

Voorwoord

Er was een tijd waarin ik (Fons Delnooz) last had van vervuilen en leeglopen in mijn therapeutische praktijk. Daarom ging ik op onderzoek. Dat onderzoek was de basis voor het boek *Energetische bescherming. Tegen leeglopen, vervuilen, meetrillen*, dat in 2000 voor het eerst verscheen. Tot mijn grote verbazing was het in zeer korte tijd uitverkocht en inmiddels zijn we aan de zesde druk toe. Ook in de Spaans- en Duitstalige landen was en is er veel belangstelling voor het boek. We zijn nu acht jaar verder. Heel veel cliënten vroegen ons om hulp rondom het thema energetische bescherming. We gaven en geven die hulp in de vorm van individuele consulten en opleidingen. Het is al die tijd een belangrijk thema gebleven in ons werk. We hebben daar veel van geleerd. We zijn daarom ook oprecht dankbaar jegens al die mensen met wie we hebben gewerkt en die ons daardoor de weg wezen naar nieuwe inzichten en nieuwe technieken om te helpen. Dit boek is de neerslag van ons onderzoek gedurende de afgelopen acht jaar. *Energetische bescherming* is door Fons Delnooz alleen ontwikkeld en geschreven. Het huidige *Handboek energetische bescherming* is door ons samen ontwikkeld en geschreven. Het is de vrucht van jarenlang intensief samenwerken en onderzoeken.

Dit *Handboek energetische bescherming* verschilt in veel opzichten van *Energetische bescherming* van 2000. In *Energetische bescherming* leggen we vooral uit hoe je je kunt beschermen tegen energetisch leeglopen en vervuilen. In dit boek ligt het accent op hoe je kunt voorkomen dat je leegloopt en vervuult, door de opbouw van innerlijke kracht. In het eerste boek ligt het accent op leeglopen en vervuilen, in het *Handboek* ligt de nadruk op vervloeien en alles wat daarmee samenhangt. Beide boeken zijn daarmee zeer aanvullend.

Zoals in al onze boeken geven wij ook in dit boek weer talloze voorbeelden, gebaseerd op ons werk. *Nooit* zijn dit verhalen van concrete cliënten en cursisten.

Het zijn geconstrueerde voorbeelden, gebaseerd op alles wat we van mensen hebben gehoord en bij hen hebben waargenomen.

We hopen in ons leven nog vele mensen te mogen begeleiden naar hun innerlijke kracht.

Fons Delnooz en Patricia Martinot

Inleiding

In de talloze workshops en cursussen rondom energetische bescherming die wij hebben gegeven, vroegen wij vaak aan de deelnemers om symptomen van energetisch leeglopen en vervuilen te noemen. Er werden steevast heel veel symptomen genoemd en het waren ook ook altijd weer dezelfde. Blijkbaar hebben al deze mensen heel goed in de gaten dat er iets mis is in hun energetisch systeem. Ze kunnen kennelijk de koppeling maken tussen wat ze ervaren en wat er in hun energetisch lichaam gebeurt. Nu was het natuurlijk niet zo dat één deelnemer alle klachten verwoordde. Nee, de ene noemde dit, een ander noemde een andere klacht. Wel leidde de ene klacht tot veel meer herkenning dan een andere. We beginnen dit boek er daarom mee energetische bescherming een gezicht te geven. We beschrijven wat voor soort klachten er allemaal kunnen ontstaan als het energiesysteem onvoldoende begrensd is.

Het moge duidelijk zijn dat al deze klachten óók direct *kunnen* samenhangen met lichamelijke problematiek. Het is belangrijk lichamelijke oorzaken altijd uit te sluiten. In onze eigen praktijk zijn we daar zeer alert op. Wij krijgen heel veel hypergevoelige mensen in onze praktijk en een groot deel van hun klachten is terug te voeren op het niet goed begrensd zijn van hun energetisch systeem. We zouden in slaap kunnen vallen en automatisch aan kunnen nemen dat een klacht voortkomt uit het energetisch systeem, maar dan zou zeker de dag komen waarop een ernstige klacht door ons als energetisch werd bestempeld terwijl deze dat niet is. Dat zou schadelijk kunnen zijn voor de cliënt en mag daarom nooit gebeuren. Onderzoek daarom altijd of een klacht een lichamelijke oorzaak heeft of niet! Met dit gegeven in ons achterhoofd onderzoeken we de klachten die het gevolg kunnen zijn van onvoldoende begrenzing van het energetisch systeem.

Leeglopen, vervuilen, vervloeien: klachten

Er is één klacht die van alle klachten het meest in het oog loopt: moeheid. Zij onderscheidt zich van normale moeheid. Het is doodop zijn, zonder aanwijsbare redenen in termen van inspanning, overbelasting of ziekte. Deze moeheid kan verlamvend aanvoelen, misselijk of weeïg. Het is alsof alle kracht uit je weggevloeid is. Dit is de meest voorkomende klacht van energetisch vervuilen en leeglopen.

Deze moeheid kan zo nu en dan kort voorkomen, maar ook geregeld. Als zij je leven gaat bepalen, is er sprake van een alomvattende onbalans in de uitwisseling van energie met andere mensen. Dit kan tot burn-outachtige klachten leiden. De moeheid kan zich ook manifesteren als geen fut, geen puf, geen zin, geen belangstelling in wat dan ook, te moe om op te staan, in laat-mij-maar.

Vervuilen en vervloeien kan leiden tot een zeer breed scala van energetisch-somatische klachten.

We noemen er enkele.

- Hoofdpijn (komt veel voor)
- Duizeligheid
- Misselijkheid
- Een opgeblazen gevoel in de buik
- Ontregeling van de ademhaling
- Pijnen en pijntjes, waar dan ook in het lichaam

Dan zijn er psychische en emotionele gevolgen, zoals

- Angst
- Boosheid
- Verdriet
- Eenzaamheid
- Opgefoktheid

Doordat de persoon soms heel ijl wordt, heeft dat invloed op het hoofd.

- Je kunt je niet meer zo goed concentreren
- Je hebt een wattig, wazig gevoel

- Je kunt niet helder denken
- Je kunt je niet meer zo goed iets herinneren
- Je zicht is minder
- Je voelt je chaotisch
- Je gedachten blijven maar doorgaan (malen)

Je voelt je ...

- Vervuild
- Niet meer jezelf
- Alsof je iemand anders bent

Je hebt behoefte aan ...

- Een douche
- Ruimte voor jezelf
- Even niemand om je heen
- Op de bank liggen
- Slapen

Je reageert anders op je gezin.

- Je bent boos
- Je reageert je af
- Je wilt niemand om je heen
- Ze zijn je allemaal te veel
- Laat me toch!

Je gezin ervaart je als anders.

- Wat hangt er een lading om hem heen
- Wat voelt die onaangenaam vervuild.
- Hij heeft geen belangstelling voor me
- Pappa doet ineens zo raar
- Pappa is onvoorspelbaar in zijn gedrag

Weet je wat nu het meest bijzondere is van deze klachten? Ze kunnen ineens daar zijn. Zonder aanleiding. Uit het niets – in alle heftigheid. Zomaar ineens. Maar,

als je weet waar ze vandaan komen en hoe je hier effectief mee om moet gaan, dan zijn diezelfde klachten binnen enkele minuten helemaal weg. Dan weet je overigens ook dat je goed zat: dat je juist had waargenomen wat er aan de hand was.

Wat er speelt en wat je eraan kunt doen, dat is het onderwerp van dit boek. We beginnen met het onderzoeken van het energetisch lichaam – want dat is waar het energetisch leeglopen, vervuilen en vervloeien plaatsvindt.

I Het energetisch lichaam

Je loopt over straat. Je voelt ogen in je rug prikken.

Peter belt je. Goh, je dacht net nog aan hem.

Je hond staat op en loopt kwispelend naar de deur. Je weet dat je man zo thuis zal komen.

Je bent op zoek naar een nieuw huis. Je hebt een aantal huizen gezien. Het valt je op dat sommige huizen heel prettig aanvoelen, en andere meer somber. Hoe kan dat, vraag je je af.

Als je ogen in je rug voelt prikken, is er blijkbaar iets in jou dat kan waarnemen dat iemand zijn aandacht op je heeft gericht. Maar hoe neem je dat waar? Je ziet die persoon niet, je hoort hem niet. Misschien ken je hem wel helemaal niet. Blijkbaar vindt er overdracht van informatie plaats op een heel andere wijze dan dat je op school ooit hebt geleerd. Blijkbaar is onze waarneming niet beperkt tot horen, zien, voelen, ruiken en proeven, maar is er een heel ander veld van waarneming. In de Engelse vakliteratuur wordt vaak gesproken van *Extra Sensory Perception* (ESP). Letterlijk betekent dat *buitenzintuiglijke* waarneming. Daarmee wordt dan verwezen naar waarneming op een andere manier dan met de zintuigen. In onze taal gebruiken we vaak de term *heldere* waarneming. Ook daar wordt dan mee bedoeld dat we waarnemen zonder gebruik van de zintuigen waarmee we onze stoffelijke wereld kunnen waarnemen. De Engelse term is een beschrijvende term: hij beschrijft precies wat er gebeurt. De Nederlandse term ‘helder’ is in dat opzicht wat ongelukkig. Want aan het woord ‘helder’ koppelen we associaties als licht, positief, intelligent. Maar helder waarnemen is niet altijd positief. Er schuilen zelfs grote gevaren in. De waarneming kan bijvoorbeeld door emotionele onbalans worden beïnvloed: dan ben je helemaal niet meer zo helder! We komen hier in dit boek nog uitgebreid op terug.

Je hond blijkt ook helder waar te kunnen nemen: hij weet dat zijn baasje eraan komt, lang voordat hij hem heeft kunnen horen, zien of ruiken. En als iemand in het gezin ziek is, gaat hij bij hem op bed liggen. Hoe weet hij dat nou weer? Instinct, zeg je misschien. Oké, het instinct is om bij iemand te zijn die ziek is, maar hoe weet dat instinct dat je kind ziek is? Buitenzintuiglijke waarneming.

Zelfs planten hebben buitenzintuiglijke waarneming. Dat werd uitgebreid aangetoond door de Amerikaanse detective Backster. Hij sloot een leugendetector aan op een plant. Een proefpersoon komt binnen en trekt een blad van de plant, terwijl hij daarbij een gemene intentie heeft. De leugendetector geeft een felle uitslag. Als diezelfde persoon daarna opnieuw de kamer binnenkomt waarin de plant staat, geeft de detector ook een felle uitslag. De plant weet dat het zijn 'kweller' is die binnenkomt. Die plant heeft geen oren, geen ogen, geen reuk, geen gevoelszintuigen, geen oren. Blijkbaar neemt die plant op een andere manier waar.

Er zijn op dit gebied zoveel interessante observaties door mensen gedaan. Er zijn zulke leuke, inzichtgevende, verrassende onderzoeken gedaan. Neem het volgende onderzoek. In Azië wordt ratten in een laboratorium geleerd om een kunstje te doen, bijvoorbeeld om via een hindernisbaan voedsel te bemachtigen. Er wordt precies geklokt hoe lang ze erover doen om het te leren. Als een aantal ratten het kunstje onder de knie heeft, leren de nieuwe ratten het steeds sneller. Hoe weten ze dat van elkaar? Rattentaal? Het onderzoek ging verder. Toen de ratten in het lab in Azië het kunstje eenmaal snel leerden, ging een lab in Engeland door met hetzelfde onderzoek. Ratten in Engeland kregen precies dezelfde opdracht als de ratten in Azië. Wat bleek? De ratten in Engeland leerden het nu ook sneller. Blijkbaar hadden de ratten in Engeland het kunstje geleerd van de ratten in Azië. Dit voorbeeld laat zien dat dieren informatie doorgeven, zonder taal, zonder direct contact. Buitenzintuiglijk dus.

Buitenzintuiglijke waarneming bij dieren trekt zich dus niet zo veel aan van afstanden. Backster toonde met zijn leugendetector aan dat een plant die over een langere tijd goed verzorgd is door zijn 'eigenaar' ook op afstand waarneemt hoe het met zijn verzorger is. De plant reageert met een felle uitslag op de leugendetector als zijn verzorger iets naars overkomt, al is die verzorger tientallen kilometers ver weg.

Hoe zit dat bij de mens, het hoogst ontwikkelde wezen op aarde? Kan die waarnemen over grote afstanden heen? Misschien is je eerste reactie: nee, na-

tuurlijk niet! Maar ook jij hebt vast weleens aan gevoeld dat het niet goed ging met je partner, kinderen of ouders. Iedereen kent dat soort voorbeelden. Planten, dieren, mensen: allemaal kunnen we waarnemen buiten de vijf zintuigen om die daarvoor onmisbaar zouden zijn.

Buitenzintuiglijk waarnemen wordt vaak ook verklaard als ‘intuïtie’. Het woord ‘intuïtie’ verklaart echter niets. Het is een naam voor een proces, voor een manier van waarnemen. Maar hóé wordt waargenomen, dat wordt niet uitgelegd. Blijkbaar bestaat er een andere wereld, een wereld die we niet kunnen horen, zien, voelen, ruiken, proeven. Blijkbaar is die wereld net zo echt als de wereld die we wel kunnen zien, horen, ruiken, proeven of voelen. Het is de wereld van energie.

Wat gebeurt er eigenlijk als we onze stoffelijke wereld waarnemen? Hoe grofstoffelijk is die waarneming eigenlijk? Als we iets proeven of ruiken, is dat duidelijk. Als we proeven is er iets in onze mond en de moleculen daarvan worden in onze smaakpapillen waargenomen. Als we ruiken, nemen specifieke cellen moleculen waar die zich in de lucht bevinden. Dat is allemaal heel stoffelijk. Horen is al een stuk minder stoffelijk. Want horen is niets anders dan dat ons innerlijk oor luchtgolven registreert. Zien is niets anders dan dat deeltjes van het zonlicht weerkaatsen op oppervlakten en door ons netvlies worden geregistreerd. Is dat stoffelijk of niet-stoffelijk? Moeten we licht niet veel meer zien als energie die wordt overgedragen? En wat doet die energie dan?

Ellen ziet haar hond de straat op schieten. Haar hart slaat over van de schrik.

Wat ze ziet heeft tot gevolg dat er zich allerlei processen in haar hoofd afspelen. Razendsnel wordt intern gecommuniceerd door middel van elektrische overdracht, neurochemische overdracht en door middel van hormonen. Wat ze voelt is dat haar hart overslaat – kan het nog grofstoffelijker? Binnen één tel heeft het lichaam de vertaalslag gemaakt van de energieoverdracht op het netvlies (ze ziet door middel van de energie van het licht de hond oversteken) naar grofstoffelijk handelen (haar hart slaat over). Blijkbaar is het lichaam prima in staat energie te vertalen naar het grofstoffelijke lichaam toe.

Je loopt over straat. Je voelt ogen in je rug prikken. Je wordt bang. Je holt naar huis.

In dit voorbeeld zie je ook dat iets heel subtiel wordt waargenomen (ogen in de rug) en dat dit vervolgens omgezet wordt in lichamelijk handelen (wegrennen). Hoe vindt die waarneming plaats? Hoe kan dat? Daarmee houden we ons in dit boek diepgaand bezig. Dit begrijpen en inzien is van belang voor alle mensen die energetisch te open zijn en willen leren meer begrenzing aan te brengen in hun energetisch systeem.

Bovenstaande voorbeelden laten zien dat er nog een andere wereld is dan die welke we met onze zintuigen kunnen waarnemen. Het is de wereld van energie. Deze wereld is vele duizenden jaren terrein van onderzoek geweest in het Oosten. Dit onderzoek vormde de basis voor de spirituele ontwikkeling én voor de gezondheidszorg van miljarden mensen. In het Westen beginnen de voorlopers in het natuurwetenschappelijk onderzoek het kennisterrein van het Oosten te naderen. Verliep het onderzoek in het Oosten duizenden jaren puur door innerlijke waarneming op de fijnstoffelijke niveaus, het onderzoek in het Westen heeft sinds enkele eeuwen de materie, het grofstoffelijke als uitgangspunt. Dat onderzoek laat zien dat als we een atoom binnengaan, dat atoom opgebouwd is uit onderdelen (protonen, elektronen en neutronen) ... die op grote afstand van elkaar zijn gelegen. Een atoom kun je vergelijken met een voetbalveld: er is een aantal spelers (protonen, elektronen en neutronen) en tussen die spelers is ... *ruimte*. Onze materie is dus opgebouwd uit een heel klein beetje materie en vooral uit heel veel ruimte. Dat geeft toch weer een heel ander beeld van wat stoffelijk is! In die lege ruimte is bewustzijn, zeggen natuurkundigen.

Materie is dus niet zo stoffelijk als we altijd dachten. ‘Stoffelijk’ en ‘niet-stoffelijk’ zijn heel betrekkelijke begrippen. Ze komen tot stand door onze zintuigen. Ze zijn gevormd door de ontwikkeling binnen de wetenschappen. De voorlopers in de natuurwetenschappen slaan de brug tussen het westen en het oosten. Als elk atoom voor negenennegentig procent gevuld is met bewustzijn zonder materie, dan kunnen we gerust zeggen dat elke mens vervuld is van bewustzijn. Dat is nu precies wat de mystici zeggen. Ze nemen de kosmos waar als vervuld van bewustzijn. Dat bewustzijn, zeggen ze, is in elke mens aanwezig. De mystieke ervaring is de eenwording met dat bewustzijn. Wat in de christelijke traditie de mystieke ervaring wordt genoemd, wordt in het Oosten de verlichting genoemd: de persoon is zich totaal bewust van de eenheid van alles wat is. Er is dus een onbegrensd bewustzijn. Een bewustzijn dat we kunnen kennen, gewaarworden, waar

we zelfs één mee kunnen zijn. Dát bewustzijn kunnen we niet registreren met onze normale zintuigen. We kunnen het ons ook niet bewust zijn met onze hersenschors – het hoogst geëvolueerde deel van de menselijke hersenen. We kunnen ons dat bewust zijn door middel van ons fijnstoffelijk lichaam.

In ons lichaam bevindt zich een fijnstoffelijk lichaam, met organen die functies uitoefenen, net zoals de organen van het grofstoffelijk lichaam. Die organen zijn ook verbonden met elkaar. Via die verbindingen vindt toevoer van voeding plaats en afscheiding van afvalstoffen – net als in het grofstoffelijk lichaam. En er wordt heel wat gecommuniceerd – niet met hormonen en neurotransmitters zoals in het grofstoffelijk lichaam, maar met energetische overdracht. Dat fijnstoffelijk lichaam is een heel levendig geheel waarin continu talloze processen plaatsvinden, net als in het stoffelijk lichaam. Er is een directe wisselwerking tussen ons fysiek lichaam en het fijnstoffelijk lichaam. Elk proces in het ene lichaam heeft onmiddellijk invloed op het andere lichaam. Het fysiek lichaam wordt gevormd door wie we zijn. Wie veel zorgen heeft, loopt met een wat gebogen rug. Wie gelukkig is, straalt. Wie zich te vaak en te lang opwindt, overbelast zijn hart en loopt meer kans op een hartkwaal. Net zo wordt het energetisch lichaam gevormd door wie we zijn. Wat we psychisch meemaken en hoe we daarop reageren is van grote invloed op de kwaliteit van het energetisch lichaam, net zoals voeding en gedrag.

Buitenzintuiglijke waarneming vindt plaats op het niveau van het energetisch lichaam. De communicatie kan daar op verschillende manieren plaatsvinden, zoals je verder in dit boek kunt lezen. Sommige mensen nemen goed waar wat in hun energetisch lichaam gebeurt. Zulke mensen worden gevoelig genoemd of zelfs hooggevoelig. Hooggevoeligheid vereist dat het energetisch lichaam op een bepaalde wijze is ontwikkeld. Die ontwikkeling is lang niet altijd alleen maar gunstig. Ze heeft haar oorzaken – die vaak goed aan te wijzen zijn. Ze heeft ooit haar nut gehad – maar later is ze vaak disfunctioneel. Ze heeft dan meer nadelen dan voordelen. Een heel belangrijk onderdeel van het energetisch lichaam is de aura. Deze heeft allerlei functies, waaronder communicatie met de buitenwereld. In het volgende hoofdstuk gaan we nader in op de aura.