

INHOUD

Inleiding . . . 1

DEEL I LAAT SUBTIELE ENERGIE VOOR JE WERKEN . . . 9

- 1 Subtiele-energiegeneeskunde . . . 11
- 2 Healingvelden: de energie om je heen . . . 19
- 3 Healingkanalen: meridiaanmagie . . . 31
- 4 Healende lichamen: de chakra's . . . 49

DEEL II VOORBEREIDING OP HEALING: JE ENERGETISCHE DOKTERSKOFFER . . . 63

- 5 Intentie en ethiek . . . 65
- 6 Intuïtie en vertrouwen . . . 75
- 7 Energetische grenzen . . . 83
- 8 Voorbereiding op healing van jezelf en anderen: doelen stellen . . . 95
- 9 De essentiële energietechnieken . . . 103
- 10 Wat kun je van een sessie verwachten? . . . 115

DEEL III UNIVERSELE METHODEN EN PRAKTIJKEN . . . 125

- 11 Healing van het auraveld . . . 127
- 12 Manuele healing . . . 143
- 13 Moderne esoterische healing . . . 165
- 14 Healende beweging . . . 177
- 15 De subtiele geest: van meditatie tot onderbewust herprogrammeren . . . 191
- 16 De subtiele innerlijke geest: gebed, contemplatie en
communie met spirituele krachten . . . 207
- 17 Healing met de Ouden . . . 221
- 18 Healende ademhaling . . . 245

19	Voedsel als vibrationeel medicijn . . .	251
20	Healing met de natuurlijke wereld . . .	263
21	Klankhealing . . .	287
22	Kleurhealing . . .	303
23	Vibrationele symbolen en orakels . . .	315
24	De energetische omgeving . . .	331
	Besluit: van subtiel lichaam tot primair zelf . . .	339
	Noten . . .	343
	Verantwoording . . .	349
	Register . . .	351
	Over de schrijfster . . .	369

INLEIDING

We zijn in de bijzondere gelegenheid
een gezondheidszorgsysteem te
vormen dat het leven in plaats van de
dood en eenheid en eensgezindheid
in plaats van versplintering,
duisternis en isolement benadrukt.

LARRY DOSSEY

Of we nu een diploma hebben of leken zijn, we zijn allen healers. Onze rol verschuift en verandert afhankelijk van ontelbare factoren, zoals onze gezondheidstoestand, de gezondheid van degenen om ons heen, de fase van ons leven en of we healing als roeping hebben gekozen. Maar ieder van ons is ooit aan de beurt als healer en zelfhealer, als genezer of als patiënt.

Als we dieper kijken, kunnen we zien dat we *allen altijd* zelfhealer zijn. Zelfs als we anderen helpen onder de vlag van beroepshealer is ieder trainingsprogramma en iedere cliëntsessie een nieuwe kans om aan onszelf te werken, onszelf te detoxificeren en te herbouwen in lichaam, geest en innerlijke geest, zodat we een duidelijkere leidraad voor subtiële energieën zijn.

Het was dit begrip dat leidde tot het schrijven en publiceren van *Het subtiële lichaam - Een encyclopedie van de energetische anatomie*, mijn compendium van de anatomie van de subtiële energie. *Het subtiële lichaam* geeft een gedetailleerde beschrijving van de onzichtbare energieën die de fysieke realiteit en ons fysieke lichaam schragen en is een uitvoerige bron waaruit healers van alle stromingen en ieder ervaringsniveau een sterk kennisfundament kunnen opbouwen. Het legt een stevige basis voor het begrijpen van de methoden en instrumenten die over de hele wereld worden gebruikt om onze van nature aanwezige healingvermogens aan te boren.

Dit vervolgboek, *Het subtiële lichaam - Werkboek*, is de natuurlijke uitbreiding van dat oorspronkelijke naslagwerk – een praktijkgerichte gids die je helpt om subtiële-energiehealing met gemak, elegantie en effectiviteit te kunnen toepassen. Je kunt het afzonderlijk of samen met *Het subtiële lichaam* gebruiken. Dit laatste biedt je het wát, *Het subtiële lichaam - Werkboek* biedt je het hóé. En omdat *Het subtiële lichaam* zo vol staat met wetenschappelijk en spiritueel onderzoek, heb ik dat discours in het werkboek beperkt gehouden. Tenzij anders vermeld, kunnen verwijzingen naar onderzoek en wetenschappelijke gegevens worden gevonden in *Het subtiële lichaam*.

Iedere dag heeft onze menselijke familie te kampen met kleine kwaaltjes, ernstige ziekten, emotionele of psychische problemen en soms met de behoefte aan een simpele energieoppepper. Er zijn veel manieren om onze problemen aan te pakken wanneer we uit balans raken. De zorgvuldig gekozen instrumenten en technieken in dit boek kunnen van onmiddellijk nut zijn voor zowel de zelfhealer als de professionele healer. Daar healing het doel van deze informatie is, is het nuttig te onderzoeken wat dit begrip precies inhoudt, vooral wanneer het wordt gezien door de bril van de subtiële-energiepraktijk.

WAT BETEKENT HEALING?

Wat is de ware aard van healing? Dat is een van de belangrijkste vragen waar we als beroeps- of zelfhealers die met subtiële energie werken, over kunnen nadenken. In feite zijn alle beroepshealers, of hun benadering nu conventioneel of holistisch is, energiehealers en dus moeten we ons allemaal op enig moment deze vraag stellen. Het antwoord zal onze Poolster zijn, die ons op onze healingreis door allerlei soorten terrein de weg wijst (of die reis nu een sessie van een uur is of een jarenlang partnerschap tussen healer en cliënt).

Als we ons in de subtielere rijken wagen, krijgen we te maken met het belangrijke onderscheid tussen healing en genezing. Genezen is je richten op het bestrijden van symptomen, terwijl bij healen de nadruk wordt gelegd op iemands inherente staat van heelheid. De subtiële-energiehealer heeft als uitgangspunt dat een persoon op het diepste niveau altijd heel is, wat er ook aan de hand is – zelfs als hij een ledemaat mist, worstelt met depressie of kanker of een vervelend verkoudheidje probeert kwijt te raken. Een healer van welk soort dan ook die is gericht op genezen, zal de nadruk leggen op diagnose en het verlichten van symptomen. Een subtiële-energiehealer daarentegen werkt met iemand om verlichting – en mogelijk bevrijding – van de *oorzaak* van de symptomen te verkrijgen.

Subtiële-energiehealers zijn erop uit zichzelf of anderen hun aangeboren heelheid te laten herkennen en omarmen, ongeacht hoe de behandeling eruitziet of wat het resultaat is. In plaats van heelheid te bereiken gaat het er bij healing om je

de heelheid die er al is te herinneren en deze te herstellen. Of we nu werken met anderen of aan onszelf, het is noodzakelijk dat we niet proberen alle veronderstelde onvolkomenheden weg te halen. Subtiele-energie-instrumenten en -technieken zijn veel effectiever wanneer we begrijpen dat heelheid niet gelijkstaat aan perfectie. Ik heb het voorrecht gehad om met mijn eigen ogen de opmerkelijke veranderingen – de beweging naar welzijn – te zien die kunnen plaatsvinden als mensen zich gesteund voelen in een omgeving van medeleven en acceptatie.

Het begrijpen van en geloven in heelheid is een diep optimistische toestand, die we kunnen ervaren bij onze chiroprodist of onze reflexoloog en die we trachten te erkennen binnen onszelf. Het vertrouwen in ons natuurlijke vermogen om het evenwicht te herstellen, kan precies de onzichtbare brug (de subtiele-energiebrug) zijn die de beste allopathische geneeskunde verbindt met het schitterende terrein van de healing, die voorheen altijd, niet eens zo heel lang geleden, ‘alternatief’ werd genoemd.

HET BESTE VAN TWEE WERELDEN: ONDERSTEUNENDE EN AANVULLENDE HEALINGMETHODEN

Een acupuncturist doet een stap terug en schudt zijn hoofd. ‘Uw probleem wordt veroorzaakt door een energieblokkade in de lever’, zegt hij, en hij wijst op de ‘stagnerende leverchi’ in je teen.

Een arts bekijkt een röntgenfoto en schudt haar hoofd. ‘Ziet u wat hier aan de hand is?’ Ze wijst naar de afbeelding van het orgaan vlak onder je ribben. ‘Dat is uw lever. Daar ligt het probleem.’

Wie heeft gelijk? De acupuncturist, wiens perspectief op de lever is verbonden met een ingewikkelde energiestroom door je lichaam, die op mysterieuze wijze met je teen in verband staat? Of de conventionele arts, die je lever ziet als een orgaan op zichzelf, dat rustig onder je ribben zit en zich met zijn eigen zaken bezighoudt?

Nu, ze hebben beiden gelijk. Onze organen, en ook allerlei andere delen van ons, zijn ergens fysiek verankerd. Maar ze zijn ook energetisch, wat betekent dat ze op een moeilijk meetbare, zichtbare of bewijsbare manier zijn verbonden met andere delen van onszelf. De subtiele aspecten van onze organen zijn deel van de energetische anatomie die we in deel 1 zullen verkennen, een complexe verzameling snel bewegende energiekanalen, organen en velden die vormen wat ik zie als het ‘jij onder of rond jezelf’, de energieën die de regels bepalen en de fundamenteen leggen voor fysieke gezondheid en welzijn. Deze energieanatomie en haar systemen zijn de basis van de subtiele-energiegeneeskunde. En hoewel subtiele-energiehealers vaak met energiesystemen werken die *sensorische* of fysieke energie transformeren in *subtiele* energie (en andersom), een van de onderwerpen van hoofdstuk 1, kunnen ze ook met concrete systemen werken, zoals die van het fysieke lichaam.

Door onze westerse culturele conditionering beschouwen de meeste mensen hun dokter, gynaecoloog of dermatoloog meestal niet als subtiële-energiehealer. (De artsen zien zichzelf waarschijnlijk ook niet zo.) In tegenstelling tot de populaire opvatting is allopathische geneeskunde, of wat we vaak westerse of conventionele geneeskunde noemen, in feite een op energie gebaseerde praktijk. Operaties en medicijnen werken op onze fysieke energiesystemen, terwijl röntgenfoto's en electrocardiogrammen de energetische patronen in ons lichaam meten. Aangezien ons lichaam uit energie bestaat, is iedere praktijk of methode die met het lichaam te maken heeft, een subtiële-energiepraktijk. Subtiële-energiegeneeskunde is niet uitsluitend het domein van holistische praktiseurs, naturopathische doctors en 'alternatieve' healers. Dat is de reden waarom wij in de helpende en helende beroepen het dualistische 'wij en zij'-perspectief kunnen laten varen om de krachten te verenigen. Weten dat alle geneeskunde subtiële-energiegeneeskunde is, kan leiden tot groter voordeel en betere resultaten voor iedereen die ermee te maken heeft – healers, artsen, patiënten, cliënten en degenen die van hen houden.

Als het om healingmethoden en typen healers gaat, is er een overlopende hoorn des overvloeds aan opties. Hier volgt een lijst van brede categorieën en hoe ze gewoonlijk worden toegepast.

Allopathische geneeskunde, ook westerse of conventionele geneeskunde genoemd, is absoluut noodzakelijk voor essentiële of chronische zorg, diagnostische methoden, chirurgie, letsel- en traumabehandeling, medicijnen op recept of als je ook maar enige twijfel over een situatie hebt.

Psychotherapie is vaak essentieel voor de behandeling van depressiviteit, nervositeit, stress, emotioneel trauma of misbruik.

Meridiaangerelateerde therapieën, zoals acupunctuur, acupressuur en oosterse massagemethoden, zijn ideaal tegen stress of pijn, verslavingen, emotionele kwesties en brede fysieke categorieën zoals keel-, neus- en ooraandoeningen, hartklachten, spierklachten, infecties, huidproblemen en meer. (Zie hoofdstuk 3.)

Chakragerelateerde therapieën helpen bij allerlei fysieke, emotionele, psychische en spirituele kwesties. (Zie hoofdstuk 4.) Ze worden gewoonlijk aanbevolen als complement op allopathische zorg of andere subtiële-energiepraktijken.

Veldgerelateerde therapieën worden ingezet bij alle soorten emotionele, psychische en spirituele kwesties. Ze worden ook aanbevolen voor problemen met grenzen, voor bescherming en voor omgevingsgevoeligheden. (Zie hoofdstuk 2.) Ze worden gewoonlijk aanbevolen als aanvulling op allopathische

zorg of andere subtiële-energiepraktijken. Voorbeelden zijn aurazuivering en -balansherstel, aromatherapie en klankhealing.

Natuurlijke healing ondersteunt allopathische zorg door middel van weinig belastende behandelingen, ter aanvulling van het in balans brengen van lichaam, geest en ziel. Kruidengeneeskunde, supplementen, manuele healing, spirituele healing, homeopathie, aromatherapie, bloesemessences, ayurveda, geleide verbeelding, holistische tandheelkunde, lichaamsbeweging en andere vormen van natuurlijke zorg brengen allemaal healing. (Zie hoofdstuk 3.)

Lichaamswerk vermindert stress, verlicht lichamelijke pijn bij chronische aandoeningen en ondersteunt allopathische zorg. Massage, chiropraxie, osteopathie, colontherapie en reflexologie zijn vormen van lichaamswerk. (Zie hoofdstuk 12 voor specifieke manuele healingtechnieken.)

Bepaalde vormen van subtiële-energiegeneeskunde, zoals healing touch, reiki, kleurhealing en klankhealing, zijn in verschillende categorieën te verdelen. Healing touch en reiki werken bijvoorbeeld aan het zuiveren, in balans brengen en energetiseren van het energiesysteem, maar ze bereiken ook soortgelijke resultaten als lichaamswerk. Kleur- en klankhealing kunnen de zenuwen kalmeren en zijn daarom een aanvulling op psychotherapie, maar ze kunnen ook het energetische veld veranderen. Je zult ontdekken dat veel typen subtiële-energiegeneeskunde verschillende doelen bereiken.

Er zijn veel manieren waarop de methoden van de verschillende categorieën elkaar kunnen aanvullen. Bijvoorbeeld iemand die al geruime tijd last heeft van nervositeit en depressiviteit, kan werken met een massagetherapeut en een psychiater. Op een bepaald moment in zijn proces kan hij de Emotional Freedom Techniques (EFT, zie bladzijde 15) invoegen. Een zwangere vrouw, die naar een obstetrist en gynaecoloog gaat, kan ontdekken dat het werken met een healer die zich in aromatherapie (zie bladzijde 274) en klankhealing (zie bladzijde 287) specialiseert, haar energieniveau en gevoel van emotioneel evenwicht exponentieel doet stijgen.

Ongetwijfeld bent u iemand die zelf het beste van twee werelden mengt en verenigt. Ik in ieder geval wel. Ik eet biologisch, onbewerkt voedsel, wandel dagelijks en gebruik mijn eigen technieken voor energiebalans en healing vrijwel iedere dag. En ik maak ook gebruik van de allopathische geneeskunde en allopathische medicijnen als ik dat nodig vind. Ik denk dat het belangrijk is om niet op slechts één methode te vertrouwen. We zijn complexe wezens en wat we voor onze gezondheid nodig hebben, is ook complex. Ik stel voor dat je methoden en therapieën kiest in het kader van een algeheel welzijnsplan dat je hoogste doelen ondersteunt. Omdat onze behoeften in de loop der tijd veranderen, is het ook belangrijk om ‘nooit nooit te zeggen’ en geen enkele methode af te wijzen, zeker de allopathische niet. Voor een botbreuk is

allopathische zorg nodig; homeopathie zet dat bot niet op zijn plaats. Een ernstige depressie kan op veel manieren worden behandeld; je wilt medicijnen op recept niet afwijzen. Alle geneeskunde is energiegeneeskunde en kan, mits juist toegepast, de gezondheid verbeteren en versterken.

ONDERWERPEN IN DIT BOEK

Dit boek biedt je een schat aan informatie over subtiële-energiehealing. In deel 1 zul je leren over energetische anatomie, die is opgebouwd uit energievelden, -kanalen en -centra. Deel 2 bereidt je voor op het werken als subtiële-energiehealer, of je nu een leek of een gelauwerde professional bent.

Professionele subtiële-energiehealers hebben te maken bepaalde overwegingen die zelfhealers niet hebben, en deze worden behandeld in deel 2. Om een florerende praktijk als subtiële-energiehealer op te bouwen, moeten we bijvoorbeeld vertrouwen wekken bij cliënten en patiënten. We moeten goed geïnformeerd zijn over andere methoden dan de onze en ruimhartig bereid zijn aanvullende opties aan te bevelen wanneer de situatie dat vereist. We moeten ook een ethische code volgen waarin de soms ongewone aspecten van het werken met subtiële energie zijn vervat, zoals het gebruik van intuïtie en spirituele energieën. Ik zal je een reeks filosofieën en instrumenten geven die je kunnen helpen met vertrouwen en ethiek, het gebruik van intuïtie, intentie en gebed, het trekken van energetische grenzen en zelfs het opzetten van een praktijk en het leiden van sessies met cliënten. Ook staan in dit deel de instrumenten die ik heb ontwikkeld gedurende meer dan dertig jaar subtiële-energieonderzoek en professionele dienstverlening. Zonder deze technieken zou ik niet kunnen leven. In combinatie met andere subtiële-energiemethoden bieden ze energetische veiligheid en ontspanning.

De ideeën en technieken van deel 2 zijn essentieel voor de subtiële-energiehealer, maar ze zijn ook door de leek toe te passen. Iedere keer wanneer we de tranen van een kind drogen en een homeopathisch middeltje tegen de ‘au’ pakken, zijn we een subtiële-energiehealer. En zo zijn we er allen aan gehouden om zo veel mogelijk over subtiële-energieprotocollen en de methoden voor hulp aan anderen en onszelf te leren.

In deel 3 worden de handen uit de mouwen gestoken en komen honderden technieken voor het helen van lichaam, geest en ziel aan bod. Dit is het naslaggedeelte voor je healingswerk, met aandacht voor technieken uit oude en moderne tijden, van over de hele wereld. Van homeopathie tot edelsteenhealing, van meditatie tot het toepassen van voedsel als geneesmiddel, het staat er allemaal in, klaar voor gebruik. Dit deel breidt niet alleen je inzicht in de kunst en wetenschap van de subtiële-energiegeneeskunde uit, maar laat je ook zien hoe je dat inzicht in praktijk brengt met methoden en technieken die toegankelijk, effectief en leuk zijn.

DE FAKKEL DRAGEN

Als subtiële-energiehealer ben je eigenlijk een fakkeldrager. Als we een healer zijn, en dat zijn we allen, nemen we deel aan onze eigen Olympische Spelen en dragen we de belangrijkste fakkel: die van de hoop. Alleen door het werk met subtiële energieën, naast dat met het fysieke lichaam, kunnen we de geneeskunde, de healing en deze wereld uit hun huidige beperkingen halen en naar de waarheid van heelheid voeren. Inderdaad, als subtiële-energiehealer ben je een brug tussen het verleden en de toekomst, een coöperatieve healer die meer dan alleen het healingsproces hoogacht – een healer die het leven hoogacht. Als je de schoonheid en de overvloed van de hier aangeboden methoden en instrumenten ontdekt, waar het Oosten het Westen ontmoet en de hemel de aarde, zul je begrijpen waarom je bent geroepen tot de praktijk en het proces van healing. *Jij* bent een licht. *Jouw* licht is nodig.

DEEL I

LAAT SUBTIELE ENERGIE VOOR JE WERKEN

Albert Einstein en andere grote wetenschappers versplinterden het newtoniaanse universum door vast te stellen dat menselijke wezens geen geïsoleerde eilanden zijn. We bestaan uit energie en energievelden, die ons met alle dingen verbinden.

Energie is informatie die beweegt. Dit korte zinnetje is enorm gecompliceerd. Het betekent dat alles aan ons, zelfs onze onhoorbare gedachten, geheime wensen en de impuls van het nietigste atoom binnen in ons, communiceert met een hoger niveau. Het houdt ook in dat wat er in de bekende en onbekende wereld om ons heen optreedt, verandering in ons creëert.

De informatie van deel 1 weerspiegelt het feit dat alles energie is. Subtiele-energiehealers zijn specialisten in het opmerken, opsporen, diagnosticeren en bewegen van energie – de waarneembare en de minder concrete energie waaruit ziekte bestaat en die tot onbalans leidt, maar ook de bouwsteen van welzijn en gezondheid is.

In deel 1 verkennen we de leerstellingen van de subtiele-energiegeneeskunde, wat inhoudt dat problemen worden gediagnosticeerd en opgelost met energie – we analyseren de informatie of vibratie van energieën die kwaad doen, en dienen informatie en vibratie toe om het evenwicht te herstellen. Je krijgt ook een inleiding tot je energetische anatomie, de prachtige caleidoscoop van energetische systemen waaruit je subtiele-energielichaam bestaat. Deze drie systemen omvatten de energievelden, die uit je voortkomen en om je heen stromen, energiekanaal, rivieren van licht die energie door je heen vervoeren, en energiecentra, energielichamen met transformatie functies.

Je kunt terugvallen op de gegevens in deel 1 wanneer je een van de oefeningen in dit boek doet, aangezien deze informatie de basis van veel van de technieken is.