

### **verschillen tussen intuïtieve ontwikkeling en reiki**

Dit zijn een aantal teksten uit de rubriek veelgestelde vragen (faq) van onze oude website, met onder andere een discussie over reiki en energiewerk. Toegevoegd is o.a. een stuk over het verschil tussen helen en genezen

Je kunt voor de oude rubriek doorklikken naar:

**VEELGESTELDE VRAGEN:** klik door naar <http://www.inspiratiesite.nl/vragen.html>

(De antwoorden komen van Jan de Graaf)

- vragen 1 wat is het verschil met reiki?
- vragen 2 wat is intuïtieve ontwikkeling?
- vragen 3 wat is projectie?
- vragen 4 wat zijn relatievaardigheden?
- vragen 5 wat zijn gidsen?
- vragen 6 spiritualiteit
- vragen 7 wat is een reading?
- vragen 8 wat doet de healer met de handen?
- vragen 9 ik vind mezelf te dik

## **VERSCHILLEN TUSSEN INTUÏTIEVE ONTWIKKELING EN REIKI**

### **Vragen over reiki en intuïtieve ontwikkeling**

1. Wat is het verschil met Reiki?
2. Wat is het verschil met een Reiki Healing?
3. Briefwisseling over Reiki
4. Intunen op het Reiki energieveld
5. Verschillende opvattingen over healing en genezen

1. Vraag:

### **WAT ZIJN DE VERSCHILLEN TUSSEN INTUÏTIEVE ONTWIKKELING EN REIKI?**

Antwoord: allereerst zijn er grote verschillen tussen de vele cursussen en opleidingen die op deze gebieden worden aangeboden, zowel in intensiteit, doel en kwaliteit.

Hoe dan ook, de verschillen tussen Reiki en Intuïtieve ontwikkeling zijn aanzienlijk.

Intuïtieve ontwikkeling bestaat sinds 1984 in Nederland en werkt met persoonlijke bewustwording. Je leert je eigen energie systeem kennen, de verschillende bewustzijnslagen in je eigen aura en je chakra's.

Bij elke chakra horen specifieke ervaringen, beelden, emoties. De basis cursussen intuïtieve Ontwikkeling (BIO-1, 2 en 3) bestaat uit een intensieve training om hiermee te leren werken en het geleerde toe te passen in je dagelijks leven.

Vanaf BIO-3 leer je om te gaan met 'Wezens zonder lichaam'; maar steeds vanuit je eigen autonomie (eigendom over je kruinchakra). Om te leren 'readen' - het lezen van aura's - moeten zowel de BIO-1-2 en 3 als de Healing 1 en 2 zijn afgerond.

Reiki werkt met zogenaamde 'universele energie'; maar in wezen leer je om te chanellen; dwz als medium op te treden. In het begin zijn de verschillen nog niet zo evident; later wordt bewuster contact gezocht met zogenaamde Reiki - gidsen. Het zijn deze gidsen die de healing verrichten.

Ze werken dan via jou, nadat je bent ingewijd.

Het gaat er natuurlijk om, dat er bij Reiki van je wordt gevraagd om je eigen healing informatie op te geven.

Je levert als het ware een stuk van je autonomie in.

7. transcendentie  
6. zelfbeeld

5. zelfrealisatie

4. liefde ♥ affectie

3. respect

2. intimiteit

1. zekerheid

handen:  
geven en ontvangen;  
handelen

voeten:  
op eigen benen staan en  
stappen zetten

**het chakra model**

de 7 chakra's als stadia in persoonlijke ontwikkeling; zoals gebruikt bij het Essence College.

Voor de spirituele traditie van een land als Japan is dat misschien gewoon. Jammer is, dat dit er door zogenaamde Reiki Meesters nooit wordt bij verteld. De 'universele energie' is ook zonder tussenkomst voor iedereen beschikbaar. In wezen gaat het dan ook niet om 'universele' energie' maar om de specifieke energie van het reiki energieveld dat door de reiki meesters wordt

Bij intuïtieve ontwikkeling krijg je via de BIO 1- 3 eerst een stevig besef van eigenheid en eigendom over je eigen energie - om zodoende op voet van gelijkheid en respect te kunnen communiceren met wezens cq 'gidsen' of 'entiteiten'.

2. Vraag

### **WAT IS HET VERSCHIL MET EEN REIKI HEALING?**

Antwoord: bij de HEALING die je bij intuïtieve ontwikkeling leert wordt uitgegaan van een andere opvatting van healing en van mens-zijn dan bij REIKI.

Bij Intuïtieve ontwikkeling leer je te werken vanuit de oorspronkelijke heelheid in jezelf; de helende kracht die ontstaat door als wezen in je eigen lichaam te zijn. Je ontdekt wanneer en hoe je deze eigen helende energie momenteel al gebruikt en hoe je anderen uit kunt nodigen om hun eigen helende energie (weer) in te zetten.

Bij intuïtieve ontwikkeling is het de bedoeling om eerst intensief met jezelf bezig te zijn alvorens je anderen kunt healen.

Daarom beslaan de Basis cursussen een jaar (3 kwartalen van elk 12 wekelijkse lessen).

Na dit basisjaar start je in de Healing 1. In Healing-1 en -2 leer je de basistechnieken van healen of helen. HEALING - 3 - het derde deel van de Healing Opleiding - leer je de healing gericht te gebruiken en in te zetten op het hormonale systeem.

HEALING- 4: In het vierde en laatste deel van de Healing Opleiding leer je om healing gericht te gebruiken op het fysieke lichaam.

Het DIPLOMA wordt afgegeven na het volgen van Healing 4. Vanaf Healing 2 is het mogelijk door te stromen naar de Reading Opleiding (het lezen - intuïtief waarnemen bij anderen - van energie)

3. vraag

### **BRIEFWISSELING OVER REIKI**

Jan de Graaf in gesprek met Tonny W

**V.** *Ik lees op uw site: Reiki werkt met zogenaamde 'universele energie'; maar in wezen leer je om te chanellen; dwz als medium op te treden. Nog nooit zulke onzin gelezen.*

**A.** wat is het dan volgens jou wel?

**V.** *Het channelen, optreden als medium en het inleveren van je autonomie lijkt mij niet iets wat gewoon is in de Japanse traditie. Ik ben geen medium maar slechts kanaal voor de energie die ik doorgeef.*

**A.** De Japanse traditie omvat ook Shinto. En "Slechts een kanaal zijn" maakt nieuwsgierig naar wat je 'doorgeeft' - toch een vorm van channelen (kanaal zijn)? Dan ben je een medium (bemiddelaar) - voor wat en van wie? De Reiki inwijding is in wezen een contract.

Let wel, daar is niets mis mee; alleen vind ik dat je stevig in je schoenen moet staan - en weten wat je gaat doen; de geesteswereld is, net als het gedoe aan deze kant van de baarmoeder, niet alleen maar goedaardig.

**V.** *Ik zie mezelf echt niet als een medium, ook het kanaal zijn is voor mij geen channelen. We zijn het duidelijk niet eens hierover. Ik heb diverse cursussen intuïtieve ontwikkeling gedaan en heb hier veel van opgestoken. Ik ben wel gevoelig voor diverse energieën en ook wel vang ik emoties van mensen, maar daarom ben ik nog geen medium.*

*Ik heb ook een seminar Japanse reiki technieken gedaan met Frank Arjava Petter en ben me daar erg bewust geworden van wat Reiki met je kan doen en ben het wel met je eens dat je stevig in je schoenen moet staan, om de "energie aan te kunnen"*

*Ik heb daarom ook altijd een voorgesprek met mensen die een cursus willen doen en maak hen duidelijk wat het teweeg kan brengen. Dus ik ga niet lichtvaardig met de energie om.*

*Voor mij blijft erachter wel staan dat ik het niet met jou uitspraak eens bent zeker niet over dat stukje autonomie wat je in zou moeten leveren.*

*We zijn allemaal met reiki geboren en ik ga ervan uit dat reiki je geboorterecht is. Dat we niet meer weten, hoe ermee om te gaan, heeft de maatschappij waarin wij leven met zich mee gebracht.*

**A.** Bedankt voor je mail en je uitleg. Het gaat mi om meer dan een meningsverschil. Reiki en intuïtieve ontwikkeling vertrekken van een heel ander punt - en verschillen zowel qua praktijk als doelstellingen.

De terminologie kan verwarren. Het beeld van mediumschap is door beeldvorming op tv iemand die boodschappen van andere zijde kan opvangen; met geesten communiceert. Maar, je bent al een medium als je jezelf openstelt voor de energie van anderen. Bijvoorbeeld: als kind heb je dat nodig want anders kun je niet overleven. Tussen ouders en kind bestaan vanzelfsprekend banden ('koorden' of 'energie lijnen') - maar ook alle andere relaties worden hierdoor gekenmerkt. Elk mens is mediamiek. We zijn gevoelig voor psychische energie - we voelen heel goed aan wat er van ons wordt verwacht bijvoorbeeld.

Beïnvloeding door 'wezens' (met en zonder lichaam) is dan ook heel gewoon. Vaak wordt dit ervaren als bemoeienis energie; niet altijd behulpzaam. Sommige wezens treden al dan niet gewenst als gids op. Dikwijls dateert dit uit de kinderjaren en heeft de gids noch de pupil in de gaten dat de verhoudingen moeten worden bijgesteld. Veel mensen zijn op zoek naar 'hogere leiding' - en would-be gidsen genoeg. Volwassen worden wil zeggen dat je ook ten opzichte van de geesteswereld autonomie bereikt - gelijkwaardigheid. Zeker als je met healing (elke vorm van betrokken leiderschap, advies of hulp is helend) bezig bent is volwassen autonomie belangrijk. Helen is niet helpen maar anderen aanspreken op hun eigen helende vermogen.

#### **V. en Autonomie?**

**A.** Autonomie wil niet zeggen dat je geen leiding aanvaardt. Wel zijn de verhoudingen duidelijk - als volwassene heb je je eigen weten en je eigen healing informatie. Intuïtieve ontwikkeling (intuïtie betekent letterlijk: eigen weten) wil dus zeggen dat je steeds meer uitgaat van je eigen innerlijk weten over op aarde in een lichaam zijn.

Reiki is eind negentiende eeuw ontwikkeld in Japan door Mikao Usui. Meester Usui is de eerste van wat de 'overleverings-lijn' van Reiki Meesters genoemd wordt. Iedereen die met Reiki bezig is wordt ingewijd in deze lijn.

De inwijding bestaat uit het intunen (afstemmen; kanaliseren, channelen) op deze energie door middel van symbolen en mantra's. Je 'ontvangt' je reiki-afstemming, doordat de meester 'de poort opent' voor de 'universele levensenergie'. Deze inwijding creëert een sterke band. Wij noemen dit een contract.

Een dergelijke lijn vertegenwoordigt een enorme kracht, die zich op allerlei niveaus zal manifesteren (ook op astraal niveau). Reiki Meesters met en zonder lichaam zitten op deze traditie; een breed en diep energie- of vormveld. Wat verder ook de praktische uitvoering is - bij een reiki behandeling wordt dit energieveld aangesproken en via de reiki behandelaar doorgegeven.

De reiki genezer heeft geleerd om zijn of haar healing kanalen (o.a. in de armen en handen) open te stellen zodat de energie kan doorstromen. Hoe minder 'eigen weten' daar bij te pas komt hoe beter - anders kun je niet goed intunen.

Ditzelfde geldt voor degene die door middel van reiki een healing ontvangt. Niet de eigen helende kracht wordt aangesproken, maar de 'universele levensenergie' - de helende kracht van het reiki energie veld.

#### **V. Is het effect niet hetzelfde?**

**A.** Een healing vanuit intuïtieve ontwikkeling betekent contact maken met het wezen van degene die een healing wil ontvangen. (Daar wordt eerst nadrukkelijk om gevraagd). De healing voegt niets toe. De healing bestaat in essentie uit een uitnodiging om de eigen helende energie aan te spreken. Bij intuïtieve ontwikkeling ben je eerst een jaar (36 dagdelen - drie kwartalen) bezig om jezelf te ontdekken; je chakra's en de psychische en emotionele energie die hiermee samenhangt. Je leert steeds meer in je eigen weten te staan en vandaar uit te handelen. De healing opleiding omvat vier kwartalen (48 dagdelen). Je leert op wezensniveau te communiceren; onder andere door duidelijke energiescheidingen te maken. In de opleiding tot Reader, die hier op aansluit, is het helemaal zaak dat je 'op eigen stoom' vanuit innerlijk weten leest en handelt.

Mensen met Reiki ervaring worden vaak al tijdens de basisopleiding (BIO) geconfronteerd met een keus. Pas als je jezelf wilt losmaken uit het energieveld wordt je jezelf bewust van de kracht die dit uitoefent. Het contract kan niet zomaar worden verbroken. Anders dan het herzien en bijstellen van de verhoudingen met bijvoorbeeld de ouders (een vergelijkbaar emotioneel proces met scherpe dilemma's) kan bij reiki niet worden geschipperd. Je tuned in of niet. Dit hangt samen met de opzet en de culturele achtergrond van reiki.

Reiki is aantrekkelijk omdat je intuned op een gemeenschap. Je voelt je sterk - het veld voedt en ondersteunt. Maar, daarmee geef je onherroepelijk een deel van je autonomie op. Is dat erg? Nee natuurlijk - in allerlei soorten situaties gebeurt hetzelfde. Maar, een dergelijk traditioneel ingericht energieveld laat weinig ruimte voor groei. Op een gegeven moment zul je jezelf los moeten maken als je kiest voor autonomie.

Tot slot nog dit: intuïtieve ontwikkeling zoals wij dat in het essence college leren is een pad van persoonlijke ontwikkeling. Bij 'volwassen worden' - in je autonomie gaan staan - hoort een gevoel van alleen zijn, vaak beleefd als eenzaamheid. Je komt daarin je kind verlangens aan leiding, aan troost en ergens bij horen tegen. Je leert hiermee om te gaan door goed voor jezelf te leren zorgen

en oude pijn (niet gezien zijn of in de steek gelaten zijn bijvoorbeeld) te helen. In de relaties met andere volwassenen om je heen zie je dat dit proces belangrijk is om tot een heldere, open verstandhouding te komen. Je eigen heldere energie - je bron van vitaliteit, verbonden met de aarde en met je lichaam, is daarbij je voedingsbodem. Ik hoop met deze wat uitgebreidere uitleg de verschillen te hebben verduidelijkt.

*V. Bedankt voor je uitgebreide uitleg, kan me er in grote lijnen wel in vinden hoewel ik het niet met alles eens kan zijn, maar hoeft natuurlijk ook niet. Het verschil tussen Reiki en intuïtieve ontwikkeling was me wel duidelijk hoor. Het ging me meer om de term channelen. Ik vond je uitleg daarover heel acceptabel.*

## **HET VERSCHIL TUSSEN HELEN EN GENEZEN**

Over het verschil tussen healing en genezen en de huidige crisis een stuk uit het boek **'DE ASTRALE WERKELIJKHEID'** *het ontwikkelen van bewustzijn in de droomwereld* door Jan de Graaf, dat binnenkort uitkomt:

### **Healing technieken – regulier en alternatief**

Er zijn heel veel verschillende manieren om te healen. Ook handoplegging en magnetiseren horen ertoe. Aanraken is helend, of dit fysiek gebeurt of in energie. Healing is altijd een mengsel van astraal en fysiek bewustzijn. Een hand op je schouder kan troostend zijn; ook een massage werkt zowel op ons lijf als op ons gemoed. Zelfs healing op afstand is mogelijk; van een sterkende gedachte tot een verhelderend gesprek met het wezen van een klacht of kwaal. In de opleiding tot healer wordt dit 'helen op afstand' gezien als een belangrijke voorbereiding op reading. Deze manier van healen heeft geen medische pretenties, maar kan wel van groot belang zijn als ondersteuning in een genezingsproces. Om dat werkelijk en waar te maken in de huidige maatschappij zullen er zowel in de reguliere als de alternatieve wereld heel wat plaatjes moeten worden opgeruimd over wat healing is. Als we een kloof ontwaren is er altijd sprake van een conflict en van zwermen astrale plaatjes. Eens kijken of we de breukranden kunnen bespeuren en uitvissen wat er eigenlijk aan de hand is. Allereerst door te kijken naar de plaatjes over healing, maar ook door een onderscheid te maken tussen genezen en helen.

### **Healing in de gezondheidszorg**

De healing die in de gezondheidszorg onmiskenbaar aanwezig is - de vertrouwensrelatie met de arts, de helende zorg van het personeel, de opbeurende stemming, het bloemetje naast het bed, het leed dat verzacht werd door aandacht en troost - is in rap tempo aan het verminderen en zelfs verdwijnen. 'Er is geen tijd voor' is de verklaring, en bovendien: 'mensen worden er maar afhankelijk van'. Anderzijds wordt de zweverige alternatieve sector met argwaan bekeken. Immers, daar zijn behandelingen dubbel nep: ze zijn niet effectief en daardoor niet erkend en bovendien uitsluitend gebaseerd op suggestie. Door een beetje meer aandacht te geven lijken mensen op te knappen, maar dat is 'gewoon' toe te schrijven aan het placebo effect.

In de 'alternatieve sector' (een verzameling methoden en denkwijzen die eigenlijk veel te divers is om op één hoop te worden gegooid) heerst wantrouwen over de eenzijdige gerichtheid op het bestrijden van symptomen, met onvoldoende aandacht voor het verhaal achter de kwaal en het eigen aandeel van de patiënt in het genezingsproces.

Deze misvattingen maken het steeds lastiger om open te staan en van elkaar te leren. Bovendien zijn met het in stand houden van deze beelden grote reputaties en belangen gemoeid.

### **Het verschil tussen helen en genezen**

Hoewel de begrippen nogal eens door elkaar worden gebruikt is er een duidelijk verschil te maken tussen genezen en helen.

**Genezen** – richt zich op de *klacht*; het conflict, de breuk, de kwaal die moet worden weggenomen. De genezer, arts of behandelaar wordt geacht een doeltreffende handeling te verrichten om de klacht op te lossen of de pijn te verminderen. De patiënt wordt behandeld. Genezen is oplossingsgericht. De valkuil is eenzijdige gerichtheid op symptoombestrijding.

**Helen** – richt zich op *heelheid*; de wezenskracht die elk mens bezit. Door te steunen en te bemoeiden hervindt de cliënt het vertrouwen in het eigen helend vermogen. Daardoor wisselt het perspectief: het is mogelijk om heelheid te ervaren ondanks pijn en conflict. De healer lost niets op, maar ondersteunt hierbij. Helen is procesgericht. De valkuil is vaagheid en utopische verwachtingen wekken.

### **Autonomie bij helpen en geholpen worden**

'Genezen' geeft de normale basishouding weer in de medische gezondheidszorg. Mede daarom is het niet voor iedereen die bij intuïtieve ontwikkeling met 'Helen' in aanraking komt zomaar duidelijk, dat het niet gaat om helpen, een klacht behandelen of genezen. Natuurlijk zijn in elke manier van werken klacht- en oplossingsgerichte elementen aan te wijzen. En, wie wil niet overal vanaf geholpen worden door een lieve Dokter met een gouden Pil?

Patiënt zijn moet je leren. Zowel helen als genezen kan afhankelijk maken. Vooral voor helen is bewustzijn nodig. Je wordt herinnerd aan je eigen heelheid. Je moet dat zelf willen en er op leren vertrouwen. Maar, ook genezen kan heel goed vanuit respect voor de eigen verantwoordelijkheid en het eigen genezend vermogen gebeuren. Helen en genezen kunnen uitstekend samengaan, en meestal is dat ook gewoon het geval. Als er één plek is waar veel moeite wordt gedaan om beide facetten van zorg tot hun recht te laten komen dan is het in de gezondheidszorg, zowel regulier als alternatief. Eigenlijk is een schijntegenstelling ontstaan. De kloof zit elders.

### **De vertrouwenscrisis**

Credito (geloof, krediet) zit allerwegen in een crisis. We vertrouwen niet alleen de arts, de bankdirecteur, de ondernemer en de overheid niet meer, we verliezen zelfvertrouwen. We worden ook nog boos, wat dikke astrale mist oplevert van plaatjes over complotten van graaiers en grote, monsterlijke instituten die alleen maar uit zijn op macht en winst. Binnen de instituties vindt eenzelfde proces plaats, er is onzekerheid en men voelt zich onterecht beschuldigd.

Er moet van alles veranderen – maar wat dan precies, hoe definieer je het probleem en van wie of wat kunnen we heil verwachten?

In de alternatieve hoek overheerst de hoop op een wonder – op een bepaalde datum wordt opeens alles anders. In de 'gewone' wereld heerst vooral vrees; niemand kan nog de ogen sluiten voor de gigantische problemen met overbevolking, eindige energiereserves en klimaatverandering. De onzekerheid is groot.

'Terug naar de basis' is in geval van crisis altijd een goede raad. Bij paniek 'ga je van je gronding af'. Eigenlijk is dat een heel natuurlijk proces. Angst en emotionele druk maken, dat we door onze knieën, gaan, we moeten even gaan zitten of we storten ter aarde. Vanuit dit contact met de grond van ons bestaan kunnen we de toestand in ogenschouw nemen en realistische inschattingen maken.

De vertrouwenscrisis confronteert ons met de manier waarop wij de oerbehoefden hebben ingevuld. Wie beheert ons geld, wie zorgt er voor werk, wie houdt ons gezond, wie regeert met besliste, rechtvaardige hand? De schoolmeester, de dominee en de pastoor waren al uit het bovenstaande rijtje verdwenen, nu vallen ook de maatschappelijke instituties om.

Een crisis (van *krinoo*, beslissen) is van tijd tot tijd nodig om alles opnieuw te bekijken en bij te stellen. In het groot, in de maatschappij, gaat dat met horten en stoten, want angst doet rare dingen met mensen. Op persoonlijk niveau is het mogelijk om ons eigen leven opnieuw te oriënteren. De archetypen van het oervertrouwen, Vader, Moeder en de latere afgietsels daarvan: Dominee, Pastoor, Arts, Bankdirecteur, Ondernemer en Minister kijken ons vragend aan.

### **Zekerheid en oervertrouwen**

In hoofdstuk 2. werden de chakra's en de bewustzijnslagen besproken. Zekerheid en oervertrouwen horen bij de onderste chakra's, de plek van het beroemde onderbuikgevoel. Hier hebben we behoefte aan healing: zorg en aandacht. Als dat voor ons gevoel ontbreekt, worden we bovenmatig angstig en treedt het vechten of vluchten mechanisme in werking. In elke zorginstelling en elke verpleeginrichting weet men precies wat nodig is om met deze onzekerheid en angst om te gaan.

'Genezen', het verrichten van medisch ingrepen, hoort bij een heel ander belevingsgebied, dat van de derde chakra. Dit is het domein van de arts. Helen is yin, vrouwelijk, typerend voor de elementen aarde en water; 'genezen' is yang, mannelijk, typerend voor het element vuur.

Een ziekenhuis is bijzonder, omdat het beide biedt: 'helen' in de vorm van verpleging en 'genezen' in de vorm van medische handelingen. Zoals gezegd, ze liggen in elkaars verlengde, ze hoeven elkaar niet te bijten. Maar, mengen gaat slecht: de rust en het geduld van helen verdraagt zich slecht met het daadkrachtige vuur van 'genezen'.

### **Competitie: het marktmechanisme**

Toen via het 'marktmechanisme' concurrentie in de gezondheidszorg werd toegelaten werden water en vuur gemengd tot een explosief mengsel De emotionele belevingslaag, met de geldingsdrang van het strijdlustige en competitieve ego, werd dominant. Een schoktherapie zou de gezapige zorg wel eens even opschudden. Dit zou de kosten drukken en efficiëntie tot op grote hoogte opvoeren. Van bovenaf werd alles geregeld, ervaringsdeskundigen werd niets gevraagd. Frustratie alom. Nadruk op competitie leidt ook nog tot perfectie - niemand kan immers tevreden zijn met zijn prestaties, alles kan altijd beter. Iets dergelijks zien we in de sport, het derde chakra gebied bij uitstek.

Angst speelt een grote rol, zowel voor medische fouten als voor terechtkomen bij de verkeerde dokter en in het verkeerde ziekenhuis. Zonder bewustwording, dat wil zeggen, tegenwicht uit de andere lagen, gaat vechten, winnen of verliezen de boventoon voeren.

Competitie is goed, als er een krachtige, gezaghebbende scheidsrechter is en als de grenzen duidelijk zijn aangegeven. Bij de hervormingen die werden ingevoerd, was hiervoor veel te weinig aandacht. De markt zou helemaal vanzelf de zorg gaan reguleren.

'Helen' in de zorg en de verpleging is na al deze veranderingen geleidelijk een nieuw evenwicht aan het vinden. De medische wereld is nog lang niet zover. Het herstel van vertrouwen zal hier veel langzamer gaan. Om dit te begrijpen moeten we kijken naar de geneesheer als archetype.

## De archetypische genezer

Rond genezen en helen bestaan hele sterke archetypische beelden en verwachtingen. Artsen staan in een traditie die teruggaat op Hippocrates, een Griekse genezer die rond 400 v.Chr. leefde en van wie bekend is dat hij zijn leerlingen een belofte liet afleggen. In navolging daarvan leggen artsen nog steeds de 'eet van Hippocrates' af, waarin ze zich verplichten bepaalde beroepsregels in acht te nemen. Elke arts is daarmee drager van het archetype van de Heelmeester, hij of zij geeft er opnieuw vorm aan en wordt er ook door gevormd.

Hoe kunnen we dit het beste begrijpen?

Een archetype, zoals Vader, Moeder, Zoon is niet zomaar een rol, maar een universele kracht, een oervorm van menselijk handelen. Een archetype kan ons opslokken, deels ook weer door polarisatie. Bij de archetypische Vader hoort namelijk altijd een Zoon of Dochter; samen geven ze vorm aan Ouder en Kind zijn. Voor onze kinderen zullen wij nooit gewoon Koos of Annemarie zijn; voor hen blijven wij de Ouder, waarvan specifieke taken worden verwacht en waaraan eisen worden gesteld.

Zoals de Zwitserse psychiater Carl Gustav Jung dat aangaf, gaat het er om een persoonlijke relatie aan te gaan met deze vormende krachten. We kunnen ons verliezen in de archetypische Vader- of Moederrol. We verliezen dan aan eigenheid, we geven geen eigen vorm aan het archetype, we zijn het archetype geworden. Ook de rol van Kind kent een dergelijke valkuil: het eeuwige Kind dat maar niet volwassen wil worden.

## Archetypen en verwachtingspatronen

Het eerste deel van de Hippocratische eed, waarin het archetypische karakter duidelijk naar voren komt, luidt als volgt:

*"Ik zweer bij Apollon de genezer, bij Asclepius, Hygieia en Panacea en neem alle goden en godinnen tot getuige, om naar mijn beste oordeel en vermogen de volgende eed te houden:*

*Ik zal naar mijn beste oordeel en vermogen en om bestwil mijner zieken hun een leefregel voorschrijven en nooit iemand kwaad doen.*

*Nooit zal ik, om iemand te gerieven, een dodelijk middel voorschrijven of een raad geven, die, als hij wordt gevolgd, de dood tot gevolg heeft. Nooit zal ik een vrouw een instrument voorschrijven om een miskraam op te wekken. Maar ik zal de zuiverheid van mijn leven en mijn kunst bewaren.*

Als de dokter kwam, werd het huis opgeruimd. Zelfs als hij geen raad wist, was zijn aanwezigheid helend. Om hem heen hing de ernst van het leven, hij was er zowel bij geboorte als dood. Voor jouw geval bestond ook niet zomaar één enkele oplossing. Met je geneesheer stond je in een vertrouwensrelatie – hij sprak je vaderlijk toe als het nodig was. Een Goede Ouder in actie.

In alternatieve vormen van geneeskunst vind je nog helende geneesheren en -vrouwen. Ik herinner me de eerste keer, dat ik bij een homeopathische arts binnenkwam. Hij stelde me op mijn gemak, vroeg door, schreef wat op, glimlachte af en toe op een ironische manier. Ik voelde me gehoord en gezien en bovenal: gerust gesteld. Ik had een bondgenoot gevonden.

Zijn rust sloeg op me over, ik vond het vertrouwen in mezelf terug, ook al omdat hij me homeopathische middelen voorschreef die bedoeld waren om mijn eigen geneeskracht te bevorderen.

## Angst wegnemen en patiënt leren zijn

Een ernstige klacht schokt het geloof in onszelf. Zieke mensen zijn niet voor niets zo kwetsbaar; ze zijn van hun gronding en de angst vreet bovendien aan hun weerstand. Ze worden weer klein en afhankelijk. Als patiënt hebben we niet alleen genezing nodig, maar vooral hulp om niet in paniek te raken en het vertrouwen in onszelf terug te vinden. De angst en het wantrouwen, die we in onze eigen onderbuik behoren te verwerken, gaat tegenwoordig een eigen leven leiden, want er is niemand meer met voldoende gezag om ons gerust te stellen.

De Arts, die ooit meer healer dan genezer was, is aan het verdwijnen. De Dokter, de archetypische mensenfluisteraar, wordt vervangen door een hooggeschoolde Technet die maar weinig tijd voor je heeft. Je hebt hem niet eens meer nodig, want op internet kun je ook alles vinden.

Iedereen kan weten, dat de meeste klachten verdwijnen met een dieet: geen prikkelende stoffen, geen suiker, minder zout, geen koffie, geen vlees, voldoende rust en zo meer. Bij een alternatieve genezer is een dieet het eerste advies dat gegeven wordt. In de reguliere sector is hier veel te weinig aandacht voor. Veel te gemakkelijk wordt voor het minste of geringste pillen voorgeschreven of zelfs antibiotica. In deze competitieve wereld is het niet gek, dat patiënten weerbaar worden, eisend zelfs. Zo kan het gebeuren, dat de patiënt (van Latijn: *patiens*, geduld) plotseling kan transformeren in een dwars, ongeduldig Kind. Hij schelt de dokter gewoon uit als het niet zint. Hij is geen patiënt, hij is klant en hij is bang, en woedend over wat hem zomaar overkomt. Zonder hulp zal hij blijven steken in dit eerste stadium van leren patiënt te zijn.

De archetypische Zieke, iemand die ziek is, werd in onze tijd een ziekte, een geval. Zelfs psychotherapie, waar het om persoonlijk contact gaat, werd teruggebracht tot een aantal protocollair voorgeschreven handgrepen. Psyche, de ziel, kan beter uit de naam psychologie worden geschrapt; het is slechts de logos die is overgebleven. Waar ooit een geruststellend woord genoeg was, zal een standaard recept en in de rij staan bij de apotheek geen soelaas bieden.

Als de archetypische Geneesheer verdwijnt, ontstaat een gat, waardoor als vanzelf een Healer, een Verlosser in beeld komt om als vervanger op te treden. Daardoor woekert een alternatieve sector, waarvan veel wordt verwacht en die daardoor veel meer belooft dan het waar kan maken. Natuurlijk wil iedereen graag profiteren van de nieuwste ontwikkelingen. Maar, hoe groot is het offer dat we daarvoor moeten brengen? Is het niet mogelijk om geld weg te sluisen van de pillenindustrie, zodat onze huisarts meer dan zeven minuten tijd voor ons heeft?

### **Een individueel geval**

Een aantal jaren terug was ik onder behandeling bij mijn homeopathische arts voor een ontsteking, een zweer op mijn been. Ze had op mijn aandringen verschillende dingen geprobeerd, maar de zweer werd almaar groter. Uiteindelijk zei ze dat we nu echt aan de antibiotica moesten. Ik voelde dat als falen; tot dan toe had ik ziektes altijd zelf kunnen overwinnen.

De nacht vóór ik aan de pillen ging, kreeg ik een droom: de zweer vertoonde zich aan mij als een klein pratend mondje, dat zei: 'ach, gun ons nou die tien procent. Het is toch maar tien procent ...' Ik was resoluut en liet hem zien, dat ik niet met de pijn en het ongemak verder kon. Daarop verdween hij, een groot litteken achterlatend. Zo'n tien procent van mijn rechter been, schat ik.

Toenadering zoeken, in gesprek komen, is kennelijk een wederzijds proces. Sindsdien probeer ik indien nodig met deze wezens contact te leggen en te communiceren.

### **Waarom worden mensen ziek?**

Voor velen zal het een stap te ver zijn om ook dromen serieus te nemen als het om ziekte en gezondheid gaat, hoewel dat ooit heel gewoon was. Maar zelfs voor het verkrijgen van een goed beeld van de situatie van de patiënt is onvoldoende tijd. Er is veel te weinig aandacht voor de klacht of de kwaal als deel van een verhaal, als onderdeel van een proces. Veel onderzoek wijst op de psychosomatische (en psychosociale) oorzaak van klachten, dat wil zeggen, dat ziekmakende gedachten en ziekmakende leefomstandigheden een grote rol spelen. Die vragen echter om een brede, genuanceerde strategie op lange termijn en persoonlijke verantwoordelijkheid en bewustwording.

### **Genezen: een roeping**

Aandacht voor healing kan de verstoorde balans tussen helen en genezen en tussen massaliteit en het individuele geval recht zetten. Daarbij gaan we uit van het individu: onze eigen healing kwaliteiten. We kunnen die versterken, angsten onder ogen zien, onze levensstijl aanpassen. We kunnen open staan voor 'alternatieve geesten' binnen de reguliere gezondheidszorg. Ook daar zijn velen bewust van de vertrouwensbreuk en op zoek naar mogelijkheden voor verandering. Dikwijls is er veel meer mogelijk dan we denken en blijkt een grote openheid te bestaan naar alternatieve vormen van healing.

We kunnen opnieuw leren vertrouwen, bijvoorbeeld op het feit, dat bijna iedereen in de medische wereld een roeping heeft gevolgd. Er bestaan universele morele en spirituele waarden die de mensheid tot gids dienen, en waarop we beroepshalve kunnen aansluiten. Dit astrale gebied biedt inspiratie en richting voor talloze bezigheden waartoe we be-roepen worden, zoals dat van (geestelijk) leider, politicus of arts. We kunnen onze leiders steunen als ze worstelen om deze roeping te vervullen – en vermijden de kwaadaardige jakhals te worden die bij het minste falen meteen bloed ruikt.

### **De ziel terugbrengen in het genezingsproces**

Helen en Genezen vormen geen tegenstelling, ze horen bij elkaar. Als we dit inzien kunnen we de angst en het wantrouwen, de spoken die rondwaren in onze onderste chakra's, onder ogen zien en onszelf gerust stellen. We kunnen het vertrouwen herstellen in ons eigen genezend vermogen, de kracht van de geest en het eigen weten over het waarom van ziekte en gezondheid. Niet om opeens in een wondergenezing te geloven door op selderijstengels te knagen, maar als uiting van een diep vertrouwen in het leven en wat het ons brengt; in gezondheid, in ziekte en in dood.

### **Intuïtieve ontwikkeling, healing en reading**

Bij intuïtieve ontwikkeling wordt allereerst geleerd om het eigen helende vermogen aan te spreken. Jezelf healen, jezelf op kleur brengen, negativiteit loslaten, bij jezelf kunnen blijven in contact, energie waarnemen en de astrale energie van plaatjes herkennen en transformeren vormen zo ongeveer de basiswaarden van waaruit wordt gewerkt. Zo'n opsomming klinkt heel wat, maar kan inderdaad steeds weer simpelweg worden samengevat in die korte, stille begroeting vanuit het hart: 'Hallo'. Ik ben ik, en jij bent jij, en hier ligt een mogelijkheid voor ontmoeting, voor healing'. Op deze manier sluiten we heel eenvoudig aan op de wezenlijke heelheid in onszelf en anderen. Ook voor Healing op Afstand en Reading, het lezen van de energie van de ander, is dit een goede basis.

In de alternatieve wereld zijn diverse methoden van healing in omloop. Vaak is het uitgangspunt eerder 'genezen' dan 'helen' en ook op het punt van autonomie bestaan buitengewoon grote verschillen. Een voorbeeld om deze verschillen duidelijk te maken is reiki.

### **De reiki healing methode**

Eén van de healing technieken die de laatste jaren een grote vlucht heeft genomen is reiki. Er worden cursussen aangeboden, waardoor men in een aantal weekenden Master kan worden, in verschillende graden. Reiki werkt met handoplegging om 'energie door te geven'.

Het verschil met de methodiek en de uitgangspunten van intuïtieve ontwikkeling is veel groter dan over het algemeen wordt gedacht. Reiki werkt niet met het zelfhelend vermogen, maar met zogenaamde 'universele energie'. In wezen leer je om te chanellen; dat wil zeggen, als medium op te treden. Als je hier pas mee begint is dit nog niet zo evident; later wordt bewuster contact gezocht met zogenaamde reiki-gidsen. Het zijn deze gidsen die de healing verrichten. Ze werken dan via jou, nadat je bent 'ingewijd'. Dat wil zeggen, dat je een contract aangaat, een verbintenis. Helaas wordt dit bij de inwijding niet altijd expliciet gemaakt. Ook de verwijzing naar 'universele levensenergie' is misleidend, omdat daarmee verhuuld wordt dat het niet om universele maar om specifieke energie gaat, het reiki energieveld.

Reiki is eind negentiende eeuw ontwikkeld in Japan door Mikao Usui. Meester Usui is de eerste van wat de 'overleverings-lijn' van Reiki Meesters genoemd wordt. Iedereen die met reiki bezig is wordt ingewijd in deze lijn.

De inwijding bestaat uit het intunen (afstemmen; kanaliseren, channelen) op deze 'lijn', het reiki energieveld dus, door middel van symbolen en mantra's. De symbolen worden op astraal niveau zowel 'in je hand gebrand' als vastgezet boven je hoofd, in je zevende chakra dus. Je 'ontvangt' je reiki-afstemming, doordat de meester 'de poort opent' voor de 'universele levensenergie'. Deze inwijding creëert een sterke band. Wij noemen dit een contract.

### **Mediumschap en channeling**

Een dergelijke lijn vertegenwoordigt een enorme kracht, die zich op allerlei niveaus zal manifesteren, zowel fysiek als astraal. Reiki Meesters met en zonder lichaam zitten op deze traditie; een breed en diep energie- of vormveld. Wat verder ook de praktische uitvoering is - bij een reiki behandeling wordt dit energieveld aangesproken en via de reiki behandelaar doorgegeven.

De reiki genezer heeft geleerd om zijn of haar healing-kanalen (de energiebanen o.a. in de armen en handen) open te stellen zodat de energie kan doorstromen. Hoe minder 'eigen weten' daar bij te pas komt hoe beter - anders kun je immers niet goed intunen.

Ditzelfde geldt voor degene die door middel van reiki een healing ontvangt. Niet de eigen helende kracht wordt aangesproken, maar, zoals zij dat noemen, 'universele levensenergie' - het reiki energieveld.

### **De kracht van astrale contracten**

Pas als je jezelf wilt losmaken uit het energieveld wordt je bewust van de kracht die dit uitoefent. Het contract kan niet zomaar worden verbroken. Anders dan het herzien en bijstellen van de verhoudingen met bijvoorbeeld je eigen ouders (een vergelijkbaar emotioneel proces met scherpe dilemma's) kan bij reiki niet worden geschipperd. Je tuned in of niet. Dit hangt samen met de opzet en de culturele achtergrond van reiki.

Reiki is aantrekkelijk omdat je afstemt op een gemeenschap. Je voelt je sterk - het veld voedt en ondersteunt. Maar, daarmee geef je onherroepelijk een deel van je autonomie op.

Is dat erg? Nee natuurlijk niet - in allerlei soorten situaties gebeurt hetzelfde. Maar, een dergelijk traditioneel ingericht energieveld laat weinig ruimte voor groei. Op een gegeven moment zul je jezelf los moeten maken als je kiest voor autonomie en het ontwikkelen van je eigen helende kracht.

### **Heel zijn op het Pad: zelfhealing**

Tot slot nog een overzicht van de stappen om af te stemmen op jezelf en een kort samenvatting voor zelfhealing. Door oefening wordt de astrale sluier van gedachten steeds dunner. Intuïtie, het zesde zintuig, komt dan veel gemakkelijker beschikbaar.

Elke ochtend en elke avond kunnen we een kort moment nemen om even onze ogen dicht te doen en een korte checklist afwerken:

- *'Het punt van bewustzijn' in je hart ruimte geven.* Vanuit dit punt beleef je je hele lijf, je ademende aanwezigheid.
- *Gronden en klaren.* Contact met de aarde en met de hemel tot stand brengen, zoals in vorige hoofdstukken beschreven. Ik noem dit 'verticaal bewustzijn'; het besef van de dragende aarde onder je en de beschuttende hemelkoepel boven je.
- *Vastklikken.* Ga na of je wel helemaal in je lichaam zit. Klik je astrale lichaam vast aan je chakra's als je niet helemaal spoort. Om lichaamsbewustzijn (proprioceptie) te bevorderen helpt het om een reisje door je lijf te doen: aandacht naar voeten, benen, billen, buik, borst, schouders, armen, keel en nek, hoofd; en vervolgens het geheel ervaren als één wezen, één lichaam.
- *Helen.* Vanuit ons hart stromen we helende energie door ons hele lichaam en zetten dit ook in de ruimte om ons heen. We kunnen in dankbaarheid beseffen, dat we gedragen worden door de aarde en verheven door de hemel. Negativiteit, angstige of boze gedachten laten we gaan.
- *Kleur.* Kies intuïtief een heldere, vitale kleur voor de dag en zet die in het lichaam en in de aura.
- *Bijgronden, kleur opfrissen.* Steeds wanneer nodig enig bijstelwerk verrichten, zeker na intensief contact met anderen om weer tot jezelf te komen: eigen hart, eigen gronding, eigen kleur.
- *Ontmoeten en afscheid nemen.* Het leven is een opeenvolging van ontmoetingen. Beleef zowel de intensiteit van contact, geef aandacht - en koppel ook bewust weer af.
- *Leven vanuit je Hart.* Dit is een dagelijks te bewerkstelligen activiteit, waarbij alles kan helpen om

te herinneren aan het magische karakter van de wereld om ons heen: een glimlach, een lichtstraal net zo goed als gemis, de steek van jaloezie, de vernedering en andere donkere kanten van het leven. (Lees daarvoor het gedicht 'de herberg' van Roemi nog eens na.)

- *Laat moeite, perfectie en hoogmoed gaan.* Leven vanuit de essentie van heelheid is een streven, geen wedstrijd.

## **NOG ENIGE RELEVANTE VRAGEN EN ANTWOORDEN:**

Vraag:

### **IK HEB AL VEEL CURSUSSEN GEDAAN - WAAROM MOET IK STARTEN IN BIO-1?**

Antwoord: het hangt er van af wat voor cursussen op het gebied van persoonlijke ontwikkeling je gedaan hebt.

Intuïtieve ontwikkeling wordt her en der aangeboden; niet altijd zijn de docenten daarin voldoende opgeleid.

In de BIO-1 leer je energie stromen, gronden en met energie werken. Ook wordt veel aandacht besteed aan het ervaren van je eigen ruimte - je eigen belevingsruimte of aura. Daardoor kun je beter bij jezelf blijven en helder waarnemen.

Je werkt niet alleen op mentaal of visueel niveau, maar ook op het niveau van de bewustzijnslagen die verbonden zijn met voelen, met emoties en met je zintuigen.

Vooraf de ontwikkeling van de onderste chakra's is daarbij van belang.

Ook als je al veel andere cursussen gedaan hebt zijn de Bio-1-2-3 cursussen een prettige manier om wekelijks je energie weer op te laden en elke keer weer contact te maken met de essentie in jezelf.

Onze benadering is uniek, omdat je stap voor stap alle aspecten van persoonlijke en spirituele ontwikkeling krijgt aangeboden. Ook in de basiscursussen zit, ook voor mensen die al veel hebben gedaan, genoeg om leuke ontdekkingen te doen en zich ontzettend te vermaken. In elke les zit een juweeltje.

Veel mensen hebben zich mentaal sterk ontwikkeld, of vanuit een idee of methode. Ook worden er cursussen aangeboden in sjamanisme of op astraal gebied - 'buiten het lichaam' dus. Er zijn allerlei cursussen en methoden van healing, met magie, met engelen of wezens. Bij Essence komt dat alles pas aan de orde als je een stevige ondergrond hebt ontwikkeld en je ook in de fysieke en de emotionele lagen kunt werken. Je fysieke en emotionele basis moet stevig zijn om niet in het hoger bewustzijn te verdwalen. Met andere woorden: in gedachten, 'op astraal' - kan alles; 'in de stof', het gewone leven wordt de houdbaarheid ervan getest.

Bovendien: voor groei is continuïteit nodig. Een cursus hier of daar zet geen zoden aan de dijk. Ook als je eerste motivatie niet is om het beroep van healer of reader uit te gaan oefenen, bieden onze opleidingen een samenhangend geheel voor je persoonlijke en spirituele ontwikkeling.

Vraag

### **IS WAT JULLIE DOEN NIET ERG ZWEVERIG ?**

Antwoord: als je met intuïtieve ontwikkeling begint kunnen de reacties van je omgeving heel verschillend zijn.

Velen zijn enthousiast. Ze willen van alles van je weten. Anderen reageren terughoudend of hebben commentaar: is dat niet erg zweverig?

Het is niet altijd even gemakkelijk om uit te leggen wat je aan het leren bent. Intuïtieve ontwikkeling gaat immers over zelf ontdekken en ervaren.

Als mensen hier niet voor open staan is daar erg weinig aan te doen. (Kijk ook eens bij 'het *projectie mechanisme*' via 'veelgestelde vragen').

Vraag

### **WAT VERTEL IK AAN MIJN PARTNER?**

Antwoord: Als iemand er enigszins voor open staat is het niet zo moeilijk om vooroordelen bespreekbaar te maken.

Op onze website gebruiken we zo veel mogelijk gewone taal om uit te leggen waar het om te doen is. Maar, uiteindelijk lijkt het toch altijd een beetje op uitleggen wat fietsen is aan iemand die nog nooit zo'n ding gezien heeft. Zelf uitproberen is het beste!

Ben je bereid om (voor)oordelen opzij te zetten en gewoon mee te doen?

Ervaringsgericht werken houdt in dat training nodig is om de chakra's en je aura ook zelf te ervaren. De één heeft daar meer aanleg voor dan de ander.

En vanuit onze ervaring van meer dan twintig jaar lesgeven weten we ook, dat iedereen dit tenslotte kan leren. Zelfs de meest verstokte scepticus.

Vraag:

### **WAT IS HEALING?**

Antwoord: healing is heel zijn, heel maken

Healing, 'heel zijn' is in harmonie zijn met jezelf en je omgeving. Omdat elk mens in wezen heel is, is iedereen ook een bron van healing voor anderen. Het contact met deze wezenlijke heelheid kan echter schaars zijn geworden en ver zijn weggezaakt. Meestal merken we dat aan onze vitaliteit. We zijn gejaagd en komen moeilijk tot rust of we verkeren aan de andere kant van het spectrum: moe, lusteloos, ongeïnspireerd.

Een healing-sessie, met onszelf of met anderen, brengt ons weer op essentie.

### **Dagelijkse vormen van healing**

Als mens - als werknemer of baas, als ouder, partner, vriendin, collega - worden we voortdurend op onze helende energie aangesproken. Bewust en onbewust zijn we immers de hele dag door in de weer om onszelf en anderen te 'healen' - (problemen oplossen, goed maken, sussen, zorgen, gerust stellen, troosten, bevestigen, richting geven, zekerheid bieden, duidelijk zijn - enz. enz.). Als jij er bent, is het goed.

Deze vormen van healing kunnen met of zonder hart worden toegepast; met tegenzin, met kwade zin zelfs. Maar, altijd en overal zijn er mensen met een uitzonderlijk groot helend vermogen, je herkent ze meteen en het is niet zo moeilijk om ze in de eigen omgeving aan te wijzen en bijzondere ontmoetingen te herinneren.

Als we meer heelheid willen toelaten in ons leven, ligt in het helen van ongenoegen in onszelf en in onze omgeving al meteen de grootste uitdaging.

### **Verdeeldheid of heelheid**

Hoe maak je het weer goed? Elk mens ontwikkelt in zijn leven een persoonlijke strategie om met conflicten om te gaan. Er helemaal niet mee omgaan is natuurlijk ook een strategie - net als in verwarring raken of de oorzaak altijd bij anderen zoeken.

Er zijn conflicten in allerlei soorten (sluimerende en openlijke conflicten bijvoorbeeld) en maten. Complicerende factoren bij alle conflicten zijn emoties (angst voor herhaling, boosheid om geleden onrecht, verdriet en teleurstelling om de verdeeldheid) - en de Hamvraag: wiens Schuld is het? Wie heeft er Gelijk? Conflicten komen hierin altijd onwrikbaar vast te zitten. Pas als er bereidheid is de Schuldvraag en het Heilige Gelijk opzij te zetten, als er aandacht en respect is voor de wederzijdse pijn, kan een oplossing gevonden worden.

Extremen maken de problematiek zowel op grote als op kleine schaal duidelijk. In het boek 'De kunst van het oorlogvoeren' dat Sun Tzu rond 500 v.Chr schreef, zegt hij: ken uw vijand. Rond het jaar nul zegt Jezus: heb uw vijand lief. Anno 2010 wordt er in diverse landen zwaar gevochten, zonder dat we precies weten tegen wie en waarom. Wie is de vijand? Taliban? Janjaweed? Milities? Lichtend Pad? Terroristen? Rebellen? Dit zijn magische, verhullende toverspreuken. Op kleiner schaal vinden we ook in de politiek weinig belangstelling om ons te verdiepen in het gelijk van de tegenpartij.

Alles op aarde is gescheiden en streeft naar hereniging. Dit wordt bemoeilijkt door plaatjes. De verdeeldheid in onszelf en om ons heen wordt met magie omgeven. Healing is toenadering zoeken en een weg banen door de toverwereld van astrale energie. Waarom? Misschien wel omdat het leven van ons vraagt zowel de tweespalt als de eendracht te onderzoeken. Pas als we ze alle twee grondig kennen, is het mogelijk te kiezen voor vrede in onze ziel.

### **Wezenskracht: intuïtie en healing**

Ondanks alles waar we als wezen op aarde in verzeild kunnen raken - astrale dwalingen, de fysieke pijn van ziekte - bezitten we integriteit, heelheid, en de kracht om ons te herinneren wie wij in wezen zijn. Wij komen van eenheid in verscheidenheid, we kunnen daarin verdwalen, maar ergens weten we, dat zelfs de scherpste tegenstellingen bij elkaar horen. Ondanks alles wat we in dit leven hebben meegemaakt, ligt dit besef op de bodem van onze ziel. Deze kracht van ons wezen om zich te herinneren is de basis van intuïtie en healing.

Van belang daarbij is, dat we ons thuis voelen, zowel in onszelf als in de kosmos. Ons verlangen naar een veilige, bekende omgeving bouwt overal sferen, en creëert wat de Duitse filosoof Peter Sloterdijk (1947) 'het schuim van de wereld' noemt. Overal maken we fysieke en astrale ruimtes: sferen, kringen, nesten, broedplaatsen, baarmoeders, zeepbellen, huiskamers, lobby's, pleinen, strijdperken, denkramen - wat niet al. Sfeer is Oudgrieks voor bol, een bolvormige ruimte waarin een bepaald gevoel hangt. De grootste sfeer die wij kennen is de kosmos.

### **De grote cirkel van het zijn**

We kunnen onszelf niet buiten de grote cirkel plaatsen. We hebben altijd deel aan het geheel. Wie als kind wel eens geprobeerd heeft om de oneindigheid te vatten of om in gedachten naar het begin of het einde van de tijd te gaan, zal hebben gemerkt dat dit je slapeloze nachten bezorgt. We behoren tot het

Al; en dat is groter dan jij of ik. Hoe ver we onszelf ook uitrekken, hoe ver de verbeelding ook reikt - voorbij de verste verte is altijd nog iets.

Zowel zij die zich van het goddelijke hebben afgewend als zij die als godszoekers door het leven gaan, bewegen zich binnen dezelfde cirkel. Elke poging om jezelf te vervreemden van het Al (een sceptische, 'ongelovige' buitenstaander willen zijn) of juist de vervreemding willen doorbreken en op zoek gaan naar eenheid (en de troost van het thuiskomen) creëert een variant op het verhaal van de Weg; de Tao. Tao is het pad van de dualiteiten yin en yang.

### **Energie volgt aandacht – de basis van healing**

Visualisatie is een belangrijke techniek bij intuïtieve ontwikkeling om via verbeelding fysieke effecten te bereiken. Een voorbeeld hiervan is de uitwerking die het beeld van een citroen heeft op onze speekselklieren, en we hebben ook gezien hoe angstige gedachten onze schouders en heupen op slot zetten. Deze verbeeldingskracht kunnen we evengoed gebruiken om spanning los te laten en te healen.

De centrale regel is: 'energie volgt aandacht'. Als we aan een bepaald lichaamsdeel aandacht besteden, komt dit tot leven. Door te visualiseren dat energie vrij door het lichaam kan stromen kan spanning worden losgelaten en helende energie worden toegelaten.

Ook dit is weer iets om te doen, niet om te lezen en met het hoofd te bevatten. Ook fietsen kun je niet uit een boekje leren. De volgende beschrijving is een poging onder woorden te brengen wat het stromen van healing energie inhoudt.

### **Healing energie stromen**

- Grond jezelf en neem rustig de tijd om te ademen en helemaal tot jezelf te komen.
- Maak contact met je hart. voel de vóór en de achterzijde. Stem jezelf af op heelheid in de kern van je hart. Dit is je helende wezenskracht. Stel je voor dat dit een energiestroom is.
- Je kunt zeggen: 'ik stroom nu healing energie' en je voelt deze stroom dan door je armen en handen gaan en vervolgens door je hele lijf, je hele zijn. Gewoonlijk geef je hieraan ook nog een kleur.
- Als je vertrouwd bent met het stromen van helende energie, kun je deze ook richten – door aandacht te geven aan een bepaald probleem bijvoorbeeld.

Het stromen van healing energie brengt alles op het wezenlijke niveau van heelheid. We ervaren weer dat de essentie van leven heel is en we ervaren ook onszelf weer als heel, ondanks een mogelijk conflict. Het wordt daardoor wat eenvoudiger om met het conflict om te gaan. We lossen het niet op. We krijgen een ander perspectief. Ook negatieve plaatjes, zoals afkeuring en kritiek laten we gaan. Door dit vaak te doen wordt 'Leven vanuit je Hart' steeds meer een dagelijks beleefde realiteit.

Jan de Graaf

© 2009 Uitgeverij Inspiratie / Jan de Graaf

Op [www.inspiratiesite.nl/achtergrond.html](http://www.inspiratiesite.nl/achtergrond.html)

vind je meer artikelen over intuïtieve ontwikkeling, astrologie, esoterie, coaching en dergelijke en de mogelijkheid om boeken te bestellen, waaronder de Maankalender en 'De Astrale Werkelijkheid.'



Uitgeverij *Inspiratie*

*boeken op het gebied van astrologie en ontplooiing*

door *Jan de Graaf*

Zuwe 32 - 2411 ZK Bodegraven






KvK 29033590 -Bank: 54 25 580

btw nr 569 37 957 B 01 / email: [jang@inspiratiesite.nl](mailto:jang@inspiratiesite.nl)

info: [www.inspiratiesite.nl](http://www.inspiratiesite.nl) - tel. 0172 - 645950

## OVERZICHT TITELS

In de loop der jaren heb ik diverse boeken geschreven op het gebied van persoonlijke ontwikkeling. Verkrijgbaar zijn momenteel: (Mythen van de Dierenriem en Astro Cards zijn in herdruk):

-  **De Astrale Werkelijkheid** – *het ontwikkelen van bewustzijn in de droomwereld*. Astrale energie doorzien helpt om je zekerder te voelen, minder beïnvloedbaar te zijn en stelt je in staat om helderheid te verkrijgen waar eerder alles mistig leek. Je leert om misleiding en illusies te doorzien en met meer gemak je eigen groei te bevorderen. ISBN 97- 90-71495-07-6 Paperback 192 pag. € 18,90
-  **De Hemel heeft Voeten in de Aarde** - *astrologie als persoonlijke en spiritueel pad* ik heb dit boek met veel liefde en plezier geschreven vanuit het gevoel dat astrologie is verbonden met een oeroud weten dat wij allemaal bezitten - ISBN 97- 90-71495-04-3 Paperback 224 pag. € 14,50
-  **Astrologie en Persoonlijke Ontwikkeling** – *een kennismaking met je aura, je chakra's en je planetaire energie* wat zijn chakra's, hoe ervaar je ze, het verband met astrologie en het proces van thuis komen in jezelf - ringband € 13,75
-  **Rebirthing** - *verbonden ademen* informatieboekje over de Rebirthing Ademmethode. Je adem is in computertermen de *interface* tussen voelen en denken. € 3,25
-  **Maankalender** - *verandering en groei van maand tot maand* (incl. computerberekening gebaseerd op je horoscoop) De kalender begint op het moment van bestellen. € 9,-

**BESTELLEN:** door overmaken op rek. nr. 54 25 580 t.n.v. Uitgeverij Inspiratie te Bodegraven. Bij bestellingen vanaf € 40,- betaalt u geen verzendkosten; daaronder een bijdrage van € 2,- per bestelling. Maak voor de Maankalender incl verzendkosten € 10,- over; voor het Rebirthing boekje € 4,25. Verzendkosten naar België op aanvraag. Dit aanbod is alleen geldig voor postorder bestellingen bij Uitgeverij Inspiratie.



*We are such stuff as dreams are made on;  
and our little life is rounded with a sleep.*

Van dezelfde stof zijn wij als onze dromen  
en ons kleine leven wordt besloten met een slaap.

De tovenaars Prospero in William Shakespeare's toneelstuk  
'de Storm' (The Tempest).

## DE ASTRALE WERKELIJKHEID

*het ontwikkelen van bewustzijn in de droomwereld*


### Dromen en astraal bewustzijn:

astrale energie is een soort rookgordijn. Suggestieve klanken, beelden en gevoelens roepen een bepaalde sfeer op, waardoor het bewustzijn gemakkelijk verdwijnt in gedachten, dagdromen, ideeën, emoties. Daardoor is het soms moeilijk om gefocust te blijven. Astrale energie doorzien helpt om je zekerder te voelen, minder beïnvloedbaar te zijn en stelt je in staat om helderheid te verkrijgen waar eerder alles mistig leek. Je leert om misleiding en illusies te doorzien en met meer gemak je eigen groei te bevorderen. Oude spoken die je al heel lang achtervolgen krijgen geen vat meer op je. Je laat je niet meer bepalen door wat je niet wilt, maar je leert doelen te stellen en gefocust te blijven op wat werkelijk belangrijk voor je is. Je ontdekt de kracht van je eigen emotionele natuur, die als vanzelf meer ruimte krijgt, waardoor je jezelf vrijer en completer voelt.



**De stof waarvan dromen zijn gemaakt** heeft de neiging op te stijgen; naar een hoger bewustzijn, universele liefde, sublieme ervaringen. Een ballon, die loskomt van de aarde. Het ontwikkelen van bewustzijn in de droomwereld houdt in, dat we zowel in de hogere als de lagere regionen en zelfs in de onderwereld spiritualiteit ontdekken en beleven. Intuïtie, het zesde zintuig, houdt ons op koers.

'**De astrale werkelijkheid**' levert alles wat je altijd al wilde weten, en helaas ook de dingen die misschien liever niet wilt weten, over jezelf, je relaties en het doel van je leven op aarde. Dit boek richt zich op mensen die zich realiseren, dat bewustzijn kwetsbaar is, dat onze tijd op aarde kort is en dat voor bewustwording concrete stappen nodig zijn. Stappen waarvoor je alle kennis die in je besloten ligt nodig hebt. Het biedt handvatten om te komen tot verandering en groei, zowel op emotioneel als op spiritueel gebied.

 Paperback met afbeeldingen, 192 blz.; prijs € 18,90

## DE HEMEL HEEFT VOETEN IN DE AARDE

*astrologie als persoonlijk en spiritueel pad*

Ik heb dit boek met veel liefde en plezier geschreven vanuit het gevoel dat astrologie geen papieren wetenschap is, maar verbonden met een oeroud weten dat wij allemaal bezitten. Astrologie gaat over onze oriëntatie in de ruimte; het leven op aarde en de goden van vuur, lucht, aarde en water die ons daarbij van oudsher terzijde kunnen staan. Tot ver voorbij de Renaissance waren hemel en aarde innig verbonden. Je kon de hemel 'lezen' om te weten hoe het hier beneden toeging, maar ook andersom. De kwaliteiten van planeten en tekens waren overal op aarde zichtbaar. Alles wat mooi en zacht is en lekker ruikt toont de kwaliteiten van Venus; Mars openbaart zich in ijzer en ruzie en de kleur rood; wie in de greep van Saturnus was geraakt en dus ten prooi aan depressie of ziekte kon genezen door Venus in te zetten: een bloemetje naast je bed, druiven eten, lichte opbeurende lectuur en zo meer. Het bloemenstalletje in de hal van het

ziekenhuis doet nog steeds goede zaken; maar we zijn tegenwoordig de sleutel kwijt om het verband te zien. Veel van onze gewoontes en tradities verwijzen naar een tijd, dat je de wereld astrologisch kon duiden. Voor de moderne astroloog is dat nog steeds zo. 'Planeten' zijn gewoon natuurkrachten die we in en om ons heen kunnen waarnemen en waardoor we onszelf en de mensen om ons heen beter kunnen begrijpen.

Astrologie leert je om jezelf weerspiegeld te zien in de natuur. De Zon, de Maan en de planeten vormen zowel een uiterlijke als een innerlijke werkelijkheid. Onze innerlijke kosmos is een magisch landschap dat we middels onze eigen horoscoop kunnen bereizen. Verschillende marsroutes komen in dit boek aan de orde. Het inzicht dat we onderweg opdoen gaat over de manier waarop conflicten ontstaan, wat nodig is in een bepaalde situatie en hoe we ons eigen pad kunnen vinden. De titels van de delen geven een idee van de thema's die aan de orde komen:



1. **Astrologie en de bezielde wereld** - de kosmos wordt in onze tijd steeds meer als een machine gezien - niet als een bezielde groter geheel waarvan wij deel uitmaken. We kijken naar de pijnlijke scheiding tussen geest en natuur en onderzoeken de weg van vervreemding naar vriendschap; de kennis van het hart.
2. **Leven vanuit je hart** - ziet de kosmos als een leefomgeving met een centrum en een aantal levenswegen om te bewandelen: de weg van de aarde en die van de hemel.
3. **De hemel leven** - onderzoekt onze spirituele horizon en de beleving vanuit verschillende culturen: de kosmos als medicijnwiel, obelisk, swastika, zonnedanshut.
4. **De innerlijke kosmos** - besluit met de weg naar huis; geïnspireerd op de tocht van de Zon langs de hemel en de 12 stadia die we daarin tegen zullen komen.

Een goede introductie om met Intuïtieve Astrologie te leren werken en om de horoscoop op een dieper niveau te duiden. Bij de beschrijving van de psychologische en spirituele processen rond de elementen en de huizen in de horoscoop zijn vragen en experimenten opgenomen om er zelf mee aan de slag te kunnen gaan.

📖 Paperback 70 afbeeldingen, 224 blz.; prijs € 14,50

## ASTROLOGIE EN PERSOONLIJKE ONTWIKKELING

*een kennismaking met je aura,  
je chakra's en je planetaire energie*

Ik leg zo helder en begrijpelijk mogelijk uit wat chakra's zijn, hoe je ze zelf ervaart vanuit je emotionele beleving en wat het verband is met de 7 klassieke planeten uit de astrologie. Astrologie meer is meer dan alleen een mentaal proces van inzicht en begrijpen. Het is nodig om ook daadwerkelijk in beweging te komen (vuur), lichaamsgericht te werken (aarde) en je intuïtie te gebruiken (water). De Maan voel je in je buik; met Mars kun je behoorlijk in je maag zitten, Saturnus manifesteert zich het sterkst in alles wat je op je nek genomen hebt. Het boek bevat daarom diverse oefeningen en experimenten om aan de slag te gaan; o.a. met je eigen emotionele beleving en het aanboren van je mogelijkheden om jezelf te ontplooiën en vorm te geven aan wat het meest

uniek en eigen aan je is. Vanuit de chakra psychologie vind je verhelderende hoofdstukken over het omgaan met emoties, de aard van conflicten en het oplossen daarvan.

📖 Ringband, 89 blz., met afbeeldingen € 13,75

## DE MAANKALENDER JE PERSOONLIJKE GROEI-KALENDER *volg het Maanjaar in je geboorte horoscoop*

De Maankalender is, ook als je niets weet van astrologie, een aanrader; ook als je een leuk cadeautje zoekt bijvoorbeeld. De kalender is gebaseerd op je eigen horoscoop en de standen van de Maan door het jaar.

Een uniek middel om de invloed van de Maanfasen in je leven te volgen en er gebruik van te maken! De nieuwe Maan is van oudsher beschouwd als een nieuw begin; een tijd om te zaaien, dingen helder te krijgen en anders aan te pakken. Zo'n nieuwe Maan valt altijd in een bepaald huis van je horoscoop. Je krijgt de kalender daarom met een computerberekening. Daarop is precies te zien in welke huizen (ervaringsgebieden) van je horoscoop de nieuwe Manen vallen.

Bij nieuwe Maan wordt zo'n huis krachtig geactiveerd. Gedurende het Maanjaar komt zo elke maand een belangrijk thema in je leven centraal te staan.

Er zijn 12 nieuwe manen (maanden) in een jaar; de berekening omvat dus 12 maanden. Je zult merken, dat het gedrag, de problematiek en de uitdagingen die met dit huis samenhangen in die maand sterk naar voren komen. Het is dan ook tijd om je intensief met dit huis - een belangrijk ervaringsgebied in je leven - bezig te houden en daarin verandering aan te brengen als je dat nodig vindt.



De kalender begint op het moment van bestelling, waarvoor je de datum-, tijd- en plaats van geboorte op moet geven. De Maankalender wordt toegezonden met uitdraai persoonlijke gegevens, klaar om op te hangen!

5<sup>e</sup> geheel herziene druk, met computer uitdraai persoonlijke gegevens; inclusief verzendkosten. Prijs € 9,-

## REBIRTHING: VERBONDEN ADEMEN

*theorie en praktijk van de rebirthing methode*

In dit boekje wordt zowel de rebirthing methode beschreven als de groeiprocessen die erdoor in gang worden gezet. Rebirthing is een meditatieve ademhalingsmethode die je in contact brengt met de kracht van de vitale processen in je lichaam. Door je ademhaling te bevrijden van ingesleten spanningspatronen krijg je weer de beschikking over je veerkracht, je vertrouwen en je plezier in het leven. Spontaneïteit, creativiteit, een positief zelfbeeld en je ongedwongen bewegen vragen om een vrije adem. Tot de patronen die zich op je vitale adem hebben vastgezet behoort je manier van denken (je mentaliteit). Angstige, boze of verdrietige gedachten zetten een domper op je enthousiasme voor leven. Bij het opsporen en ontzenuwen van deze onbewuste denkbeelden en 'persoonlijke wetten' spelen affirmaties een grote rol.

📖 Informatieboekje, 22 bladzijden., met foto's, 5e herziene druk, prijs € 3,25