

Seven levels of awareness

door: dr. Alex Klein

Energie is de wil en de kracht om te kunnen wat je wilt. Want alles wat je wilt, kun je ook, zo blijkt uit onderzoek. De vraag rijst dan in welke mate je bewust bent van jouw persoonlijke energieniveau. Het werken aan je energieniveau noem ik Personal Energy Management. Weet jij waar je staat op de ladder van energiebewustzijn?

Zoals ik er nu naar kijk zijn er in ieder geval zeven niveaus van bewustzijn (*seven levels of awareness*), te weten:

- | | |
|------------------------|-----------------------|
| 1. Being | 1. Zijn |
| 2. Health | 2. Gezondheid |
| 3. Energy | 3. Energie |
| 4. Growth | 4. Groei |
| 5. Improvement | 5. Verbetering |
| 6. Influence | 6. Invloed |
| 7. Collective Strength | 7. Collectieve kracht |

Gewoon zijn...

Het eerste niveau betreft een zeer groot deel van de mensheid: 'gewoon zijn'. Dit zijn de mensen die zich niet bewust zijn van wie en wat ze zijn qua energie en zich er ook niet druk over (hoeven te) maken. Alles loopt zoals het loopt, alles gaat z'n gangetje en ze zijn niet bezig met zaken als overgewicht, te veel alcohol gebruik, afwezigheid van sportiviteit, een zwak lijf en andere negatieve gewoontes.

Dit verandert op het moment dat blijkt dat hun energieniveau niet toereikend is, meestal in de vorm van een kwaal of een ziekte. Zodra het hart protesteert, de longen niet meer genoeg lucht leveren, zodra stress leidt tot overspannenheid of een simpele griep de snelheid uit de dagelijkse routine haalt, komen we erachter hoe belangrijk energie is.

Energie is het gevolg van een juiste balans qua lichamelijke, geestelijke, mentale en spirituele gezondheid. Een blokkade op een of meerdere niveaus van het gestel zorgt ervoor dat energie niet meer stroomt en plotsklaps ben je bewust van het belang van gezondheid.

Wat geeft en kost energie?

Een abstractieniveau hoger is het bewustzijn dat alles energie is. Natuurlijk levert voeding energie op, maar eten en drinken is energie. Een haardvuurtje is energie, de zon is energie en dat voel je ook. Maar ook een bloem en een boom is energie (verzamelde groei door zonnekraft) en ook een houten tafel is energie. Eb en vloed is energie (de stand van de zon en de maan), uitstraling is energie en zelfs de bakstenen van je huis zijn energie. Het besef dat alles energie is, betreft dus ook het inzicht dat sommige dingen, mensen, gebeurtenissen energie geven en andere gebeurtenissen energie kosten.

Na het besef dat alles energie is groeit het bewustzijn dat energie kan toenemen en afnemen en dat dit een keuze is. Energie lekken kunnen afgesloten worden, energie kun je vasthouden, maar je kunt het ook laten toenemen. Door wat je eet en door wat je doet heb je zelf de regie over jouw hoogte van energie. Door stress daalt je energieniveau, meditatie en mindfulness laten je energie toenemen. Laagwaardige voeding zorgt voor te weinig energie, sport zorgt uiteindelijk voor meer energie. Een goede nacht rust levert energie op, iedere sigaret en kop koffie laat je levenskracht wegebben.

Zelfgenezend vermogen

Het vijfde niveau van inzicht is bereikt op het moment dat je beseft dat je jouw gezondheid kunt verbeteren door energie toe te voegen. Een spierpijn kun je wegmasseren (toevoegen van energie) en een hoofdpijn kun je ook wegpoetsen door middel van energie. Als alternatieve geneeswijze is reiki bijvoorbeeld gebaseerd op de energieoverdracht tussen therapeut en patiënt ter bevordering van het zelfgenezend vermogen. Naast lichamelijke ziektes zijn ook emotionele en mentale blokkades door middel van energie weg te nemen.

Het voorlaatste niveau van inzicht rondom de kracht en het belang van energie betreft het inzicht dat energie niet alleen een zelfgenezend vermogen in zicht heeft. Zonder lichamelijk contact is het mogelijk om de energie van persoon A te gebruiken om de gezondheid van persoon B te verbeteren. Als persoon A in staat is om zijn energie te bundelen en te richten op persoon B, dan kan de eerste de organen en spieren van de ander positief beïnvloeden. En dat niet alleen in nabijheid, maar ook over grote afstanden – afhankelijk van het energiebewustzijnsniveau van de eerste. Dit mag natuurlijk alleen plaatsvinden met toestemming van persoon B.

Zo sprak ik onlangs met een dame, die moeite had om haar gevoelens toe te laten. Uit de uitleg die zij gaf werd heel duidelijk dat zij in haar verleden hele goede redenen had om gevoelens uit te sluiten. Ze durfde het niet aan om samen haar energetische blokkades uit het verleden aan te pakken en dus zijn we onverrichter zaken uit elkaar gegaan. Ik vind het mijn morele plicht om alleen met toestemming van mijn gesprekspartner te werken aan (in dit geval) haar voelkracht.

Collectieve invloed

Het voorlopig laatste niveau van energiebewustzijn betreft de collectieve kracht. Als meerdere personen van het zesde niveau hun energie bundelen kunnen zij alles dat energie is, waar dan ook ter wereld, positief beïnvloeden. Een plant kan sneller groeien, een glas water kan van zuurgraad veranderen en een chronisch ziek persoon kan genezen, louter omdat bundels van energie door meerdere personen wordt gericht op welk artefact dan ook.

Wat kun je met deze informatie?

De kracht van energie biedt jou de mogelijkheid om je eigen gezondheid en kwaliteit van leven te verbeteren. Dit op zich lijkt me al een reden om te werken aan je energiebewustzijn.

Het gegeven dat de gezondheid van je geliefden beter wordt door het inzetten van jouw positieve energie lijkt me ook een mooie belofte van Personal Energy Management. Maar hoe prachtig zou het zijn als we collectief onze energiekraft zouden inzetten om de wereld een mooiere planeet te maken? Het besef dat in principe alles mogelijk zou kunnen zijn....

Wil je weten waar jij zelf staat met betrekking tot deze seven levels of awareness? Geef eens antwoord op de volgende vragen...

Kun jij ...

- met een meditatiegroep op afstand veranderingen teweeg brengen? ja / nee
(niveau 7)
- met je gedachten de buikgriep van je kind genezen? ja / nee
(niveau 6)
- met je gedachten jouw eigen chronische klacht verminderen? ja / nee
(niveau 5)
- jouw energieniveau omhoog mediteren? ja / nee
(niveau 4)
- het energiegehalte van Moeder Natuur aanvoelen? ja / nee
(niveau 3)
- jouw SMEL-gezondheid beïnvloeden door je energieniveau? ja / nee
(niveau 2)

Zodra je met een **JA** kunt antwoorden, weet je op welk energiebewustwordingsniveau jij staat. Mocht je overall **NEE** als antwoord hebben, weet dan dat je op de eerste trede staat van energetische gewaarwording en dat er nog een prachtige wereld voor je open kan gaan!