

DONNA EDEN

met David Feinstein

WERKEN MET  
*voor optimale gezondheid,*  
ENERGETISCHE  
*levensvreugde en vitaliteit*  
GENEESKUNDE



ALTAMIRA

*Laat het lichaam  
de Geest beschouwen als  
vloeiend, golvend,  
kolkend, stralend  
binnendringend van alom.*

— PLOTINUS

# Inhoud

Voorwoord 12

Woord vooraf bij deze jubileumeditie 14

Dankwoord 20

Inleiding: De terugkeer van de energetische geneeskunst 23

## DEEL I: DE TWEE MILJOEN JAAR OUDE GENEZER IN ONSZELF WEKKEN

Hoofdstuk 1: Er bestaat alleen energie 41

Hoofdstuk 2: Energie testen 59

In gesprek met je energielichaam

Hoofdstuk 3: Houd je energieën op dreef 95

Een dagelijkse energiebehandeling

## DEEL II: DE ANATOMIE VAN HET ENERGIELICHAAM

Negen energiesystemen

Hoofdstuk 4: De meridianen 135

Het energietransportsysteem

Hoofdstuk 5: De chakra's 175

De energiecentra van je lichaam

Hoofdstuk 6: De aura, elektrische energieën, het Keltische  
weefpatroon en het basisraster 219

Beschermen, verbinden, verweven en ondersteunen

Hoofdstuk 7: De vijf ritmes 247

De muziek waarop je danst

**Hoofdstuk 8: De drievoudige verwarmers en de stralende circuits**

275

De energetische wapens van je immuunsysteem

**DEEL III: ALLES SAMENBRENGEN**

**Hoofdstuk 9: Ziekte 311**

De resetknop van je lichaam

**Hoofdstuk 10: Pijn 333**

De liefdevolle maar harde aanpak van de natuur

**Hoofdstuk 11: Zwemmen in elektromagnetische stromen 351**

Het beste maken van een in nood verkerend ecosysteem

**Hoofdstuk 12: Gewoontevelden instellen voor optimale gezondheid en prestaties 375**

**Epiloog: Reizen naar andere dimensies 399**

**Appendix: Bronnen van energetisch genezen 415**

Noten 419

Register 428

Over de auteurs 438



# Voorwoord

*De energieën van je lichaam in balans brengen voor optimale gezondheid, levensvreugde en vitaliteit*

**A**l jaren wordt mij gevraagd wat energetische geneeskunst is. Wat is energetische geneeskunst nu eigenlijk? Waarin verschilt zij van de allopatrische geneeskunde? Wat biedt deze geneeswijze dat de reguliere geneeskunde niet kan bieden?

Misschien lijken deze vragen eenvoudig te beantwoorden, maar dat zijn ze niet. Ze wijzen erop dat wij een energetisch tijdperk binnengaan waarin we opnieuw moeten bepalen hoe we onszelf zien. We zullen spoedig gaan begrijpen dat we multizintuiglijke wezens zijn. Dan moeten we de overtuiging dat we vijf zintuigen hebben achter ons laten. We zullen niet meer speculeren over de vraag of onze gedachten en onze emoties belangrijke creatieve factoren zijn bij de vorming van ons celweefsel. We zullen dat inzicht gaan beschouwen als een van de fundamentele waarheden van het leven. We zullen het opleggen van handen en het gebruik van helende oliën en klanken gaan beschouwen als normale behandelmethode. De overtuiging dat het onderdrukken van een ziekte met medicatie nuttig is voor het genezingsproces zal gezien worden als schadelijk in plaats van heilzaam.

Wanneer zal deze kentering plaatsvinden? Op het gebied van genezing en heling vinden reeds overal om ons heen ingrijpende veranderingen plaats. Door een toenemende belangstelling voor dit terrein en door nieuwsgierigheid naar alternatieve behandelingen van ziekten heeft onze samenleving respect getoond voor de holistische beweging en energetische geneeswijzen. Onderzoek naar de invloed van gedachten en emoties op het fysieke lichaam wordt nog steeds verricht. Steeds opnieuw wijzen de resultaten erop dat het idee dat een mens is samengesteld uit lichaam, denken en Geest een juiste voorstelling van zaken is.

De bijdrage die Donna Eden met het *Werken met energetische geneeskunde* geleverd heeft, is essentieel om holistische geneeswijzen een gezonde basis te geven. Haar onderzoek is solide en de suggesties die zij haar lezers doet om zichzelf te helpen zijn eenvoudig en effectief, precies zoals hulpverlening hoort te zijn.

Doordat ik al vijftien jaar op het holistische terrein werkzaam ben, heb

ik talloze mensen ontmoet die meer wilden weten over energetische geneeskunst of in de situatie verkeerden dat ze er gebruik van moesten maken. Ik heb er alle vertrouwen in dat dit boek nog jaren voor mensen een gids zal zijn, want de informatie erin is gebaseerd op waarheid, en de waarheid verandert niet.

Als we in deze tijd naar onszelf kijken, kunnen we niet ontkennen dat we leven in een tijd waarin een energetische benadering, niet alleen van het lichaam, maar van alles in ons leven, bezig is de wereld een ander aanzien te geven. Het computertijdperk betekent dat we meer van energetische benaderingen afhankelijk zijn dan van het gesproken of geschreven woord. Wij veranderen in een tempo dat de snelheid van gedachten probeert te evenaren – gedachten zijn de drijvende kracht achter het menselijk lichaam. De energetische geneeskunst erkent de kracht van ons denken en van de wereld waarin we ons nu bevinden. We hebben behoefte aan de kwaliteiten die in dit boek naar voren komen, want die kunnen ons de weg wijzen.

*Caroline Myss*





# Inleiding

## De terugkeer van de energetische geneeskunst

*De remedie ligt dikwijls in onszelf.*

— WILLIAM SHAKESPEARE

*ALL'S WELL THAT ENDS WELL*

**J**ij bent een netwerk van energieën. De verstrekkende gevolgen van dit ene feit vormen de basis van de energetische geneeskunst. Ik wil je vragen met de inleiding op dit onderwerp te beginnen en een gebied achter de uiterlijke verschijnselen te betreden. Onderzoek hoe onzichtbare energieën vorm geven aan je gevoelens, je gedachten en je levenswijze, en gebruik ze ten behoeve van je gezondheid en welzijn. Bestudeer je eigen, levenslange dans met deze onzichtbare krachten in en om je heen. En laat je samen met mij verbazen als de dynamische krachten die door je lichaam, je denken en je ziel stromen op verfijnde wijze de genialiteit van de 'scheppende hand van de natuur onthullen'.<sup>1</sup>

De belangrijkste persoon die met energetische geneeskunst werkt, ben jij, degene die leeft in het lichaam waarnaar je zorg uitgaat. Als je de principes van de energetische geneeskunst gebruikt, kun je de natuurlijke vermogens van je lichaam om zichzelf te genezen optimaal laten functioneren en kun je je gezondheid behouden. Je kunt een afgemat lichaam nieuw uithoudingsvermogen geven, een afgetobde geest nieuwe vitaliteit schenken en een somber gemoed met nieuwe levendigheid bezielen. Je kunt je energieën benutten om effectiever met stress om te gaan, onzekerheid te verminderen of jezelf van allerlei kwalen te bevrijden. En je kunt wat je voor jezelf leert, gebruiken ten behoeve van familieleden en vrienden.

Om deze vermogens te ontwikkelen, moet je een taal leren die je lichaam al kent en spreekt: de taal van energie. Het is vandaag de dag – in een wereld waarin de levensstijl van bijna iedereen ver verwijderd is geraakt van een natuurlijke loop der dingen – niet minder dan noodzakelijk om in een bewuste relatie met je energetische lichaamssystemen te functioneren. Je lichaam is een verfijnd, door energie gestuurd en bestuurd mechanisme. De ontwikkeling van onze energetische systemen heeft zich gedurende miljoen-

nen jaren gevoegd naar onze anatomie en leefomgeving, maar met de komst van de industrialisatie zijn onze omgevingsfactoren radicaal gewijzigd. We zijn ontwikkeld voor een wereld die al een paar eeuwen niet meer bestaat. Bezien door de bril van onze evolutie, is dit echter maar een momentopname en een veel te korte periode om aanpassingen in te maken, waardoor we ons in een industriële en postindustriële wereld moeten aanpassen met een programmering die ontwikkeld is voor het leven in een natuurlijke omgeving.

Desalniettemin beweegt je energetische systeem zich voort in je lichaam als het brein achter miljoenen processen per seconde. Elke lichaamscel verstuurt en ontvangt elektrochemische signalen, in een onvoorstelbaar complex gecoördineerde dans, die ervoor zorgt dat je ademt, dat je hart door gaat met pompen, dat je eten verteerd wordt, dat je ogen knipperen en dat je weefsels beschermd worden als er micro-organismen binnendringen. Je hoeft er niet je hersens bij te gebruiken om deze goed doorvlochten hogere intelligentie van je energetische systeem het werk te laten doen.

Maar er hangt een prijskaartje aan de pogingen die onze lichamen moeten doen om zich aan te passen aan een omgeving waar ze niet voor ontworpen zijn. Onze immuunsystemen beschermen ons door organismen aan te vallen die ze niet herkennen en hebben zich gedurende miljoenen jaren ontwikkeld aan de hand van een beperkt assortiment voedselbronnen en slechts weinig vreemde stoffen in de lucht. Tegenwoordig, met tienduizenden kunstmatige chemicaliën in ons voedsel, hoge concentraties vervuilende stoffen in de lucht, en de door alle technologie opgewekte elektromagnetische straling overall om ons heen, is het immuunstelsel constant in staat van paraatheid: 'Het licht staat op oranje.' Dat verbruikt energie en put je levenskracht uit.

Inmiddels lokken altijd aanwezige dagelijkse stressfactoren nog een ander soort voorzorgsmaatregel uit. We staan constant op scherp door ons *fight or flight*-reactievermogen. Weliswaar is deze staat van verhoogde paraatheid een van de meest briljante uitvindingen van de natuur, maar ze wordt nu ook gebruikt om allerlei vormen van stress te lijf te gaan waar ze niet voor ontworpen was, variërend van een meningsverschil met je partner of kind tot een niet functionerende computer. Door zich steeds maar te willen aanpassen aan een omgeving waar ze niet voor ontworpen is, een biologisch gezien niet veilige omgeving, overschrijdt de competentie van je lichaamsintelligentie de gebruikelijke grenzen. Ze moet compromissen sluiten en aan die compromissen hangt vaak een prijskaartje. Het steeds maar weer extra energie uit de hoed toveren van het immuun- of *fight or flight*-systeem kan de algemene gezondheid en vitaliteit ondermijnen. De patronen (of gewoonten) van het stromen van energie zijn al lang geleden bepaald en geëvolueerd. Op

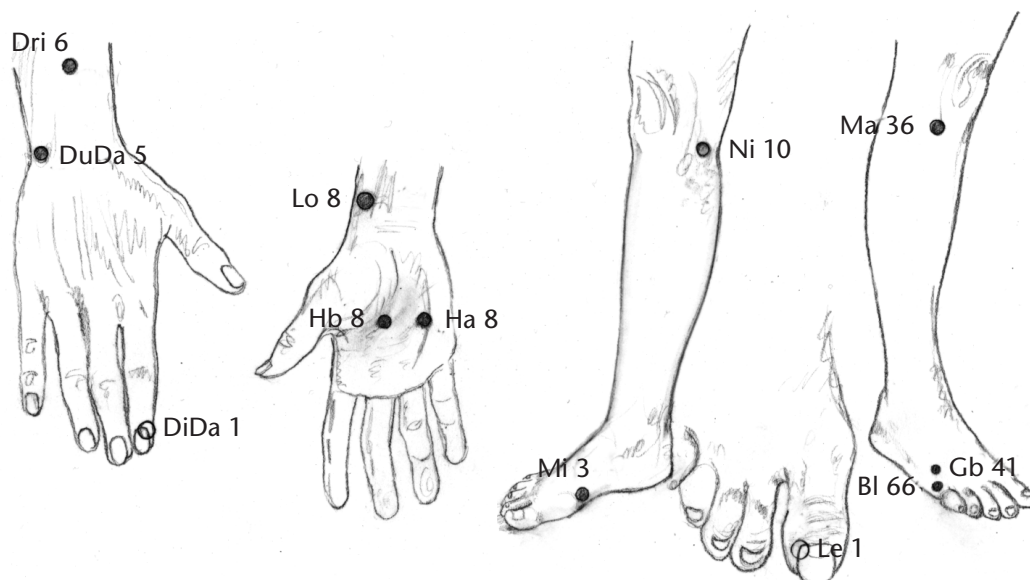
zichzelf teruggeworpen in de moderne wereld, zijn je energetische systemen afhankelijk van patronen die niet overeenkomen met de omgeving waarin ze zich bevinden. Wil je hierin goed gedijen, dan zul je actief moeten meewerken aan de evolutie van je lichaampatronen. Op dit punt kan je intellectuele intelligentie die fantastische, maar achterhaalde intelligentie van je lichaam helpen. Wanneer we vol en in goede gezondheid in het leven willen staan, in een wereld waar we ver verwijderd zijn geraakt van de natuur, is het meer en meer noodzakelijk heel bewust samen te werken met de energetische systemen in ons lichaam. Gelukkig is het makkelijker dan je misschien zou denken om je energetische lichaam aan te passen aan de wereld waarin we leven. Dit boek leert je simpele technieken die je zelf kunt toepassen om ontoereikende of schadelijke energetische patronen, voortgekomen uit de vreemde, onnatuurlijke en stressvolle omgeving waarin we leven, te veranderen. Door dit te doen mobiliseer je innerlijke krachten die je gezondheid verbeteren, je denkvermogen versterken en letterlijk je geest verlichten.



## **Energetische geneeskunde is tijdloos**

Energetische geneeskunde is veilig, natuurlijk en zeer toegankelijk en begint het gezicht van de gezondheidszorg te veranderen. Dr. Richard Gerber zegt hierover: 'De uiteindelijke benadering van de heilkunde zal gaan om de correctie van afwijkingen op een subtiel energieniveau die er in eerste instantie voor zorgden dat de ziekte ontstond.'<sup>2</sup> Dr. Norm Shealy, de oprichter en president van de American Holistic Medical Association, heeft kortweg gezegd dat energetische geneeskunde de toekomst is van alle geneeskunst.<sup>3</sup> Deze aan gezag winnende benadering is zowel hedendaags als oeroud. Albert Szent-Györgyi, genomineerd voor de Nobelprijs voor geneeskunde, zegt: 'In elke cultuur en elke medische traditie die er voor ons was, werd healing bewerkstelligd door het in beweging brengen van energie.'<sup>4</sup> De term wordt tegenwoordig in velerlei contexten gebruikt – van sjamanistische healingmethodes in moderne culturen tot elektromagnetische en radiologische technieken in moderne ziekenhuizen. Het omvat geldende principes en mysteriën, routinematige procedures en creatieve processen, het materiële en het spirituele. 'Energetische geneeskunde' is de beste term die ik ken om het groeiend aantal benaderingen aan te duiden waarin de opvatting dat het lichaam een energiesysteem is, gebruikt wordt als uitgangspunt voor het bevorderen van gezondheid, genezing en levensgeluk.

Afbeelding 29  
Drukpunten voor jetlag



TIJD VAN DE DAG	MERIDIAAN	ACUPUNCTUURPUNT
5.00 — 7.00	Dikke darm	DiDa 1
7.00 — 9.00	Maag	Ma 36
9.00 — 11.00	Milt	Mi 3
11.00 — 13.00	Hart	Ha 8
13.00 — 15.00	Dunne darm	DuDa 5
15.00 — 17.00	Blaas	Bl 66
17.00 — 19.00	Nieren	Ni 10
19.00 — 21.00	Hartbeschermer	Hb 8
21.00 — 23.00	Drievoudige verwarmmer	Dri 6
23.00 — 1.00	Galblaas	Gb 41
1.00 — 3.00	Lever	Le 1
3.00 — 5.00	Longen	Lo 8

tegenwoordigen (zie pagina 358). Bevestig de magneten aan je riem zodat de ene aan de linkerkant en de andere aan de rechterkant zit. De magneet aan de linkerkant moet met de noordkant naar je lichaam zitten, de magneet aan de rechterkant met de zuidkant. Doe de magneten of de riem af nadat je op de plaats van bestemming bent aangekomen. Draag magneten nooit langer dan vierentwintig uur achtereen. De voordelen van deze methode houden verband met het feit dat je als je vliegt niet verbonden bent met het elektromagnetische veld van de aarde en de magneten als tegenwicht daarvoor dienen.

Twee andere methoden om jetlag tegen te gaan stemmen hoog- en laag-tijd van je meridianen af op de tijdzone van je bestemming. De eerste methode maakt gebruik van kloptechnieken. Maak een kopietje van afbeelding 29, neem die met je mee in het vliegtuig en doe als volgt.

1. Zodra je in het vliegtuig zit, kijk je hoe laat het is en hoe laat het op de plaats van bestemming is.
2. Raadpleeg afbeelding 29. Op de regel waarin de lokale tijd staat worden een meridiaan in z'n hoogtij en een acupunctuurpunt genoemd. Zoek dat punt op in de tekening.
3. Op de regel waarin de huidige tijd op je bestemming valt, worden een andere meridiaan in z'n hoogtij en een ander acupunctuurpunt genoemd. Zoek ook dit punt op in de tekening.
4. Klop stevig gedurende ongeveer een minuut beide punten. Klop deze punten eerst aan de ene kant van je lichaam en dan aan de andere kant.
5. Herhaal dit iedere twee uur met het volgende paar meridianen, dat wil zeggen, ga naar de meridiaan onder de oorspronkelijke tijd op je bestemming. Als je gedurende een bepaalde periode slaapt, klop dan als je weer wakker bent de noodzakelijke punten om weer 'bij' te zijn.
6. Als de vlucht acht uur of langer duurt, zoek dan het acupunctuurpunt dat verband houdt met de te verwachten aankomsttijd. Gedurende de laatste vier uur van je vlucht klop je dit punt tegelijk aan de linker- en rechterkant van je lichaam, ieder uur gedurende één minuut.
7. De uitwerking van deze techniek kun je versterken door een ronde magneet met een gat erin aan een touwtje om je nek te hangen. Nadat je een acupunctuurpunt geklopt hebt, draai je de magneet erboven in het rond, drie of vier keer in beide draairichtingen.

In een andere methode om jetlag tegen te gaan volg je de meridianen in plaats van de acupunctuurpunten te kloppen. Hoewel deze methode ingewikkelder is, geef je er mogelijk de voorkeur aan als je al weet hoe je je meridianen moet volgen.

1. Klop Ni 27 (pagina 100), doe de Kruisloopbeweging en volg je meridianen (afbeelding 10–23) voordat je het vliegtuig instapt. Nadat je het conceptievat en het gouverneursvat gevolgd hebt, volg je de meridiaan waarvan de hoogtijfase op het meridiaanwiel overeenkomt met het uur van de dag. Als je je meridianen bijvoorbeeld om 18.00 volgt, dan is dat de niermeridiaan, die van 17.00 tot 19.00 sterk is.
2. Volg het wiel met de klok mee langs alle elf meridianen. Sluit af met de meridiaan die je het eerst gevolgd hebt (als je om 18.00 begonnen bent, is dat dus de niermeridiaan). Doe daarna het conceptievat gevolgd door het gouverneursvat.
3. Ongeveer halverwege de vlucht zet je je horloge op de tijdzone waarin je je dan bevindt. Zoek een plekje waar je kunt staan en volg je meridianen volgens de tijd op dat moment. (Ga het wiel binnen via de meridiaan die dan zijn hoogtij heeft.) Begin steeds met Ni 27, de Kruisloopbeweging, het conceptievat en het gouverneursvat.
4. Als je op je plaats van bestemming bent aangekomen, volg je je meridianen nogmaals volgens de plaatselijke tijd.

Dit hoofdstuk heeft je een inleiding gegeven op het meridiaansysteem. We zullen op de meridianen terugkomen als we in hoofdstuk 9 ziekten bespreken. We richten onze blik nu op de chakra's, de energiereservoirs van het lichaam.

# De chakra's

## De energiecentra van je lichaam

*In inheemse culturen overal ter wereld is men bekend met centra van elektromagnetische activiteit en levensenergie. In de Huna-traditie van Hawaïi spreekt men van auw en in de kabbala van de levensboom. In het taoïsme van China noemt men ze dantien en in de yogatraditie worden ze chakra's genoemd.*

— WILLIAM COLLINGE

SUBTIELE ENERGIE

Het woord 'chakra' betekent schijf, vortex of wiel. Terwijl de meridianen een energietransportsysteem vormen, zijn de chakra's energiecentra. Ieder belangrijk chakra van het menselijk lichaam is een centrum van draaiende energie, dat ligt op een punt tussen de basis van de wervelkolom en de kruin. In je chakra's worden herinneringen energetisch vastgelegd, zoals ze chemisch vastgelegd worden in je zenuwcellen. In de energie van de chakra's worden alle belangrijke of emotioneel veelbetekenende gebeurtenissen ingeprent. Als ik je chakra's ken, ken ik je geschiedenis, de obstakels voor je groei, je vatbaarheid voor ziekten en de verlangens van je ziel.

De hand van een gevoelig persoon kan, als die boven een chakra gehouden wordt, mee gaan trillen met pijn in een orgaan dat met dat chakra verband houdt, met een verstopte lymfeknoop, met subtiele afwijkingen in warmte of vibratie, of met emotionele onrust. Ik heb geleerd dat deze gewaarwordingen een speciale betekenis hebben. De hand van een therapeut kan zo precies meetrillen met de energie van een chakra, dat hij iets ervaart wat de ervaring van de cliënt weerspiegelt of de toestand van een van de organen van de cliënt. Als ik verwacht dat een cliënt één keer bij mij komt en ik hem zo goed mogelijk informatie wil geven, dan concentreer ik mij op de chakra's. Als ik dieper doordring en de opeenvolgende lagen van een chakra doorvoel, komt er informatie boven waartoe ik eerst geen toegang had.

Elk chakra regelt bepaalde aspecten van je persoonlijkheid, heeft specifieke taken waaraan het zijn energieën wijdt. In elk chakra ligt een ge-

Als je dit iedere dag doet, bijvoorbeeld als je achter je bureau zit, voor je computerscherm, voor de televisie of staat te wachten als je auto warmdraait, help je niet alleen je geheugen in stand houden, maar optimaliseer je ook de effectiviteit ervan.



## **De seizoenen van je leven, de seizoenen van je ziel**

Naast de voor de hand liggende verschuivingen van fasen in ons leven, trillen we mee op een basisritme dat het huidige seizoen van onze ziel weerspiegelt. Als je het hebt over 'seizoenen van de ziel' ga je uit van een geloof in vorige levens. Over de manier waarop wij ons basisritme krijgen heb ik twee verklaringen gehoord. De ene is dat wij ons leven na leven verder ontwikkelen, dat wij blijven voortgaan door de vijf seizoenen en een of meer levens binnen de energie van een bepaald ritme te leven om de lessen ervan te leren. Daarna beginnen we aan het volgende ritme en zo doorlopen we leven na leven de seizoenen. De andere verklaring, die in het Oosten diep verankerd is, is dat je primaire seizoen overeenkomt met het seizoen van de aarde op het moment dat je het besluit neemt om het leven op je te nemen. Men gelooft dat dit ergens tussen het moment van de conceptie en drie maanden na de geboorte plaatsvindt. Mogelijk kloppen beide verklaringen. Misschien voel je je aangetrokken tot een leven tijdens het seizoen dat je verondersteld wordt mee te maken op de reis naar de verwerkelijking van je ziel op aarde.

Hoe dan ook, je bent geboren in een bepaald ritme of in een bepaalde mengeling van ritmes, en vandaaruit leef je je leven. Het ritme van een pasgeborene is direct te herkennen. Ik heb gezien hoe het ritme bij kinderen die opgroeien tot jonge volwassenen steeds dieper ingebed raakt. Bij een baby vibreren de meridianen, chakra's, aura en andere energieën nog niet volledig mee met wat ik als basisritme voel, maar als het kind groter wordt, stemmen al deze energieën zich erop af. Ik beschouw dit als een erfenis op zielsniveau. In tegenstelling tot rood haar of blauwe ogen, erft een kind het basisritme niet van de ouders, maar weerspiegelt het juist het grotere ritme van de zielenreis.

De meesten van ons lijken gekenmerkt te worden door één tot drie van de vijf ritmes: het ritme van ons primaire seizoen, het ritme van het eraan voorafgaande seizoen en het ritme van het erop volgende seizoen (zie afbeelding 35). Een voorjaarsmens heeft bijvoorbeeld alleen het ritme van het



voorjaar, of ook iets van het ritme van de winter of de zomer. Hoewel hierop uitzonderingen bestaan en er ontelbare combinaties mogelijk zijn, verschaft dit overzicht je een goede basiskennis van de vijf seizoenen.

Afbeelding 35  
Wiel van de seizoensritmes

