

# Inleiding

Hooggevoeligheid gaat over waarneming. Bij waarnemen denken we normaal aan wat we waarnemen met onze vijf zintuigen. Hooggevoeligheid gaat over waarneming buiten het bereik van de fysieke zintuigen.

*Enkele minuten voordat Patricia thuiskomt, staat Timmie, haar hond, kwispelend bij de voordeur.*

*Ineens denk je aan die vriendin die je al een tijd niet meer hebt gesproken. Een minuut later belt ze je.*

Beide gebeurtenissen zijn een voorbeeld van hooggevoelige waarneming.

Hooggevoelige mensen zijn soms een beetje hooggevoelig en soms zéér hooggevoelig. Hooggevoeligheid kan bijdragen aan de kwaliteit van je leven, maar het kan ook een grote last zijn in het dagelijkse leven.

*Tina (36 jaar) begroet haar dochter Sarah (14 jaar) als die thuiskomt van school. Ze kijkt Sarah aan. Binnen enkele tellen weet ze en voelt ze dat Sarah ergens mee zit. Ze voelt haar verdriet en weet dat Sarah zich diep afgewezen voelt. Ze geeft Sarah een knuffel, kijkt haar aan en zegt ‘Kom, zullen we even praten?’*

*Angela's grote wens is altijd geweest om mensen te helpen. Ze werkt sinds enkele maanden als klinisch psychologe. Ze merkt dat ze heel veel spanning, lading van haar cliënten aanvoelt en ook oppakt in haar eigen systeem. Dat maakt haar heel moe. Als ze thuiskomt heeft ze niets meer te missen. ‘Hoe ga ik dit volhouden?’, vraagt ze zich af.*

Hooggevoeligheid betekent dat er een zekere verfijndheid is in de waarneming. Die verfijndheid kan een hele fijne en mooie kwaliteit zijn, bijvoorbeeld op het moment dat het ons helpt onze kinderen of partner beter te begrijpen, of als het ons helpt heel diep in ons eigen hart te voelen of juist buiten ons, in de dimensie van licht en liefde waar bijvoorbeeld de engelen verblijven. Dat contact kan bijvoorbeeld diepe, waarachtige inzichten brengen.

Maar hooggevoeligheid kan ook betekenen dat we zó veel waarnemen bij andere mensen en in de omgeving, dat we daar last van krijgen. Het onderscheid tussen jezelf en de ander is dan soms niet meer zo makkelijk te maken. Daarmee komen we op het tweede aspect van hooggevoeligheid: begrenzing. Als we energetisch niet voldoende zijn begrensd, kan energie van anderen te veel bij ons binnenkomen en gaan we zelf soms te veel in het energieveld van de ander.

*Tonnie (20 jaar) heeft een heel grote aura die heel open is. Ze begrenst zich onvoldoende naar de energie van andere mensen. Daardoor komt er vaak veel energie van anderen in haar eigen systeem. Ze kan zich dan anders gaan voelen, maar ook heel moe.*

Hooggevoeligheid kan tot een heel scala van klachten leiden, zoals moeheid, zich niet meer goed kunnen concentreren, emoties van anderen oppakken en angsten. Dat alles kan een grote negatieve invloed hebben op het privéleven én op het werk. Meer dan de helft van onze cliënten zijn hulpverleners die energetisch zo veel ladingen van hun cliënten oppakken dat ze hun werk niet volhouden en daarom hulp bij ons zoeken.

We hebben de afgelopen twintig jaar veel aandacht besteed aan hooggevoeligheid. We wilden begrijpen wat het is, hoe het ontstaat en hoe we daarbij kunnen helpen. Omdat we therapeut en coach zijn, is onze insteek altijd heel praktisch geweest: wat helpt. Dit boek is de neerslag van dat onderzoek. *Wat helpt* gaat altijd over hulp bij de negatieve kant van hooggevoeligheid, die kant die een mens (ernstig) belast. *Hulp* is mogelijk op verschillende niveaus. Op de eerste plaats wil je leren hoe je hooggevoeligheid zo kunt beïnvloeden dat je de goede kanten ervan behoudt en de negatieve kanten ervan structureel oplost. Met de inzichten en de technieken die we hebben ontwikkeld blijkt dat voor veel mensen die bij ons komen een heel stuk mogelijk te zijn. Meestal is dat een proces dat tijd vraagt. Daarbij voel je vanaf de eerste dag al winst, maar het probleem structureel leren oplossen, kost meer tijd. Daarom is het belangrijk ook EHBO-maatregelen te leren: wat kan ik nú doen, als ik last heb van mijn hooggevoeligheid. En ten slotte helpt het als je leert welke situaties je als hooggevoelige mens beter kunt vermijden en welke je juist kracht geven. Dit boek is een basisboek dat op al deze niveaus veel inzichten, praktisch toepasbare kennis en technieken aanreikt. Het door ons geschreven *Handboek energetische bescherming* is een verdieping van de thematiek in het basisboek. Beide boeken vullen elkaar aan. Voor wie volkomen onbekend is met deze materie kan het beter zijn om eerst het basisboek te lezen, maar nodig is dat zeker niet: beide boeken vullen elkaar aan en kunnen los van elkaar worden gelezen.

Dit boek bestaat uit twee delen. In het eerste deel ligt de nadruk op het begrijpen en herkennen van hooggevoeligheid; in het tweede deel ligt de nadruk op het aanreiken van praktische tips en vele oefeningen die helpen bij de probleemkant van hooggevoeligheid.

# 1 De mens als energetisch wezen

*Je loopt op straat. Je voelt twee ogen in je rug prikken. Je voelt dat iemand naar je kijkt, dat er aandacht op je is gericht.*

Hoe neem je dat waar? Met een van je vijf zintuigen? Die kunnen van alles, maar dit zeker niet.

*De telefoon rinkelt. Normaal neem je op deze tijd de telefoon niet aan en je verwacht ook geen belangrijk telefoontje, maar iets zegt je, dat het belangrijk is dit nu wel te doen.*

Hoe weet je dat het nu belangrijk is om de telefoon aan te nemen?

*Je zit op je bank met een boekje. Plotseling voel je samentrekkingen in je onderbuik. Goh, het lijkt wel of ik weeën heb, denk je. Een paar uur later word je geskypet door je dochter die op dat moment aan de andere kant van de wereld verblijft. Ze vertelt je dat ze zojuist – vier weken vóór de uitgetelde datum – bevallen is van een gezond meisje.*

Hoe weet jouw lichaam dat jouw dochter aan de andere kant van de wereld aan het bevallen is en hoe kan het dat jouw lichaam meetrilt op haar weeën?

De meeste mensen kennen talloze voorbeelden zoals hierboven zijn beschreven. Ze behoren tot het leven van alledag, maar we staan er doorgaans niet bij stil, zo normaal vinden we het. Toch kunnen deze verschijnselen niet worden verklaard door de wetenschap. De medische wetenschap kan anatomisch niets in het lichaam vinden dat bovenstaande verschijnselen kan verklaren. En ook psychologen kunnen deze verschijnselen niet verklaren vanuit hun kennis over de zintuigen. Blijkbaar vindt deze communicatie plaats op een ander niveau. Dat andere niveau noemen we het energetisch lichaam van de mens.

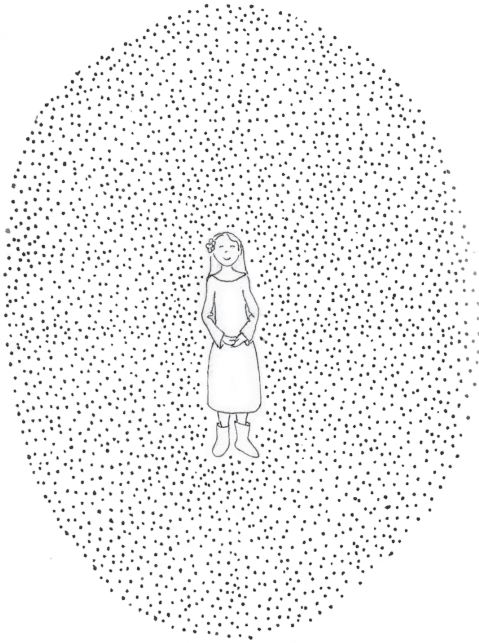
Er kunnen bij de mens twee lichamen worden onderscheiden: een fysiek lichaam en een energetisch lichaam. Het energetisch lichaam zit deels in het fysieke lichaam en omvat het voor een deel. De reguliere geneeskunde sluit haar ogen voor het bestaan van dit energetisch lichaam, maar een zeer groot deel van de zo populaire alternatieve therapieën in Nederland werkt daar juist op in. Talloze therapeuten verdienen hun brood dankzij dit energetisch lichaam, talloze met reguliere geneeskunde niet goed te behandelen patiënten genezen dankzij therapeutische beïnvloeding ervan.

Wat is nu dat energetisch lichaam? Hoe is zijn anatomie, hoe werkt het procesmatig? Op deze vragen gaan we hieronder beknopt in, namelijk voor zover als nodig is voor het onderwerp van dit boek. In het energetisch lichaam kunnen we onderscheiden: de aura, chakra's, meridianen en de ziel. Allereerst wordt de aura behandeld.

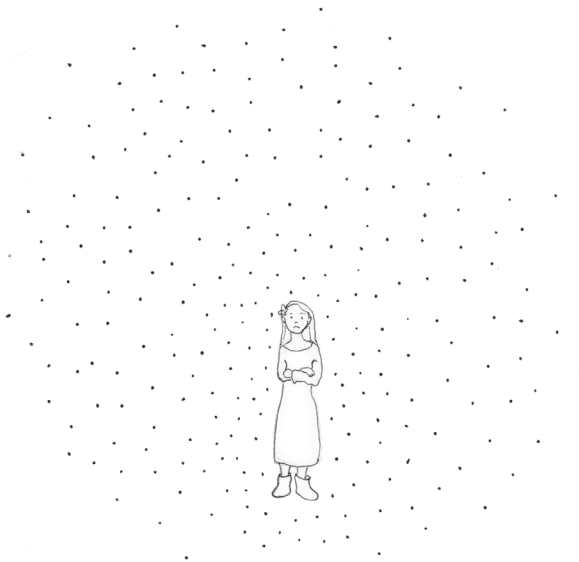
## De aura

Wie twee magneten tegen elkaar duwt, merkt dat dat soms moeilijk gaat: ze stoten elkaar dan af. Blijkbaar is er tussen die stukjes ijzer een kracht aanwezig die je niet kunt zien. Je voelt haar in je handen, doordat de magneten zich van elkaar af duwen. Ieder levend wezen heeft ook zo'n onzichtbaar energieveld om zich heen. Dat veld noem je de aura. Veel mensen kunnen de aura voelen als ze hun hand naar een lichaam bewegen. Ze voelen dan dat de lucht onder de hand wat dikker wordt. Het lijkt inderdaad ook wel een beetje op de kracht die er tussen twee elkaar afstotende magneetpolen is. De aura bevindt zich voor een klein deel in het lichaam, maar vooral daarbuiten. Een aura is niet constant van kwaliteit. De kwaliteit is van groot belang voor de begrenzing van het energiesysteem. Daarom wordt daar hieronder dieper op ingegaan.

Een gezonde aura reikt een aantal meters buiten het lichaam (Afbeelding 1). Aura's kunnen echter ook veel groter worden. Ze verschillen tevens in dichtheid (Afbeelding 2). Een aura die kleiner en dichter is, biedt een betere bescherming tegen invloeden van buiten. Ze helpt je om meer bij jezelf te blijven als je bij andere mensen bent. Je blijft dan als het ware meer je eigen kleur, je eigen trilling, in plaats van dat je een beetje de kleur, de trilling van iemand anders wordt.



Afbeelding 1: een gezonde aura reikt tot enkele meters buiten het lichaam



Afbeelding 2: de aura verschilt van mens tot mens – en bij jezelf in verloop van tijd – in dichtheid. Deze aura is veel minder dicht dan de aura in afbeelding 1

Als je het bovenstaande leest, zou je denken dat de aura overal om het lichaam hetzelfde is. Dat is zeker niet zo. Er zijn vaak grote verschillen tussen de voor- en de achterkant, de linker- en de rechterhelft, het hoofd en de voeten (Afbeelding 3). Bovendien zijn er soms gaten in de aura. De verschillen tussen onder en boven hangen vaak samen met het incarnatieniveau. Daarover wordt meer uitgelegd bij de bespreking van de ziel. Hier wordt alleen aandacht gegeven aan gaten in de aura, plekken waar de aura plaatselijk transparanter is. Met de hand voel je daar een leegte, minder weerstand, zak je door de aura heen. Zo'n plek is vaak gekoppeld aan een gebrekkig functioneren van een hoofdchakra. Dat wordt in de volgende paragraaf verder toegelicht.



Afbeelding 3: de aura is vaak asymmetrisch rondom het lichaam verdeeld

In de aura worden verschillende lagen onderscheiden. Over het aantal lagen, de functie ervan en de samenwerking met de chakra's bestaat nog geen consensus. Dat komt doordat de verschillende auteurs die erover schrijven ieder slechts een deel van het complexe energetisch lichaam noemen. We beschrijven in het kort enkele lagen. Het dichtst bij het lichaam gelegen is het etherisch dubbel, de energetische kopie van het fysieke lichaam. In dit lichaam zijn alle organen en functies van het fysieke lichaam terug te vinden op energetisch niveau. Daarna komt de emotionele laag. Alle emoties –

stromend of blokkerend – zijn hierin terug te vinden. Het ervaren van emoties is voor een deel niets anders dan contact hebben met deze laag. In het mentale lichaam trillen onze gedachten. Het gaat daarbij niet alleen om de gedachten in het nu, maar ook om die welke je eerder hebt gehad. Nog verder van het lichaam af reikt het spirituele lichaam. In dit lichaam heb je contact met ‘Alles’. Als je in je zijnsenergie bent, heb je contact met dit lichaam. Je eenzaam en verlaten voelen betekent in dit opzicht uit contact zijn met het spirituele lichaam.

Het is niet zo dat deze lichamen achter elkaar gerangschikt zijn. Ze verschillen wel in de mate waarin ze van het lichaam af stralen. De meer stoffelijke lichamen stralen minder ver dan de subtielere. Ze zijn hierboven genoemd in volgorde van meest stoffelijk naar meest subtiel.

## De chakra's

het lichaam kent zeven hoofdchakra's<sup>1</sup>, enkele nevenchakra's en talloze kleine chakra's. Voor ons onderwerp, energetische bescherming, is het vooral van belang enige kennis te hebben van de zeven hoofdchakra's en de voetchakra's (behorend tot de nevenchakra's). Chakra's kun je beschouwen als organen van het energetisch lichaam. Ze verrichten enorm veel werk. Zonder chakra's zouden we niet kunnen leven.

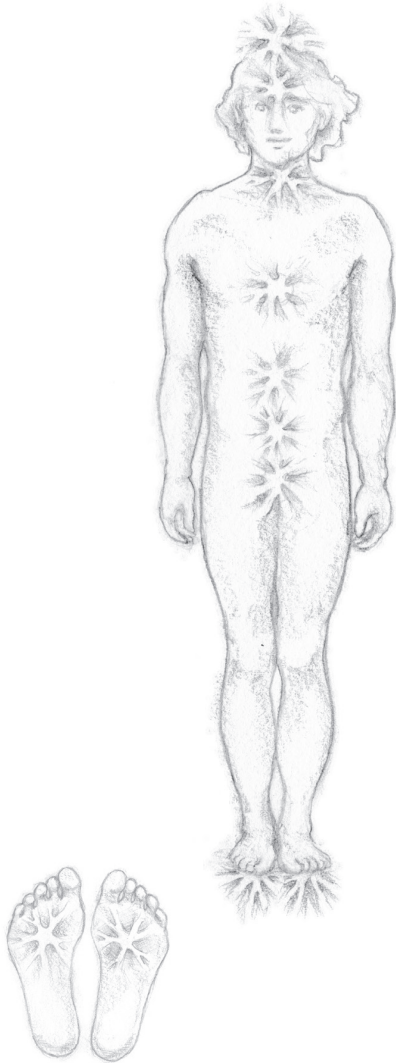
Het onderste hoofdchakra, het basischakra, is aangehecht bij het stuitje en straalt uit naar de aarde (zie Afbeelding 4 en Afbeelding 5). Dit chakra werkt aan onze grofstoffelijke kwaliteiten: een gezond lichaam, brood op de plank, een dak boven je hoofd, de uitdagingen van het leven hier op aarde aangaan – hoe moeilijk dat ook mag zijn.

Het tweede chakra, het heiligbeenchakra, is aangehecht tussen de onderste lendenwervel en het heiligbeen. Aan de buikzijde is de positie halverwege bovenrand schaambeent en navel. Seksualiteit, vitaliteit en creativiteit behoren tot de werkgebieden van dit chakra. De geslachtsklieren en -organen worden erdoor beïnvloed.

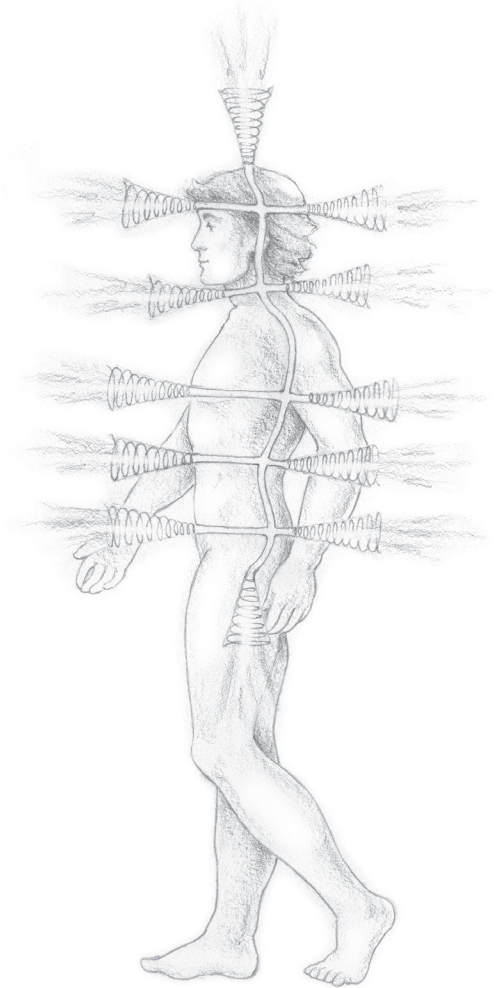
---

**1 Met 'hoofd'chakra's wordt bedoeld dat het om de belangrijkste chakra's in het lichaam gaat. Slechts twee van deze chakra's zijn in het hoofd gelegen.**





Afbeelding 4: positie van de zeven hoofdchakra's aan de voorzijde en van de voetchakra's



Afbeelding 5: stralingsrichtingen van de chakra's

Het derde hoofdchakra, of zonnevlecht, heeft zijn aanhechting tussen de twaalfde borstwervel en eerste lendenwervel. Het komt net boven de navel naar buiten en kan ongeveer tien centimeter in doorsnede zijn. Het is het chakra van het gevoel en van het ego. De kwaliteit van het ego is erg belangrijk in relatie tot energetische bescherming. Op fysiek niveau heeft het invloed op de pancreas (suikerhuishouding), de maag, de lever en de galblaas.

Het hartchakra is het vierde chakra. Het ligt op de middellijn van het lichaam, ter hoogte van de tepels (bij het lichaam van een kind). Het hartchakra verwerkt 'hartemoties': liefde, verdriet, haat. De thymus, het hart, het bloed en de bloedsomloop worden door dit chakra beïnvloed.

Het vijfde chakra, keelchakra genaamd, is midden op de keel gelegen. Het is het communicatiechakra. Het binnenhouden van gedachten en van gevoelens die door de mond gecommuniceerd willen worden, kan leiden tot blokkades in dit chakra. Het keelchakra werkt in op de schildklier, de keel en de stem, de luchtpijp, de longen en het spijsverteringskanaal.

Het zesde chakra, het voorhoofdchakra, hecht aan in het centrum van het hoofd en komt midden op het voorhoofd naar buiten. Vanuit dit chakra worden mentale processen geleid. Gedachtekracht komt onder andere hier vandaan. Helderweten en helderzien zijn mogelijk dankzij dit chakra. Het beïnvloedt de ogen, de hersenen en het zenuwstelsel.

Het laatste hoofdchakra, het zevende, komt op de kruin naar buiten. Zoals het eerste chakra onze verbinding met de aarde is, is dit chakra onze verbinding met de kosmos, met al-wat-is. Het werkt in op de ogen en de hersenen.

De vijf middelste chakra's stralen overigens niet alleen naar voren, maar ook naar achteren uit. Bij oefeningen is het in het algemeen belangrijk ook aan de achterzijde aandacht te geven.

Van de nevenchakra's noemen we hier de voetchakra's. Ze zitten midden onder de voeten. Ook via deze chakra's kunnen we een verbinding hebben met de aarde. Het geeft ons de mogelijkheid om levenskracht uit de aarde op te nemen en vuile energie af te voeren. Voor mensen die energetisch werken zijn deze chakra's van vitaal belang.

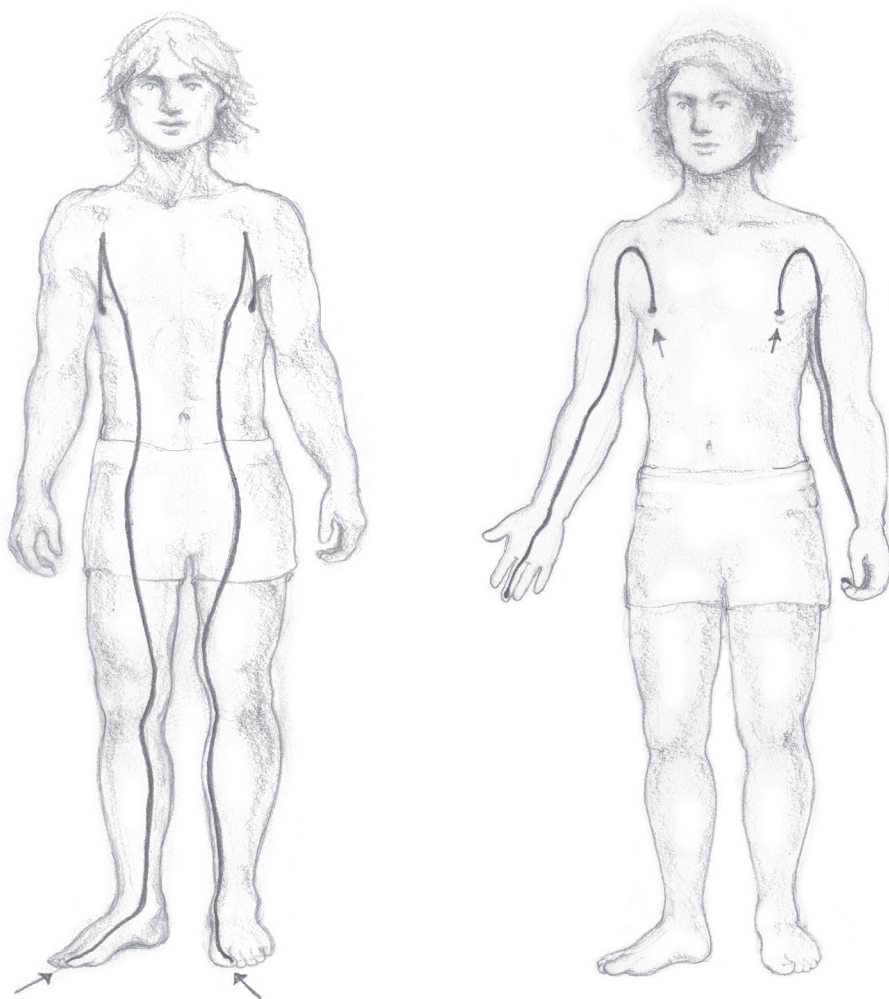
## De meridianen

Wat zou het lichaam zijn zonder (slag)aders? Het zou niet kunnen bestaan. De verschillende delen van het lichaam zouden immers noch gevoed noch gereinigd kunnen worden, noch met elkaar kunnen communiceren via hormonen. De meridianen zijn voor het energetisch lichaam net zo belangrijk als de (slag)aders voor het fysieke lichaam. Globaal gezegd heeft ieder orgaan een eigen paar meridianen (zie Afbeelding 6). Al die meridianen zijn verbonden met twee hoofdmeridianen, die over de middellijn van het lichaam lopen. De meridianen voorzien de organen van energie, levenskracht. Er is een uitgebreid controlesysteem, dat de beschikbare energie zo goed mogelijk over de organen verdeelt. Als het energetisch lichaam zelf niet meer voldoende in staat is de energie over het lichaam te verdelen, proberen acupuncturisten ervoor te zorgen dat de energie van een orgaan dat te veel energie heeft, stroomt naar een orgaan dat te weinig energie heeft. Daartoe zetten ze naalden in specifieke punten van de meridianen.

## De ziel

Onder de *ziel* verstaan we dat deel dat overblijft na de dood van het lichaam. Het is dus dat deel dat blijft leven als het lichaam overleden is. We kunnen dat niet met onze gewone zintuigen waarnemen, het bevindt zich in een andere frequentie. De ziel is fijnstoffelijk. Bij de mens is de fijnstoffelijke ziel verbonden met het stoffelijke lichaam. De ziel drukt zich uit via het lichaam. Ze doet ervaringen op door de verbinding met het lichaam. Hoe vollediger de ziel zich met het lichaam verbindt, des te vollediger is de ervaring in het menselijk lichaam. In die verbinding spelen de zeven hoofdchakra's een essentiële rol. Het bovenste chakra heeft de minst stoffelijke trilling, het onderste de meest stoffelijke. Hoe meer de ziel zich met lager gelegen chakra's verbindt, des te dieper komt zij in het lichaam, des te vollediger is haar incarnering.

Een goed geïncarneerde ziel zegt 'ja' tegen het leven. Ze zegt daarmee ook 'ja' tegen de aarde. Het basischakra kan dan zijn werk goed doen. Dit chakra werkt hard mee aan het voor elkaar krijgen van de grofstoffelijke zaken van het leven, zoals werk, woning en eten. Wie goed geïncarneerd is, kan ook goed in zijn benen zakken, stevig op de aarde staan. De voetchakra's openen zich dan. Basischakra en voetchakra's zorgen samen voor een goede aanvoer van energie uit de aarde. Bovendien voeren ze 'vuile' energie af. Vuile energie is bijvoorbeeld energie die je overneemt van iemand anders en die niet bij je past, zoals de woede die om iemand heen hangt. Goed incarneren heeft nog een



Afbeelding 6: de energie wordt onder andere via de meridianen van het lichaam verdeeld. Als voorbeeld zijn hier de alveesklieffermeridiaan (links) en de kringloopmeridiaan (rechts) afgebeeld

ander groot voordeel: het heeft tot gevolg dat de aura vanaf het hoofd naar beneden zakt. Slecht geïncarneerde mensen hebben vooral bij hun hoofd relatief veel aura en meer naar beneden steeds minder: ze willen immers niet zo veel met dat lichaam en met die aarde te maken hebben! Het nadeel daarvan is dat ze veel te veel vuil van anderen opnemen. Een goede aura, stevig tot op de grond, doet op energetisch niveau namelijk wat de huid op fysiek niveau doet: zij beschermt tegen indringers. Waar de huid afwezig is, kunnen ziektekiemen binnendringen en kunnen vocht en bloed wegstromen. Waar de aura te zwak is, kunnen energetische invloeden van buiten gemakkelijk naar binnen komen. Bovendien kun je daar gemakkelijker energie verliezen.