

ELLEN DUIM



HET
HANDLEESBOEK

Breng lijn in je leven

ELLEN DUIM

Het Handleesboek

Breng lijn in je leven



AnkhHermes

*Alles staat geschreven in je handen. Als je daar oog voor krijgt,
wordt het leven een open boek*

Het verhaal van je handen

Voor je ligt Het Handleesboek van Ellen Duim, een prachtig boek vol inspiratie en wijsheid, dat je handvatten en structuur biedt om je leven in de goede richting te sturen.

Vanaf het allereerste begin was er een klik tussen Ellen Duim en Happinez. Ze kreeg een eigen column in de eerste jaargangen, gaf workshops op Happinez lezersdagen en ze is steeds een graag geziene gast op de Happinez festivals. We zijn trots op die jarenlange goede band met deze bijzondere vrouw én op onze jongste samenwerking: een speciale Happinez online-cursus: handlezen met Ellen Duim.

De cursus volgt in grote lijnen de indeling van dit handboek, dat naar we hopen en verwachten je veel inzichten en eye openers zal geven.

Redactie Happinez





INLEIDING

.....

Hoe het begon

Het is 1992. Ik heb een goede baan op een reclamebureau, een leuke vriend, lieve familie en goede vrienden. Ogenschijnlijk klopt het allemaal. Maar toch ben ik onrustig en somber en heb ik het gevoel dat mijn leven allesbehalve compleet is. Is dit het nou echt? Ben ik dit nou echt? Ik heb het gevoel dat ik in een klein bootje in een storm op zee zit, behoorlijk stuurlaos ...

Op aanraden van een vriendin ga ik op bezoek bij Lies Franse. Lies is een professionele handlezer en staat goed bekend. Van haar ontvang ik mijn eerste sessie. Ik ben 28 jaar en nogal sceptisch zit ik tegenover haar: ze gaat mij toch zeker niet vertellen wie ik ben? Dat weet ik toch zelf wel? En ik maak toch zelf wel uit wat goed is voor mij en wat niet? Na een kwartier zit ik op het puntje van mijn stoel. Waar ik na een jaar therapie nog niet veel wijzer ben geworden, legt Lies in een uur tijd mijn hele leven op tafel in begrijpelijke taal. Ze vertelt gedetailleerd over mijn talenten en valkuilen en benoemt en passant waar mijn gevoel van onvrede vandaan komt. Lies vertelt en vertelt en het lijkt alsof ik in mijn dagboek lees. Ook die dingen die ik niet makkelijk bespreek met mijn familie en vrienden komen aan bod en ik voel me behoorlijk naakt. Het rare is, ik weet het allemaal. Ik heb alleen jarenlang mijn best gedaan om vast te houden aan mijn patronen en een leven te leiden wat leuk was, maar niet écht de kern raakte. Een halfuur later ben ik om. Dit is wat ik te doen heb in mijn leven! Vanaf dat moment staat mijn hele leven op zijn kop en kom ik in een emotionele achtbaan terecht: mijn vriendje verbreekt de relatie, ik zeg mijn baan op en geef me op voor de driejarige opleiding Handlezen bij Lies Franse. Ook begin ik aan een opleiding Natuurgeneeskunde. Een mooie opleiding, maar daar vind ik niet wat ik zoek en vlak voor het examen stop ik ermee. Ik heb sindsdien meerdere opleidingen op het vlak van persoonlijke ontwikkeling gevolgd, maar het handlezen is altijd de rode draad en mijn grote passie gebleven.

Als ik terugkijk was het de zwaarste en tegelijkertijd mooiste periode van mijn leven. Ik heb ervaren hoe het is om te kiezen vanuit mijn hart en mijn passie te volgen. Dat beslissingen die genomen worden vanuit het hart, ook daadwerkelijk dat brengen waar de ziel naar verlangt. En hoe zwaar het ook was, ik zou deze periode morgen overdoen, omdat het me heeft gebracht waar ik nu ben.

Nu, 21 jaar verder, leef ik met een geweldige man, heb drie prachtige kinderen en een bloeiende praktijk. Ik werk nog steeds met evenveel plezier en ben intens dankbaar voor alle bijzondere mensen die mijn pad kruisen en mij hun handen tonen. Alleen al het feit dat iemand zijn/haar handen aan mij toevertrouwt, kan me nog steeds enorm ontroeren.

Waarom een boek?

Sinds ik lesgeef in handlezen wordt mij regelmatig gevraagd waarom ik niet een boek schrijf. ‘Je kunt zo enorm boeiend over handlezen vertellen, schrijf er nou eens over!’ Maar het schrijven van een lesboek is niet ‘mijn ding’. Ik ben geen juf in de traditionele zin van het woord. Ik zie mezelf meer als bevlogen, gepassioneerde coach of inspirator in de uitoefening van mijn beroep: handleeskundige. Ik vind het heerlijk mensen mee te nemen in het verhaal van hun handen en ze te helpen herinneren wie ze zijn en wat ze komen doen. Bovendien zijn er prachtige boeken over de techniek van het handlezen geschreven, waar ik niet veel aan toe te voegen heb.

Maar ik bleef het stemmetje in mijn achterhoofd horen: ‘Waarom schrijf je eigenlijk geen boek? Je hebt toch schrijflijnen in je handen staan? *Walk your talk*, weet je nog?’ Dus toen de uitgever van AnkhHermes mij na mijn lezing op het Happinez-festival vroeg een boek te schrijven, heb ik deze kans met beide handen aangegrepen! Ziehier het resultaat.

Ik heb dit boek geschreven voor iedereen die meer over zichzelf en handlezen te weten wil komen. Hoewel ik het liefst al mijn kennis en jarenlange ervaring met je wil delen, is dat natuurlijk niet mogelijk in een boek. Na het lezen en uitwerken van dit boek zul je dan ook geen volleerd handlezer zijn. Laat dat je er echter niet van weerhouden met je eigen handen aan de slag te gaan en zo (nog) meer over jezelf te weten te komen. Mijn doel is mijn passie voor het vak met je te delen, waardoor je wellicht net zo geraakt wordt door de puurheid en schoonheid van handen als ik.

Jouw handen, het boek van jouw leven

Handen zijn de spiegels van lichaam en ziel. Ze laten zien wat er bij jou vanbinnen gebeurt, op emotioneel, rationeel, spiritueel en (deels) fysiek niveau (een handlezer is geen arts en mag dan ook geen diagnoses stellen). Ze vertellen het verhaal van het verleden, het heden en tendensen voor de toekomst. Je kunt je handen zien als een boek, het boek van jouw leven.

Dat boek heb je lang geleden geschreven, wellicht voor je naar deze wereld kwam. Ieder lijntje, ieder tekenetje dat je ziet in je handen, is een hoofdstukje, en al die hoofdstukken bij elkaar vormen jouw boek. Sommige stukken uit jouw boek wil je delen met bepaalde mensen, andere hoofdstukken weer met anderen. Alleen jij kent het boek van a tot z.

Een handlezer leest voor uit jouw boek. Als het goed is hoor je niet zoveel nieuws in een handlezing. Het doel van een handlezing is namelijk dat jij je weer kunt herinneren wat je in wezen allang weet, maar door de drukte van alledag wellicht vergeten bent. In een goede handlezing wordt jouw verhaal gespiegeld zonder oordeel, zodat je je bewust wordt van je kwaliteiten, je talenten, mogelijkheden, uitdagingen en valkuilen. De manier waarop je omgaat met deze kwaliteiten is mede afhankelijk van de patronen die je als kind hebt gecreëerd. Heb je deze patronen nog niet herkend en een plek gegeven, dan is de kans groot dat je regelmatig wordt geraakt in een oud stuk. Het kind in jou reageert dan op bepaalde situaties. Handen geven inzicht in deze oude patronen. Ze vertellen immers ook waar je vandaan komt en of jij bent gezien in jouw kwaliteiten. Het mooie van je patronen onderzoeken is dat je daardoor de keuze krijgt: houd ik vast aan het patroon, of accepteer ik het en laat ik het los? (hoe eng dat ook kan zijn). We komen nu bij een heel belangrijk gegeven: als jij veranderingen doorvoert in je leven, bijvoorbeeld door het erkennen en loslaten van oude patronen, dan zullen je handen veranderen! Natuurlijk niet van de ene op de andere dag. Sommige patronen zitten zo diep geworteld, dat er tijd voor nodig is om de verandering door te kunnen voeren. Daardoor zul je meer 'grip' krijgen op jezelf waardoor je makkelijker keuzes kunt maken. Met het veranderen van de lijnen, oftewel de hoofdstukjes in jouw boek, wijzigt dus ook de loop van het verhaal en eindigt jouw boek wellicht een stuk rooskleuriger dan je in een zware tijd zou vermoeden. Hieruit kun je dus al opmaken dat het onmogelijk is om de toekomst te voorspellen uit de handen!

Jouw handen zijn perfect

Wat jij in jouw handen hebt staan, is perfect om jouw doelen te bereiken. Je kunt wel jaloers zijn op die vriendin die met alle gemak haar huis regelmatig stijlvol verandert, maar als dat niet jouw kwaliteit is, kun je beter haar vragen jou te helpen. Of op je partner, die moeiteloos de ene studie na de ander heeft afgerond. Want misschien is het wel jouw doel in het leven om te vertrouwen op je innerlijke wijsheid, in plaats van boekenkennis op te doen.

Oftewel: dat wat jij niet in huis hebt, hebben mensen in jouw omgeving vaak wel! Zo kun je elkaar prachtig helpen en aanvullen. En natuurlijk kun je bijna alles aanleren wat je wilt. Maar waarom zou je veel tijd en energie steken in dingen waar je eigenlijk toch niet blij van wordt?

Is handlezen te leren?

Ja, iedereen kan leren handlezen. Ik geloof er alleen niet in dat je een volwaardig handlezer kunt worden, alleen maar door boeken te lezen. De kunst is namelijk dat je de theoretische kennis weet te combineren met het geheel aan patronen, tekens en lijnen in een hand, om zodoende tot een analyse te komen. Daarnaast geeft één gegeven niet het volledige plaatje weer, en zul je dus in meerdere tekens/lijnen bevestiging moeten vinden om zeker te weten dat het klopt.

Als het jouw doel is om professioneel handlezer te worden, dan raad ik je van harte aan een goede opleiding te zoeken. Een gedegen opleiding duurt al snel twee tot drie jaar. Dat klinkt lang, maar de boeiende materie en de ontdekkingsreis naar jezelf maken dat de tijd voor de meesten voorbijvliegt! (Zo wilden mijn studenten afgelopen jaar nog geen afscheid nemen na het behalen van hun diploma. We hebben er nog een halfjaar Masterclass aan vastgeplakt 😊.) Op de site van Martijn van Mensfoort vind je een overzicht met alle handlezers in Nederland die consulten geven en opleidingen verzorgen.

Alle begin ...

Het leren lezen van handen is als het leren lezen in groep 3 van de basisschool: eerst leer je de letters herkennen, dan komt de verrassing dat de letters woorden vormen. De woorden worden zinnen en de zinnen maken het verhaal.

Tijdens de opleiding die ik geef wordt in het eerste jaar regelmatig verzucht: 'Dit leer ik nooit!' Hoe herkenbaar! Ook ik heb dit tijdens mijn eigen opleiding regelmatig geroepen en er zelfs over gedacht om er maar helemaal mee te stoppen ... Niet omdat de stof me niet boeide, maar omdat de perfectionist in mij bang was dat ik niet alles zou kunnen onthouden! Ik ben ondertussen redelijke vriendjes geworden met de perfectionist in mezelf. Als ik moe ben, of gehaast, laat ze nog weleens van zich horen, maar zodra ik doorheb dat ik in een oud patroon ben gestapt, kan ik ook weer hartelijk om mezelf lachen.

Aan de slag met het boek en de handen

Het boek bestaat uit twee delen. Deel 1 behandelt de theorie van het handlezen. Deel 2 gaat over de thema's die ik dagelijks tegenkom in mijn praktijk: onder andere communicatie, relaties, balans, (spirituele) groei en ontwikkeling. Ook ga ik in op kinderhandjes. Je vindt tal van oefeningen, tips en voorbeelden, waarin je ongetwijfeld jezelf en/of familie en vrienden zult herkennen. Om het handlezen zo inzichtelijk en inspirerend mogelijk te maken heb ik veel foto's en handafdrukken opgenomen. Uiteraard is voor het plaatsen van de handafdrukken toestemming gevraagd. Ik raad je aan eerst het theoretische deel te lezen en daarna aan

de slag te gaan met de hoofdstukken die jou het meest aanspreken.

Aan het eind van deel 1 vind je uitleg over het maken van handafdrukken. Ik raad je zeker aan om afdrukken te maken. Niets is leuker dan na een poosje te zien dat je handen veranderd zijn! Ook is het handig om een **logboekje** bij te houden van de oefeningen. Daarin kun je ook de thema's die je in jezelf tegenkomt opschrijven en onderzoeken.

Jouw waarheid

Vergeet niet: ik heb zeker niet de waarheid in pacht, niet over mijzelf, laat staan over jou!

Dus gun jezelf de ruimte om te onderzoeken of iets voor jou klopt of niet. Alleen zo kom je achter jouw eigen waarheid.

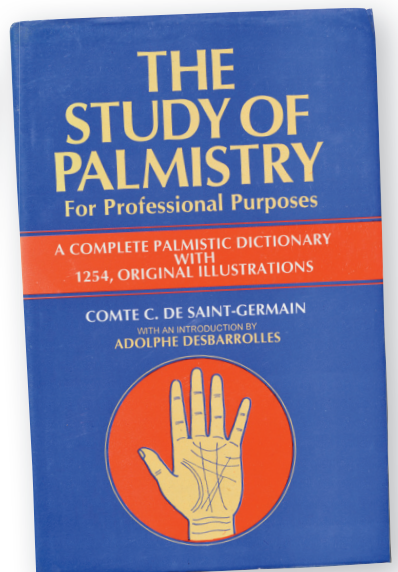
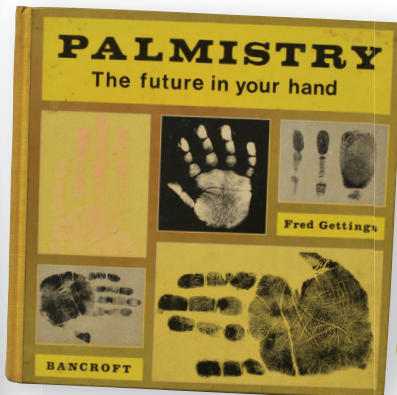
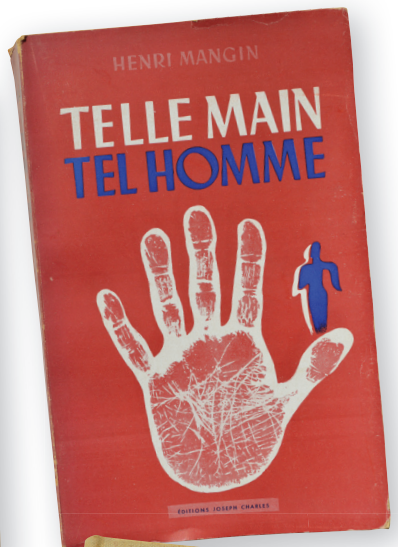
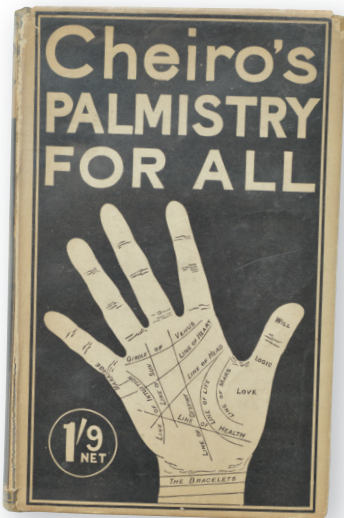
Ik heb enorm veel plezier gehad met het schrijven van dit boek en wens jou minstens zo veel plezier met het lezen ervan. Ik hoop dat je een bijzondere ontdekkingsreis zult hebben!

DEEL 1



*Basis van het
handlezen*





HOOFDSTUK 1

.....

Geschiedenis

Veel mensen associëren handlezen nog steeds met duister kijkende zigeunerinnen die je rijkdom en de man van je dromen voorspellen, dan wel ziekte en ongeluk. Met een zweverige kermisattractie waarvoor je in de rij moet staan om je de toekomst te laten voorspellen. En ja, toegegeven, ook ik stond onlangs op de kermis in zo'n rij en vond het best wel spannend! Stel je toch voor dat deze dame echt mijn handen zou kunnen lezen?! Enigszins teleurgesteld stond ik na exact vijf minuten weer buiten. Weinig informatie, maar wel een ervaring rijker ...



Kermisattractie

Handlezen is dus geen kermisattractie, maar wat dan wel? Voor de oorsprong van het handlezen moeten we vijfduizend jaar terug in de tijd. Het is een empirische wetenschap, dat wil zeggen dat het wetenschap is gebaseerd op ervaring en/of proefondervindelijke uitkomsten. Volgens de overlevering bevonden de eerste handlezers zich in India. Via de handelsroutes van de Egyptenaren met India kwam het handlezen naar het Westen. Daar namen de Grieken en vervolgens de Romeinen de kunst over. Het schijnt dat belangrijke historische figuren als Aristoteles, Plato, Hippocrates en zelfs Alexander de Grote en Julius Caesar de kunst van het handlezen beheersten. Handlezen werd in de oudheid niet beoefend door de 'gewone man', maar door een man (en soms ook vrouw) van aanzien: een *brahman* (India), filosoof, geleerde

of orakel. Het was in die tijd heel normaal om je handen te laten lezen bij het nemen van grote beslissingen of gezondheidsproblemen. De wijze mannen wisten immers wat goed was voor jou. Helaas is niet bekend hoe het er in de praktijk aan toe ging in die tijd. Er is weinig op schrift gesteld, de kennis werd met name mondeling overgedragen. Er is wel een aantal grotschilderingen gevonden met handafdrukken. Het schijnt dat op sommige zelfs lijnen te zien zijn.

De oudste oosterse geschriften waarin handlezen voorkomt dateren uit de vierde eeuw voor Christus. De oudste westerse geschriften bevinden zich in Oxford in de Bodleian Library. *The Digby Roll IV* is rond 1440 geschreven. In 1953 is hiervan een publicatie verschenen in Engeland.

In de middeleeuwen en de renaissance bereikte het handlezen het toppunt van populariteit en was het heel gebruikelijk een handlezer te consulteren. In die tijd was handlezen ook voor de katholieke kerk niet onbekend. Diverse pausen lieten hun handen lezen. Er waren zelfs pausen die een persoonlijke astroloog in dienst hadden. Helaas kwam hier een eind aan tijdens het bewind van Paul Paulus IV. Er werd in 1559 een zwarte lijst opgesteld met voor katholieken verboden boeken en studies. De 'heksenjacht' was een feit. Diepere geestelijke interesses en het nemen van de eigen verantwoordelijkheid was namelijk niet iets waar de kerk op zat te wachten! Toch hebben enkele boeken die inquisitie overleefd.

In de zestiende eeuw kwamen de zigeuners uit India naar het Westen en namen hun specifieke vorm van handlezen mee. De zigeuners beoefenen het handlezen tot op de dag van vandaag. Deze 'wijsheid' wordt overgedragen van moeder op dochter en mag niet op schrift worden gesteld. De zigeuners lezen op een totaal andere manier dan handleeskundigen. Zij lezen de linkerhand en voorspellen de toekomst, die er niet altijd zo rooskleurig uitziet in hun ogen!

In de negentiende eeuw kwam handlezen weer bij een groter publiek in beeld. Bekende handlezers uit die tijd waren kapitein D'Arpentigny en professor Desbarrolles. D'Arpentigny deed onderzoek naar de vorm van de hand en de bijbehorende kwaliteiten. De zeven handvormen zoals wij die nu nog kennen werden door hem geïntroduceerd. Hij schreef hier een



Prehistorische handafdruk

boek over, *La Chirognomie*. Zijn handvormen zijn de basis geweest voor de indeling van de hand volgens de vier elementen. Desbarrolles verdiepte zich in de lijnen van de hand. Ook hij heeft enkele boeken op zijn naam staan. Een flamboyante figuur in de handleeskunde was de Ierse graaf Louis Hamon, beter bekend als Cheiro. Eind negentiende eeuw schreef hij zijn eerste boek, *The Language of the Hand*. Hij was toen bijna dertig jaar. Van Cheiro is bekend dat hij een groot ego en een enorm voorstellingsvermogen had. Bovendien verstond hij uitstekend de kunst zichzelf goed te verkopen. Hij had vele beroemdheden als klant in Europa en Amerika en zijn boek is over de hele wereld gelezen. Na dit boek heeft hij nog verschillende andere boeken geschreven.

Rond 1900 verscheen het boek *The Laws of Scientific Hand Reading* door William G. Benham. Benham bracht met zijn wetenschappelijke benadering de handleeskunde weer volop in de belangstelling. Zijn boek wordt heden ten dage nog steeds gezien als 'de bijbel voor handlezers'.

In 1940 kwam het boek van Julius Spier uit, *The Hands of Children; An Introduction to Psycho-Chirology* (in het Nederlands verschenen als *Worden wie je bent*, nu alleen nog antiquarisch te verkrijgen). Spier, van oorsprong bankdirecteur, interesseerde zich enorm voor de psychologische kant van handlezen. Hij maakte vele handafdrukken en interpreteerde deze (intuïtief). Hij was in leeranalyse bij dr. Carl Gustav Jung. Jung was onder de indruk van Spiers werk met handen en stimuleerde hem hier een boek over te schrijven. In het voorwoord schreef Jung: *De handen, waarvan de vorm en het functioneren zo innig zijn verweven met de psyche, kunnen op sprekende en dus verstaanbare wijze uiting geven aan de psychologische eigenheid, dat wil zeggen, het menselijk karakter*. Het boek van Spier is leuk om te lezen. Zijn bevindingen sluiten niet direct aan bij de hedendaagse kennis over de handen, maar omdat hij het handlezen in Nederland en Duitsland weer op de kaart heeft gezet verdient hij een plekje in de handleesbibliotheek.

Er is jammer genoeg maar weinig bekend over vrouwelijke handlezers uit vorige eeuwen. Een van de vrouwen die wel naam hebben gemaakt is Marie-Anne Lenormand (1772-1843). Madame Lenormand bekwaamde zich naast de tarot (waar zij zeer beroemd mee is geworden) ook in handlezen. Haar voorspellingen waren zeer raak en vele beroemdheden behoorden tot haar klantenkring, onder anderen tsaar Alexander I, Napoleon en diens vrouw Joséphine de Beauharnais. Met Joséphine ontstond een hechte vriendschap. Toen Lenormand de scheiding tussen Napoleon en Joséphine voorspelde (Joséphine was onvruchtbaar, waardoor Napoleon van haar wilde scheiden), werd zij door Napoleon gevangengezet wegens verraad. Ook Adele Moreau, leerling van Lenormand, las handen en schreef hier een boek over: *L'Avenir dévoilé, Chiromancie nouvelle*. Hoewel beide vrouwen als tarotdeskundigen werden geëerd, gold dit niet voor hun werk als handlezers.

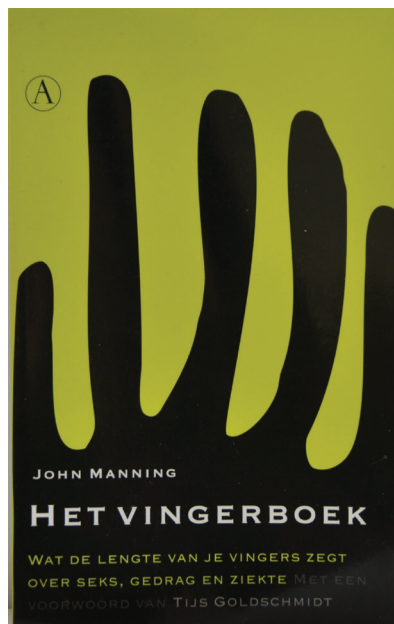
In 1889 richtte Katherine Saint-Hill 'The Chirological Society of Great Britain' op. Het doel van de Society was het handlezen op een wetenschappelijke manier op de kaart te zetten. Saint-Hill heeft drie boeken over handlezen op haar naam staan: *The Grammar of Palmistry* (1889), *The Hands of Celebrities* (1896) en *The Book of the Hand* (1927). Na haar dood in 1927 is er weinig meer van de Society vernomen.

Hoewel de geschiedenis van het handlezen wordt gedomineerd door mannen, zie je tegenwoordig daarentegen meer vrouwelijke dan mannelijke handlezers.

Vandaag de dag is het niet vreemd meer om een handlezer te consulteren. Ik krijg in mijn praktijk echt niet alleen maar mensen die diep in de problemen zitten, of enorm zoekende zijn in hun leven. Het overgrote deel van mijn cliënten bestaat uit gezonde, hardwerkende en nieuwsgierige mensen die, net als jij en ik, tegen alledaagse dingen oplopen in hun leven. Die inzicht willen krijgen in hun patronen en daar ook verandering in aan willen brengen. Ik lees de handen van mensen die toe zijn aan een verandering, en net dat laatste beetje inzicht (en soms een zetje) nodig hebben om een volgende stap te zetten. Dat een handlezing daarbij inzicht kan geven, zal na het lezen van dit boek zeker duidelijk zijn.

De hedendaagse handleeskunde is continu in beweging. Wereldwijd wordt er onderzoek gedaan naar de handen, zowel door handleeskundigen als wetenschappers. Dankzij internet zijn veel van deze onderzoeken makkelijk beschikbaar. Goed opgeleide handlezers zullen ook zeker meegaan met de tijd en de ontwikkelingen op de voet volgen.

Dat handen in onze tijd ook onder wetenschappers populair zijn blijkt ook uit een boekje als *Het vingerboek; Wat de lengte van je vingers zegt over seks, gedrag en ziekte* (2009) van John Manning, hoogleraar psychologie aan de University of Central Lancashire.



Het vingerboek van John Manning

Symboliek van de handen

In de geschiedenis van de verschillende culturen kom je uiteenlopende symboliek tegen als het gaat om de handen en vingers. In het Westen zijn we gewend onze handen te vouwen als we bidden. Dit is afkomstig van een oud Germaans gebruik: wanneer de strijd op het slagveld werd verloren, werd het zwaard in de grond geplant en vouwde de strijder zijn handen om het zwaard heen. Dit was het teken van overgave. Nu zien we gevouwen handen als tijd nemen, de aandacht naar binnen richten.

In Nepal en andere Aziatische landen groeten de mensen elkaar door de handen voor het hart met de palmen tegen elkaar te leggen, met de vingers omhoog, en dan het hoofd licht te buigen richting de ander. Deze groet en ook yogamudra, namasté genaamd, staat symbool voor respect, 'Ik buig voor u' (ook wel vertaald als 'het goddelijke in mij groet het goddelijke in jou').



Namasté

