

# Kracht door bewustwording

Een  
handleiding  
voor  
gevoelige  
mensen



Sanaya Roman

Sanaya Roman

# Kracht door bewustwording

*Een handleiding voor gevoelige mensen*

*Zesde druk*



Uitgeverij Ankh-Hermes bv – Deventer

## Inhoud

1. Welkom door Orin 7
2. Energie waarnemen 13
3. Ongeziene energie om je heen begrijpen en er richting aan geven 19
4. Energie in anderen waarnemen 30
5. Wie ben ik? 41
6. Het onbewuste tot bewustzijn brengen 51
7. Je innerlijke beelden ontwikkelen: je ware zelf bevrijden 61
8. Je diepste waarheid vinden 69
9. Reis naar het licht: hoger gaan 79
10. Onvoorwaardelijke liefde leren 86
11. Omgaan met pijn door te kiezen voor groei 97
12. Je intuïtie ontwikkelen 107
13. Je geest, je innerlijke dialoog en wat je zelf uitzendt 116
14. Wijsheid: je hogere zelf zijn 127
15. Telepathie: begrijpen van non-verbale communicatie 136
16. Ontvangen van leiding uit de hogere sferen 155

## 1. Welkom door Orin

Ik nodig je uit om samen met mij het universum dat je zo goed kent, te verkennen. We zullen het vanuit een iets ander perspectief bekijken dan je gewend bent, op zo'n manier dat je er een extra dimensie, een onverwachte rijkdom in kunt ontdekken. Het is de wereld van energie die overal om je heen aanwezig is. Dit boek zal je leren deze energiewereld waarin je leeft, helderder te zien. Ook zal het je helpen de overtuigingen, massa-gedachtenvormen en telepathische energieën van anderen, die je beïnvloeden, te begrijpen. Het is een cursus waarin je het onbewuste tot bewustzijn brengt en waarin je je verdiept in het mysterie van de ongeziene energieën in je en om je heen. Er is veel meer dan wat je waarneemt met je vijf zintuigen en je kunt dat beïnvloeden. Door deze ongeziene energieën te begrijpen, kunnen ze een hulpmiddel voor je worden om te bereiken wat je maar wilt.

Van nabij naar energie kijken, is vergelijkbaar met het kijken naar een bekend voorwerp door een microscoop. Hoewel het nog steeds hetzelfde voorwerp is, ziet het er van dichtbij anders uit. Deze cursus werkt als een microscoop die je helpt de ongeziene energieën om je heen in meer detail waar te nemen en je focus zo te veranderen dat je er anders naar gaat kijken. Het is de wereld die je al kent, maar als je haar op een nieuwe manier gaat begrijpen en waarnemen, zal ze haar geheimen aan je openbaren.

*Je kunt leren de energieën  
die je onbewust opvangt,  
te herkennen*



De microscoop is in dit geval je gewaarzijn, je aangeboren vermogen je aandacht te richten op wat je maar verkiest. Je neemt de wereld niet alleen waar met behulp van je vijf zintuigen, je vangt ook voortdurend informatie op een non-verbaal, intuïtief niveau op. Je gedachten zijn de ingang tot het waarnemen van energie en je innerlijke ogen geven je de mogelijkheden om de energie te veranderen en ermee te werken.

Je kunt leren negatieve energie te helen, je vermogen tot visualiseren te vergroten en telepathisch met mensen te communiceren; je kunt weten wat ze van jou denken en hoe je met hun non-verbale boodschappen kunt werken. We zullen werken met je innerlijke wereld. Het ervaren van energie bestaat deels uit het horen van de boodschappen overal om je heen. Je hoeft niet beïnvloed te worden door de negatieve stemmingen van anderen. Je hebt het vermogen iedere keer als je negativiteit opmerkt, deze te helen, mensen te helpen evolueren, de positieve energie om je heen te doen toenemen en de aard van je persoonlijke relaties te veranderen.

*Je bent als een radio  
die vele zenders kan ontvangen  
Wat je ontvangt hangt af  
van waar je aandacht aan geeft*

Er zijn veel energieën die je de hele dag beïnvloeden. Je bent ook een zender die uitzendt, met een thuisbasis, een golflengte en een gedachtengoed. De wijze waarop je in de loop van de dag je gedachten waarneemt, beoordeelt en erop reageert, grondt je in je werkelijkheid en is de basis waarop die werkelijkheid wordt gecreëerd. Als je door en door vertrouwd raakt met je werkelijkheid, kun je deze achter je laten. Er zijn vele werkelijkheden waar je in kunt stappen als je eenmaal vertrouwd bent met je thuisbasis. Je hebt een grotere identiteit dan je je kunt voorstellen; je kunt je huidige identiteit verruimen om nog meer te ervaren van de rijkdom van wie je bent.

Omdat je op een radio lijkt, kun je leren je af te stemmen en de informatie te ontvangen die je maar wilt. Je bent telepathisch; je zendt en ontvangt voortdurend boodschappen. In dit boek zul je leren greep te krijgen op de boodschappen die je ontvangt, te kiezen wat je wilt horen en de programma's die je niet wilt ontvangen, los te laten. Je zult leren hoe je je kunt afstemmen op de energie van anderen, hoe je anderen kunt helpen en helen en hoe je kunt handelen vanuit een groter begrip.

Als je succesvol wilt worden, als je meer liefde en vrede tussen jou en anderen wilt ervaren, als je van de grovere energieën naar de fijnere wilt gaan, kun je dat leren. Je kunt leren de gedachten en gevoelens van anderen, waar je je niet op wilt afstemmen, te herkennen. Je kunt hun 'uitzending afzetten' en je in plaats daarvan verbinden met de hogere energieën van het universum. Je zult leren je intuïtie te ontwikkelen, dat vermogen om gebeurtenissen op een dieper niveau waar te nemen en te begrijpen en je te openen om leiding en antwoorden op je vragen te ontvangen.

De informatie en concepten in dit boek worden gepresenteerd op een wijze die je zal helpen je te openen voor een dieper deel van je wezen. Je herinnering van deze en nog veel meer kennis die al in je aanwezig is, wordt hiermee geraakt. Je kunt mijn energie achter de woorden ervaren en dat kan je helpen de verborgen kennis in je naar boven te laten komen en delen van je wakker te maken die tot nu toe een sluimerend bestaan leidden. Je ontmoet deze delen van je veelvuldig in je dromen en je kunt hen in je normale waakbewustzijn brengen.

Vele nieuwe vermogens zijn in de mensheid aan het ontwaken. Deze vermogens zijn een onderdeel van de evolutionaire reis van de mens. De menselijke aura – het energieveld dat het lichaam omringt – maakt een ontwikkeling door. Deze ontwikkeling brengt het vermogen energie te gaan waarnemen die tot nu onzichtbaar was. Deze energie kan nu herkend, geïnterpreteerd en gericht worden; dat wat ongezien was en niet herkend werd, kan nu gezien en ervaren worden.

Jullie ontwikkelen je snel. In haar evolutionaire reis is de mensheid nu bezig met een sprong voorwaarts. Als je terugkijkt naar de dagen van de Neanderthaler en de Cro Magnon-mens, zie je dat jullie lichamen veranderd zijn; je vermogen om energie waar te nemen, is ook radicaal veranderd. Zelfs de vijf zintuigen zijn veranderd. De vroegere mens had bijvoorbeeld niet het vermogen om alle kleuren te zien die jullie tegenwoordig zien.

*Je energiecentra zijn zich aan het openen;  
je vermogen om je bewust te zijn van  
en beïnvloed te worden door energieën  
die voorheen onzichtbaar en ongezien waren,  
neemt toe*

Je kunt leren hoe je deze pas ontwaakte zintuigen kunt gebruiken. Ze zijn al aan het ontwaken en in je aanwezig, anders zou je je niet aangetrokken voelen tot deze informatie. Ik werk als een gids, één die al heeft gereisd in deze energiegebieden die jij nu begint te verkennen. Zaken als telepathie, iets van tevoren weten, het vermogen je af te stemmen op nieuwe wetenschappelijke uitvindingen, ontdekkingen van nog onbekende informatie en een toegenomen verbinding met universeel bewustzijn, zullen de norm worden als de evolutie voortschrijdt. Het ontwaken van de mens is een reis naar een zich bewust worden van de hogere energiegebieden. Het is nu voor velen mogelijk datgene te leren dat voorheen slechts voor weinigen mogelijk was. Zonder jarenlange speciale voorbereiding kunnen velen nu het bewustzijn bereiken dat vroeger jaren van training in bijzondere technieken en meditatie kostte.

De evolutionaire reis is er één van ontwakend bewustzijn. Ik zal je in deze cursus helpen het ontwaken dat al in je gaande is, te ontdekken, te begrijpen en te voeden.

Als je je aangetrokken voelt tot deze informatie, ben je zeker je latente vermogens aan het ontwikkelen en ervaren. Je kunt deze ge-

bruiken om efficiënter in je dagelijkse leven te handelen, vanuit je hogere zelf, en onmiddellijke veranderingen te creëren in je leven.

*Velen van jullie zijn opgegroeid  
als heel bewuste, gevoelige kinderen*

Velen van jullie zijn opgegroeid in omgevingen die vaak onverklaarbaar leken, in situaties die niet leken overeen te komen met wie jullie zijn. Sommigen van jullie voelden je anders dan de mensen om je heen, alsof je over een extra dimensie van gewaarzijn beschikte, die anderen niet hadden. Velen van jullie waren emotioneel gevoelig. Zaken waar andere mensen zich niet druk om maakten, leken jou diep te raken. Je wist vaak niet wat van jou en wat van anderen was. Omdat je telepathisch en gevoelig was, heb je wellicht de gevoelens en emoties van anderen opgenomen en gedacht dat ze van jou waren. De meesten van jullie zijn zacht, liefdevol en gevoelig en willen je persoonlijke kracht ontwikkelen op een wijze die zowel jezelf als anderen respecteert. Velen van jullie hebben een pijnlijke jeugd gehad en begrepen niet hoe je om kon gaan met de starheid of negativiteit die je om je heen aantrof. Vaak werd je niet herkend als wie je was – een wezen van licht en liefde dat een gelegenheid wil om die vreugdevolle spirituele overvloed te verspreiden. Jullie die dit nieuwe ‘zesde zintuig’ aan het ontwikkelen zijn, bevinden je op een snel pad van groei en dienen je eigen uniciteit en vaardigheden te ontdekken.

*Als je je opent, is het belangrijk  
wijsheid te ontwikkelen, pijn los te laten  
en boven negativiteit uit te stijgen*

Als je begint de fijnere en ongeziene energieën van het universum waar te nemen en te interpreteren, zul je tevens leren onderscheiden welke energieën je een deel van je laat worden en welke je loslaat. Ik

zal je laten zien hoe je kunt zorgen dat je niet beïnvloed wordt door de pijn en negativiteit in anderen, hoe je jezelf en anderen kunt helpen daar boven uit te stijgen en hoe je contact kunt maken en je verbinden met je hogere zelf. Als je je meer bewust wordt van wat je ervaart, heb je tevens de mogelijkheid je meer bewust te worden van je hogere zelf en de hulp die voor je beschikbaar is vanuit de hogere regionen van de werkelijkheid.

Je kunt je openstellen voor je grotere bewustzijn, reizen in dimensies en gebieden die nog niet onderzocht zijn en jezelf als groter en ruimer zien. Je kunt leren zien en begrijpen wie je werkelijk bent en antwoorden gaan vinden op vragen als: 'Waarom ben ik hier?' en 'Wat is de zin van het leven?' Als je deze subtiele energieën onderzoekt en je er meer bewust van wordt, gaan er vele deuren open en zijn er vele nieuwe werelden voor je te ontdekken.

Ik nodig je uit je grotere zelf te verkennen, je gevoeligheid te gebruiken om de grootsheid te leren kennen van wie je bent. Doe met me mee. Verken je innerlijke leiding en je hogere zelf terwijl we samen reizen tot in de hogere regionen van het universum.

In liefde en licht,

Orin



## 2. Energie waarnemen

Ga in een gemakkelijke houding zitten terwijl je dit leest. Gebruik al je zintuigen. Voel de adem in je borst, je gezicht, je mond en je keel. Je hebt vele mogelijkheden om energie te voelen; het gaat er alleen om dat je die aandacht geeft. Luister nu eens naar ieder geluid binnen de kamer en daarbuiten. Word je bewust van je reuk, van tast, van het gevoel van je kleren op je lichaam, van waar je op zit. Geef aandacht aan iedere smaak in je mond. Sluit je ogen en denk aan alles waar je vandaag naar hebt gekeken, alsof het zich afspeelde in een film waar je naartoe bent geweest. Wat voor beelden heb je vandaag op je filmscherm geplaatst?

Naast deze vertrouwde zintuigen heb je nog een vermogen dat je voortdurend gebruikt – je vermogen energie te waar te nemen. Je gebruikt dit of je er nu wel of niet bewuste van bent. Je neemt beslissingen op basis van de energie die je voelt. Toen je je ogen sloot om te denken aan de dingen die je vandaag gezien hebt, gebruikte je een proces dat visualisatie wordt genoemd. Je liet een film afspelen in je geest, je beleefde en zag opnieuw wat er gebeurd is. Op dezelfde wijze kun je je ogen sluiten, aan een roos denken en je voorstellen dat je haar fijne geur ruikt en haar kleur en vorm ziet. Je kunt je voorstellen dat je je tong uitsteekt en haar proeft. Dit alles gebeurt in je geest. Het vermogen energie waar te nemen, zetelt in hetzelfde gebied.

Ieder van jullie heeft het vermogen te visualiseren, want ik geloof dat iedereen aan een roos kan denken en deze kan zien of voelen. Dit is het proces dat je zult gebruiken om bewust de energie om je heen op te merken. Je kunt leren in een kamer de emotionele energie van mensen te voelen en te ontdekken wie energie uitzendt die aanvoelt als angst, verwarring of vreugde. Je kunt leren het effect van die energie te veranderen door je ogen te sluiten, je met precisie te focus-

sen op de energie die je hindert en de impact ervan met je geest te veranderen. Net zoals je je ogen kunt sluiten en een roos kunt visualiseren, zo kun je het proces van visualisatie ook gebruiken om mensen te helen en te werken aan energie die je niet prettig vindt of die je naar een hoger niveau wilt brengen.

*Het proces van visualiseren  
kan energie transformeren  
van negatief naar positief*

Het is een proces van bewustworden van je binnenwereld. Je hebt 'innerlijke ogen' en deze gebruik je om energie waar te nemen. Je innerlijk zien kan op vele manieren werken. Sommige mensen zijn in staat de roos te zien, anderen hebben er een gevoel over. Ieder van jullie heeft een eigen methode om energie te visualiseren; er is niet slechts één juiste manier om energie te ervaren.

Om in staat te zijn energie waar te nemen, dien je je bewust te zijn van jezelf en in staat te zijn je mentale en emotionele scherm leeg te maken. Als je een film zou zien op een scherm met veel strepen erop, zou het beeld op het scherm eerder rommelig dan helder zijn. Om energie te lezen, maak je eerst je innerlijke scherm leeg. Sluit even je ogen en stel je voor dat je van binnen een helder wit scherm hebt. Een eenvoudige oefening die je kunt doen voordat je energie waarneemt, is diep inademen en je voorstellen dat er energie van de onderkant van je voeten omhoog komt en door je kruin naar buiten gaat, het universum in. Stel je dan een helder licht voor dat vanuit het universum je hoofd binnenkomt en door je voeten naar buiten gaat. Stel je voor dat zich door je hele lichaam warmte verspreidt. Voel je overal licht en vrij. Dit is een oefening om je te ontspannen. Alleen als je ontspannen bent, kun je energie helder waarnemen. Spanning in welke vorm dan ook vertroebelt helderheid en blokkeert telepathische ontvangst. Negatieve emoties blokkeren een nauwkeurig beeld. Als je ook maar enige negatieve energie voelt wanneer je energie be-

gint waar te nemen, zal dit de negatieve energie van anderen aantrekken. Maak jezelf helder door een toestand van ontspanning en vrede te creëren. Je beeld van het witte scherm creëert de mentale staat die je nodig hebt en diep ademen maakt je emotioneel helder. Oefen je in het creëren van een toestand van ontspanning. Je kunt dat in een seconde doen. Als je ergens binnenkomt – een bus, een restaurant, een groentewinkel – waar je de energie niet prettig vindt, zorg er dan voor dat dat deel van jou dat zich daarbij niet lekker voelt, niet wordt geactiveerd. Dat zou het effect ervan op jou versterken.

De meesten van jullie raken gespannen als je met negatieve energie in aanraking komt. Dat trekt nog meer negatieve energie aan. Ontspan je, als je wilt vermijden dat je beïnvloed wordt door negatieve energie. Elk proces om te ontspannen, werkt. Verbeeld je dat je je vredig voelt. Door je voor te stellen welke gevoelens je wenst, neem je geen negatieve energie op.

Veronderstel dat je een kamer binnenloopt en je denkt aan iemand op wie je boos bent, of je bent met je gedachten bij iets anders. Je bent niet in het nu en je bent je niet bewust van je omgeving. De emoties die met je gedachten samengaan, trekken gelijksoortige emoties aan van de mensen om je heen. Als je een restaurant binnengaat en je voelt je slecht over iets dat je gedaan hebt, zul je je al gauw nog slechter voelen. Want je maakt contact met iedereen die dezelfde emotionele energie voelt net alsof je een ontvangststation bent. Je neemt deze dan zeker in je op.

Aan de andere kant kun je, als je dat wilt, de groepsenergie in bussen, restaurants of waar dan ook, gebruiken om naar hogere niveaus van denken en voelen te gaan. Probeer eens met mooie gedachten binnen te komen. Je maakt dan contact met de mooie gevoelens van de mensen om je heen en dat zal je eigen vermogen je goed te voelen, vergroten. Je versterkt bovendien de goede gevoelens van anderen.



*In ieder huis zijn de energieën  
en gedachten van de bewoners aanwezig*

Wat voor effect hebben mensen als ze je huis binnenkomen? De meeste bezoekers verhogen de positieve energie in je huis, omdat de meeste mensen zich richten op de dingen die ze leuk vinden en bewonderen. Maar als er kritische mensen binnenkomen die denken: 'Wat lelijk is dit, wat slecht is dat', dragen ze bij aan de negatieve energie in je huis. Wees alert wat voor mensen je in je huis uitnodigt. Alles in je leefomgeving is geladen met jouw gedachten en energie. Iedere keer als je naar je huis kijkt en denkt: 'Het is te klein; ik vind het niet prettig', zend je die energie in je huis. Deze energie maakt je dan neerslachtig. Iedere keer als je zegt: 'Wat woon ik in een prachtig huis, wat ben ik gelukkig dat ik dit huis heb', maak je je huis tot vriend en bondgenoot. Op momenten dat je je niet goed voelt, zul je dan steun en troost in je huis vinden. Iets haten bindt je eraan. Als je naar een beter huis wilt verhuizen, begin dan van het huis te houden dat je hebt.

Kijk hoe je reageert als je de alledaagse zaken regelt. Iedere keer als je gespannen raakt als een lamp het begeeft, of je druk maakt als je auto een vreemd geluid maakt, creëer je een spanning die een magnetische kracht wordt en het volgende aantrekt dat verkeerd gaat. Spanning of verwarring in je lichaam trekt nog meer problemen aan. Als je je ontspant wanneer je voor het eerst een vreemd geluid hoort in je auto en je een glimlach in je hart en op je gezicht laat verschijnen, dan voorkom je dat je in de toekomst nog meer negatieve energie creëert. Ik zeg niet dat je het probleem in kwestie niet hoeft aan te pakken, maar je bent gestopt met het scheppen van een nieuw probleem. Leer je te focussen op het heden en je bewust te zijn van je omgeving.

*Vanuit het universum  
worden je voortdurend signalen  
gezonden over je pad*

Niet alleen word je omgeven door energie die je negatief of positief kan beïnvloeden, er worden je ook voortdurend raadgevingen gezonden. Je kunt leren de boodschappen waar te nemen en te interpreteren om je te helpen bij je beslissingen. Waarnemen van energie houdt ook in dat je leert luisteren naar de boodschappen overal om je heen. Er zijn telepathische boodschappen in de relaties met de mensen van wie je houdt, je vrouw of je man, je collega's, je baas of je werknemers. Er zijn vele manieren waarop je hun energie gewaar kunt zijn. Je gedachten zijn de ingang tot het waarnemen van energie en je innerlijke ogen verschaffen je de gereedschappen om de energie te veranderen en ermee te werken. Ik zal je leren hoe je negatieve energie kunt omzetten, hoe je je vermogen tot visualiseren kunt vergroten, hoe je telepathisch met mensen kunt communiceren, hoe je kunt weten wat ze tegen je zeggen en hoe je met hun boodschappen kunt werken. We zullen werken met de wereld van innerlijke beelden. Ieder van jullie heeft een andere manier om energie waar te nemen. Sommigen zien aura's als kleur; anderen ervaren aura's als gevoelens of gedachten over mensen. Sommigen van jullie zijn zich niet bewust van wat ze doen als ze energie ervaren, maar realiseren zich dat later. Als je energie nauwkeurig wilt waarnemen, leer dan stil te worden en uit je eigen gedachten, gevoelens en emoties te stappen. Word een leeg scherm, zodat je indrukken kunt lezen. Leer te weten wie jij bent. Net zoals je aandacht kunt geven aan de geluiden in de kamer en aan niets anders, zo kun je aandacht geven aan de telepathische en ongeziene energie die ook aanwezig is. Eerst zul je willen uitzoeken hoe je innerlijke ogen werken. Als je iets observeert, neem je dan een gevoel waar, een kleur, een woord, een beeld? Ieder van jullie gebruikt een andere methode; leer je eigen processen te herkennen. Sommigen nemen energie waar door heel emotioneel te worden, anderen door mentale voorstellingen en beel-

den te scheppen. Ontdek deze week hoe jij energie waarneemt en leer te creëren vanuit die energie. Het kan zijn dat je reageert op de energie die je ervaart zonder dat je je daar bewust van bent. Ik hoop je te helpen de energie op een bewuste wijze op te merken.

Jullie hebben allemaal het vermogen negatieve energie te helen iedere keer als je deze opmerkt, mensen te helpen zich te ontwikkelen, de positieve energie in je huis te doen toenemen en het wezen van je persoonlijke relaties te veranderen. Je hoeft niet beïnvloed te worden door de negatieve stemmingen van anderen, of het nu monteurs of ambtenaren zijn, collega's of superieuren, dienstmeisjes of adviseurs. Als je ambtenaar, kelner, monteur of chef bent, kun je leren niet geraakt te worden door het gedrag of de stemmingen van de mensen met wie je de hele dag in aanraking komt. Mensen kunnen je omlaag halen en je leven zwaarder maken – of je een gelegenheid geven hen te helen. Iedere keer als je deze week ergens heen gaat en je voelt je daar niet prettig, *stop*. Word een leeg scherm en ontspan je. Bedenk hoe je je wilt voelen en begin jezelf voor te stellen dat je je zo voelt.

### **Speelse oefeningen**

1. Ga rustig zitten, laat je denken helder worden en stel je een leeg scherm voor. Denk aan een roos. Hoe stel je je die voor? Kun je je voorstellen dat je haar aanraakt, ruikt of proeft?
2. Denk aan het huis waarin je woont. Wat voor soort gedachten heb je erover? Stuur er gedachten heen over hoeveel je ervan houdt.
3. Oefen je te ontspannen. Adem diep in en stel je voor dat warmte en lichtheid zich door je hele lichaam verspreiden. Ga met je aandacht door je lichaam en observeer alle gespannen gebieden. Laat die gebieden ontspannen. Beoefen deze ontspanning vandaag op zijn minst nog tweemaal. Kijk of je je meer bewust kunt worden van je lichaam als het gespannen raakt en creëer dan bewust ontspanning.