

## Kosmisch kijken

Er zijn een aantal methoden om het kijken met andere ogen te oefenen. Met een beetje oefenen zul je al snel in staat zijn om geheel nieuwe dingen te leren zien. Er zijn drie manieren voor, ik zal beginnen met de meest eenvoudige.

### **Kosmisch kijken**



Zet 's avond als het rustig in huis is een kaarsje aan. Ga ontspannen zitten of liggen, zodat je op een comfortabele manier het kaarsje kunt bewonderen. Hou de ogen op het vlammetje gericht, en knijp nu je ogen een beetje dicht. Turen is de juiste benaming hiervoor. Al snel zul je allerlei lichtstralen voort zien komen uit de vlam. Middels het ontspannen knijpen met de ogen zie je de stralen veranderen. Nu is het de mogelijk om er 1 straal uit te halen, en probeer erachter te komen hoe ver die straal reikt. Vaak wel tot aan het plafond toe. Moet je eens indenken dat 1 klein vlammetje een lichtstraal voortbrengt die meters ver komt, en zelfs door een plank heen straalt. Al met al een eenvoudige oefening waar je jezelf mee kunt verrassen.

### **Kosmisch kijken 2**

De volgende oefening is ook een met verbluffende mogelijkheden. We nemen hiervoor een foto van iets of iemand en houden die op gewone leesafstand bij ons vandaan. Nu drukken we de duim en wijsvingers stevig op elkaar, en vervolgens tegen elkaar aan. We hebben zo een klein ruitvormig gaatje gecreëerd. Dat vormt nu ons kijkgaatje naar een andere wereld. Door het spelende wijs samenknijpen kunnen we scherpstellen. Deze techniek vereist wat meer oefening, en niet alles waar we zo naar kijken geeft een beeld door, maar eenmaal een blik in die verborgen wereld ontdekt te hebben, zul je hier gauw veel plezier aan beleven.

### **Kosmisch kijken 3**

Deze oefening kan zowel met de ogen open, als dicht gebeuren. Kijk recht voor je uit. Naar niets in het bijzonder. Gewoon alsof je wat dagdromend voor je uit zit te kijken.. Wees je bewust van datgene dat buiten je scherp zichtbaar is, de zijkanten daarvan. Op het moment dat je de ogen die kant op draait wordt dat deel scherp, maar dat is nu net niet de bedoeling. De blik vooruit, en een leeg hoofd, dan zul je dingen gaan waarnemen in dat schemergebied waar je niet op gefocust bent.

Waarnemen is hier precies het juiste woord voor, want het is geen kijken alleen meer. Het is een combinatie van zien, voelen, en weten. Waarnemen dus. Dit vergt van de 3 wel de meeste oefening, maar mede omdat dit met de ogen dicht ook werkt, is deze manier zo fascinerend. Overledenen kunnen zich op deze manier kenbaar maken aan ons.

Het nut van kosmisch kijken is dat we mensen uit de andere wereld op deze manier helpen om zich kenbaar te maken.