

# Inhoud

Inleiding.....	7
<b>Hoofdstuk 1 Overzicht en definities.....</b>	<b>9</b>
1.1 Energie, bewustzijn en materie .....	9
1.2 Manifestatie en resonantie.....	12
1.3 Trilling of frequentie .....	14
1.4 Hoger en lager bewustzijn .....	16
1.5 Bewustwording.....	28
1.6 Oorzaak en gevolg .....	35
<b>Hoofdstuk 2 Manifestatie en resonantie in de praktijk.....</b>	<b>40</b>
2.1 De manifestatiedriehoek.....	40
2.2 Invloed van het hogere bewustzijn.....	46
2.3 Invloed van het lagere bewustzijn .....	52
2.4 Invloed van het ego of het afgescheiden lagere bewustzijn.....	56
2.4.1 Veroordeling, schuld en straf.....	61
2.5 Het manifestatieproces .....	64
2.6 Praktische toepassingen .....	68
2.6.1 Leren afstemmen op je intuïtie en inspiratie.....	68
2.6.2 Leren peilen/voelen van energie via spierreacties .....	73
2.6.3 Een reading leren doen.....	75
<b>Hoofdstuk 3 Werken met intenties en betekenis.....</b>	<b>81</b>
3.1 Basisintentie .....	81
3.2 Uitgebreide formulering van je intentie .....	89
3.3 Vertrouwen en de invloed van je overtuigingen .....	92
3.4 Negatieve overtuigingen opsporen .....	98
3.5 Alsof het er al is .....	101
3.6 Volgen van je intuïtie .....	109
3.7 Intenties zetten en versterken.....	113

<b>Hoofdstuk 4 Werken met energie.....</b>	<b>117</b>
4.1 Resonantie, voelen of ervaren van energie .....	118
4.1.1 Voelen en ervaren en zintuiglijke waarneming.....	119
4.1.2 Voelen en ervaren en emoties .....	122
4.1.3 Je leven in eigen hand.....	125
4.2 Focussen en handelen.....	128
4.2.1 Handelen is altijd energetisch consequent .....	128
4.2.2 Emotionele aspecten bij focus en handelen .....	132
4.2.3 Handelen vanuit bewust positieve focus .....	136
<b>Hoofdstuk 5 Werken met vorm (materie, kennis en vaardigheden).....</b>	<b>141</b>
5.1 Materiële verandering (lichaam, omgeving).....	141
5.1.1 Lichaam .....	142
5.1.2 Omgeving, omstandigheden .....	146
5.2 Twee zijden van de medaille.....	150
5.2.1 Manifestatie en destructie.....	150
5.2.2 Co-creatie en co-projectie.....	153
5.3 Persoonlijke en intuïtieve ontwikkeling.....	154
5.4 Eindresultaat of proces? .....	156
5.5 Overvloed materieel en immaterieel.....	158
5.5.1 De rol van geld .....	160
5.6 Overvloed, geven en ontvangen .....	164
<b>Hoofdstuk 6 De spirituele wetten, deel 1.....</b>	<b>168</b>
6.1 Wet van eenheid.....	168
6.2 Wet van overeenstemming.....	170
6.3 Wet van trilling en onderliggende wetten .....	172
6.3.1 Energiestroom.....	172
6.3.2 Trillingsfrequenties .....	173
6.3.3 Trillingsveranderingen .....	174
6.4 De afgeleide wetten van Wet van Trilling .....	177
6.5 Healing (Wet van bewuste transformatie van energie).....	180
6.6 Wet van dynamische balans en Wet van ritme .....	186

<b>Hoofdstuk 7 Spirituele wetten, deel 2.....</b>	<b>133</b>
7.1 Wet van Polariteit.....	189
7.2 Wet van Oorzaak en Gevolg en onderliggende wetten.....	191
7.2.1 Elke oorzaak heeft een waaier aan gevolgen .....	191
7.2.2 Krimp, stilstand en uitbreiding.....	195
7.3 Wet van karma.....	195
7.4 Wet van overvloed.....	200
7.5 Wet van compensatie en van wederkerigheid .....	201
7.6 Synchroniciteit en toeval .....	202
<b>Hoofdstuk 8 Afsluiting.....</b>	<b>205</b>
8.1 Laatste tips bij de toepassing.....	205
8.2 Afsluiting .....	206

# Inleiding

Hoewel we als mens dagelijks van alles manifesteren en met energie resoneren, zijn we ons dit niet altijd bewust. Dit boek geeft je kennis en inzicht over bewustzijn, energie en materie. In dit boek ga je met name kijken naar de principes van manifestatie en resonantie en hoe je die bewust kunt hanteren.

Ik ben sinds 2010 werkzaam als energetisch therapeute (healer), coach, docente en auteur, met als specialisaties hoogsensitiviteit en stressbeheersing. Ik werk vanuit holistische en energetische principes om mensen op hun pad van persoonlijke en spirituele ontwikkeling te helpen. Deze principes helpen je om beter met je dagelijkse leven om te gaan, om het spirituele en het alledaagse met elkaar te verenigen.

Je maakt in dit boek eerst kennis met de theoretische begrippen in relatie tot manifestatie en resonantie. Daarna kijken we naar de dagelijkse praktijk: hoe zorg je dat je veel bewuster werkt met energie dan je tot nu toe deed. Vervolgens behandelen we de verschillende spirituele wetten waarop dit boek is gebaseerd.

Ik heb dit boek eerder gebruikt als cursusboek, waarbij de cursisten persoonlijk werden begeleid. Ik heb gemerkt dat het boek prima voor zelfstudie geschikt is. Ik hoop dat je de geboden informatie gaat gebruiken om een gelukkig en vervuld leven voor jezelf te creëren.

Veel succes!

Renée Merkestijn

## Hoofdstuk 1

# Overzicht en definities

In dit hoofdstuk leer je de basisbegrippen kennen en vind je de definities van in dit boek gebruikte termen zoals energie, bewustzijn, materie, manifestatie, resonantie, hoger en lager bewustzijn en termen die hiermee samenhangen.

De informatie in dit eerste hoofdstuk is voor jou misschien nog theoretisch en schetsmatig. Als je het gevoel hebt dat je het niet meteen begrijpt, laat het dan rustig inwerken. Veel zal later duidelijker worden. Dit hoofdstuk is vooral bedoeld om de grote lijnen helder te krijgen, je een overzicht te geven van zaken die aan manifestatie en resonantie ten grondslag liggen en hoe deze zich allemaal met elkaar verhouden.

## 1.1 Energie, bewustzijn en materie

We leven in één groot energieveld. Alles wat bestaat is deel van dat energieveld, alles is van energie doordrongen en alles is met elkaar verbonden. De planeten, de aarde, mensen, dieren, planten, stenen, water, cellen, atomen, alles maakt deel uit van dat grote energieveld. *Alles is één.*

In de spirituele literatuur heeft het alomvattende energieveld namen als: het Al, Tao, Energie, Licht, Liefde, God. In de wetenschap kom je namen als Ether, Kwantumveld en Nulpunt-energieveld tegen.

Alles wat bestaat is *energetisch* (= via energie) met elkaar verbonden, is elkaar op energieniveau bewust en wisselt voortdurend informatie met elkaar uit. Energie draagt informatie, zorgt voor informatie-uitwisseling en daarmee voor bewustzijn en bewustzijnsverandering. *Energie en bewustzijn zijn één.*

Niets of niemand staat los van het grote energieveld of bewustzijnsveld. Niets of niemand staat los van elkaar of van welke energie of informatie dan ook. Er is sprake van een voortdurende

wisselwerking. Elk deeltje van het energieveld heeft binnen dat grote energieveld een unieke energie.

Ieder uniek deeltje (dus ook jij als mens) zendt energie en informatie uit naar andere deeltjes en ontvangt energie en informatie van andere deeltjes. Dus jouw energie beïnvloedt de wereld en de wereld beïnvloedt jouw energie. Jouw bewustzijn beïnvloedt alle andere bewustzijn en andersom, alle bewustzijn beïnvloedt jou. Energie-uitwisseling is ook uitwisseling van bewustzijn met elkaar.

Een eenvoudige vergelijking kan je trekken met een gsm, die energie en informatie kan zenden en ontvangen. Je woorden bevatten informatie die via energie, via geluidsgolven, wordt getransporteerd naar een andere gsm. Die andere gsm ontvangt dit en vertaalt deze energie en informatie terug naar woorden. Hierdoor verandert jouw bewustzijn, omdat je nieuwe informatie ontvangt.

Omdat *materie* (= het stoffelijke, aardse, tastbare zaken zoals je lichaam en alle dingen) net zo goed energie als basis heeft, zal door energie-uitwisseling tevens een materiële verandering kunnen plaatsvinden. Denk aan geluidstrillingen die de structuur van glas zodanig kunnen veranderen, dat het glas breekt. Denk aan hoe we ons lichaam veranderen door te eten en te drinken. We zetten materie, hier voedsel en water, om in energie. Die energie gebruiken we voor de opbouw van ons fysieke lichaam, dus zetten deze energie om in materie.

**Energie-uitwisseling draagt bij aan  
bewustwordings-processen én aan materiële  
veranderingen.**

**Energie manifesteert zich als energie,  
bewustzijn en materie.**

We zijn allemaal zowel één met alles wat bestaat als volkomen uniek. Om het één zijn met alles en het tegelijkertijd uniek zijn begrijpelijk te maken is de vergelijking met ons menselijk lichaam handig. Uit één celletje vormt zich via differentiatie een geheel organisme, waarbij elke cel of groep cellen (organen) een functie

heeft, maar die functie was al besloten in dat eerste celletje. De hartcellen zijn anders dan de longcellen of levercellen, maar ze maken allemaal deel uit van het organisme, dragen op unieke wijze bij aan het geheel. Jij als mens bent een differentiatie van dat ene bewustzijn en maakt deel uit van het ene bewustzijn.

Als één van deze cellen of celgroepen zou uitvallen, zouden de andere celgroepen en uiteindelijk het hele organisme sterven. De hartcellen zijn even belangrijk voor het lichaam als de longcellen, levercellen, etc. Alle cellen zijn totaal verschillend, maar allemaal onderling verbonden en één in het geheel van het menselijke organisme. Dat organisme kan alleen bestaan als al die cellen op hun eigen unieke manier functioneren en elkaar ondersteunen. Dat geldt daarmee ook voor ons, we hebben een unieke functie en zijn toch één met alle bewustzijn of leven.

Je kunt het gehele universum zien als één groot organisme, met triljarden unieke cellen die daarin samenwerken om het organisme in stand te houden, cellen die van elkaar afhankelijk zijn. Je kunt je de aarde voorstellen als één groot organisme, met mensen, dieren, planten, microben, die samen de aarde in stand houden en van elkaar afhankelijk zijn. Je kunt de individuele mens zien als deel van de mensheid, waarbij we elkaar individueel nodig hebben om in leven te blijven en van elkaar afhankelijk zijn. En iedereen heeft daar een unieke bijdrage in.

Het bovenstaande voorbeeld is de meer fysieke vergelijking. Vanuit bewustzijn geredeneerd, kan je jezelf zien als een gedachte van en binnen dat hele grote bewustzijn of brein, dat alles is wat bestaat. Elke losse gedachte laat een gedeelte zien van de visie en al die gedachten samen vormen de gehele visie. Als je je identificeert met die ene gedachte die je vertegenwoordigt, is een gezamenlijke visie lastiger te vinden of ervaren. Elke gedachte vormt samen met alle andere gedachten één brein met één visie.

Alle gedachten samen worden gedeeld, al besef je dat niet als je puur focust op je eigen gedachten. Dat gebeurt op alle niveaus, je deelt je bewustzijn met alles wat bestaat hier op aarde en elders in het universum. Het delen van bewustzijn vindt niet alleen plaats op de voor ons bekende manieren, via praten en lezen, maar ook via wat we meestal intuïtie en inspiratie noemen. Je bent deel van een

heel groot bewustzijn en hebt daar toegang toe. We hebben geleerd dat bewustzijn in onze hersenpan zit, die we als een soort met lood omklede, gesloten ruimte zien, die helemaal van onszelf is, maar je bewustzijn breidt zich tot alles uit en deelt het met alle bewustzijn.

## 1.2 Manifestatie en resonantie

De uitwisseling van energie kan in onze beleving twee 'richtingen' uit, al vindt dit in werkelijkheid tegelijkertijd plaats. Het is energetische verandering, een verandering die invloed heeft op de energie, op het bewustzijn en op de materie:

- Als jij energetische invloed uitoefent op de omgeving om verandering tot stand te brengen, noemen we dit **manifestatie**, ook wel creatie of schepping genoemd.
- Als jij energetisch beïnvloed wordt, reageert op de omgeving, heet dit **resonantie**.

Energie is zoals we zagen zowel energie, bewustzijn als materie. De omgeving is alles om je heen, alles wat je ervaart als *buiten je unieke zelf*. Manifestatie en resonantie vinden tegelijkertijd plaats. Jij beïnvloedt je omgeving (manifestatie) en je omgeving beïnvloedt jou (resonantie). Door de wisselwerking worden veranderingen bewerkstelligd, ook weer in energie, bewustzijn en materie. Er is altijd een altijd *wisselwerking*, nooit eenrichtingsverkeer.

Zodra energie in beweging komt, wordt energetisch een verandering teweeggebracht, wordt iets nieuws gecreëerd en valt het oude weg, energie krijgt een andere vorm. Dit gebeurt continu, want energie is altijd in beweging. Alles wat bestaat is in een continue staat van verandering, in een continue staat van manifesteren en resoneren. Je kunt ook zeggen, alle bewustzijn is voortdurend bezig met creatieve zelfexpressie.

Een verandering hoeft niet meteen materieel, fysiek, zichtbaar of tastbaar te zijn. De verandering is eerst misschien alleen psychisch 'zichtbaar' als nieuw idee of emotie, dus op het gebied van energie en bewustzijn. Maar het proces van verandering is dan al in gang gezet, de manifestatie is gestart. Het woord manifestatie duidt daarom niet alleen op fysieke verandering, maar op zowel fysieke, energetische als bewustzijnsverandering.



Resonantie vindt tegelijkertijd plaats, dus brengt net zo goed verandering in energie, materie en bewustzijn.

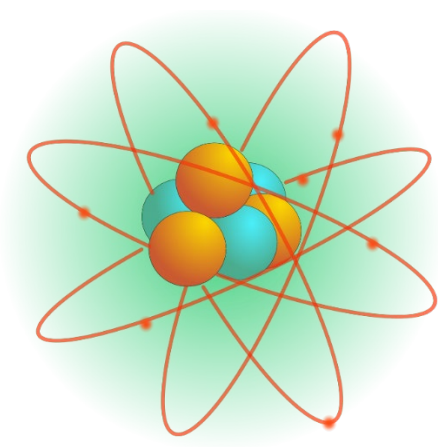
**Manifestatie en resonantie zijn termen voor een veranderingsproces, een continue verandering in energie, bewustzijn en/of in materie.**

Realiseer je dat je altijd manifesteert en altijd resoneert, of dit nu bewust is of onbewust. In dit boek gaat het erom dat je je hiervan meer bewust wordt. Je wordt je bewust van je eigen manifestatie en resonantie, van de werking van energie.

In de kwantumfysica wordt aangegeven dat alle *deeltjes* (= elektronen, fotonen, neutronen en protonen) in het heelal met elkaar communiceren.

- De *fotonen* (= lichtdeeltjes die informatie bevatten) worden 'aangestuurd' door de *elektronen* (= negatief geladen deeltjes). Elektronen en fotonen vormen samen de *elektromagnetische kracht*, die andere deeltjes kan afstoten en aantrekken. Zo wordt informatie uitgewisseld, want alle fotonen bevatten informatie. Deze twee deeltjes hebben daarom met bewustwording van doen.
- De *elektronen* en *fotonen* zorgen dat er samen met *neutronen* en *protonen* materie wordt gevormd, in de vorm van één of meerdere atomen. Dus al deze deeltjes hebben met materiële veranderingen te maken.

**De elektromagnetische kracht zorgt voor energie- en informatie-uitwisseling, voor bewustwording en voor materiële manifestatie. Ze zorgt dus voor manifestatie en resonantie.**



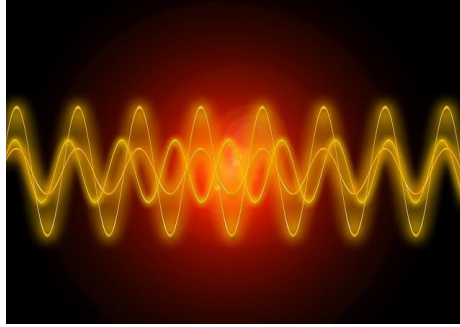
*Schema van een atoom. In de kern van een atoom zie je de neutronen en protonen. De elektronen cirkelen daar omheen. De fotonen verbinden het geheel.*

Leestip: Als je het interessant vindt je te verdiepen in de samenhang tussen bewustzijn en kwantumfysica, raad ik je aan deeltje #314 van Bres te lezen, getiteld het elektron.  
<http://www.bresmagazine.nl/uitgaven.php>.

## 1.3 Trilling of frequentie

Alles is energie en energie heeft een bepaalde *frequentie of trilling* waarmee het pulseert, zich voortbeweegt, zoals bij lichtgolven en geluidsgolven. Frequentie geeft aan hoeveel toppen van een golf per seconde plaatsvinden, ofwel de golflengte. Frequentie is eenvoudiger gezegd het aantal trillingen per seconde.

Geluidsgolven, lichtgolven, etc. hebben allemaal een bepaalde frequentie, waarmee ze zich voortbewegen door de lucht. Lichtgolven verplaatsen zich zelfs door een vacuüm, dus door het 'lege' heelal. Het heelal is in werkelijkheid niet leeg, omdat er eenvoudigweg overal energie is, alleen is dit niet overal in materiële vorm aanwezig, zoals planeten en sterren, etc.



Als jij op energie reageert, reageer je op de frequentie of de trilling van de energie. Hierdoor verandert je eigen energie. Jouw frequentie of trilling verandert mee met je omgeving, dit is resonantie. Je zendt hierdoor weer andere energie uit, gaat anders manifesteren en dit verandert jouw omgeving. Dit stopt nooit en alles en iedereen is zowel zender als ontvanger van energie. Er is wederzijdse beïnvloeding.

Er ontstaat in die miljarden en miljarden onderlinge reacties en uitwisselingen een *ritme*, een bepaalde orde in het geheel vanuit ogenschijnlijke chaos. Energie volgt namelijk *wetmatigheden*, waardoor orde ontstaat, die worden ook de *spirituele wetten* genoemd. We kunnen als mens die ordening niet altijd waarnemen door ons *subjectieve standpunt*, we zien alles vanuit ons unieke zelf, overzien het geheel niet en hebben nog weinig kennis van alle wetmatigheden. Alles wat gebeurt kan vanuit je persoonlijke ervaring best chaos lijken, maar vanuit een 'hoger' standpunt kan je het ritme en de orde ervan ontdekken.

### **Samengevat**

**Resonantie en manifestatie vinden gelijktijdig plaats. Het betekent continue energie-verandering, verandering in frequentie of trilling. Jij beïnvloedt de energie en de energie beïnvloedt jou, want alles is energie.**

**Energieverandering betekent ten eerste bewustzijnsverandering, want energie en bewustzijn zijn één.**

**Energieverandering kan tot materiële verandering leiden, want ook materie is energie.**

**Manifestatie is niet alleen materiële verandering in jezelf of je omgeving, maar elke energieverandering of bewustzijnsverandering. Dus ook lichamelijke en psychische verandering (bijvoorbeeld in je denken, emoties, etc.).**

## 1.4 Hoger en lager bewustzijn

We associëren de term bewustzijn meestal met ons brein, met ons denken. Er wordt gezegd: 'ik denk, dus ik ben'. Het is eerder: je *bént* en daarom kan je denken, voelen, bewegen, praten, eten. Er is 'iets' dat kan waarnemen *dát* je denkt. Daarom kan dat 'iets' niet het denken zelf zijn.

Dat 'iets' in jou dat zelfs het eigen denken kan observeren en het geheel kan overzien noemen ze in spirituele literatuur vaak het *hogere bewustzijn*. Je dagelijkse denken en functioneren duiden ze aan met *lager bewustzijn*. In werkelijkheid is alle bewustzijn *één*, het is niet anders dan verschillende frequenties of standpunten, die samen een geheel vormen.

Je kunt het vergelijken met de twee standpunten ten opzichte van een pendulum. De bewegingen van een pendulum kan je vanuit twee verschillende standpunten bekijken. Je kijkt van afstand naar het geheel, of je bekijkt het vanuit het standpunt van één van die botsende balletjes.

---

*Kijk eerst naar het YouTube filmpje waarin je een pendulum ziet bewegen [www.youtube.com/watch?v=o3Q7JYBkOHU](http://www.youtube.com/watch?v=o3Q7JYBkOHU).*

---

Een pendulum laat energetische beïnvloeding en het ontstaan van orde vanuit ogenschijnlijke chaos mooi zien. Plus laat zien dat je er van twee standpunten naar kunt kijken. Je kunt jezelf voorstellen

als één van de balletjes die dat botsen meemaakt en niet weet waarom het hem overkomt, dit is het *subjectieve standpunt*, hoe we als mens meestal naar het leven kijken vanuit het lagere bewustzijn. Je kunt naar het geheel kijken, als de waarnemer van alle balletjes tegelijk. Je ziet de balletjes dan als verschillende objecten die samen een ritme krijgen, allemaal meewerken aan het geheel. Dan ben je *objectief* waarnemer, overziet het geheel, het hogere bewustzijn. We zijn als mens tot beide standpunten in staat, tot beide 'vormen' van bewustzijn.

Het lagere bewustzijn is gebonden aan het aardse bestaan, aan materie en tijd. Het ervaart het leven 'aan den lijve' via lichamelijke ervaringen. Het hogere bewustzijn is de waarnemer, die alles vanuit eeuwig perspectief bekijkt. Lager betekent niet minder of slechter, maar duidt eenvoudigweg op een meer subjectieve ervaring, zoals het balletje in het pendulum filmpje. We bekijken als mens het leven vooral vanuit het perspectief van het lagere bewustzijn. Dus net als het balletje in een pendulum 'botsen' we met alles in het leven, hebben niet het grotere overzicht, al is dit overzicht mogelijk door je standpunt te veranderen.

Het hogere bewustzijn (soms de ziel of het Zelf genoemd) heeft in de spirituele visie jouw aardse ervaringen gekozen en gecreëerd. Je kunt zeggen, het hogere bewustzijn heeft een aards leven, een lager bewustzijn, gemanifesteerd. De kern van jouw bestaan is creatieve expressie, die jij verandert nooit, je creaties veranderen wel.

Het hogere bewustzijn bestond al voordat jij er als lichamelijk mens was en blijft bestaan nadat je er lichamelijk niet meer bent. Je hoger bewustzijn besloot een subjectief standpunt te willen ervaren. Dit is lastig voor te stellen, mede omdat in de wetenschap wordt beweerd dat bewustzijn bij toeval uit materie ontstaat, hoewel steeds meer wetenschappers het bewustzijn als mogelijke bron veronderstellen. In dit boek wordt uitgegaan van de spirituele visie, het bewustzijn als bron van creatie.

**Wie je bent is een eeuwig en bewust energetisch wezen, dat een tijdelijk aardse, lichamelijke en psychische werkelijkheid creëert en manifesteert.**