

HEALING

Healing er en helhetlig behandlingsform som har vært praktisert i alle kjente kulturer siden førhistorisk tid. Healing har også hatt en sentral plass i norsk folkemedisin. Ordet healing kommer fra *healan* (anglosaksisk), og betyr å kurere, å gjenopprette helhet. En healer er en person som har en naturlig evne til å formidle en energi eller vitalkraft som kan fremme et levende vesens indre balanse og helbredelsesprosess. Dette foregår som regel ved en form for håndspåleggelse eller ved å arbeide via energifelter i eller nær den fysiske kroppen.

VI ER MER ENN EN FYSISK KROPP

Mennesket har, i tillegg til sin fysiske kropp, en energikropp, kalt aura, som omgir og gjennomtrenger den fysiske kroppen. Auraen er nært knyttet til vårt tanke- og følelsesliv, til vår bevissthet. Her går det et nettverk av energibaner, som et slags usynlig nervesystem, hvor vi blant annet tar inn vital livskraft til hver eneste celle i kroppen. Når energien vår sirkulerer fritt fungerer kroppen optimalt, vi føler oss sterk, vital og sunn. Når energiene låser seg eller kommer i ubalanse, kan kroppslige tilstander etter hvert fremtre. Vi antar at de fleste, om ikke alle sykdommer og symptomer har nær sammenheng med vårt tanke- og følelsesliv og våre livsmønstre.

Det vi kaller sykdom kan sees eller føles i auraen som blokkeringer som hindrer eller forstyrrer energisirkulasjonen. Mange healere kan sanse disse energiforstyrrelsene, og lede energi til disse områdene for å åpne opp igjen for energistrømmen. Når energisystemet er i harmoni, vil den fysiske kroppen bringes i naturlig balanse igjen.

Healing kan ikke bare virke legende ved kroppslige tilstander, men på hele vår bevissthet. Den ideelle form for helbredelse er når det skjer en heling på det indre plan, når vi føler at der hvor det før var uro og smerte er noe blitt leget. Vi er da kommet et steg nærmere oss selv, og som en følge av dette har vi også nådd en større grad av fysisk helse og velvære.

HVA KAN JEG FORVENTE?

Healere kan i utgangspunktet behandle mennesker med alle typer problemer eller tilstander. Healere stiller ikke medisinske diagnoser slik som leger gjør, og trenger heller ikke dette for å behandle. En healer kan sanse energiblokkeringer og føle hvor i kroppen problemene sitter. Du trenger derfor ikke å fortelle healeren om alle dine problemer eller symptomer, si kun det du ønsker å dele.

Healeren forholder seg til det han eller hun kjenner, og energien går dit hvor den trengs.

En healer kan ikke si på forhånd om behandlingen vil hjelpe deg. Fra både undersøkelser og egne erfaringer vet vi at healing kan hjelpe mange, også i tilfeller hvor andre behandlingsformer ikke kan hjelpe. Mange som har oppsøkt healere hevder å ha blitt helbredet for de tilstander som de søkte hjelp for, andre hevder at de er blitt betydelig bedre eller at deres livskvalitet er bedret. Andre igjen opplever ingen endring.

Healing er ingen mirakelkur mot sykdom, selv om vi kan oppleve at spontane helbredelser skjer. Healing er en naturlig metode hvor indre, selvlegende prosesser blir virksomme. Healeren kan sette i gang eller forsterke disse prosessene. Det er ingen bivirkninger, og det er ikke nødvendig å avbryte annen behandling for at healing skal kunne hjelpe.

Det kan være viktig at du selv tar ansvar for din egen utvikling ved å se på forhold i livet ditt som kan være medvirkende årsaker til situasjonen. Healing kan også i seg selv bidra til bevisstgjøring av slike sammenhenger. Din healer kan gjerne være en egnet samtalepartner i en slik prosess.

Erfaringsmessig regner vi med at to tredjedeler av dem som mottar healing opplever delvis eller fullstendig bedring om de følger opp behandlingen. For de fleste er tre behandlinger tilstrekkelig for å konstatere om healeren kan hjelpe deg. Du må da selv være med å vurdere om du kan ha nytte av å fortsette behandlingen. Under selve healingen, samt i dagene etter, kan du oppleve at det pågår indre prosesser. Mange kjenner energistrømninger, varme eller kulde under behandlingen. Det er også vanlig å bli svært avslappet og tung i kroppen under og like etter en slik behandling. Om du ikke opplever noe under healing betyr det ikke at det ikke skjer noe. Noen personer er mer følsomme eller mer oppmerksomme på hva som skjer i kroppen enn andre.

Noen opplever en kortvarig forverring av tilstanden kort tid etter behandlingen. Dette er ikke en "bivirkning", men en del av en naturlig helbredelsesprosess. Vær også oppmerksom på at følelser eller minner kan tre tydeligere frem under eller etter healing. Ta gjerne kontakt med din healer hvis du har spørsmål vedrørende reaksjoner som kan ha forbindelse med behandlingen.

Healing kan benyttes i tillegg til legebehandling eller annen terapi. Det er viktig å være oppmerksom på at healere vanligvis ikke har medisinske kunnskaper. Healere kan ikke diagnostisere eller vurdere medisinske tilstander eller deres alvorlighetsgrad. Ved helseproblemer anbefales du derfor alltid å oppsøke lege for å få vurdert tilstanden.

Healing er en helhetlig behandlingsmetode. Det innebærer at vi ikke behandler atskilte sykdommer. Healing møter hele mennesket, både som kropp og sjel. Healing er en naturlig evne, på linje med andre naturlige evner og talenter. Noen healere har i tillegg en velutviklet følsomhet og intuisjon, og vil kanskje kunne gi deg nyttige råd og tanker vedrørende din situasjon.

HEALING OG TRO

Healing er ikke knyttet til religion, og healing er ikke religiøs troshelbredelse. Både erfaring og undersøkelser viser at healing skjer uavhengig av healernes eller pasientenes trossystem. Du trenger ikke "tro" på healing for å få hjelp. Men det er en fordel at du er avslappet under healing, da det gjør deg mer mottakelig. Healing er basert på en mellommenneskelig prosess, en form for kommunikasjon. Healere, som andre mennesker, er forskjellige og vil kunne virke forskjellig på deg. Din mottakelighet øker når du har en trygg og åpen holdning, når du opplever tillit og dere er på bølgelengde.

Som ved alle livssituasjoner er det også viktig å ha en positiv mental innstilling, ha tillit til at det beste vil skje. Frykt og negative forventninger kan forverre en tilstand, og omvendt kan positive forventninger styrke din vitalitet og din helbredelsesprosess. For ethvert lidende menneske er det viktig å ha balanse mellom håp og realisme. Ingen vet hva fremtiden bringer. Men det er allment akseptert at håp og sunne positive holdninger kan styrke vår livskraft.

HVEM KAN HA NYTTE AV HEALING?

Du trenger ikke være syk for å ha nytte av healing. Healing kan hjelpe deg til avspenning, mer energi, et mer harmonisk indre liv og bedre kontakt med dine følelser. På sikt kan dette kanskje også bidra til å forebygge helseproblemer.

Healing har fått økende anerkjennelse igjen de siste årene, og det er forsket mye på healing. Healing var en av de fire alternative behandlingsmetodene som ble vurdert som virksomme av et utvalg oppnevnt av Sosial- og helsedepartementet. De sier bl.a.: *"Det finnes flere studier som viser signifikant effekt av så vel fjernhealing som healing ved berøring ved ulike tilstander. Det er gjort mer enn 160 studier på mennesker og cirka to tredjedeler av disse viser positive effekter utover placebo."* Du kan lese mer om utvalgets vurderinger i NOU 1998-21 - Alternativ Medisin.

Det er imidlertid gjort for få studier på de enkelte medisinske diagnosegruppene til at man kan si noe sikkert om forventet effekt på gruppenivå. Den beste oversikten over denne forskningen finner du i hos Daniel Benor: **Healing Research** Vol. 1, Vision Publishing, 2002.