Les:
reinigen

In de vorige les hebben we geleerd om de energie van ons huis waar te nemen. We hebben een energetische plattegrond gemaakt en in kaart gebracht welke kamers prettig voelen en welke plekken extra aandacht mogen krijgen.

Vandaag gebruiken we die plattegrond om ons huis energetisch te reinigen.

We combineren hierbij verschillende technieken.
Je hoeft niet alles in iedere kamer te doen.
Voel vooral wat bij jouw huis past.

Begin met je energetische plattegrond
Pak de plattegrond er weer bij en bekijk welke plekken je hebt opgeschreven. Welke ruimte vraagt als eerste je aandacht? Misschien is dat je slaapkamer, de woonkamer of gewoon een specifieke hoek.

Begin met de plek die het belangrijkste voelt en werk vanuit daar verder. Zorg ervoor dat je hierbij even niet gestoord wordt en neem rustig de tijd.

De basisreiniging met twee energiestromen
We beginnen met geluid en visualisatie. Deze techniek vormt de basis van de WZV-methode en kun je in iedere kamer gebruiken.

Stap 1: de bel laten klinken
Ga op de plek staan die je wilt reinigen. Speel op je telefoon het geluid van een helder belletje af. Je kunt deze downloaden onder de tweede download knop op de lespagina. :)

Heb je een echte bel? Dan mag je die natuurlijk gebruiken.

Laat de bel enkele keren klinken en luister bewust totdat het geluid is weggevaagd is.

Stap 2: rode energie vanuit de aarde
Ga rustig en goed staan, met beide handen ontspannen en de handpalmen naar boven. Sluit je ogen en maak in gedachten verbinding met de aarde onder je voeten.

Visualiseer dat diep vanuit de aarde krachtige rode energie omhoog begint te stromen. Ze beweegt door de vloer en vult langzaam de hele kamer.

Stel je voor dat deze rode energie als een krachtige golf alles wat energetisch niet bij de ruimte hoort omhoogduwt. Laat de stroom steeds verder stijgen, door het plafond en het dak, helemaal je huis uit.

Blijf dit voor je zien totdat de rode energie het hele huis heeft doorstroomd. Laat de stroom daarna rustig terugzakken naar de aarde.

Stap 3: witte energie vanuit het universum
Hierna werken we de andere kant op met een andere energie.

Visualiseer krachtige witte energie vanuit het universum, die door het dak en het plafond naar beneden stroomt.
Laat het witte licht door de hele ruimte bewegen. Stel je voor dat dit alles wat nog weggehaald mag worden meeneemt naar beneden, door de vloer en terug de aarde in.

Zo vullen we de kamer ook alvast een beetje met licht.
Het uitgebreid vullen en beschermen bewaren we voor les/stap 3.
Daar gaan we volgende week zondag naar kijken.

Stap 4: luchten
Open na het werken met de twee energiestromen het liefst even een raam. Laat de frisse lucht binnenkomen, zodat de ruimte ook weer even kan ademen. Kan het raam niet open of regent het heel hard? Dan is dat geen probleem. Dan sla je dit even over.

Herhaal deze stappen in iedere kamer
Werk op dezelfde manier door je huis heen. De volgorde blijft steeds gelijk:

1. De bel laten klinken.
2. Rode aardenergie omhoog laten stromen.
3. Wit universeel licht omlaag laten stromen.
4. De ruimte luchten.

De energetische draaikolk
Sommige specifieke plekken voelen na deze basisreiniging nog heel zwaar of onprettig.
Voor zulke plekken gebruiken we een extra techniek: de energetische draaikolk.

Je hoeft deze draaikolk niet in iedere kamer toe te passen. Alleen waar het echt nodig voelt.

Ga bij een van die plekken staan en houd beide handpalmen omhoog. Sluit je ogen en visualiseer een kleine bol van helder wit licht boven je handen.

Laat de bol langzaam groeien totdat hij de hele plek omvat. Stel je voor dat het licht begint te draaien, eerst rustig en daarna krachtiger.

De draaiende beweging neemt alles mee wat op deze plek weggehaald mag worden. Alle zware en ook negatieve energie.
Dit is ook een hele goede manier om negatieve geesten weg te halen.

Laat de draaikolk doorgaan en tot je voelt dat het genoeg is. Vertraag daarna de beweging en laat de bol kleiner worden, totdat deze helemaal oplost. Hierbij neemt deze alle vervelende energie mee.

Beweeg je handen rustig omlaag en voel even opnieuw hoe de plek aanvoelt.
Teken eventueel een spiraaltje op je plattegrond. Dan weet je dat je dit op deze plek gedaan hebt.

Reinigen met kruiden
Nu gaan we nog een stap verder. We gebruiken hierbij rozemarijn, tijm en kruidnagel.

Rozemarijn voor: zuivering, helderheid en bescherming.
Tijm voor: moed, herstel en het loslaten van spanning.
Kruidnagel voor: kracht, bescherming en het aangeven van grenzen.

Je kunt de kruiden op twee manieren gebruiken.

Methode 1: het kruidenbosje
Neem enkele takjes rozemarijn en tijm en bind ze met een stukje touw samen of houd ze stevig als een bosje vast.
Je kunt andere kruiden toevoegen wanneer die je aantrekken.

Loop rustig door je huis en maak zachte, vegende bewegingen met het bosje. Visualiseer dat je daarmee de laatste restjes zware energie wegveegt.

Geef vooral aandacht aan hoeken, deuropeningen en plekken die je op de plattegrond hebt gemarkeerd.

Je hoeft de kruiden hierbij dus niet aan te steken.

Methode 2: reinigen met kruidenwater
Breng ongeveer 500 ml water aan de kook en haal de pan van het vuur.

Voeg een paar takjes rozemarijn en tijm en ongeveer vijf kruidnagels toe. Laat alles circa 15 minuten trekken en vervolgens helemaal afkoelen. Zeef de kruiden eruit.

Maak een doekje vochtig met het kruidenwater en neem er de plekken mee af die extra aandacht nodig hebben.
Bijvoorbeeld een deurpost, vensterbank of ander afneembaar oppervlak.

Visualiseer dat je tijdens het schoonmaken de oude, zware sfeer wegneemt.

Gebruik kruidenwater uitsluitend op oppervlakken die tegen water kunnen. Test eerst op een onopvallende plek.
Bewaar het niet lang (max 2 dagen in de koelkast) en houd het uit de buurt van kinderen en huisdieren.

Extra kracht ondersteuning van runen
Je kunt de reiniging extra kracht geven door met runen te werken.
Je kunt hiervoor de rune in de lucht tekenen of hem tekenen op een geschikte plek.
We hebben al lessen over de runes gehad, maar laten we er even de runes bijpakken die het beste aansluiten bij wat we willen.

Algiz ᛉ: bescherming
Algiz is een symbool waarvan de energie helpt bij bescherming en het versterken van persoonlijke grenzen. Fijn bij de voordeur, achterdeur en andere doorgangen.

Berkano ᛒ: geborgenheid
Berkano is een symbool waarvan de energie helpt bij verzorging, groei en een nieuw begin. Deze rune past bij slaapkamers, babykamers en kinderkamers.

Othala ᛟ: huis en thuis
Othala is een symbool waarvan de energie helpt om het gevoel van thuis, familie en verbondenheid te versterken. Mooi voor de woonkamer, hal of een centrale plek.

Dagaz ᛞ: vernieuwing
Dagaz is een symbool waarvan de energie helpt bij verandering, vernieuwing en een nieuwe fase. Deze rune past bij kamers waarin je bewust een oude sfeer wilt loslaten.

Een speciale reiniging voor de kinderkamer
Voor de kinderkamer wil ik je een extra stap meegeven: het lichtnest.

Kinderen zijn meestal ontzettend gevoelig voor energie en daarom is het fijn als hun slaapkamer rustig, vertrouwd en veilig voelt.

Voer hiervoor eerst de gewone reiniging uit.
Ga daarna naast het bed staan, sluit je ogen en visualiseer een warme, zachte bol van licht rondom het bed.
Laat het licht langzaam groter worden, totdat het bed in een heerlijk licht coconnetje staat.
Maak met je handen een zachte, omhullende beweging, alsof je een grote bal tekent en teken vervolgens Berkano in de lucht.

Je kunt daarbij iets zeggen als:
'Hier mag je heerlijk slapen, dromen en helemaal jezelf zijn.'

Vindt je kind het leuk om mee te doen? Laat hem of haar dan een eigen kleur voor het lichtnest kiezen.

De voordeur extra reinigen
De voordeur verdient bij de onze methode speciale aandacht. Dit is namelijk waar de energie van buitenaf het makkelijkste (mee) je huis inkomt.
Daarom gebruiken we hier de drempelreiniging.

Ga binnen bij de voordeur staan en zet de deur open. Laat eerst één keer de bel klinken.
Sluit je ogen daarna en visualiseer dat een heldere golf licht vanuit het midden van je huis naar de voordeur stroomt. Stel je voor dat deze golf spanning en onrust mee naar buiten neemt.

Maak met beide handen een rustige, vegende beweging van binnen naar buiten.
Teken daarna Algiz in de lucht bij de deur.

Doe de deur daarna rustig dicht.
Je kunt eventueel ook een dun randje zout langs de drempel strooien. Dit kan zowel binnen als buiten.
Zorg er natuurlijk voor dat kinderen en huisdieren er niet bij kunnen en dat het zout de vloer, natuur of planten niet beschadigt.

Hoe herken je vervelende energie?
In de vorige les hebben we gekeken naar de lichamelijke signalen die je in een kamer kunt ervaren.

Ik wil in deze les nog even extra stilstaan bij signalen die aangeven dat je te make hebt met een vervelende aanwezigheid zoals een geest in huis:

• Een vreemd gevoel zodra je thuiskomt.
• Steeds erg moe worden wanneer je thuis bent.
• Onrust zonder duidelijke reden.
• Het gevoel dat je niet alleen bent of bekeken wordt.
• Een onprettige koude luchtstroom.
• Irritatie of prikkelbaarheid in een specifieke kamer.
• Het gevoel dat je een ruimte liever vermijdt.
• Onverklaarbare geluiden of spullen die onverwacht kapotgaan.
• Terugkerende verkoudheidsachtige klachten.
• Slecht slapen of onrustige dromen.
• Een zwaar gevoel op een specifieke plek.

Het is fijn om als je dit herkent ook te checken op aardse oorzaken. Denk bijvoorbeeld aan dingen zoals tocht, stress, elektrische problemen, allergieën of schimmel.
Bij hoofdpijn, duizeligheid, misselijkheid of vermoeidheid die vooral thuis voorkomen, is het belangrijk ook ventilatie en koolmonoxidemelders te controleren.

Les:
Je huis energetisch reinigen

Je huis opnieuw waarnemen
Wanneer je klaar bent met reinigen is het tijd om je energetische plattegrond er weer bij te pakken.

Loop rustig door de ruimtes die je hebt behandeld en ga opnieuw in de deuropening staan.
Sluit je ogen en houd weer een hand met je handpalm omhoog.
Voelt de kamer anders dan voor de reiniging?
Vergelijk je nieuwe ingevingen met wat je eerder hebt opgeschreven.

De volgende stap: vullen
We hebben ons huis weer even bewust aandacht gegeven en gewerkt aan het weghalen van een zware of onprettige energie.

In de volgende les zetten we de laatste stap van de WZV-methode: vullen.

We gaan ons huis bewust vullen met de meest fijne energie, zodat je steeds meer dat heerlijke, veilige coconnetje creëert waarin je helemaal jezelf kunt zijn.