

Ervaren van en werken met energie

De oerenergie die je geboren laat worden, stelt je in staat te ademen, te ervaren, te voelen, te denken en te handelen.

In je gewone bewustzijn, het ik-bewustzijn, wordt de energie fragmentarisch ervaren, als *doekracht*, *verenigende- of genezende kracht*, *vertrouwen*, *zekerheid*, *optimisme*, *macht* of hun tegendelen.

Die fragmentarische ervaring vergroot de schijnwerkelijkheid van het ik en daarmee het je afgescheiden voelen van al het andere, waardoor dat buiten je lijkt te zijn.

De gevolgen hiervan in jezelf en je naaste omgeving maar ook in de wereld spreken voor zichzelf zoals in milieu-, atmosfeer- en ecologische rampen, agressie, conflicten, uitbuiting, onderdrukking en oorlog.

Dat dit alles gevoed wordt door een fragmentarische energiebeleving is niet zo duidelijk.

- *Doekracht* reken je jezelf toe, omdat de bron die je voedt onopgemerkt blijft.
- *Verenigende- en genezende kracht* lijkt van je uit te gaan, terwijl het in feite door je heen werkt. Als je dat niet beseft ontnem je het zijn universele karakter en bevestig je de afgescheidenheid van het ik.
- *Vertrouwen* op het Ongewetene kun je heel gemakkelijk tot je ik rekenen. Het kan pas echt door je heen werken als je beseft dat het niet van jou is maar door je heen gaat.
- *Zekerheidsgevoel* verleid je net als Vertrouwen tot het verwisselen van oorsprong en uitwerking.
- *Optimisme* behoort ook hiertoe.
- *Macht*, het meest misbruikte, doet je geloven dat jij anderen iets op kunt leggen, terwijl het je geschonken is om de aandacht op het Ongewetene te vestigen.

Samengevat: zodra je een vorm van energie aan je ik toeschrijft, verloochen je haar kosmische herkomst, strem je haar en beschadig je jezelf en anderen.

Dat kan zich uiten als agressie, wantrouwen, woede, haat, discriminatie en uitbuiting, alle gegroepeerd om het zich verwerende ik.

Als je niet beseft dat de oerenergie alle toepassingen toelaat, maar dat ze alleen de evolutie dient als je haar in eerbied en dankbaarheid door je heen laat werken, zul je ongewild anderen en jezelf schaden. De maatschappij met z'n prestatie- en zelfstimulatie-principe wijst net de andere kant uit. ERGO : Aan de energieoefeningen gaat het je bewustworden van je onbewuste ik-besef vooraf.

In het za-zen kun je opmerken, als je niet op iets speciaals uit bent, dat de stroom van het denken-voelen je belet rechtstreeks te ervaren. Dit directe ervaren kun je niet met de ikwil afdwingen! De kosmische werkelijkheid laat zich nooit door drammerige inspanning chanteren!

De wijze waarop je de energie benadert geldt ook voor de adem.