende trillingsniveau's die weer bepalen of iets tastbaar (bijvoorbeeld materiaal) of minder tastbaar (bijvoorbeeld geluid) is.

De fysieke wereld

- Het zichtbare, het tastbare, het waarneembare
- Materie is traag
- Het is 'bevroren' beweging. Het bestaat uit minuscule, trillende deeltjes met elk een eigen trillingsfrequentie

Alles in de fysieke wereld geeft op hun eigen manier vorm aan het fijnstoffelijke. Denk aan bergen, rivieren, wegen, steden, technologie, elk voorwerp, elk dier en elk mens. Kortom, alles wat energie met zich meedraagt laat een afdruk achter in de etherische wereld.

Fijnstoffelijke energie

Fijnstoffelijke energie bevindt zich in de etherische wereld, de wereld van energieën en levenskrachten. Denk bijvoorbeeld aan de 'lege ruimte' om ons heen, ons auraveld maar ook binnen in jou stroomt deze energie. Deze fijnstoffelijke essentie kent vele namen en wordt ook wel Chi, Prana, Levensenergie of Ether genoemd. Fijnstoffelijke energie is altijd in beweging en zal altijd willen stromen. Het is niet beperkt door vaste objecten en is daardoor altijd in contact met andere fijnstoffelijke energie. Fijnstoffelijke energieën beïnvloeden elkaar, kunnen samenvloeien en kunnen elke vorm aannemen. De mens heeft om zich heen dus golven en velden van dit soort energieën stromen.

De etherische wereld

- Het fijnstoffelijke, het onzichtbare
- Altijd vloeiend en in beweging
- Reageert op alles en alles laat een afdruk hierin achter

Fijnstoffelijke energie is er in verschillende kwaliteiten en vormen. Ze bevinden zich in het zogenoemde 'Kwantum domein'. Alles in dit domein zijn de energieën van niet-stoffelijke zaken zoals bijvoorbeeld onze gevoelens en gedachtes, maar ook de energievelden om mensen heen. Zij produceren allen golven in het etherisch veld, die daar korter of langer blijven hangen. Deze golven van energie trillen met een snelheid die wij met onze vijf zintuigen niet kunnen waarnemen.

Energetisch gezien is er om jou heen dus een complexe wisselwerking van energieën afkomstig van jezelf, van anderen en van je omgeving. Alles is verbonden en alles oefent invloed op elkaar uit.

De invloed van de stroming in het fijnstoffelijke

Is er goede stroming in het fijnstoffelijke, dan is dat voor jou voelbaar als *flow* in je leven. Je zwemt als het ware met de stroom mee, je hebt de wind in de zeilen, het gaat moeiteloos en als vanzelf. Maar wanneer energie stagneert of wordt belemmerd om harmonieus te stromen door bijvoorbeeld veel angst of stress, dan komt dit uiteindelijk ook tot manifestatie in jouw zichtbare werkelijkheid. Dit kan zich uiten in een verscheidenheid aan problemen. Bijvoorbeeld conflicten op je werk, problemen met relaties, geld, gezondheid of je creativiteit die blokkeert. De zichtbare wereld is immers een directe weerspiegeling van wat er in jou leeft. 'Zo binnen, zo buiten, zo boven zo beneden', verteld de Hermetische wet van Correspondentie ons. Wat er binnen in ons gebeurt, wordt volgens deze universele wet buiten ons tentoongespreid.

Een sterk onbewust emotiepatroon kan zich zelfs manifesteren als een gebeurtenis die je telkens maar lijkt te overkomen. Voel jij bijvoorbeeld (onbewust) veel boosheid, dan zal er in zichtbare wereld ook veel boosheid op je pad komen. Bijvoorbeeld in de vorm van een boze partner, boze mensen in de openbare ruimte ect. Dit zijn blokkades in het fijnstoffelijke die zich gaan manifesteren in de fysieke wereld, net zolang totdat deze blokkades zijn opgelost. Een *Personal Clearing* of *Space Clearing* kan hierin uitkomst bieden en je helpen om de energie in het fijnstoffelijke weer door te laten stromen en verandering op gang te brengen.



02

Personal Clearing



*Intuition is real. Vibes are real.
Energy doesn't lie. Tune in.*

Omdat wij mensen uit energie bestaan, is de natuurwet dat gelijke energie gelijke energie aantrekt, ook op ons van toepassing. Precies zoals de energie die in de wetenschap wordt beschreven. Negatief trekt negatief aan en positief trekt positief aan. Dus als je positief bent, trek je positieve energie aan van dezelfde frequentie. Vise versa geldt dat ook voor als je negatief bent.

Fijnstoffelijke energie is ook de 'vibe' die je voelt. We krijgen allemaal vibes van mensen en plaatsen. Als je bijvoorbeeld in de buurt bent van een depressief persoon, voel je een negatieve, zware 'vibe' die negatieve energie is.

De imprint van energie in het etherisch veld kan lang voelbaar blijven. Je kent het gevoel vast wel wanneer je een ruimte inloopt en de sfeer voelt om te snijden. Wat je opmerkt is de energetische spanning, ook wel restenergie genoemd, die is blijven hangen na bijvoorbeeld een conflict of ruzie.

Niet iedereen is even gevoelig om deze negatieve energie op te merken. De één staat hier meer open voor dan de ander. Vaak hebben hooggevoelige mensen eerder last van deze donkere energieën omdat ze sneller energie van buiten hen zelf oppikken.

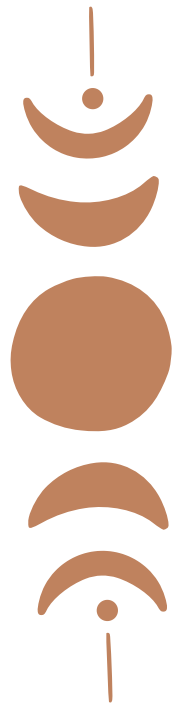
Toch zijn veel mensen zich er onbewust meer bewust van dan ze denken. Denk maar eens aan onderstaande opmerkingen die mensen argeloos maken:

- Het was echt een top avond: wat een fijne energie!
- Ik voelde zo'n slechte sfeer hangen toen ik de kamer binnenliep.
- Persoon X is echt een energieuwiger.

Je ziet dat best veel mensen deze energie toch (onbewust) opmerken en benoemen.

Negatieve energie van anderen

Zware en negatieve energie kan net als in een ruimte ook rondom een persoon blijven hangen. Deze energie kan ergens in jou resoneren waardoor jij deze energie kunt overnemen, het blijft dan als het ware aan jouw energetisch lichaam (aura) plakken.



Hoewel deze energie niet van jou is, haalt het jouw frequentie wel naar beneden en kun je er last van krijgen. Gelukkig kun je deze energie ook weer heel makkelijk weghalen. Bijvoorbeeld door de negatieve energieën te visualiseren als een vieze laag om je heen, of iets anders dat voor jou werkt, en deze laag dan in gedachte de aarde in te laten verdwijnen of met water weg te laten spoelen. Je kunt hier iets bij uitspreken of er een gebaar bij maken, doe wat goed voelt voor jou.

Schijfster Susan Smit verteld in haar boek *De wijsheid van de heks* dat ze elke dag een energetische schoonmaak uitvoert terwijl ze doucht. Ze maakt dan wegstrikkende bewegingen langs haar hoofd en lichaam en zegt: 'Alle energie die via anderen bij me is gekomen, alle energie die me beperkt, laat ik de aarde in vloeien die haar zal transformeren.' Dit doet ze drie keer.

Kies een handeling die bij je past. Je zult zien dat wanneer je alle energie van anderen die bij je blijft plakken regelmatig weghaalt, je ook echt meer ruimte en rust zult gaan ervaren.

Naast het afvoeren van andermans energie kun je ook leren om je van te voren hier meer voor af te schermen. Door bijvoorbeeld het dragen van beschermende edelstenen zoals Zwarte Toermalijn of Labradoriet of door te werken met beschermende geuren zoals Jasmijn of Grove Den kun je jezelf meer bescherming bieden voor ongewenste energieën van anderen.

Negatieve energie in je systeem

Negatieve energie ontstaat in je lijf en energetisch lichaam ook door jezelf. In de loop van je leven stop je je systeem simpelweg steeds voller met negatieve ervaringen en overtuigingen die je jezelf eigen hebt gemaakt. Je bent je meestal helemaal niet bewust van al deze gedachtepatronen, laat staan dat je je beseft dat dit je leven negatief beïnvloed.

Eckhart Tolle noemt in zijn boek *De kracht van het NU* deze opgehoopte negatieve energie van ervaringen, oordelen en overtuigingen *het pijnlichaam*. Dit *pijnlichaam* is een veld van negatieve energie die je lichaam en geest zo kan gaan overnemen dat je verstand zich ermee gaat identificeren en ten onrechte gaat aanzien voor wie jij bent. Maar jij bent niet jouw angsten en pijn.

Daarom wil jouw ziel niets liever dan dit onverwerkte verdriet, deze stress of trauma naar de oppervlakte brengen, zodat het gezien kan worden, erkent en daardoor kan worden opgeruimd.

Een geweldige manier om jezelf van opgebouwde negativiteit te ontdoen, is door een *Personal Clearing* uit te voeren. Je ontladst dan een deel van de negatieve energie in je systeem, zodat er weer meer ruimte ontstaat om te vernieuwen en positieve energie aan te trekken. Veel mensen voelen zich na een *Clearing* letterlijk lichter.

Er zijn verschillende manieren om een uitgebreide energetische reiniging bij een persoon uit te voeren. Voor dit e-book heb ik speciaal een geleide meditatie gemaakt zodat je deze *Personal Clearing* stap voor stap makkelijk zelf kunt gaan uitvoeren. Ik neem je als het ware aan de hand mee. Je kunt de meditatie luisteren en herhalen zo vaak als je wilt.



De voorbereiding

Neem de tijd voor deze energetische reiniging, zoals je ook de tijd neemt voor een meditatie. Zorg dat je niet gestoord kunt worden, zet eventueel rustgevende muziek op, steek kaarsen aan, brandt wat wierook. De *Clearing* in het audiofragment doe ik met behulp van een visualisatie. Meer heb je ook niet nodig. Maar als je het fijn vindt, kunt ook hulpmiddelen gebruiken zoals Salie of Palo Santo. Meer over hulpmiddelen en wat ze voor je kunnen doen, lees je verderop in hoofdstuk *Hulpmiddelen bij Clearing*.

Intentie is key

Onthoud: de fijnstoffelijke energiestroom volgt jouw gedachte en intentie. Het is dus heel belangrijk om je intentie duidelijk te hebben. Een intentie is een positieve boodschap, bijvoorbeeld:

- Ik maak ruimte om positieve energie mijn lijf en leven in te laten stromen.
- Mijn lichaam is licht en heeft ruimte voor nieuwe, fijne energie.
- Mijn aura en lichaam zijn schoon en licht. De levensenergie kan onbeperkt om en door mij heen stromen.
- Alles wat van mij is komt bij mij terug, alles wat niet van mij is, gaat terug naar zijn oorspronkelijke bron.

Doe wat voor jou goed voelt. Het is wel belangrijk dat je de intentie positief formuleert, gebruik geen ontkenningen. Dus niet 'Mijn lichaam is niet meer vol van negatieve energie' maar 'In mijn lichaam stroomt goede energie'. Je onderbewuste kent namelijk geen verschil tussen beweringen en ontkenningen. Spreek intenties ook uit in het nu, alsof het al zo is, en niet in het verleden of de toekomst.

Focus je, spreek met je hart en voel je innerlijke kracht terwijl je je intentie uitspreekt.

De kracht van intentie

Er zijn verschillende testen gedaan om 'intentie' of 'positieve gedachten' te bewijzen en dat is gelukt. Neem bijvoorbeeld het onderzoek uit het boek *Water weet het antwoord*. De Japanse onderzoeker Masaru Emoto vroom watermonsters in die tevoren waren blootgesteld aan negatieve of positieve woorden, gedachten, emoties of verschillende soorten muziek. Daarna maakte hij foto's van de waterkristallen en stelde vast dat de positief beïnvloede watermonsters mooie en perfect gevormde kristallen opleverden, terwijl negatieve woorden, gedachten en emoties resulteren in lelijke, misvormde kristallen. Hoe bijzonder is dat. En dan te bedenken dat wij mensen voor 55-65% uit water bestaan. Denk je eens in wat positieve gedachten, gebeden en intenties dan voor jou kunnen betekenen.

Ontladen van negativiteit in je systeem

Tijdens de geleide meditatie die hoort bij dit hoofdstuk wil ik je ook uitnodigen om een probleem dat zwaarte geeft aan jou rugzak de aandacht te geven. Dit kan bijvoorbeeld een angst, een tekort of verdriet zijn. Kies het probleem die het eerste bij je op komt. Je hoeft er tijdens de meditatie alleen maar aan te denken en zonder oordeel het er te laten zijn. Op deze manier kan de negatieve energie omtrent dit probleem zich een stukje ontladen uit jouw systeem.

Juno Burger vertelt in zijn boek *The Invitation* dat je door de aanwezige spanningen in je systeem (bijvoorbeeld een angst of ander stukje bagage uit je rugzak) simpelweg door ze te voelen en deze er zonder oordeel te laten zijn, ze kunt ontladen. Echter, dit energiewerk vergt aandacht en oefening. Ik wil je tijdens de geleide meditatie alvast uitnodigen hiermee aan de slag te gaan.

Het ritueel

Een ritueel versterkt jou intentie. Handelingen zoals het branden van een kaars, het smudgen van rook rondom het lichaam, of het sprayen van reinigingsspray werken ondersteunend en brengen jouw bewustzijn sneller in een mediatieve staat van zijn.

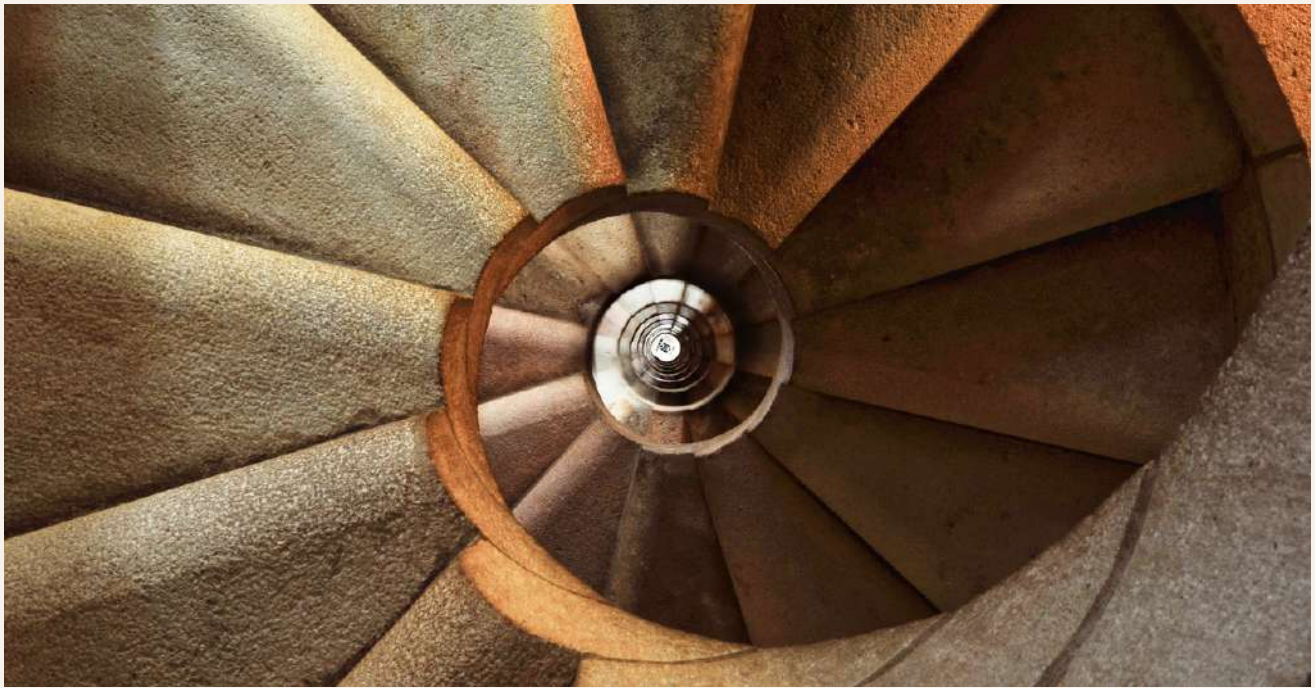
Afstemmen op de etherische wereld

Om zowel krachtig als beschermd te zijn tijdens energiewerk is het belangrijk om goed geaard te zijn.

Focussen op je onderbuik kan je helpen om goed geaard te blijven. Je hand op dit gebied leggen kan dit ondersteunen. Ook een zakje zout in je broekzak of om je nek dragen, of een aardend kristal zoals Rookkwarts of Hematiet vasthouden kan je helpen goed geaard te blijven tijdens het ritueel. Daarnaast is het belangrijk om goed contact met de aarde zelf te blijven houden, ga daarom comfortabel zitten, met je voeten die rusten op de grond.

Sluit je ogen en richt je op je ademhaling, adem naar je navel toe. Dit helpt je bewustzijn zich te focussen. [Luister nu naar het audiofragment behorend bij dit hoofdstuk voor de *Personal Clearing*.](#)





03

Space Clearing

“

Space Clearing is je omgeving vrijmaken van negatieve energie zodat de levensenergie weer goed door je huis kan stromen en je omgeving weer prettig voelt.

Factoren die van invloed zijn

Er zijn verschillende factoren die van invloed zijn op de soorten fijnstoffelijke energie in je huis.

DE PLEK & OMGEVING

Elke plek heeft zijn natuurlijk etherisch veld. Door vegetatie die aanwezig is, maar ook bergen, rivieren en andere natuurlijke elementen. Deze invloeden zijn onveranderlijk. Zo kunnen er bijvoorbeeld wateraders onder je huis lopen die voor problemen kunnen zorgen. Door reinigingstechnieken kun je hoogstens de persoonlijke reactie op deze energie verminderen maar je kunt deze natuurlijke energie nooit verwijderen.

HET HUIS

Elk huis heeft zijn eigen etherische energieën door de vorm van het huis en de materialen die zijn gebruikt. Elk materiaal heeft immers een andere trillingsfrequentie. Hout is bijvoorbeeld heel aards, maar absorbeert ook heel makkelijk fijnstoffelijke energie waardoor het moeilijker te reinigen is. Steen is stabiel en afstandelijker en daardoor juist weer gemakkelijker te zuiveren.

DE GESCHIEDENIS VAN DE PLEK

De historie van een gebied kan veel invloed hebben op de energie van je huis. Als je huis gebouwd is op een oude begraafplaats of op een terrein waar een ziekenhuis of gevangenis heeft gestaan dan is daarvan nog emotionele spanning aanwezig. Deze spanning is te verwijderen.

VORIGE & HUIDIGE BEWONERS

Ieder mens geeft vorm aan het huis waar hij of zij woont. Alle gevoelens, gedachtes en handelingen produceren energieën die achterblijven in de fijnstoffelijke wereld en daar korter of langer blijven hangen. Een huis slaat alles op, zo ook emotioneel geladen gebeurtenissen zoals ruzie, ziekte, overlijden en emoties zoals angst en verdriet van (vorige) bewoners. Denk bijvoorbeeld eens aan onderduikers die in de oorlog zich in een huis hebben schuilgehouden. Zoiets kan voor verstoringen zorgen. Gelukkig zijn deze spanningen te verwijderen.

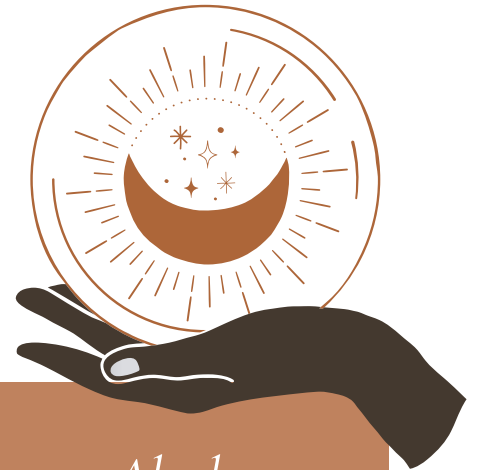
Wanneer hou je een *Space Clearing*?

Het is belangrijk om regelmatig je huis energetisch te reinigen, zo krijgt zware, negatieve energie geen kans om blokkades te creëren en te zorgen dat de levensenergie in je huis (weer) stagneert. Maar hoe vaak je dit doet is uiteraard aan jou. Vaak voel je zelf aan wanneer het weer nodig is.

Is er veel stress, ruzie of verdriet in huis? Is een gezinslid ziek of depressief? Doe het dan vaker, bijvoorbeeld elke maand. Gaat het best goed thuis en voelt de energie oké of misschien zelfs heel fijn? Denk dan aan een reiniging met elke wisseling van het seizoen of misschien maar één of twee keer per jaar.

De onderstaande momenten zijn sowieso goede momenten om je huis te zuiveren:

- Bij een nieuw begin (geboorte, nieuwe baan)
- Loslaatprocessen (scheiding, overlijden, verhuizing)
- Drempelsituaties (ziekte, depressie, levenscrisissen)
- Invloeden van buitenaf (donkere energieën)



Tip: Hou je Clearing ritueel bij Nieuwe maan. Als de maan ongeveer tussen de aarde en de zon staat, en alleen de schaduwkant van de maan waar te nemen is. Deze fase in de cycli staat voor oude emoties en gevoelens loslaten en nieuwe dromen manifesteren.

Verschillende manieren van *Space Clearing*

Er zijn verschillende manieren om zware en gestagneerde energieën te verdrijven. En er is niet één juiste manier. Kies vooral voor een manier die bij jou past en die goed voelt. Welke manier je ook kiest, onthoud dat het vooral gaat om de intentie die jij de fijnstoffelijke wereld instuurt.

Om jou intentie extra kracht bij te zetten kun je voor de energetische reiniging even mediteren of een klein ritueel houden zoals een kaarsje aansteken en wierook branden. Wat je ook kunt doen om je intentie meer kracht bij te zetten is tijdens het reinigingsproces in elke kamer een mantra uitspreken. Je kunt dan denken aan één van onderstaande mantra's:

- Mijn huis is licht en vol met fijne energie.
- Laat alle donkere energieën nu wegvloeien zodat lichte energieën mijn huis binnen kunnen stromen.
- Alles wat zich in deze ruimte bevindt mag nu terugkeren naar zijn oorspronkelijke bron.

De werking van het ritueel wordt gedragen door de intentie, de handelingen en de innerlijke focus van je geest.

Het stappenplan voor een *Space Clearing*

STAP 1: RUIM EERST HET 'AARDSE VUIL' OP

Het is vast ook voor jou geen favoriete bezigheid, maar begin voor een *Space Clearing* eerst met schoonmaken en opruimen. Rommel en vuil stagneert de energiestroming. Het negatief effect van rommel in je leven blijkt ook uit diverse wetenschappelijke onderzoeken. Zo heeft een onderzoek van de UCLA aangetoond dat rommel een negatief effect heeft op ons humeur en ons gevoel van eigenwaarde. Ook is er een relatie tussen een rommelige omgeving en de aanwezigheid van het stresshormoon cortisol in het lichaam.

Bij vrouwen is dit effect vele malen sterker dan bij mannen. Het onderzoek suggereert zelfs dat wanneer je rommel opruimt dit zorgt voor minder conflicten tussen man-vrouw relaties in een huishouden.

Een ander onderzoek, een van de St Lawrence University, wijst uit dat het laten ophopen van fysieke rommel leidt tot een slechtere nachtrust. Verder is aangetoond dat 'hamsteraars' veel meer moeite hebben met het nemen van beslissingen en het voltooien van taken. Daarnaast zorgt te weinig slaap weer voor een toename aan stress en het gevoeliger zijn voor depressies.

Ik ben niet verbaasd over de uitkomsten van deze onderzoeken, want ik ben er van overtuigd dat er een verband bestaat tussen de staat van je woonomgeving en jouw gemoedstoestand. Denk maar eens aan de eerder genoemde Hermetische wet van Correspondentie. Jouw buitenwereld is een directe weerspiegeling van wat er in jou leeft. En ook deze: negatieve energie trekt meer negatieve energie aan, de wet van Aantrekking.

In Japan staat reinheid zelfs direct naast verlichting. De zenboeddhistische monnik Shoukei Matsumoto schrijft in zijn boek *Veeg je zorgen weg* over de relatie tussen schoonmaken en je gedachten. Zo zal door schoonmaken niet alleen je huis rustiger en schoner worden, maar zal je zelf ook energiever, gelukkiger en tevredener zijn.

Feng Shui zegt dat een opgeruimd huis een noodzaak is voor positieve energie in je woning. Rommel leidt tot chaos en negatieve energie. Opruimen en het weggooien van onnodige spullen is belangrijk in deze oude Chinese leer. Het zal zorgen dat er weer nieuwe positieve energie gaat stromen door je leefomgeving.

Het is dus een goed idee om voordat je aan een *Space Clearing* begint, eerst eens goed op te ruimen en schoon te maken.


STAP 2: JE HUIS ENERGETISCH REINIGEN

Zet de eventuele spullen klaar die jij hebt uitgekozen voor ondersteuning bij je huisreiniging. Bijvoorbeeld Palo Santo, een Abalone schelp en een grote veer om de rook mee te verspreiden. Weet je nog niet goed welke hulpmiddelen jij wilt gebruiken? Lees dan het hoofdstuk *Hulpmiddelen bij een Clearing* voor suggesties. Je kunt de *Space Clearing* natuurlijk ook prima uitvoeren zonder hulpmiddelen.

Het makkelijkste bij een *Space Clearing* is om in huis van boven naar beneden te werken (maar dit is geen vereiste). Vergeet vooral de hoeken van de kamers niet. In de hoeken hopen negatieve energieën zich het meest op.

Zet je ramen en deuren open tijdens het reinigingsproces zodat ongewenste energie een uitweg heeft en nieuwe Chi je huis binnen kan stromen. Wanneer je met rook werkt is het sowieso goed om te ventileren.

Loop door alle kamers met je zintuigen open; kijk, voel, ruik, luister. Probeer gestagneerde of negatieve plekken aan te voelen. En als je iets onaangenaams opmerkt, neem de tijd. Het is belangrijk om een neutrale, objectieve houding aan te nemen. Alles heeft een reden om er te zijn.



Tip: Vergeet niet om regelmatig frisse lucht binnen te laten. Het is zo eenvoudig en heilzaam om de buitenlucht in je huis te laten circuleren. Open deuren en ramen, zo komt nieuwe, lichte Chi (levensenergie) je huis in. Daarnaast bieden ramen ongewenste energie ook een uitweg.

Het etherische wat negatief is in je huis, kun je bijvoorbeeld waarnemen als zwaarte, als benauwdheid, als kou of leegte. Of misschien zie je schaduwen, voel je verdriet of angst, ervaar je andere fysieke sensaties of ruikt het er muf. Misschien voelt die plek gewoon niet fijn aan en verblijf je er liever niet. Onthoud: de eerste indruk is meestal de juiste. Ga met deze plek aan de slag.

Zelf werk ik graag met een wiggelroede tijdens een *Space Clearing*, omdat ik mezelf soms wat onzeker voel in mijn waarneming. Met een wiggelroede kun je heel makkelijk de energie flow in je huis volgen en de roede laat duidelijk zien waar de energie niet goed kan stromen en waar verstoringen zijn.

Begroeting & afsluiting bij een ritueel

Ik vind het een mooi oud gebruik om voordat je begint met een *Clearing* alle energieën te begroeten. Ook vraag ik vooraf altijd om hulp en medewerking van spirits.

Als ik klaar ben, bedank ik deze krachten en spirits ook weer voor de hulp en begeleiding. Ik zal dit ook tijdens de geleide meditatie doen.

Belangrijk: vergeet niet om na reinigingswerk jezelf te reinigen. Was ieder geval je handen en je gezicht om weer gezuiverd te worden en geen energieën met je mee te nemen. Of neem een douche en laat de overtollige energie denkbeeldig mee het afvoerputje in stromen.

De geleide meditatie

Luister nu de geleide meditatie behorende bij dit hoofdstuk. Je zult merken dat na de huisreiniging, je woonomgeving stabiel en lichter gaat aanvoelen.

04

Hulpmiddelen bij een *Clearing*

Hoewel je een *Clearing* prima kunt uitvoeren zonder hulpmiddelen, kunnen producten je wel ondersteuning en houvast bieden tijdens het reinigingsritueel. Hulpmiddelen die je kunt gebruiken bij een *Clearing* zijn bijvoorbeeld:

- Edelstenen
- Rook
- Geluid & vibratie
- Heilig water
- Etherische olie
- Zout



Edelstenen

Al eeuwen worden er speciale krachten en eigenschappen aan kristallen toegedicht en worden ze gebruikt als spirituele hulpmiddelen. Edelstenen kunnen prima worden ingezet voor energetisch reinigen. Zorg wel eerst dat je edelsteen zelf goed gereinigd is zodat de steen de negatieve energieën makkelijk kan opnemen. Dit kun je doen door je edelsteen een paar minuten onder de kraan te houden (lauw, stromend water). Let op! Niet alle edelstenen zijn geschikt om op deze manier te reinigen. Controleer dit even op internet. Je kunt je edelsteen ook even door de rook van wierook, Salie of Palo Santo halen om te reinigen.

Wanneer je jezelf of je huis met een edelsteen wilt reinigen geldt ook: je bereik je het beste resultaat door je kristal een intentie mee te geven. Neem de steen in je handen en vertel hem zijn functie: het opruimen van gestagneerde en negatieve energie.

In principe zijn alle kristallen geschikt om energetisch schoon te maken, maar Bergkristal is de sterkste cleaner.

Na het reinigingsritueel, kun je een Bergkristal ook heel goed in je huis plaatsen met de bewuste intentie om je huis zuiver te houden. Bergkristal is een zuivere edelsteen die de energie in je huis reguleert, absorbeert en zuivere energie teruggeeft.



“Energy flows where attention goes.”

Rook (holy smoke)

Smudgen of uitroken wordt over de hele wereld gedaan voor de meest uitlopende doeleinden. Zo worden bijvoorbeeld geesten met rook verdreven en worden er objecten, mensen en huizen mee gereinigd en gewijd. Ook worden er zieke mensen mee behandeld. Aangezien rook niet fysiek is, vertegenwoordigt rook symbolisch ook de overgang van de materiële wereld naar een hogere spirituele sfeer.

Met behulp van de rook van wierook, heilig hout (Palo Santo) of samengebonden kruiden zoals Salie kun je negatieve energie verdrijven rondom personen maar ook rondom leefruimtes.

SALIE

Salie is gedroogd blad dat je aan één kant laat branden. Er komt een sterke geur vrij die je eventjes laat branden totdat het blad rookt. De rook van de Salie is perfect om jouw huis energetisch te reinigen. Veel mensen geloven dat salie antibacteriële eigenschappen bezit en dat de rook van de plant de lucht reinigt. In veel oude culturen, zoals bij de Indianen, is het een traditie om met Salie negatieve energie uit een ruimte te halen. Je kunt dit zogenoemde smudgen of beroken zelf doen met een kant-en-klare stick gemaakt van salieblaadjes.



PALO SANTO

Palo Santo is hout van een boom die voorkomt aan de kust van de stille Zuidzee van Centraal Zuid-Amerika. Dit soort hout wordt al eeuwen gebruikt bij rituele zegeningen en zuiveringsdoeleinden. Het hout is herkenbaar aan zijn kruidige, ongeëvenaarde geur. Deze stokjes steek je, net als wierook, aan één kant aan. Vervolgens blaas je de vlam uit en laat je het stokje roken.

Wanneer je kiest om jezelf of je huis met rook te reinigen, doe dit dan wel veilig en werk met bijvoorbeeld een vuurvaste schaal of een Abalone schelp.

Geluid & vibratie

Geluid kan negatieve energie 'verjagen'. Klap in iedere hoek van elke ruimte hard in je handen met de intentie negatieve energie naar buiten te verdrijven. Je kunt dit ook doen met een klankschaal. Of door met een bel door je huis te lopen, of nog makkelijker; zingend. Zingen zuivert de energie in je huis en geeft je huis een oppepper. Muziek maken doet dat ook.

Heilig water (Florida water)

Een andere optie om jezelf of je huis te reinigen is met Florida Water. Dit klassieke bloemen- en kruidenextract is vaak onderdeel van allerlei sjamanistische rituelen in Zuid Amerika. Sjamanen gebruiken het om aura's of ruimtes te ontdoen van zware energie.

Het water zou spirituele en energetische krachten hebben en werkt daarom perfect om een ruimte te reinigen van eventuele negatieve energieën. Om diezelfde reden leent het zich ook goed om je kristallen mee te reinigen. Hoe het werkt? Het Florida water doe je heel simpel in een plantenspray en spuit je rondom een persoon of door de ruimte die je wilt reinigen. Ook kunt een dopje ervan in een emmer met water doen en het huis er lekker mee soppen.

Etherische oliën

Geuren zijn al eeuwenlang belangrijk voor de mens, vooral vanwege hun geneeskrachtige werking. Etherische olie bevat de levensenergie van een plant, bloem, kruid of vrucht en heeft hierdoor een hele hoge trillingsfrequentie. Ze hebben allemaal hun eigen kracht.

Zo zorgt lavendel bijvoorbeeld voor ontspanning. Elke geur kan ons op een bepaalde manier helpen en ondersteunen. Je kunt etherisch oliën inzetten door simpelweg jezelf of de ruimte te benevelen. Goede geuren voor *Clearing* zijn:

- Citroen; zuivert de ruimte en werkt versterkend
- Rozemarijn; beschermt je huis tegen negatieve invloeden en maakt de energie schoon en helder
- Salie; reinigt en geeft nieuwe energie
- Sandelhout; werkt harmoniserend en haalt negatieve programmering uit je cellen

Je kunt ook prima een paar druppels etherische olie in een sopje doen. Omdat oude, zware energie zich in stof, vuil en troep ophoopt, is dit tijdens het schoonmaken van je huis een fijne eerste stap van de energetische reiniging. Daarnaast zijn er klant-en-klaar sprays met de juiste geurfrequentie verkrijgbaar om je leefomgeving en jezelf mee te clearen.

Zout

Zout wordt in veel culturen gebruikt voor reiniging, zuivering of bescherming. Zoutkristallen bezitten namelijk de capaciteit om energie te absorberen. Je kunt zout daarom heel goed als hulpmiddel gebruiken om de flow van energie in jezelf én in je ruimte te verhogen.

Laat het zout in huis voor je werken en alle negatieve energie in de kamer absorberen. De makkelijkste manier om dit te doen is door een schaalje Himalaya zout of natuurlijk zeezout in alle hoeken van de kamer neer te zetten. Ook hierbij is het goed om je intentie uit te spreken. Gooi het zout na maximaal 48 uur weg, want na een tijdje verliest het zout zijn zuiverheid. Gebruik het zout ieder geval niet meer om te consumeren vanwege de gestagneerde energieën die door het zout zijn opgenomen.

Voor aurazuivering kun je zout in een (voeten)bad doen of als scrub gebruiken. Zout helpt de trilling van onze aura en onze waterachtige cellen naar een hoger niveau te brengen.

Maar ook gewoon na een zware of emotionele dag is het heel verkwikkend en helend om een zoutbad te nemen of je onder de douche in te wrijven met zout. Dit kun je doen met zeezout, maar gewoon keukenzout werkt ook prima voor dit doel.

Wat je wel kunt overwegen is om aan de hand van je energetisch doel het type zout te bepalen waarmee je gaat werken.

- Gebruik natuurlijk zeezout voor reiniging en emotionele healing.
- Gebruik natuurlijk steenzout voor meer stabiliteit en aarding.

De keuze van het soort zout en je doel heeft uiteraard te maken met de vindplek van het zout en de daarbij behorende elementen (water of aarde).

EEN ZOUTBAD MAKEN

Doe ongeveer 1 kilo zeezout of keukenzout in een bad met warm water (ca 39-40 graden). Blijf minimaal 15 minuten in bad liggen. Je kunt eventueel etherische olie of tea tree olie aan je bad toevoegen voor extra weldaad.

DOUCHEN MET ZOUT

Spoel je eerst af. Neem een handvol zout en wrijf je natte lichaam er mee in. Breng vooral ook zout aan op de chakrapunten van je lichaam.

Laat het zout minimaal 3 minuten op je lichaam inwerken en spoel dan pas het zout weg. Zout heeft deze echt tijd nodig om de vervuilde energie uit het aura te kunnen opnemen. Je zult merken hoe heerlijk je je na dit ritueel voelt.

Slotwoord

Ik hoop dat je door dit e-book je meer bewust ben geworden van de fijnstoffelijke wereld, en dat deze ook een beetje meer voelbaar en zichtbaarder voor je is geworden. De wereld van altijd stromende energie, een wereld waar wij onderdeel van zijn en waar wij invloed op hebben.

Ook hoop ik dat ik je handvaten heb gegeven om oude balast en gestagneerde energie op te ruimen voor een lichter leven in *flow*.

Energy Clearing vraagt om oefening, maak het jezelf eigen en geef er je eigen vorm aan.

Ik wens je heel veel succes!

Note: in dit e-book heb ik het continu over het opruimen van negatieve energie en gestagneerde energie in een ruimte of over spanning en oude ballast in je eigen systeem. Wanneer je te maken denkt te hebben met geestenergie of entiteiten, dan raadt ik je altijd aan om een professional in te schakelen.

Zonder toestemming mag niets van deze uitgave worden gekopieerd of gedupliceerd, behalve in het geval van korte aanhalingen gebruikt in beschouwende artikelen of recensies uiteraard met vermelding van de bron.



Bronvermelding

Arnts, William, Chasse, Betsy, Vicente, Marc, *What the bleeb do we (k)now!?*, Kosmos uitgevers, 2006

Burger, Juno , *The Invitation*, 2021

Butterworth, Lisa, *Etherische oliën*, Altamira, 2019

Darby, Paul, *De positieve kracht van Feng Shui*, Deltas

Feldmann, Erica, *HausMagick*, Kosmos uitgevers, 2019

Krähenbühl, Sibylle, *Rituele reiniging van ruimtes*, Palaysia, 2022

Linn, Denise, *De geheimen van Space Clearing*, Uitgeverij AnkhHermes, 2021

Matsumoto, Shoukei, *Veeg je zorgen weg*, Lev., 2019

Smit, Susan, *De wijsheid van de heks*, Lebowski Publishers, 2022

Thornbury, Juliette, *Crystals Rock!*, Altamira, 2019

Tolle, Eckhart, *De kracht van het nu*, AnkhHermes, 2001

Onderzoeken

UCLA; onderzoek naar rommel in relatie met ons welzijn:

<https://happystepz.nl/wanorde-maakt-ontspannen-en-of-opladen-moeilijker/>

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/19934011/>

St. Lawrence Universiteit; onderzoek naar verband tussen rommel en een slechte nachtrust:

<https://happystepz.nl/wanorde-beinvloed-nachtrust/>

Overige online bronnen

<https://milaganpatsing.nl/hermetische-principes-deel1/>

<https://mystiekeschool.nl/hermetica/de-7-hermetische-principes-de-kybalion/>