



## Het Indigo boekje no.6

**Het Indigoboekje is gekoppeld aan het voorhoofd chakra. Het bespreekt hoe te komen tot helder denken en helder inzicht, waardoor ook meer overzicht kan ontstaan.**

### Inhoudsopgave

<b>1.</b>	<b>Inleiding .....</b>	<b>2</b>
<b>2.</b>	<b>Bevorderen van helder denken en inzicht, middels prana ademhaling, visualisaties, rust en gebruikmaking van natuurlijke bronnen .....</b>	<b>3</b>
<b>3.</b>	<b>Geestkracht versterken van helder denken en helder inzicht, middels een positieve houding en het kunnen relativeren, humor .....</b>	<b>5</b>
<b>4.</b>	<b>Oefeningen om spanningen in het lichaam te lokaliseren en verzachten .....</b>	<b>6</b>
<b>5.</b>	<b>Rust bevorderen, bevordert ook rust in het hoofd .....</b>	<b>10</b>
<b>6.</b>	<b>Natuurlijke bronnen zuiveren ons energiesysteem en bevorderen helder denken .....</b>	<b>12</b>
<b>7.</b>	<b>Verschillende soorten rampen .....</b>	<b>14</b>

## 1. Inleiding

Wanneer het denken en inzicht helderder worden, kan ook goed leiderschap ontstaan. Ook zelfredzaam leiding krijgen over jezelf, over het hanteren van emoties, gedachten en handelen, wordt hierdoor bevorderd.

Essentieel is, dat het heldere denken altijd verbonden wordt met je gevoel, dus met het hart. Vraag je af wat voor gevoel je in je hartstreek ervaart bij een bepaalde gedachte of inzicht. Koude heldere inzichten veroorzaken dat de gemeenschapszin afbrokkelt. Logica is zinvol, maar kan de gevoelswereld blokkeren.

Helder denken is dan een overstijgend waarnemingsvermogen, dat door het hart ondersteund wordt.

Een aantal mensen kunnen een verhoging van het innerlijk waarnemingsniveau gaan ervaren in noodsituaties, als zij daar een natuurlijke aanleg voor hebben. Ze kunnen beelden krijgen via het "derde oog" en dan een vertaling daarvan maken vanuit het dieper weten vanuit hun hart (wanneer zij zich in een neutraal veld opgenomen voelen).

Wanneer zij angstvrij deze beelden ervaren hebben dan kunnen, wanneer de beelden zuiver zijn ontvangen, ook anderen daar profijt van hebben.

Wanneer er momenten van gemeenschappelijke afstemming gecreëerd worden, kan er een grote toename van waarnemingen ontstaan die het inzicht vergroten. Dat zal een rustgevend effect hebben op allen die aanwezig zijn, vooral als men op gezette tijden zo'n moment afspreekt en men zich niet door angst laat leiden.

Daarnaast creëert het voor de omringende onstoffelijke wereld dat de onstoffelijke begeleiding een goed contact met hen die daarvoor openstaan kunnen leggen om te ondersteunen.

Wanneer men meer vanuit het rationele denken, of vanuit impulsiviteit of ongecensureerde angst handelt, kan dat aanleiding geven tot primaire overlevingsstrategieën, die men door het denken probeert te begeleiden. Het blijkt echter vaak veel zuiverder en adequater te zijn om intuïtieve ingevingen te volgen dan concepten die vooraf bedacht zijn. De vraag is dus: hoe bevorderen we helder denken en goede afstemming?

## 2. Bevorderen van helder denken en inzicht, middels prana ademhaling, visualisaties, rust en gebruikmaking van natuurlijke bronnen

**Dit Preventief te oefenen**, is sterk aan te raden.

Dit boekje voorziet vooral in oefeningen op energetisch bewustzijnsniveau. De oefeningen kunnen zowel individueel als in een groep gedaan worden.

**Prana-ademhaling** helpt het versterken van de levenskracht en de geestelijke weerbaarheid.

a. Wat is prana?

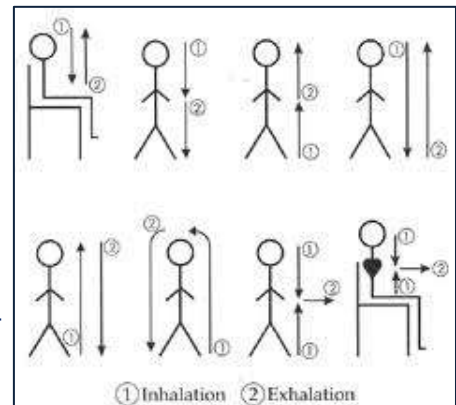
b. Ademhalingsoefeningen

c. Prana doorstroming doormiddel van middelen

Het plaatje toont de verschillende mogelijkheden van

Prana-ademhaling, zie de uitgeschreven oefeningen hier-

Onder. 1=inademen; 2=uitademen.



### Ad a: Wat is prana?

Prana of CHí (Ki) is *de levensenergie of levenskracht* die het lichaam levend en gezond houdt. Je kunt prana opnemen uit de zon, de lucht en de aarde. Prana uit de zon kan je ontvangen door de zonnestralen (niet te lang!) en door water te drinken dat aan de zon is blootgesteld.

Uit de lucht kunnen we prana inademen en dat wordt dan via de longen doorgegeven aan de energiecentra, de chakra's van het lichaam. Door diep, langzaam, ritmisch te ademen kan meer lucht-prana opgenomen worden dan door een korte en oppervlakkige ademhaling.

Prana die in de aarde zit kunnen we opnemen via de voetzolen. Dit gebeurt automatisch. Door op blote voeten te lopen en door onze voeten goed op de grond te zetten (niet met gekruiste benen) nemen we aarde prana op. Tevens kan dit proces bevorderd worden, wanneer gevisualiseerd wordt dat de chakra's onder de voetzolen zich openen. We kunnen dit bewust doen, waardoor we onze vitaliteit en ons werk- en denkvermogen vergroten.

Versterking van de levenskracht:

Bij onderstaande adviezen en oefeningen is uitgegaan van mogelijkheden om de levenskracht te versterken (soms echter zijn ziektes onvermijdelijk in het evolutieproces).

*Een goede prana ademhaling is altijd belangrijk, voor de fysieke en geestelijke weerbaarheid.*

Prana-ademhaling wil zeggen, dat men de prana energie "inademt vanuit de kosmos" door het kruinchakra en de andere chakra's. Deze energie vibreert op fijngevoelige wijze binnen het ruggenwervelkanaal (zie de volgende oefening).

Bij infecties is de doorstroming van de prana energie vaak onder het gemiddelde niveau van wat we behoeven, omdat mensen zich zo belemmerd voelen in hun lichaam, dat de fysieke ademhaling en prana ademhaling oppervlakkig blijft. Dit houdt in, dat iedereen die goed weet om te gaan met de prana ademhaling en ook in meditatieve staat geoefend heeft om levenskrachtige prana vanuit het etherveld op te nemen, minder risico gevoelig is voor infecties dan mensen die de prana huishouding verwaarlozen (zie ook het Gele boekje no.3;5,6).

## **Ad b: Ademhalingsoefeningen**

### **Afwisselend in en uit ademen door het Linker en Rechter neusgat.**

Deze ademoefening helpt om balans te bewerkstelligen in het ritme van de expressieve en receptieve kanten van ons lichaam (rechterkant is expressief, linkerkant is receptief) en is nuttig als voorbereiding op verdere oefeningen.

- Visualiseer de adem als een stroom van licht (bijv. als de stralen van de zon) die je bij de inademing op je 3<sup>e</sup> oog, het 6<sup>e</sup> chakra richt (de plek even boven de neusbrug) en van daaruit stuur je met de uitademing de stroom verder door het lichaam en naar buiten toe (via alle cellen in je lichaam door je huid naar buiten). Stel je daarbij voor dat je afvalstoffen in het lichaam zoveel mogelijk uitademt.
- Adem 4 tellen in in het **linker neusgat** (houdt met je wijsvinger het rechter neusgat dicht) en 6 tellen uit door het **rechter neusgat** (en houdt je linker neusgat dicht). Doe dit 10 keer.
- Adem 4 tellen in door het **rechterneusgat** (en houdt je linker neusgat dicht) en 6 uit door het **linkerneusgat** (en houdt je rechter neusgat dicht). Doe dit vervolgens 10 keer.

Adem 4 tellen in en 6 tellen uit **door beide neusgaten tegelijk**.

N.B. Stem je bij deze oefening af op het AI-doordringende Leven in de ruimte.

### **Ad c: Prana doorstroming bevordert door smeermiddelen**

Doorstroming van de prana kan ook bevordert worden door rescue-zalf aan te brengen op het zesde chakra, het "derde oog" (gelegen tussen de wenkbrauwen) en op de bovenlip.

Eveneens door balsem op de onderste nekwervels aan te brengen.

### **3. Geestkracht versterken van helder denken en helder inzicht, middels een positieve houding en het kunnen relativeren, humor**

Met een positieve houding problemen tegemoet treden, versterkt ook de weerbaarheid zowel psychisch als fysiek.

- Elke gedachte is een kracht, elke cel in het lichaam wordt geprogrammeerd door energieën en er ontstaan energetische velden. Wanneer je in een angstveld zit, wordt elke cel minder krachtig en kwetsbaarder voor ondermijnende invloeden. Bij een positieve instelling "wij willen overleven, wij willen hier goed mee omgaan", creëer je in elke cel het juiste veld, waardoor de weerbaarheid zo goed mogelijk behouden blijft. In een positieve houding zit lichtkracht en dit geeft vitaliteit. Het versterkt de levenszin.
- Lachen en huilen als ontlading, als primaire impuls, werken spanning verminderend en ontlastend. Lachen, ook al staat het huilen je nader dan het lachen, versterkt toch het weerstandsvermogen. Een goed advies voor ouders is kinderen te ontspannen. Vrolijkheid, een grapje hier of daar, humor niet te laten schieten, zelfs niet in onmogelijke situaties. Het vergroot de overlevingskans van kinderen.
- Het gaat bij het versterken van de emotionele stabiliteit en de weerbaarheid om innerlijke en uiterlijke flexibiliteit.

De uiterlijke kant staat beschreven in het Gele boekje no.3;2,4.

De innerlijke kant wordt bevorderd door: rust, gebed, innerlijke stilte, meditatie, open communicatie, liefdevolle omgang met elkaar en zorgzaamheid (zie ook het Lila boekje no.7;5,8).



## 4. Oefeningen om spanningen in het lichaam te lokaliseren en verzachten

Deze oefeningen worden in dit boekje vooral genoemd om tot verzachting van spanningen in het hoofd te komen, die helder denken belemmeren

### **Tips: oefening a**

- Massage van gezicht nek en schouders. Deze massage verbetert de doorbloeding en doorstroming van energie. Het geeft rust en leidt tot ontspanning. Dit gebeurt met rustige afstrijkende of ronddraaiende bewegingen, eventueel met massage olie.
- Aandacht voor de ogen is ook van belang. Leg de handen zacht over de ogen de vingertoppen tegen de neusbrug en laat ze daar enige tijd rusten. Deze oefening verbetert de concentratie.
- Leg je vlakke hand op je voorhoofd met enige zachte druk en beweeg de hand héél langzaam omhoog tot bij de haargrens. Laat dan los en pak dan eventueel met de andere hand over om het te herhalen, zolang als aangenaam is. Je kunt dat ook bij elkaar doen.
- Ook is het zinvol om de acupressuur punten in die gebieden te activeren (zie de suggesties in het Rode boekje no.1;4,12).
- Leg je handpalmen en vingers op elkaar, breng ze naar het gezicht toe en open de vingers, leg ze over de neusvleugels en beweeg de gevouwen handen opwaarts, totdat de vingertoppen de schedelrand bereiken. Vouw dan de handen open, terwijl de vingertoppen via de haargrens naar beneden glijden en de kaakrand volgen tot aan de kin. Vouw dan de handen weer samen en herhaal de oefening.
- Klop met je vingertoppen je schedeldak, je gezicht nek en schouders. Doe dit van licht tot steviger en vervolgens met de palm van de hand. Strijk hierna je schedel, gezicht, nek en schouder af en voel de spierontspanning die ontstaan is.
- Trek gekke bekken en steek de tong zover mogelijk uit je mond indien mogelijk. Het ontspant de kaakholte en het keelgebied waar spanning opgekropt kan liggen.
- Ga gapen en versterk dat keer op keer.

### **Tips: oefening b**

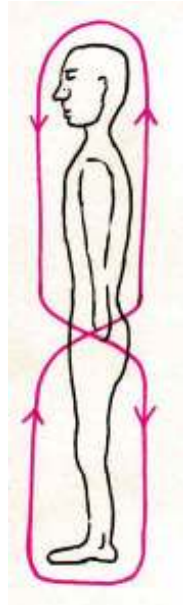
Versterking van het energieveld en vermindering van spanningen door aandacht en adem naar het **hara-veld te sturen** dat rond het hara-punt is gelegen (zie voor 'hara-punt' hierna).

Het is natuurlijk een oefening die ook geldt voor het verzachten van spanning in plekken in het hele lichaam.

- Leg je handen op je hara-punt, dat ligt vier vingerdiktes onder je navel.
- Adem hiernaar toe, dan herbalanceer je je energieveld.
- Het hara-punt is het middelpunt van je lichaam.
- Als je daar goed in rust, wordt je auraveld egalier en sterker en is het beter in evenwicht.
- Vervolgens richt je je aandacht op die plekken in je lichaam die pijn doen, gespannen zijn.
- Begin bij de plek die het meeste aandacht vraagt.
- Sta toe dat je voelt wat er is. Er zullen niet alleen fysieke gewaarwordingen opkomen, maar ook gevoelens en gedachten, beelden.
- Blijf goed gegrond en onderga wat komt. Kijk er als het ware naar, observeer dat alles.
- Vervolgens kan het zijn dat je de spanningen voelt afnemen.
- Het kan ook zijn dat het helpt om andere verzachtende technieken uit te voeren, zoals eerder besproken.
- Sommige mensen werken graag met mineralen, stenen zoals rozenkwarts en willen die op de pijnlijke/gespannen plekken leggen.
- Het is waarschijnlijk dat wanneer de ene plek verzacht er een andere plek om aandacht vraagt, omdat deze plaats dan beter specifiek gevoeld kan worden.
- Ga dan daarheen met je aandacht.
- Je kunt ook lichtenergie (lichtstralen) visualiseren en naar die pijnlijke, of gespannen plek toe te sturen, eventueel gekleurd licht. Adem dan in je voorstellingsvermogen dat al of niet gekleurde licht zacht en liefdevol over de pijnlijke, gespannen plekken. Dit is ook een oplossing voor mensen die last krijgen van hyperventilatie wanneer ze teveel op hun adem moeten letten, of ermee oefenen. Iedere kleur licht die jij intuïtief kiest voor die plek is goed.

## Het Hara-punt

De lijnen in de afbeelding kruisen in het hara-punt en geven de energiestroom in en om het lichaam weer.





### **Tips: oefening c**

**Naamsoefening en aforismen** teneinde je hoofd te verhelderen en je psyche te verstevigen:

- Naamsoefening. Herhaal steeds "Ik" en je hele naam. Net zolang tot je auraveld helemaal volgelopen is met je individuele energie. Dit is heel essentieel om niet teveel gedesoriënteerd te raken t.a.v. je eigen persoon, en om niet te vervallen in een chaotisch gedachten patroon waardoor je geen overzicht meer hebt. Want dat komt wanneer je in shock en in paniek bent nogal eens voor.  
(Zie ook het Gele boekje no.3;6 en de uitgebreide uitleg van de naamsoefening in het Lilaboekje no.7;8.)  
Mensen met een natuurlijke ik-ontwikkeling zijn beter bestand tegen trauma's en kunnen beter helder blijven denken.
- *Aforismen*: Positieve zinnen in ik-vorm uitspreken tegenover jezelf.  
Bijv. Ik vertrouw op mijzelf.  
Ik doe wat ik kan.  
Ik kan het aan.  
Wij gaan er met elkaar aan staan.
- Ik blijf in het hier en nu; positieve gedachten versterken mijn immuunsysteem, mijn helder denken en inzicht.
- Mijn geest en mijn ziel zijn van mij, die bescherm ik met behulp van de Universele Liefde.
- Dus samenvattend:  
Stel je eigen positieve zinnen op, die je in je gevoel van eigenwaarde, en natuurlijke ik-gesteldheid brengen en lichamelijke en geestelijke weerstand kunnen versterken.
- Helpend daarbij is ook een innerlijke glimlach: Trek je gezicht in een lichte glimlach en neem dan als het ware die innerlijke glimlach mee naar binnen. Stel je dan voor dat je ook innerlijk glimlacht, terwijl je de positieve gedachten in stilte tegen jezelf zegt .

## 5. Rust bevorderen, bevordert ook rust in het hoofd

(Zie ook het Turquoise boekje no.5;6 en Lila boekje no.7;5.)

Hoe beter we in staat zijn genoeg tot rust te komen, des te beter zullen alle lichamelijke en geestelijke processen verlopen.

### **Tips: oefening a:**

#### **Oefening voor het slapen gaan**

- Leg je rechterhand op je hart en neem jezelf waar in wat er door je heen gaat.
- Her-balancering voor het slapen gaan. Leg je handen plat op je borstkas en zend bemoedigende energieën je borstkas in tot je voelt dat je hele borstkas doorademt. Je hart ruimte ervaart en druk in de borstkas vermindert.
- Leg je handen vervolgens in je liezen en straal ze in tot je voelt dat ze warm worden, zodat je benen door gaan stromen en je voetzolen weer "open" zijn.
- Ook spanningen die druk veroorzaken in je hoofd kunnen door de tongpunt van het verhemelte af te halen en ontspannen neer te leggen in de onderkaak zo wegvloeien via je keel, die hierdoor ook ontspant. Dit versterk je door ook de kaak en de nek te ontspannen. Hierdoor raak je uit de verkramping van emoties en gedachten in een periode waarin je veel meemaakt.
- Als je veel psychologische pijn voelt op je hart, richt dan dagelijks als je onder de douche staat, de douche straal op je hart-chakra (midden op je borstbeen), zodat jouw hele hart-chakra schoon spoelt. Dit alles helpt geweldig, als je het elke dag doet. Het is troostend voor jezelf: je bent volstrekt niet afhankelijk van een ander en je weet, dat je altijd op jezelf terug kan vallen in noodsituaties. Dit kan uiteraard alleen wanneer er een douche beschikbaar is.
- Dus ontspan iedere dag je hart door je handen erop te leggen en goede energie in te stralen, straal iedere dag je liezen helemaal in en leg tenslotte voor je gaat slapen je handen op je hara-veld (4 vingerdiktes onder je navel), zodat je meer in balans komt, voordat je letterlijk in slaap valt.  
(Zie ook andere hier naar verwijzende oefeningen, zoals het Rode boekje no.1;10, alle andere boekjes geven ook wel ontspannende oefeningen.)

## **Tips: oefening b**

### **Totale ontspanning van het denken bereiken**

- Ontspan je tong.
- Geef vooral als eerste aandacht aan de ontspanning van de aanhechting van de tong.
- Visualiseer de tong langer en langer terwijl deze in de mondholte blijft, en laat in volkomen ontspanning je tong in je onderkaak liggen, steeds dieper, steeds dieper.
- De tong raakt nergens het gehemelte en rust zacht in je mond.
- Ontspan nu de nekwerfels en de aanhechting daarvan aan de schedel en schouders, zodat het zacht aanvoelt.
- Visualiseer een veld waarin je opgevangen wordt door de universele energie, God, vriendelijke handen, of de handen van onstoffelijke helpers, zodat je jouw nek en de aangrenzende gebieden kunt overgeven aan de steun die er voor jou is.
- Laat dit toe en ervaar de weldaad hiervan.
- Ontspan vervolgens de ruggengraat zo diep dat de spierspanning ook verzacht.
- Stel je ook hierbij voor dat je je rug aan diezelfde zachte helende handen mag overgeven.
- Laat dit diep op je inwerken.
- Tenslotte: Verwarm met je aandacht je voeten en laat ze zachtjes rusten op de grond/aarde.

### **Tips: oefening c**

#### **Oefening in zelfbemoediging**

- Leg je rechter handpalm en vingers zacht en liefdevol op je hartstreek.
- Op dezelfde wijze je linkerhand op je rechterlong.
- Draai je duimen in elkaar en ontspan en verwarm met aandacht dit gebied.
- Hart, longen en ribbenkast worden volledig ondersteund om tot rust te komen.
- De handen "beveugelen" als het ware je diepere zielsleven waardoor je weer makkelijker door de persoonlijkheidslagen heen jezelf gewaar kan zijn en bemoedigen. Je kan als het ware weer doorademen in dat wat het leven van je vraagt.
- Deze oefening is ook tegelijkertijd met de vorige oefening te doen.

## **6. Natuurlijke bronnen zuiveren ons energiesysteem en bevorderen helder denken**

### **Tips:**

- Energetisch opladen van water. Bergkristallen in water versterken de resonantie van het water en zuiveren het water op energetisch niveau.
- Positieve, constructieve niet emotioneel geladen woorden en gedachten toevoegen (instralen) aan het water kunnen het water zuiveren en de kwaliteit ervan verbeteren. (Denk bijv. aan doop-rituelen.)
- Regenwater een positieve lading meegeven.
- Wanneer je een middel zoals mineralen of vitamines niet bij de hand hebt, kun je de potentie van dat middel aan water meegeven voordat je het drinkt. Neem een glas of beker schoon water, houdt dat tussen je handen met de vingers langs elkaar eromheen gevouwen. Zeg dan de naam van het middel, bewust gericht, in het water. Ongeveer 8x. Daarna kan je het opdrinken; eventueel steeds een paar slokjes over de dag verspreid.

## **Energetisch opladen van water**

(zie ook het rode boekje no.1, hoofdstuk 2)

We moeten veel drinken, zeker in spanningsvolle tijden, omdat we helder moeten blijven denken en situaties zo goed mogelijk moeten overzien.

Het zuiveren van water is noodzakelijk omdat door water schadelijke elementen het lichaam kunnen binnendringen. Als het water niet voldoende gezuiverd is, is dat moeilijk te vermijden. Onzuiver water kan de **denkprocessen** en het functioneren van alle andere processen in ons lichaam vertroebelen. Het is aan te bevelen water voordat je het drinkt hoog op te laden in een bepaalde energie frequentie (zie ook de methodes aangereikt in het rode boekje no.1, hoofdstuk 2).

De neutrale werking van bijvoorbeeld kristalenergie is een goede manier om water te voorzien van een helder makende zuivere energie, daar dit werkzaam is voorbij het menselijk denken. Daar gaat een meer objectieve werking van uit, niet gekleurd door menselijke intenties, die niet altijd zuiver zijn en daarmee een onvoorziene uitwerking kunnen hebben. Dus het kan een idee zijn om bepaalde halfedelstenen met een zuiverende werking in een kan met water te doen, zoals bijv. berg-kristallen, of andere stenen die voor jou een bepaalde waarde vertegenwoordigen.

## **Visualisaties en natuurlijke bronnen kunnen "dood" water weer helpen herinneren aan wat "levend" water inhoudt.**

Deze benadering zou wel eens meer genezend kunnen zijn dan nieuwe vormen van chemische antigifstoffen te gebruiken, die ook hun bijwerkingen hebben.

*Positieve gedachteoverdracht aan water in het algemeen.*

We moeten op een universeler niveau oplossingen gaan vinden voor betere uitwisseling dan de tot nu toe geaccepteerde methodes die meer technisch/chemisch van aard zijn. Het water moet een goede energetische balans hebben om de organen te kunnen voeden. Bij iedere potentiering komt er iets mee van de maker. Als iemand bijvoorbeeld met grote angst water gaat (her)coderen, dan komt iets van angst mee bij het opladen van het water. Water heeft een eigen draagveld en wat er ingebracht wordt, moet van nature kunnen worden "meegedragen". Niet alles kan zomaar ingebracht worden. Een woord als liefde kun je aan het water meegeven, maar je kunt dat beter niet met alle woorden doen. Belangrijke positieve woorden kunnen zijn:

*Liefde, compassie, volharding, moed, harmonie, saamhorigheid, vrede en rust.*

**Masaru Emoto** heeft via zijn wetenschappelijk onderzoek de mensen gewezen op de gevolgen van gedachteoverdracht aan water. Ook dat zou een mogelijkheid kunnen zijn om op die manier gezond water te beïnvloeden, waardoor mensen meteen al, als ze het innemen, die krachten binnenkrijgen. Dat kan door vervuilde rivieren en waterbronnen, maar ook de zee positief te beïnvloeden. Op internet is veel informatie te vinden over Emoto.

*Regenwater begroeten, bewuster "aannemen" en positieve aandacht geven, is een mogelijkheid om emotioneel besmet water te zuiveren.*

Dus als regenwater positieve aandacht krijgt (dus niet oh bah, het regent weer), versterk je die kracht en die gaat zich mengen met die andere wateren en kan zo een positieve inbreng hebben.

Ook de sfeer waarin regenbogen en andere vocht ether vibraties (zoals bijv. een vocht Halo om de zon) ontstaan, hebben een bepaalde vibratie-eenheid die bijzonder genoemd mag worden. Als je jezelf daar als mens mee verbindt en met een neutraal gevoel stil wordt en je jezelf ook geestelijk durft op te laden door wat daar als vibratie overkomt, dan word je ook een resonantie van die vibratie en vergroot je hem daarmee. Dus gevoelig openstaan voor dat soort ethervibraties die uit vocht voortkomen, maakt dat je ook een bijdrage levert aan herstel van vochtresonanties.

Daarnaast is het mogelijk dat grote groepen mensen mediteren waarbij zij zich verbinden met de grote waterstromen zoals rivieren in landen waar narigheid is (zo'n oproep deed Emoto onlangs teneinde de olievervuiling in de golf van Mexico te helpen zuiveren).

Je kunt dan aandacht geven aan het vloeiende water van de rivier of de zee, met de intentie dat het opgeschoond wordt.

Het is van belang dat je de stroom van de bovenste (geziene) waterlaag naar de onderste waterlagen probeert mee aan te voelen en niet alleen een deelgebied oppakt (zie de meditatie in het boekje Sterven bij Rampen).

*Gedachtekracht kan positief behulpzaam zijn, maar ook negatief!*

Dit is afhankelijk van de al of niet zuivere intentie van degene die de gedachtekracht toepast. Je kunt deze "Heilige Kennis" in principe niet zomaar overal verspreiden. Maar inmiddels is het werk van Emoto over de hele wereld bekend, dus ook op zijn plek in dit boekje waar het gaat om behalve zichzelf, ook elkaar te helpen en te ondersteunen vanuit het hart.

## **7. Verschillende soorten rampen**

### **Natuurrampen**

Wanneer een natuurramp plaatsvindt is de situatie vaak erg onoverzichtelijk. Men weet nog niet hoe ver de ramp zich uitstrekt en waar mensen zich bevinden. De angstige vraag of geliefden zijn gewond en/of omgekomen gaat door een ieder heen. Je wilt reageren in het hier en nu. Primitieve overlevingsstrategieën bepalen voornamelijk de gedachten. Helder denken is vaak geblokkeerd. Het is echter zo, dat heldere, vaak ook intuïtieve ingevingen vanuit een open hart veel zuiverder en adequater functioneren dan bedachte concepten vooraf. Vandaar de aandacht in dit boekje aan individuele vanuit helder denken en goed overzicht geboren ingevingen van mensen.

### **Ramp als gevolg van menselijk falen**

Het is meestal niet productief om te blijven denken over het hoe en waarom van het falen. Dit heeft alleen zin, wanneer de voortzetting, of uitbreiding van de ramp vermeden kan worden. In zo'n geval moet men zich niet alleen conceptueel, maar ook intuïtief verdiepen in de oorzaak van de ramp, om de ramp nog zoveel mogelijk binnen de perken te houden. Wanneer het denken gestuurd wordt vanuit een open hart, niet veroordelend bij voorbaat, zal dat het heldere denken zeer ten goede komen.

### **Ramp als gevolg van terrorisme:**

Mensen hebben vaak een black-out na een terroristische aanval. Het is ongrijpbaar, niet te definiëren. Dat creëert stuurloosheid in geest, denken en voelen. Men heeft een gevoel van niet aanvaarden, van het kwaad dat is aangedaan. Dit maakt dat constructief handelen en spreken heel moeilijk is. Slechts zeer warmvoelende, heldere geesten zijn bekwaam en in staat om bemiddelend op te treden, alles te overzien en te handelen in een geest van een nieuwe werkelijkheid. Deze mensen dienen tijdelijk de leiding over te nemen totdat meer hulp beschikbaar is.

Een vraag die men zichzelf kan stellen is, wat men zelf al innerlijk heeft kunnen ontwikkelen om te kunnen omgaan met sterven en vergankelijkheid?

Men dient zich te realiseren dat niet verwerkte traumata in het leven van mensen door het geconfronteerd worden met een terroristische daad uitvergroot belicht worden en een kettingreactie in de persoon op gang brengen die niet meer onder de controle van het denken valt.

Probeer dus zoveel mogelijk te doen wat u denkt aan te kunnen.