

Tara Wilders

# handig healen

Een handboek  
met veel oefeningen  
en voorbeelden  
om te leren healen



Uitgeverij Akasha

# Inhoud

**Hoe het begon** 11

**Inleiding** 15

Wat is healing? 15

Kan iedereen leren healen? 16

Waarom zou je naar een healer gaan? 18

En nu aan de slag! 20

## Deel 1

### De basis

**1 Voordat je echt gaat beginnen** 23

**2 Startpakket** 25

**2.1 Het begin van de healingsessie** 26

Gronden 26

Energiebel 28

**2.2 Het middengedeelte van de healingsessie** 29

De aurgrens voelen 29

**2.3 Het einde van de healingsessie** 30

De afronding 31

Energie scheiden 31

**2.4 Ter illustratie: groepsles 1 – de aura voelen** 33

- 3    Uitbreidingsset** 37
- 3.1 Het begin van de healingsessie 38
  - Het afsluiten van de buik voor emoties 38
  - ‘Hallo’ zeggen 39
  - De naam vragen en toestemming vragen om te healen 40
- 3.2 Het middengedeelte van de healingsessie 45
  - De aura kammen 45
- 3.3 Het einde van de healingsessie 47
- 3.4 Ter illustratie: groepsles 2 – het Wezen en toestemming vragen 47
  
- 4    De basis compleet** 53
- 4.1 Het begin van de healingsessie 54
  - Energie laten stromen 54
  - De volgende fasen van het begin van de healingsessie 56
  - Contact maken met je eigen healingenergie 56
  - Handen op de schouders leggen 57
- 4.2 De complete opbouw van een healing 59
- 4.3 Ter illustratie: groepsles 3 – energie laten stromen en healingenergie 60
  
- 5    Vragen bij deel 1** 63

## Deel 2

### Leren healen

- 6    Eenvoudig gereedschap** 71
- 6.1 Kammen 72
- 6.2 De persoon en het energiesysteem in het hier en nu zetten 74

- 6.3 Kleuren toevoegen 75
  - Kleuren instralen 75
  - Kleurendouche 76
- 6.4 Het happertje 76
- 6.5 Laagjes verwijderen 77
- 6.6 Aandachtspunten 79
  - Hoe vol is de fles? 79
  - Checkpoints 80
- 6.7 Vragen bij hoofdstuk 6 81
  
- 7 **De aura** 83
  - 7.1 De grens van de aura 85
    - Het bepalen van de grens 86
  - 7.2 De vorm van de aura 87
    - De onderkant van de aura 89
    - De bovenkant van de aura 89
    - De achterkant van de aura 90
    - De voorkant van de energiebel 90
    - De grootte van de energiebel 91
  - 7.3 De inhoud van de aura 92
  - 7.4 Werkwijze 92
  
- 8 **Meer gereedschap** 97
  - 8.1 Nogmaals kammen 97
  - 8.2 Energie scheiden 100
    - Driedelig energie scheiden 100
    - Toepassingen 102
    - Opmerking 108
  - 8.3 Ter illustratie: voorbeeldsessie met Dick 108

- 9 Een paar toepassingen** 115
  - 9.1 De schouders 115
    - De linkerschouder 116
    - De rechterschouder 116
    - Werkwijzen 116
    - Ter illustratie: de schouders van Linde 121
  - 9.2 De benen 124
    - Het rechterbeen 124
    - Het linkerbeen 125
    - Wat je kunt voelen bij beide benen en voeten 127
    - Behandeling 130
  - 9.3 Intuïtie en intuïtiebol 130
    - Intuïtie 130
    - Intuïtiebol 132
  
- 10 Dialogen** 139
  - 10.1 Dialoog met een onderwerp in de aura 141
  - 10.2 Dialoog met lichamelijke klachten 142
  - 10.3 Dialoog met personen 143
    - In leven zijnde personen 143
    - Overleden personen 145
  - 10.4 Dialoog met thema's 147
  - 10.5 Dialoog met dieren 147
  
- 11 Intermezzo** 149
  - 11.1 Je bent geprogrammeerd 149
  - 11.2 Visualiseren 150
  - 11.3 De roos 151
    - Een roos visualiseren en opblazen 152
    - Een onderwerp achter de roos plaatsen 153
  - 11.4 Plaatjes en plaatjes blazen 157
    - Plaatjes blazen in een roos 158
    - Waarom plaatjes blazen? 160

- 11.5 Het klaarmaken van de healingruimte 160
  - De werkplek 160
  - Je gronding 161
  
- 12 **Healinggids** 163
  - Wat is een healinggids? 163
  - Hoe kom je aan je eigen healinggids? 164
  - Je healinggids in de praktijk gebruiken 166
  - Mijlpaal 167

## Deel 3

### Voor gevorderden

- 13 **Andere invalshoeken** 171
  - 13.1 Emoties en het lichaam 172
    - Emoties 173
    - Algemeen: het werken met emoties 174
    - Verdriet en longen 175
    - Teleurstelling en hart 177
    - Frustratie en maag 180
    - Woede en buik 183
  - 13.2 Chakra's 185
    - De zeven belangrijkste chakra's 187
    - Ontwikkeling van de chakra's 189
    - Algemene chakrahealing 190
    - Chakraspecifieke problemen 194
  - 13.3 Levensenergie van het huidige leven en van vorige levens 196
    - De levenslijn 197
    - Het rugzakje 199
    - Mijn eigen ervaring met vorige levens 203

- 13.4 Ruis op de lijn 204
  - Koorden 206
  - Tapes 209
- 13.5 Verzamelpuntcorrectie 210
  - Het verzamelpunt 211
  - Het lokaliseren en verplaatsen van het verzamelpunt 212
- 13.6 Healen op afstand 214
  - Ballonnetje met energie 215
  - Iemand voor je projecteren 215
- 13.7 Het healen van een kind 215
  
- 14 Werken met verschillende vormen van energie 219**
  - 14.1 Healingenergie 219
    - Je eigen healingenergie 220
    - Universele energie 220
    - Troostende, vergevende en andere energie 224
  - 14.2 Het werken met (half)edelstenen 225
    - Werken met stenen – algemeen 225
    - Werken met een staafje bergkristal 226
  - 14.3 Healingspecialistische gidsen 229
    - Het ‘inhuren’ van healingdeskundige gidsen 229
    - Als medium werken 230

### **Afsluiting 233**

- Het tegenkomen van eigen emoties tijdens een healingsessie en de verwerking daarvan 233
- Praten tijdens een healingsessie 235
- Hoe lang duurt een healingsessie en hoe vaak moet iemand terugkomen? 236
- Een paar opmerkingen over ethiek 237

### **Trefwoordenregister 239**

# Inleiding

Misschien heb je al ervaring met healen en ben je geneigd de inleiding over te slaan om meteen aan de slag te gaan. Toch is het nuttig om de inleiding te lezen, onder andere omdat er verschillende ideeën over en uitgangspunten van healen zijn: soms wordt gedacht dat je daarvoor paranormaal begaafd moet zijn, maar daar gaat dit boek niet van uit. In deze inleiding worden de uitgangspunten beschreven en lees je wie kunnen leren healen en wie een behandeling kunnen ondergaan.

## ***Wat is healing?***

Healen is het in een nieuw evenwicht brengen van verstoorde energie. Een verstoord evenwicht kan zich uiten in lichamelijke klachten, maar ook in een emotionele disbalans of vastzittende denkpatronen.

Een healer activeert het zelfgenezend vermogen en gebruikt daarbij meestal zijn handen om de energie weer in goede banen te leiden. Hij werkt op energetisch niveau.

Healen is als het ware het in de tegenwoordige tijd zetten van oude problemen en patronen. De gebeurtenissen vonden in het verleden plaats, maar de overlevingsstrategieën en de daarbij behorende overtuigingen zijn vast gaan zitten en functioneren in het heden. Overlevingsstrategieën zijn nuttig maar kunnen op den duur ook belemmerend werken. Deze belemmeringen



kunnen inzichtelijk gemaakt worden en geheald worden, zodat de energie weer beschikbaar komt voor het heden. Zo kunnen we heel worden. Heel zijn betekent dat alle aspecten van ons als één geheel samenwerken.

Het bijzondere aan deze vorm van healing is dat je daarmee niet alleen de klacht behandelt maar ook de oorzaak aanpakt, hoe ver die ook in het verleden ligt. Tijdens een healing kan het 'psychologische waarom' achterhaald worden en dat is de meest waardevolle weg naar heling.

Waarom ga je elke keer door je rug? Waarom is je rug zo stijf als een plank? Natuurlijk is er zoiets als een verkrampte spier. Dat is mechanisch. Maar er kan ook een verbinding zijn met hoe je je leven op dit moment leidt. Moet je flink zijn en alles alleen oplossen? Moet je steeds goed je best doen? Kun je niet tegen kritiek of denk je dat iemand je niet aardig vindt als je ergens 'nee' tegen zegt? Moet je je rug recht houden?

Alles wat we beleefd, gevoeld en gedacht hebben, wordt ergens opgeslagen in ons energiesysteem. Als dat niet van tijd tot tijd geordend en opgeschoond wordt, gaat het systeem trager reageren en kan het vastlopen.

Niet alles kan met healing opgelost worden. Healing werkt binnen de wetten van de natuur. Een verouderingsproces hoort bij het leven, dood ook. Bovendien leren we door ervaring op te doen. Niet wat er gebeurt maar hoe je ermee omgaat is van belang.

### ***Kan iedereen leren healen?***

Iedereen kan leren healen. Healen is een vak, een ambacht, handwerk. Je hoeft er dus geen bepaalde paranormale gave voor te hebben. Dat iedereen het kan leren, betekent echter niet dat het meteen gemakkelijk

gaat. Het leren gaat spelenderwijs en is een avontuurlijke belevenis. Als je de eerste beginselen eenmaal onder de knie – of in de vingers – hebt, dan gaat het steeds gemakkelijker en vanzelfsprekender. Het is vooral leuk en boeiend om te doen. Ik hoop dat je er net zoveel plezier en verwondering in kunt vinden als de mensen die al vóór jou hebben leren healen.

En wat doe je dan eigenlijk? Je werkt met je handen, maar je handen op zich doen niets. Jij zit aan die handen vast met jouw bewustzijn, met jouw ervaringen en jouw kwaliteiten. Die werken mee. Iedereen die leert healen, gaat daar op een gegeven moment een eigen vorm aan geven, op basis van zijn eigen belangstelling en persoonlijke kwaliteiten.

Iedereen is in staat met zijn handen energie te bewegen en te laten vloeien naar die plaats in en om het lichaam die voor nu de juiste plek is. Daarbij is ‘intentie’ het sleutelbegrip. En om te voorkomen dat je te pas en te onpas met je handen energie gaat staan bewegen, is het goed om te weten hoe je dit op een verantwoorde manier doet. Daarover gaat dit boek.

Moelijk? Om te doen niet. Om te leren misschien wel. Je zult het stap voor stap moeten leren. Elke stap die je kunt zetten heeft echter al resultaat. Je hoeft dus niet eerst een volleerd healer te zijn – die overigens helemaal niet bestaat – om met plezier aan de slag te kunnen gaan. Het is net als met elk ander ambacht: als je wilt leren pottenbakken, kun je ook niet meteen uit een homp natte klei op een draaischijf de mooiste pot tevoorschijn toveren. Je moet de draaischijf in een bepaald tempo laten bewegen, je handen moeten gevoel krijgen voor hoe je natte klei tussen je handen draait. Je hoeft echter niet meteen alles over de samenstelling van de klei te weten en of te kunnen

# 1

## Voordat je echt gaat beginnen

Als je een healing met iemand doet, noemen we dat een 'sessie'. Een healingsessie is onder te verdelen in een begin, een middenstuk en een afronding. We gaan ons eerst vooral bezighouden met het begin en het einde, maar een paar oefeningen voor het middenstuk komen ook al aan de orde.

Een goed begin en einde bakenen het werken met healingenergie af in tijd en ruimte. Jij focust op de energie van de ander en je sluit dit proces ook weer af. Zo voorkom je dat er allerlei ongewenste verbindingen ontstaan.

In dit eerste deel van het boek leer je in drie hoofdstukken (hoofdstuk 2, 3 en 4) de opbouw van een healingsessie. Na een eenvoudig begin worden in elk hoofdstuk steeds meer handelingen toegevoegd. Dit is om de lesstof overzichtelijk te houden en om je tussentijds te laten oefenen.

Aan het eind van elk hoofdstuk in dit deel is een gefingeerde les opgenomen waarin cursisten de les ervaren en van alles tegenkomen. Zo kun je de informatie nog eens op een andere manier lezen. De voorbeelden in deze lessen zijn algemeen. Ik heb niemand speciaal op het oog gehad.

De theorie wordt in het begin minimaal gehouden. In het begin te veel met theorie bezig zijn kan je belemmeren

om open als een kind dingen te ontdekken. En wat je zelf ervaart, weet je vervolgens zelf het beste. Healing is handwerk en dat kun je alleen leren door het te doen en te ervaren. Al doende zou je alles over healing kunnen ontdekken, maar met enige theoretische kennis word je wel sneller wegwijs in de thematiek en het mogelijke gereedschap, dus wordt er kort ingegaan op de basiskennis.

Je hebt een persoon nodig om mee te oefenen. Zoek bijvoorbeeld iemand om dit boek samen mee door te nemen, vraag mensen om als proefkonijn te fungeren of organiseer een wekelijks groepje waarmee je kunt oefenen en ervaringen uitwisselen.

Houd de uitzonderingen die genoemd worden op pagina 19 en 20 in gedachten als je mensen hebt gevonden om mee te oefenen. Schrijf je bevindingen en vragen tijdens en na het oefenen op om zo snel mogelijk vorderingen te maken.

*Healing – een gave? Healing – een kunde!*

# 2

## Startpakket

Een healing begint met een aantal standaardhandelingen, heeft een variabel middenstuk en eindigt met een aantal standaardhandelingen. De begin- en eindhandelingen zijn steeds hetzelfde, of je nu een korte of een lange healing geeft. Als je jezelf aanleert om het begin en einde volgens een vast patroon te doen kan er niets verkeerd gaan.

De standaardhandelingen heb ik in verschillende fasen opgesplitst en in elke fase voeg ik nieuwe onderdelen toe. Tevens maken we een begin met wat je in het middenstuk kunt doen. Ik heb een schema gemaakt van wat er in elke fase behandeld wordt. De nieuw te leren onderdelen zijn *cursief*.

In dit hoofdstuk beginnen we met de onderdelen:

<b>Begin</b>	Eigen houding: – <i>gronden</i> – <i>in je eigen energiebel</i>
<b>Middenstuk</b>	– <i>auragrens voelen</i>
<b>Einde</b>	– <i>aura afronden</i> – <i>energie scheiden</i>

Tip: lees eerst de tekst in dit hoofdstuk door en voer pas daarna de instructies uit.

Twee opmerkingen vooraf:

- 1 **Rust:** je werkt het beste als je niet door van alles gestoord of afgeleid wordt. Dus zorg ervoor dat er geen telefoon in je werkruimte te horen is. Zijn er meerdere mensen in je huis, spreek dan af dat ze je niet storen. Zorg ervoor dat je zelf rustig bent.
- 2 **Ruimte:** je hebt een ruimte nodig om in te werken. Je moet ruim om iemand heen kunnen lopen. En met 'ruim' bedoel ik het liefst minimaal anderhalve meter om iemand heen. In je woonkamer kun je meubels opzij schuiven. De auto kan uit de garage. Misschien heb je een zolder of een extra kamer. Ik heb om wat privacy te kunnen hebben wel eens een grote badkamer in een verzorgingstehuis gebruikt. Als het niet kan zoals het moet, moet het maar zoals het kan.

## 2.1

### Het begin van de healingssessie

Voor het begin van de healingssessie zijn twee dingen van groot belang: je moet jezelf gronden en je moet je bewust worden van je eigen energieveld.

#### **Gronden**

Voor je wat dan ook met energiewerk gaat doen, moet je jezelf gronden. Dat heeft tot gevolg dat je stevig op je eigen benen staat en dat je in je eigen energieveld blijft.

De oefening wordt hier nu eerst uitgebreid besproken zodat duidelijk is wat ermee bedoeld wordt. Het is een gevoel van stevig op de aarde staan met alle aandacht bij

jezelf. Als je het gronden eenmaal onder de knie hebt, is het de bedoeling dat je dat op je eigen commando meteen kunt.

Als je alleen bent, lees dan de oefening in kleine stukjes. Doe het gevraagde onderdeel en lees dan verder. Ben je met meerderen, laat iemand de tekst dan voorlezen. Voorlezer: praat rustig en neem adempauzes zodat de toehoorder de tijd heeft om de informatie goed tot zich te nemen.

## Oefening

### *Een oefening voor jezelf: gronden*

Ga rechtop zitten op een stoel, je voeten naast elkaar op de grond, je handen losjes op je bovenbenen. Laat je schouders nog wat zakken. Zak goed op de stoel naar beneden, terwijl je je ruggengraat recht houdt.

Ga met je aandacht naar je stuitje, onder aan je ruggenwervels. Stel je voor dat er een koord aan je stuitje vastzit, dat naar beneden loopt, door de vloerbedekking en het beton of hout heen naar beneden, door zand en aarde naar beneden, de aardkorst in. Maak het koord daar ergens stevig vast. Dit is je gronding.

We zijn er nog niet. Je brengt je aandacht weer bij je stuitje onder aan je ruggengraat en nu maak je van het koord een buisje. Je werkt het hele koord naar beneden toe af en maakt er een buisje van. Een buisje kan ook gebruikt worden om er iets doorheen naar beneden af te voeren.

Maak dit buisje nu breder, zo breed dat je erop kunt zitten. Ga er goed op zitten.

Maak het nog breder, heel breed, zodat je er bijna in valt.

Maak het nu heel smal, zodat je er bijna vanaf wiebelt.

Geef de buis vervolgens een openingsbreedte waarbij jij je comfortabel voelt en waarbij jij stevig kunt zitten.