



# Hoe kom ik in contact met mijn gids?

**Volgens beeldend kunstenaar en spiritueel coach Ellen Scheffer worden we allemaal vanuit gene zijde begeleid door gidsen. Zelf kwam ze na een proces van bewustwording volledig onverwacht in contact met haar persoonlijke gids. In een vraaggesprek met ParaVisie legt ze uit wat gidsen zijn, hoe de communicatie verloopt en geeft ze tips hoe je jezelf open kunt stellen voor jouw eigen gids(en). Ellen: "Als je in contact staat met je gidsen verloopt het leven zoveel makkelijker..."**

Ellen Scheffer is veertig als een stevige midlifecrisis zich aandient. Ze heeft niets te klagen en tóch knaagt er wat. 'Is dit alles?', spookt door haar hoofd. Zelf zegt ze nu, twintig jaar later, over die periode: "Van karakter ben ik ondernemend. Ik hou van veranderingen en nieuwe uitdagingen. Dat miste ik. In mijn familie werd wel over spiritualiteit gesproken en ik vond het interessant om erover te lezen. Maar het bleef een ver van mijn bed show. Want wat moest ik in de dagelijkse praktijk nou met al die esoterische kennis? Dit veranderde in 1987 toen ik een cursus intuïtieve ontwikkeling volgde. Er ging een wereld voor me open! Onze cursusleider kwam er middels het gebruik van de pendel

achter dat ik bijzondere gaven op dit terrein moest bezitten. Ik kon ze echter nog nauwelijks gebruiken, omdat ik niet in contact met mijn gevoel stond. Om dat te verhelpen ging ik in therapie."

## **R**oshjiv

Het was voor Ellen een grote verrassing om te horen dat ze energetische en mediameike kwaliteiten bezat. Nooit had ze daar iets van gemerkt. De eerste zin uit haar boek 'Vederlicht. Leven en werken met spirituele gidsen' luidt: "Ik ben niet zo iemand die als kind al paranormaal begaafd was". Omdat ze voornamelijk in haar hoofd leefde en daardoor het contact met het gevoel was kwijtgeraakt,

kon de energie niet door haar lichaam stromen. Maar de therapie begon vruchten af te werpen: "Ik bouwde mijn werk als docent textiele werkvormen af en ging als beeldend kunstenaar aan de slag. Ook iets waarvan ik dacht dat ik het niet in me had. Er kwam echter een gigantische stroom geblokkeerde energie vrij, waardoor mijn creativiteit toenam. Het zat dus wél in me! Ook deed ik voorzichtige pogingen om te leren pendelen. In het begin lukte het niet. Ik denk dat het nog te vroeg was. Op een dag lukte het opeens wél. Natuurlijk wilde ik meteen weten waar de antwoorden, die ik nu via pendelbewegingen ontving, vandaan kwamen. Op de suggestie dat het mijn onderbewuste zou zijn, werd negatief gereageerd. Bij de term 'hoger bewustzijn' werd weifelend geantwoord. Toen gooide ik het hoge woord eruit: 'Sta ik in contact met mijn gids?'. Nou, dat antwoord was wél duidelijk. Nu vloog de pendel bijna uit mijn hand door de enthousiaste reactie! Ik kreeg ook, via de pendel en het alfabet, zijn naam door: 'Roshjiv'. Vanaf dat moment stond ik dagelijks in contact, ook zonder dat ik mijn pendel daarvoor nodig had."



## Oefening om in contact met je gids(en) te komen

Belangrijk is dat je eerst heel goed gegrond bent. Je kunt dat bereiken door het volgende te doen:

*Ga rechtop zitten. Haal een paar keer rustig adem, concentreer je op het in- en uitstromen van de adem. Ga met je aandacht naar beneden. Voel het contact van je zitvlak met de stoel, het bankje of kussen. Richt je aandacht op het contact van je voeten of benen met de vloer. Stel je voor dat er uit je voeten, benen of stuitje lange boomwortels de aarde ingroeien, volg ze zo diep mogelijk de aarde in. Voel dat je stevig als een boom geworteld bent.*

*Nadat je jezelf gegrond hebt, kun je eventuele negatieve energie via de uitademing uit je lichaam loslaten en afvoeren via je wortels de aarde in. Je kunt je voorstellen dat die energie donker van kleur is en als een modderige substantie je lichaam verlaat. Als je voldoende 'schoon' bent, kun je ertoe overgaan je aandacht te richten op je hartcentrum. Dat bevindt zich ter hoogte van je hart, in het midden van de borstkas.*

*Stel je nu voor dat je hartchakra een bloemknop is die zich langzaam opent tot het stralende centrum van de bloem zichtbaar is. Bij elke uitademing gaat de bloem verder open, bij elke inademing haal je zonlicht naar binnen waardoor de bloem zich verder kan openen.*

*Ga vervolgens met je aandacht naar je kruinchakra, boven op je hoofd in het midden van je schedel. Open dit chakra op dezelfde wijze als bij het hartchakra. Laat kosmische energie naar binnen stromen. Die kun je visualiseren als een krachtige zonnestraal die via je kruin het hele lichaam opvult met stralende, opwekkende energie.*

*Pas als je rustig, ontvankelijk en open bent, nodig je jouw gids uit zich kenbaar te maken. Je kunt een beeld of beelden krijgen, een kleur zien, een voorwerp of een symbool. Je kunt een bepaalde sensatie krijgen, bijvoorbeeld kou of warmte, een druk ergens in je lichaam, een tinteling of een gevoel van liefde, blijdschap of rust. Je zou ook woorden kunnen horen. Mogelijk krijg je een ingeving, een idee waarvan je het gevoel hebt dat het niet van jou zelf afkomstig is. Misschien heb je het gevoel dat je iets moet gaan doen (bijvoorbeeld schrijven) om het contact te versterken of een boodschap te ontvangen.*

*Het kan zijn dat je niets bijzonders ervaart. Ga er dan vanuit dat er misschien belemmerende factoren zijn. Probeer het na enige tijd opnieuw en vraag om een aanwijzing. Deze kan op elke mogelijke manier tot je komen. Let dus goed op! Als je graag met dromen werkt is het aan te bevelen om een droom te vragen en die te interpreteren. Ook orakels als tarot of I Tjing kunnen dienen om informatie te krijgen. Als je nog nooit met bovenstaande materie hebt gewerkt is het misschien raadzaam een cursus intuïtieve ontwikkeling of meditatie te volgen. Je kunt ook bij Ellen Scheffer terecht voor een workshop 'werken met je gidsen' of een individueel consult.*

*(Vrij bewerkt uit: 'Vederlicht. Leven en werken met spirituele gidsen' van Ellen Scheffer. Uitgave van Eoscentra. ISBN: 90-75362-77-3)*

## Stages

Ellen kreeg veel te horen over het werk dat gidsen doen en wie of wat ze zijn. Ze beschrijft een gids nu als 'een niet-belichaamd wezen dat eerder als mens op aarde heeft geleefd'. Na de lichamelijke dood kan iedereen volgens Ellen tot op zekere hoogte kiezen wat hij wil gaan doen. Ellen: "Eén van de dingen die een overledene op zich kan nemen is de begeleiding van mensen op aarde. Het moet wel gaan om iemand die op spiritueel en energetisch niveau nog wat lager staat dan de gids zelf. Het is namelijk niet zo dat je na de dood opeens op de hoogte bent van de antwoorden op alle grote raadsels van het leven, je hebt hoogstens meer overzicht en inzicht. Bovendien moet een gids aanleg hebben voor het werk van doceren en begeleiden. Maar voordat iemand zijn rol als gids mag gaan uitvoeren, wordt hij eerst opgeleid. Zo'n opleiding kun je rustig vergelijken met een scholingstraject hier op aarde, met stages en al." Volgens Ellen heeft elk mens minstens één, maar meestal meerdere gidsen tot zijn beschikking. Met je hoofdgids heb je over het algemeen al vele levens op aarde gedeeld. De afspraak tot begeleiding wordt gemaakt nog voordat je weer op aarde incarneert. Ellen: "Je ziet ook vaak dat (groot)ouders meehelpen bij het begeleiden van hun (klein)kinderen. Daarnaast zijn er gidsen die - tijdelijk - ingeschakeld worden voor specifieke doeleinden. Hoe meer verschillende taken je tijdens je leven uitvoert, hoe meer gidsen."

## Innerlijke stem


Ondanks het feit dat we allemaal één of meer gidsen om ons heen hebben, zijn maar weinigen zich daarvan bewust. Hoe kan dat? Ellen: "Gidsen communiceren via je innerlijke stem, de stem van het hart. Die manifesteert zich als intuïtie en mag niet worden verward met de innerlijke stem die commandeert en opdrachten geeft, je verwijten maakt of veroordeelt. Die is afkomstig van opvoeders, leraren en de maatschappij. Het ego heeft negatieve gedachtepatronen nodig om zichzelf in stand te houden en

daarom is het moeilijk om naar je échte innerlijke stem te luisteren. Daar komt nog eens alle ruis overheen die in de moderne maatschappij ontstaat. Die maakt het lastig de stilte in jezelf - en de antwoorden die daarin besloten liggen - überhaupt te horen." Ellen weet dat het ook mogelijk is dat iemand nog niet toe is aan contact met zijn of haar gidsen. Die blokkeren dan openlijke communicatie. Ellen: "Maar meestal is het zo dat ze bewust contact zeer toejuichen, omdat ze dan beter hun werk kunnen doen en het leven er voor aardse stervelingen zoveel plezieriger op wordt. Het maakt samenwerking mogelijk, en dan zijn de kansen van een mens opeens grenzeloos. De creativiteit neemt toe, keuzes worden makkelijker en in meer vrijheid genomen. Je komt eerder los van de vicieuze karmacirkel en hebt je eigen genezer, therapeut en raadgever binnen handbereik!"

## Het pad

Omdat veel mensen blokkades hebben opgeworpen en niet of nauwelijks luisteren naar hun ware innerlijke stem, zijn gidsen genoodzaakt om hoofdzakelijk via het onderbewustzijn en het hoger bewustzijn te werken. Vooral 's nachts hebben ze de mogelijkheid om een ruimer deel van dat bewustzijn aan te spreken, mits de ontvangende partij daarvoor open staat. Ellen: "Voordat je op aarde incarneert wordt met je hoofdgids een bepaald pad uitgestippeld dat je tijdens je leven gaat bewandelen. Niet in detail uiteraard, anders zou je geen vrije wil meer hebben, maar je einddoel ligt vast. Met einddoel bedoel ik de lessen die je in dat leven wilt gaan leren. De gidsen doen er van alles aan om je het pad op een zo goed en soepel mogelijke manier te laten bewandelen, bijvoorbeeld door de juiste mensen op je af te sturen of bepaalde kansen 'in je schoot te laten vallen'. Maar jij blijft zelf verantwoordelijk voor hetgeen je met de geboden hulp doet! Pas als je serieus van het pad dreigt af te dwalen, grijpen gidsen in, overigens altijd met instemming van je eigen hoger zelf. Eerst subtiel via dromen of ingevingen, maar als het echt niet anders kan, worden





levensveranderende gebeurtenissen als ongelukken of ziektes ook niet geschuwd. Let wel: de gidsen doen dit niet graag en alleen uit pure liefde voor jou! Omdat ze willen dat jij de taak die je jezelf voorgenomen hebt, op aarde volbrengt. Daarom is het belangrijk dat je je afvraagt waarom bepaalde dingen juist j'ou overkomen."

## **M**editeren en mijmeren

Wat kun je zelf doen om te leren vertrouwen op je innerlijke bron van wijsheid om zo het contact met je gidsen te faciliteren? "Mediteren", zo luidt volgens Ellen het eerste advies van de gidsen. Mediteren als manier om bij jezelf naar binnen te gaan en te luisteren naar de stilte en de rust: "Dat is eigenlijk heel makkelijk. Je laat gebeuren wat er gebeurt en probeert niet te veel te sturen. Het is wel goed om wat spirituele oefeningen te doen tijdens de meditatie, om zo je aandacht er optimaal bij te houden. Komen er tijdens het mediteren gevoelens naar boven?"

Kijk ernaar, laat ze dan voor wat ze zijn en ga er niet in op. Dat vergroot het bewustzijn." Een andere manier om het contact met je innerlijke leiding te versterken, is het verblijven in de natuur. Ellen: "De mens heeft altijd in nauw contact met de natuur geleefd, maar omdat we de laatste paar honderd jaar ervan vervreemd zijn, hebben we het contact met onze eigen bron verloren. Probeer dus in elk geval zo vaak mogelijk buiten te zijn, liefst in een natuurlijke omgeving." Tot slot gelooft Ellen dat het mijmeren of dagdromen bevorderlijk is voor het contact met de ziel. Lekker voor je uit staren en je gedachten de vrije loop laten. "De meeste mensen zijn de kunst van het 'nietsdoen' verleerd en zorgen ervoor dat hun geest te allen tijde iets heeft om zich op te richten.

Terwijl je juist op de momenten dat je even de tijd neemt om niets te hoeven, gevoelens kunt ervaren waarvan je je niet bewust was, of onverwachte invallen en ideeën zich aan je presenteren. Maar niet gaan piekeren, want dat blokkeert het contact!" Uiteindelijk mondde het contact tussen Ellen en haar gidsen uit in de verschijning van haar boek. Daarin beschrijft Ellen haar ervaringen en geeft ze tips aan jou en mij. Ellen: "Een boek schrijven... Dat was ook al zoiets waarvan ik dacht dat ik het écht niet kon. Het is de rode draad in mijn leven: ik was me niet of nauwelijks bewust van mijn eigen mogelijkheden en kwaliteiten. Maar de boodschap van mijn gidsen gaf me de kracht. Zij zeggen: 'Neem het leven niet te zwaar. Ontspan, wees jezelf en heb plezier!'"

### **Kortingsactie**

*Workshops 'werken met je gidsen' van één dag kosten normaliter €75,00; gedurende de maanden januari, februari en maart krijgen lezers van ParaVisie een korting van €10,00! Bel voor contactgegevens met ParaVisie: 035 6218041.*