

## BESCHERMEN

*Hoe kunnen we ons beter beschermen tegen allerlei storende invloeden die ons in de loop van de gebeurtenissen van de dag bereiken? Het is een vraag die we onszelf zo nu en dan stellen en die anderen ook regelmatig aan ons voorleggen.*

*Er zijn veel manieren die men daartoe kan gebruiken. En één bepaalde techniek, één bepaalde handeling kan met in het algemeen niet aangeven.*

*Eigenlijk zijn storende energieën die een ander kan hebben, of die op een bepaalde plaats a zijn, meestal niet de oorzaak van deze belastingen. Het duidt er alleen op dat wij zelf bezig zijn met verwerkingen van nog niet geheel opgeloste zaken in onszelf. Daardoor trekken wij als het ware aan wat een ander ook belast. En dat kan ons dan duidelijk parten spelen.*

*Een mooie manier om daar mee om te gaan is de volgende:*

1. Haal enige keren diep en toch ontspannen adem.
2. Verbind je met je Hoger Zelf
3. Ga daar mee door tot je een STILTE ervaring hebt.
4. Adem dan enige malen uit en laat los wat je zelf in je draagt en storende energieën uit je omgeving zou kunnen aantrekken.

*Doe dit aan het begin van elke dag en aan het begin van een speciale activiteit die je wilt gaan uitvoeren.*

*Als het andere of sterkere energieën zijn dan je zo al van te voren in jezelf kon transformeren, weet dan welke dat zijn en transformeer ze in een zuiverend ritueel. (Ook de vier stappen hierboven zijn een ritueel!)*