

Linda Keen

Intuïtieve ontwikkeling

Praktisch omgaan met energieën

Bewustwording van onze aura's en chakra's

Veertiende druk



AnkhHermes

Inhoud

Voorwoord 11

Inleiding 13

DEEL 1: HET ONTWAKEN 17

De kosmische muur 19

Rozen opblazen 23

Aura's voelen 27

Hallo, aarde 30

Maak je vrij 34

Oranjeroze 38

Stap voor stap 43

Zonnekind 47

Wonderbaarlijke rozen 50

Mijn geheime tuin 54

Flitsen van helderziendheid 58

De middelste stoel 62

De betekenis van kleur 67

De grijze bril 71

Niet alleen 75

Vorige levens 79

Geslaagd 82

DEEL 2: WERKBOEK INTUÏTIEVE ONTWIKKELING 85

Een beeldende fantasie ontwikkelen 87

Het centrum van je hoofd • De analysator • Kleuren • Rozen opblazen •
Naar iemand anders kijken

Aarde en lichaam erkennen 93

Gronden • Praten met de aarde • Praten met je lichaam

Littreden 100

Kijken naar jezelf • Een vlieg oefening • Het toetsenbord

Visualisatie en transformatie 103

Een beeld veranderen • Beelden opblazen • Meedrijven met de stroom • Energie laten stromen • Aarde- en kosmische kleurademhaling • Ben je klaar voor verandering? • Volmaakte beelden • Klagen • Meedrijven met de stroom vereist vergeving • De roze wolk van vergeving

Omgaan met de schaduwkant 117

Angst en negativiteit erkennen • Gestagneerde overvloed • Je overvloedmotor opvoeren • Ziekte begrijpen

Psychische grenzen 124

Je aura schoonmaken • De neutraliserende roos • Neutraliteit • Het vertrek gronden en je eigen maken

Gebruik van het chakrastelsel 132

Het stuitbeen • De buik • De zonnevlecht • Het hart • De keel • Het voorhoofd • De kruin • Handen en voeten • Je chakra's leren kennen • Chakra-kleurenmeditatie • Chakra's in evenwicht brengen • Chakra-ademhaling

Chakrabewustzijn in de omgang met anderen 144

Chakrakoorden opruimen

De innerlijke leraar 151

Je eigen gebed ontdekken • Je eigen heiligdom • Je innerlijke leraar ontmoeten

Persoonlijke gidsen en helpers 158

Je persoonlijke gids ontmoeten • Andere helpers ontmoeten

Een korte kennismaking met auralezen 163

In trance gaan • Je eigen roos lezen • De werkruimte

Iemands aura lezen met behulp van je intuïtie 169

Auralezen

Iemand helen met behulp van je intuïtie 173

De heling • De wereld helen

Dankbetuiging 180

Over de auteur 181



Voorwoord

Wat weten we toch weinig over het menselijk bewustzijn, met name over hoe intuïtie werkt in relatie tot ons lichaam, onze geest en onze ziel. Als we denken het niet te kunnen zien, horen, voelen of aanraken, waarom zouden we er dan in geloven? Wat heeft de onzichtbare wereld te bieden dat de tastbare wereld niet kan?

Brengt intuïtie ons bij de ziel? Zou ze een poort kunnen zijn naar een sublieme realiteit en subliem bewustzijn, die anders veel te groot en te ver weg zijn om te begrijpen?

We zijn het er waarschijnlijk wel over eens dat we liefde op een soortgelijke manier kunnen ervaren – ook liefde dient als een poort naar het goddelijke, naar een bewustzijn dat te groot is voor de mens om te begrijpen.

En toch proberen we het. We proberen te begrijpen en oriëntatiepunten te vinden die ons kunnen helpen wanneer we de tastbare wereld achter ons laten, op zoek naar meer betekenisvolle aspecten van onze mysterieuze en vaak verwarrende aardse ervaring.

Persoonlijk geloof ik dat onze intuïtie ons inderdaad naar onze ziel leidt, naar een groot, onverklaarbaar weten. Ze stimuleert ons en stelt ons in staat om gebruik te maken van de talloze onzichtbare realiteiten die bestaan naast de zichtbare realiteit.

Intuïtie is een geschenk dat we mogen ontvangen, mogen gebruiken, en waar we plezier van mogen hebben. Naast de liefde kan ze onze horizon verbreden op manieren waar niets anders op aarde toe in staat is. Ieder

mens wordt geboren met deze gave, maar tegelijkertijd is het een kwestie van belangstelling en verlangen of we haar willen ontvangen en gebruiken.

Iedereen op aarde heeft toegang tot zijn of haar intuïtie, maar het is aan ons om te besluiten of we de magie daarvan willen onderzoeken, doorgronden en gebruiken.

Ben je tot hier gekomen en lees je deze woorden, dan moedig ik je aan om het te proberen.

Linda Keen 2021

Bij het vertalen heb ik gekozen voor de verwijzing hij waar hij/zij wordt bedoeld. (Vert.)



Inleiding

Uit krantenkoppen en onderzoek weten we dat veel Amerikanen geloven in engelen. Steeds meer mensen zeggen in hun leven te worden bijgestaan door engelen, geleidegeesten of andere onzichtbare helpers. We horen mensen vertellen: ‘Als ik dat stemmetje niet in mijn oor had horen fluisteren, had ik hier vandaag niet meer gestaan’, of iets van die strekking. Ongetwijfeld is er minstens één persoon in je omgeving die communiceert met onstoffelijke vrienden, maar dit verzwijgt uit angst te worden uitgelachen of raar gevonden.

Deze hoon riskeerde ik door op radio en tv te vertellen over mijn communicatie met geestelijke wezens. Toen werd me duidelijk hoe belangrijk het is paranormale ervaringen openbaar te maken. Ik kreeg heel veel reacties van mensen die, doordat ze hoorden van mijn ervaringen, besloten dat ze uiteindelijk toch niet krankzinnig waren. Door me in diverse praatprogramma's kwetsbaar op te stellen ontdekte ik ook dat mensen agressief kunnen reageren als je beweert een persoonlijke band te hebben met een onstoffelijk wezen. Het werd me duidelijk dat het voor ieder van ons belangrijker is dan ooit om het paranormale opnieuw te definiëren en het intiemer te leren kennen, opdat het niet zo beangstigend is.

In het geheim bouwen veel ‘normale, nuchtere types’ waardevolle vriendschappen op met geestelijke wezens. Bovendien onderzoeken ze nieuwe gebieden van de menselijke geest, omdat ze ernaar streven de geheimen van de onstoffelijke wereld te begrijpen. Dit boek dient als wegen-

kaart voor wie het avontuur aandurft op onderzoek uit te gaan binnen de onstoffelijke wereld van intuïtie en spiritualiteit.

Ik heb dit boek *Intuïtieve ontwikkeling* genoemd omdat we door het ontwikkelen van onze intuïtieve waarneming een magische innerlijke kracht kunnen aanboren. Hierdoor kunnen we het onstoffelijke, maar oneindig verrukkelijke aspect van ons universum aanvoelen en ervan genieten en leren. We hoeven niet altijd door onze logische, redenerende geest aan ons bureau gekluisterd te blijven. Door onze intuïtie te ontwikkelen en op haar te vertrouwen krijgen we de vrijheid die gebieden van onze wereld te onderzoeken die onze geest verrijken op manieren waarvoor geen rationele verklaring bestaat.

Dat mensen de laatste tijd massaal bereid zijn toe te geven dat ze in engelen en andere onzichtbare wezens geloven, doet vermoeden dat ze eindelijk gaan vertrouwen op hun intuïtieve kennis. Dit is een belangrijke stap naar harmonie en evenwicht in ons leven. We gaan de planeet aarde behandelen als één levend, ademend, voedend organisme dat ons allen kan onderhouden en verrijken – als we ons maar veilig genoeg kunnen voelen. We vertrouwen op onze intuïtieve spirituele aard en laten onze diepgewortelde gevoelens van scepsis en angst los.

Met *Intuïtieve ontwikkeling* wil ik je helpen op een eenvoudige en speelse manier de spirituele aspecten van jouw wereld te ontsluiten. In mijn eigen spirituele zoektocht liep ik tegen veel frustratie op. Daarom besloot ik dat een boek met deze benadering hard nodig was.

Dit inzicht kreeg ik jaren geleden in een esoterische boekhandel in Amsterdam. Tussen de oosterse spirituele teksten, zowel moderne als klassieke, ontdekte ik een boek waarin een schema stond van de diverse niveaus van het menselijk bewustzijn. Toen ik boeken las over het boeddhisme ging ik me heel saai en gewoontjes voelen. Ik dacht bij mezelf: het heeft geen zin de mensen over al die bewustzijnsniveaus te vertellen; ze gaan zich alleen maar dom voelen.

Na die ervaring kostte het me moeite iets van mijn zelfvertrouwen terug

te krijgen. Tot ik me realiseerde dat veel van die teksten waren opgesteld door mensen die de spirituele inzichten of verschijnselen waarover ze schreven nooit werkelijk hadden ervaren. Ze vertaalden eenvoudig wat door de eeuwen heen was doorgegeven. De wortels van hun materiaal waren ongetwijfeld heel concreet en zuiver, maar zodra deze informatie was opgeschreven, beredeneerd en in westerse begrippen omgezet, kon je er nauwelijks nog iets van opsteken. De ervaring uit de eerste hand was verdwenen. Ik stelde me zo voor dat maar uiterst weinig mensen wisten hoe ze het nirvana konden inpassen in hun dagelijkse leven.

Er doen zich in onszelf en om ons heen talloze wonderen voor. Omdat ons vanaf het moment van onze geboorte scherp is ingeprent ze te negeren wordt ons intuïtieve zelf dikwijls weggedrukt, ogenschijnlijk onbereikbaar ver. We spannen ons in ermee in contact te komen via verslagen uit de tweede of derde hand, maar in werkelijkheid is deze ruimere dimensie van ons leven dichterbij en toegankelijker dan de meesten durven geloven.

Met *Intuïtieve ontwikkeling* wil ik je niet alleen bekendmaken met nieuwe begrippen. Ik wil je ook een complete, rechtstreekse ervaring bezorgen, door je ideeën en oefeningen aan te reiken die je ogenblikkelijk kunt gebruiken. Dit boek bestaat uit twee delen. In het eerste deel vertel ik hoe ik aan mijn kennis aangaande intuïtie en spiritualiteit ben gekomen. Deel 2 is een werkboek. Je leert de wereld te ontdekken met behulp van je intuïtie en krijgt inzicht in nieuwe dimensies binnen jezelf en in anderen.

Voor de duidelijkheid en om mijn ervaringen samen te vatten in een handzaam boek heb ik in mijn verhaal personages gecreëerd die een samenstelling zijn. Ze vertegenwoordigen verscheidene cursisten en leraren met wie ik ooit contact had – zowel op de scholen waar ik zelf eerst mijn opleiding heb gevolgd als op de School voor Intuïtieve Ontwikkeling in Nederland, die ik heb opgericht.

Ik hoop dat je door het lezen van *Intuïtieve ontwikkeling* gaat inzien wat intuïtieve ontwikkeling in de praktijk van alledag inhoudt en gaat beseffen dat ze je vermogens niet te boven gaat. Ik reik je deze informatie aan

in de overtuiging dat je zonder enige twijfel kunt leren vertrouwen op de onstoffelijke wereld en alle wonderen en magie die je op dit vlak van de menselijke werkelijkheid kunt tegenkomen. Ik hoop dat deze ervaringen je deel worden en dat je van ze geniet. Je dagelijkse leven wordt dan een stuk rijker.



DEEL 1

HET ONTWAKEN

De kosmische muur



Ik herinner me hoe ik als kind in de kerk zat. Ik luisterde niet naar de predikant, maar staarde door de gebrandschilderde ramen en kwam in een andere wereld terecht, vol woordloze aanvaarding. Toen ik ouder werd, ontdekte ik dat niet iedereen de zondagsdienst ervoer als ik. Zelfs tot ik ging studeren hoopte ik anderen te vinden met wie ik mijn spirituele buitenissigheden kon bespreken. Ik koos antropologie en archeologie als belangrijkste vakken, omdat ik dacht dat ik gelijkgestemden zou vinden die rituelen en ceremonies van oude beschavingen even boeiend vonden als ik. Het was voor mij duidelijk dat zulke oervolkeren een bron van aardse en kosmische magie hadden aangeboord waarvan hun hele wereld doordrongen was en waaraan ze veel zingeving ontleenden. Mijn studievakken, hoe stimulerend ze op het verstandelijke en sociale vlak ook waren, gaven me niet meer inzicht in zaken van de geest of in de vroegste magie van de mens. Ik besefte dat ik voor meer informatie over dit onderwerp zelf op avontuur uit moest.

Daarom sloot ik me aan bij een kleine, hechte groep zoekenden die regelmatig bij elkaar kwam om verschillende aspecten van spiritualiteit te bespreken en te onderzoeken. We mediteerden, chantten en bespraken onze dromen. Het jaar dat ik met deze serieuze zoekenden doorbracht deed ik voortdurend nieuwe ontdekkingen. Ik werd me ervan bewust dat het leven inwendig een grote verborgen structuur kent die ik nooit volledig begrepen had. Ik ontdekte ook uitgestrekte gebieden van mijn geest waarvan ik nooit geweten had dat ze bestonden.

Ondanks mijn spirituele werk met deze groep liep ik op tegen wat ik de dubbele kosmische muur noem. Om te beginnen was daar de ogenschijnlijk duidelijke scheiding tussen mijn dagelijkse leven en mijn persoonlijke spirituele wereld, een tweedeling die me heel eenzaam maakte. In mijn meditaties kon ik naar hemelse, schitterende oorden reizen, op zoek naar verlichting. Het volgende ogenblik zat ik in een aftandse gele kever vast in het spitsuur. Dan zat ik uitlaatgassen in te ademen en kwam ik te laat op mijn werk. Ik vond het heel moeilijk mijn inwijdingen en andere spirituele activiteiten en interesses aan de meeste van mijn vrienden uit te leggen. Mijn esoterische zelf hield ik verborgen. Ik voelde me raar en afwijkend, bang dat men zou denken dat ik was gehersenspoeld of veranderd in een godsdienstfanaat.

De tweede laag van de kosmische muur bestond uit mijn onvermogen mijn gevoeligheid naar believen uit te schakelen. Voortdurend was ik bewust eropuit mijn deuren naar de innerlijke waarneming open te zetten. Ik besepte niet dat deze openingen allerlei ongewenste boodschappen van buitenaf doorlieten en me heel verward, angstig en ongelukkig maakten. Het leek of mijn geest steeds werd volgestouwd met paranormale huis-aan-huispost.

Mijn doorbraak begon toen ik naar een feest ging waar ik Jeannie ontmoette, een fascinerende vrouw die ik onmiddellijk mocht. Nadat we elkaar waren tegengekomen bestond het feest eigenlijk niet meer voor mij. Alleen wij tweeën en ons gesprek waren nog van belang. Ik kan me niet herinneren hoe het ter sprake kwam, maar al gauw hadden we het over de aura van de mens, het energieveld dat ons lichaam omringt. Ik geloofde wel dat ik er een had, maar ik had nauwelijks erover nagedacht en wist ook niet hoe het functioneerde.

Om het me duidelijker te maken zei mijn nieuwe vriendin dat ik mijn ogen moest sluiten en zeggen welke kleuren ik zag rondom haar rechterhand. Ik deed mijn ogen dicht, en zonder te aarzelen zei ik haar dat ik geel en groen zag. Vervolgens vroeg ze naar de kleuren rondom haar linkerhand. 'Geel en groen,' zei ik, 'met wat ... blauw'.

‘Sluit nu je ogen en zeg me welke kleuren je rondom je eigen handen ziet,’ zei ze. Ik vertelde haar wat ik zag en was nogal met mezelf ingenomen.

‘Te gek! Maar wat heb je eraan?’

‘Je hebt onze beide aura’s bekeken.’

‘Wat? Nee,’ protesteerde ik. ‘Dat kan niet. Ik verbeeldde me die kleuren gewoon.’

‘Nou, je verbeelding *is* iets, weet je. Ze is niet zomaar een overbodig inwendig aanhangsel.’

We lachten allebei. Hoe opgelaten en nerveus ik me ook voelde, ik was bereid haar te geloven. Ik wist dat de visualisaties waarmee ik me tijdens mijn vele meditaties had beziggehouden reëel waren en zich konden manifesteren op het stoffelijke vlak. Als ik visualiseerde hoe levensenergieën langs mijn wervelkolom opstegen, kon ik haar voelen tintelen; als ik me concentreerde op het zogeheten derde oog tussen mijn wenkbrauwen voelde ik een warme gloed op mijn voorhoofd. Toch had ik tot die avond het zien van een aura beschouwd als iets wat boven mijn macht lag, iets wat alleen paranormaal begaafden of goeroes konden. Door Jeannie besefte ik dat ik nooit een aura had gezien, omdat ik nooit naar een had uitgekoken! Tijdens ons gesprek kwam een vriend erbij staan en legde uit dat Jeannie helderziend was en op een school voor intuïtieve ontwikkeling zat.

‘Je kunt het helderziendheid noemen,’ zei Jeannie glimlachend, ‘maar je kunt het ook “helder zien” noemen. Jij was een paar minuten geleden helderziend toen je naar je handen keek en kleuren zag.’

Jeannie kwam steeds weer met verbazingwekkende stukjes esoterische informatie over mij aanzetten. Ze vertelde me dat ik heel slecht gegrond was en het daarom ondanks de beste bedoelingen moeilijk vond dingen af te maken. Ik moest leren me te gronden, opdat ik na mijn meditaties niet verward zou rondzweven. Een geruststellend advies. Waarom had ik het nooit zo bekeken?

Jeannie bracht me de chakra’s weer in herinnering, energiecentra in het

lichaam die ik tijdens mijn voorgaande spirituele oefeningen had leren kennen.

‘Ik zie hier iets waarvan je helemaal in de war kunt raken,’ legde ze uit. ‘Je tweede chakra staat wijd open, wat je emotioneel veel te kwetsbaar maakt. Je voelt de emoties van anderen heel gemakkelijk aan en denkt vervolgens dat ze de jouwe zijn. Dit belet je je ware zelf en je levensdoel te leren kennen.’

Wat Jeannie me vertelde, leek te kloppen. Maar door haar uitspraken raakte ik onzeker. Ik begon te beseffen dat mijn meditaties, die ik zo op prijs stelde, in esoterische zin fnuikend voor me waren. Het ergerde me dat de eerste de beste onbekende meer inzicht had in mijn psychische gesteldheid dan ikzelf. Ik drong er bij haar op aan om me er meer over te vertellen, waarop ze iets zei over een groep mensen die meerdere keren per week bij elkaar kwam.

‘Het is een soort meditatieklas waarin we proberen meer inzicht te krijgen in onze intuïtieve vermogens,’ legde ze uit. Ze schreef het telefoonnummer op een stuk papier, overhandigde het me met een brede glimlach en zei dat ze naar huis moest. Op dat moment realiseerde ik me niet hoezeer dat telefoonnummer mijn leven zou veranderen.