

Tror du på healing?

Mener du, at healing er hokuspokus – eller måske ligefrem fup og bedrag? Vi har undersøgt, hvad nogle forskellige slags healing er og kan. For selv om det hverken kan forklares eller (indtil videre) bevises, hvordan metoderne virker, er det tilsyneladende muligt at helbrede både krop og sjæl med alternative metoder.



SPIRITUEL
HEALING

Kirstens smerter forsvinder

I venteværelset på den stille villavej sidder 67-årige Kirsten Sørensen. Nu er hun pensionist, men i mange år arbejdede hun i et storkøkken, hvor hun gik og stod meget og bl.a. hver dag stod og skar kilovis af iskoldt kød. Kirsten har bl.a. ondt i ryggen, gigtsmerter i venstre hånd (som hun holdt det kolde kød med) – og for 30 år siden fik hun konstateret den kroniske tandsygdom paradentose.

Men om lidt skal Claus Bengtsson heale hende, og det hjælper! Kirsten har gennem otte måneder regelmæssigt fået healing på Klinik for Holistisk Behandling i Hvidovre.

– Da jeg første gang bestilte tid, var det i håb om at healingen kunne gavne min paradentose. Og det gør den – men den gavner også meget andet, siger hun.

Nogle mennesker har en naturlig evne til at heale. En evne, man bevidst kan videreudvikle til spirituel healing, som er den form, healer Claus Bengtsson arbejder med. Han kanalisere healende energi gennem hænderne i samarbejde med sin healingguide, som befinder sig i den åndelige verden, forklarer han.

Det er efterhånden 20 år siden, Claus Bengtsson af det engelske medium og hea-

ler Cecile Moore blev gjort opmærksom på, at han havde evnen til at heale og se auraen hos folk.

– Og hun hjalp mig til at forstå, hvordan jeg skulle udvikle den evne til gavn for andre mennesker. Man kan gøre rigtig meget med healing ... Lindre depression og stress, kurere fysiske sygdomme og kroniske smerter, rette skæve rygge, fjerne allergi og angst, stoppe et misbrug og så videre, siger han.

Lyst til forandring

– Healing trænger ind på det dybeste plan af vores væren – derinde, hvor mange både

fysiske og psykiske sygdomme har deres rod. Behandlingen vækker kroppen og sindets egne helbredende ressourcer, forklarer han.

Ifølge Claus Bengtsson behøver man ikke at tro på healing for at få gavn af behandlingerne. Men åbenhed og lyst til forandring hjælper.

– At healing virker er et faktum. Det oplever både alle vi, der arbejder med det hver eneste dag, og vores klienter. Men helt præcist hvorfor og hvordan healing virker, vil det kræve meget forskning at få svar på, så læger og healere i fremtiden kan arbejde sammen.

Kirsten Sørensen behøver ingen dokumentation. Hun bliver healet cirka hver sjette uge, og ud over at det gavner hendes helbred, føler hun sig altid både fysisk lettere og mentalt opløftet bagefter.

Efter at have iagttaget Kirstens aura og været stille lidt, anbringer Claus Bengtsson sine hænder nogle centimeter ud for hendes kæber. Og så sker der noget! Først krummer Kirsten sig kraftigt sammen, hvorefter både kroppen og hovedet langsomt strækker sig ekstremt langt bagover, hendes mund åbner sig på vid gab, hendes fingre spreder sig helt ekstremt.

– Nogle gange bliver det meget varmt, andre gange koldt – men uden at jeg sveder eller fryser. Og jeg har ingen som helst indflydelse på, hvordan min krop bevæger sig, forsikrer Kirsten bagefter.

Heller ikke Claus Bengtsson har indflydelse på de healende bevægelser, Kirstens krop udfører. Hans hænder følger bare med i bevægelserne.

Bagefter klør det, som efter hver gang Kirsten er blevet healet, kraftigt i hendes gummer, og smerterne i ryggen, fødderne, hånden og fingrene forsvinder.

Jeg var i mange år lidt platfodet – det er jeg ikke længere. Jeg kan ligefrem mærke, hvordan svangen løfter sig, når Claus healer mine fødder – og jeg kan tydeligt se forskellen på sålerne på mine nuværende og mine gamle hjemmesko. Min tandlæge har undret sig over den bedring, der er sket med min paradentose, og min datter har lagt mærke til, at jeg er blevet gladere. Healingerne har også gjort Kirstens syn bedre.

– Under de første healinger dukkede der en masse mørke, dystre farver – mørk orange, grå og sort – op, og farverne strømmede ud af mine øjne. I dag ser jeg klare blå, grønne og røde farver, når jeg bliver healet, farverne bliver inde i hovedet ... Og jeg ser godt!

Læs mere om spirituel healing på
www.holistiskbehandling.dk

Helbred dig selv – kend koden

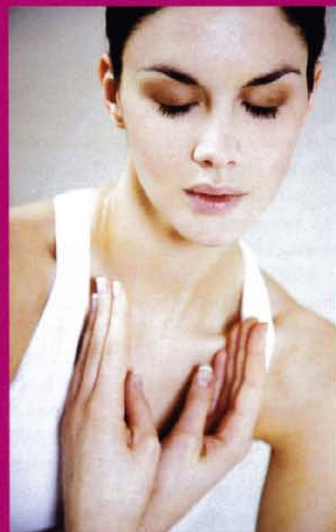
Hvis du kendte koden til selvhealbredelse, og den var nem at huske og ligetil at bruge ... Ville du så ikke bruge den?

Koden findes, fortæller den amerikanske bestseller *The healing code* – *Helbred dig selv*, som for nylig udkom på dansk.

Den healende kode består primært af to ting, nemlig:

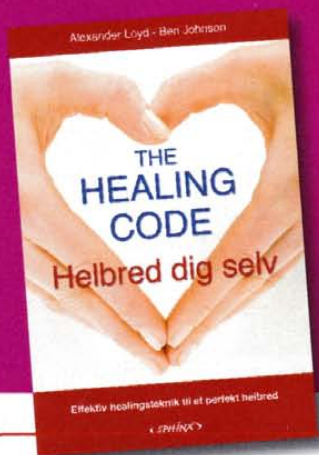
En forståelse for

- hvad kilden til de fleste sygdomme er (stress)
- hvad stress skyldes (en destruktiv energifrekvens)
- at helbredelse er et hjerteanliggende
- at vores indre „harddisk“ ofte er



fyldt med nedbrydende data
– at tro flytter bjerge
– og at når hjertet og hjernen kriges, vinder hjertet altid!

... samt fire enkle håndpositioner, hvormed du kanalisere healende energi via fingerspidserne. Nærmere bli'r det ikke!
The healing code – *Helbred dig selv* er udgivet på forlaget Sphinx og koster 249 kr.



Der findes mange måder

Nogle healere lægger hænderne på din krop. Andre holder hænderne ud for det område, der skal heales. Nogle bruger slet ikke hænderne, men benytter sig af f.eks. tankens kraft eller trance.

Nogle healere benytter deres egen healende energi i deres behandling – evt. i forbindelse med massage – og „tanker“ så sig selv op igen efter

behandlingen. Andre arbejder som kanaler for universel/spirituel healende energi – som regel i samarbejde med åndelige kræfter af en slags. Og nogle benytter farver, krystaller eller lyde som energikilde. De fleste healere har forskellige healingmetoder i deres „værktøjskasse“, og mange tilbyder desuden fjernhealing.

LYD-
HEALING

Scannet med sang

Aaaaaaaa... aaaaaaaaaaaaaa... aaaaaaaáááááááááá...

Når cand.psych. og healer Helle Westergaard bruger sin stemme som redskab til at opløse blokeringer og aktivere sin klients selvhelbredende kræfter, kan det både lyde som et englekor med høje, klare lyde fulde af overtoner – og som en dør, der knirker, eller en bjørn, som brummer.

– Vi mennesker består af energi, som svinger med forskellig frekvens, dvs. hastighed, og lydhealing drejer sig om at lytte efter resonans, dvs. genklang. Kroppen, organerne og cellerne har alle en unik frekvens – eller tone, om man vil. Når jeg lydscanner kroppen, lytter jeg efter, hvilke toner der svinger med samme hastighed som energien i kroppens celler her og nu – og så synger jeg de toner dér, hvor klangen fortæller, at der er behov for dem. I starten ville jeg gerne have det til at lyde smukt, når jeg lydhealede, men sådan fungerer det ikke. Nogle gange er det de besynderligste lyde, der kommer ud af mig, men så længe der er resonans, så holder jeg mig til lyden, for så er det den, der er behov for. Faktisk oplever jeg ikke, at det er mig, der synger, når jeg lydhealer. Jeg har mere en oplevelse af at stille mig til rådighed og „blive sunget“ af en højere bevidsthed, forklarer hun.

Tidligere healede Helle Westergaard „kun“ med hænderne. Men hun opdagede, at hænder og lyd kan det samme, og at de kan forstærke hinandens virkning.

– Begge dele virker helbredende og åbner for højere bevidsthed. Nogle gange er der brug for begge dele, nogle gange er det bedst at bruge dem hver for sig. For ikke alle former for healing virker på alle, og indimellem virker healingen på andre ting, end man forventer. Jeg har haft klienter, der er blevet helbredt for deres tinnitus med lydhealing. Men jeg har også haft tinnitusklienter, der ikke slap af med deres tinnitus – til gengæld slap de af med eksem, gig, angst, stress, søvnproblemer, lændesmerter og dårlig fordøjelse. At kroppen kan sitre eller summe op til et helt døgn efter, at den er blevet lydhealet, kan journalisten her skrive under på. At Helle Westergaard kan „synges“ sig til information er også et faktum. Efter en hurtig demonstrations-scanning meddelte hun mig, at „jeg tror du har noget med fordøjelsen og afføringen – og noget nederst i ryggen, i lænden ...“

Helt korrekt – jeg har i flere måneder (måske pga. stress og for meget kaffe) haft „løs mave“, og for nylig viste en knoglescanning faktisk, at vævet i mine lændeknogle er mere porøst end sundt er.

Læs mere om lydhealing på www.hellewestergaard.dk

Lær at
lydheale dig selv
for stress og spændinger på www.hendesverden.dk

Energien rejser langt

FJERN-
HEALING

Fjernhealing betyder, at healeren sender energien over store afstande til et andet menneske – eller måske til et dyr. Det kan være til en et sted i nabolaget, til en anden by, til Australien – eller for den sags skyld til månen. Energi lader sig nemlig (ifølge de fysiske love) ikke begrænse af tid og rum, men kan (ifølge healerne) arbejde frit og finde hen, hvor der er brug for den. Hvilket også siges at være forklaringen på, at en healer i princippet kan formidle helbredende energi til tusinder, ja, millioner af mennesker på en gang – f.eks. via tv og radio. Men fjernhealing stiller større krav til healeren, understreger healer Ulrik

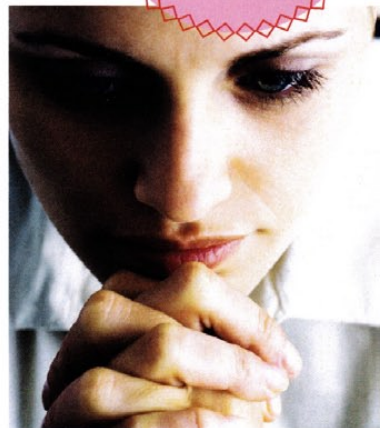
Andreas Skjold Larsen.

– En healing er normalt et intuitivt samspil imellem to personers energi. Fornemmelsen for den anden person kan være vanskelig, når man ikke sidder i samme rum, og det kan gøre fjernhealing mindre effektiv. Vedkommende, der heales, skal altid give sin tilladelse til, at healingen finder sted, før den påbegyndes, og det er en fordel, hvis „modtageren“ mediterer eller befinder sig i ro på tidspunktet. Andreas healer også med et væld af andre metoder – intuitiv healing kalder han det. Se mere på www.livsenergi.dk

Helbredt af Helligånden

FORBØN

Mirakler, profetier og nådegaver ... Det Nye Testamente vrimer med eksempler på healing, og det er stadig populært at bede Gud om hjælp – f.eks. gennem en stærkt troende kristen. I USA dyrkes healende prædikanter som superstars, og herhjemme fylder evangelister og helbredelsesprædikanter kirker og forsamlingshuse, når de holder foredrag om vigtigheden af at tro på Jesus – og med forbøn helbreder alt fra eksem og knogleskørhed til ledproblemer og muskelgigt. Læs og hør mere om forbøn på f.eks. www.missiondanmark.dk og www.kkr-tv.dk



Lær at heale på en weekend

REIKI



At kunne heale er ikke forbeholdt de få udvalgte, siger Reikimester Lisel Vad Olsson. Vi kan alle få healende energi i vores håndflader, så vi bliver i stand til at lindre smerter og sygdom både hos os selv og andre. Og det tager blot en weekend at "åbne for sluserne".

Jeg sidder med lukkede øjne og prøver at slappe af. Min krop summer af travlhed og tanker om alt det, jeg burde nå, kunne nå, i stedet for at sidde her i en rundkreds med en masse fremmede mennesker og meditere. Men jeg er også supernysgerrig på det dér Reiki, og mens jeg lytter til Reikimester Lisels stemme, der roligt guider os ind i meditationen, falder jeg til ro. Lisel går rundt i cirklen og åbner Reikienergien hos os, én efter én. Hvad hun egentlig laver, ved jeg ikke, for jeg beholder øjnene lukkede – men da hun står foran mig, ser jeg til min overraskelse lysglimt og grønt, rødt og guld – efterfulgt af en dejlig blå farve, som jeg bare får lyst til at svømme hen i. Lisel har helt sikkert energi i sine hænder, hvor den så end kommer fra!

Reiki er et gammelt japansk healing- og selvudviklingssystem skabt af buddhisten Mikao Usui tilbage i 1800-tallet. Reiki betyder universel livsenergi, og denne energi kan en Reikimester ifølge Usui åbne for i alle mennesker, hvorefter vi – via vores håndflader – kan overføre den til de områder i os selv og andre, hvor der er brug for den.

Blot ved at lægge dine hænder på bestemte punkter på kroppen kan du med Reikienergien lindre sygdom, smerter, uro og stress. Energien kan også forstærke virkningen af behandlingsformer som zoneterapi, fysioterapi og massage ifølge Reikimester og leder af Reikivirksomheden Serenity of Life, Lisel Vad Olsson, som både giver Reikibehandlinger og holder Reikikurser i København. På et Reikikursus får du først og fremmest åbnet op for Reikienergien og lært en række håndpositioner, som du kan bruge på dig selv og på andre. Herudover lærer du nogle meditationer, som du kan bruge til at styrke energien, og får et indblik i de leveregler, som også er en del af Reiki: Du skal nemlig helst være opmærksom, kærlig, ærlig, taknemmelig og positiv i din tilgang til livet.

Det er blevet tid til at heale os selv og hinanden, og jeg er lidt nervøs – virker det for mig, jeg synes jo ikke, jeg kan mærke noget i mine hænder? Min medkursist lægger sine hænder på de anviste punkter på mig, og vi begynder begge at svede – hendes hænder føles glohede! Da det bliver min tur, begynder det at summe i mine hænder, og de er pludselig varme, og jeg kan fornemme, hvor hun har ondt ... jeg har ellers altid haft kolde hænder, men selv nu, mange måneder efter, er de varme, når jeg "laver Reiki", dvs. lægger dem på pande, hjerte, tindinger etc. Resten af weekenden fortsætter vi med meditation og øvelser på os selv og hinanden, og jeg forlader

kurset med en enorm glæde og dejlig ro inden.

Jeg ved stadig ikke helt, hvad jeg skal tro om Reiki, men mine hænder har tilsyneladende afhjulpet både muskelsmerter, hoste, uro og hovedpine hos min familie og omgangskreds – om det så er placebo effekt eller ej. Uanset hvor man tror healingen kommer fra, er det at give sig selv og andre kærlig opmærksomhed i hvert fald ubestrideligt en god ting – og et Reikikursus er en oplevelse, alle burde unde sig selv.

Er du ikke klar til at bruge en hel weekend? Så start med at få en behandling – og oplev selv, hvad der sker.

Der bliver forsket en del i Reiki, både i udlandet og herhjemme, f.eks. hos Kræftens Bekæmpelse.

Læs mere

om Reikibehandlingerne og -kurserne på Serenity Center i København på hjemmesiden www.serenityforlife.dk. Her kan du også gratis downloade Lisel Vad Olssons velskrevne bog *En dansk Reikimester fortæller*.