

# Inleiding

In dit boek wil ik met je delen hoe je, als je ziek bent, eigenaar kunt blijven van je eigen proces en de diepere lagen kunt verkennen van wat je allemaal overkomt. Ik geloof dat wat er in ons leven gebeurt niet zomaar gebeurt. Het leven wil ons iets duidelijk maken en het is de kunst om daarvoor open te staan. Graag laat ik je zien hoe mijn idee over gezondheid en heling gedurende mijn eigen ziekteproces veranderd is. Ik heb ervaren dat er naast reguliere geneeskunde andere kansrijke mogelijkheden bestaan om weer gezond te worden. Het is mijn bedoeling om een aantal van die mogelijkheden te schetsen en poorten te tonen, die je kunt verkennen naast je bezoek aan je artsen. Wegen waarbij je – ook al ben je ziek – je lichaam leert zien als een trouwe en wijze partner en waarbij je open leert staan voor wat je lichaam en je levenslot je duidelijk willen maken. Het gaat om een kronkelig pad dat zich niet rechtlijnig laat duiden; een pad dat je uitnodigt om te veranderen, ‘out of the box’ te denken, uit je cocon te breken, onbekend terrein te betreden en het leven te omarmen zoals het zich ontvouwt. Een pad dat ook uitnodigt om helder te denken met je hart en je buik als kompas.

Als je ziek wordt, verandert er van alles. Je prioriteiten veranderen. Gezond worden staat opeens voorop en andere zaken die je eerst bezighielden worden opeens minder belangrijk. Het is mogelijk dat je afhankelijker wordt van anderen en moet leren je daaraan over te geven. Daarnaast triggert ziekte vaak angst: uiteindelijk zijn veel mensen bang voor de dood. Dikwijls kom je in de medische molen terecht: je gezondheid ligt opeens in handen van artsen. Je rol wordt, als je niet oppast, teruggebracht tot het slikken van pillen en het wachten

op uitslagen. Het is mogelijk dat je je ontkracht en machteloos voelt.

Om een andere weg te kunnen gaan is het nodig om de beperking van de gangbare manier van denken te herkennen en open te staan voor een wijder perspectief. Er is een vork in de weg.

Volgens het gangbare perspectief is ons leven hier op aarde toevallig en materieel. Het heeft zich sinds de 'big bang' vanuit het niets ontwikkeld volgens het model van de Darwinistische evolutietheorie. De mens vormt de hoogste sport van de evolutionaire ladder. Vooruitgang is in steeds hogere mate afhankelijk van de vindingrijkheid van de mens. Dankzij experimenten en systematisch onderzoek hebben we ook in medisch opzicht steeds meer controle over ons bestaan gekregen. Ziekte is een defect, dat door technisch ingrijpen aangepakt kan worden. Zo kan een tekort aan een bepaald 'stofje' via medicijnen gecompenseerd worden. Een woekerende cel kan bestreden worden met behulp van bestraling of chemo en een versleten heup kan via een operatie vervangen worden. Technologie is hier het toverwoord.

Vanuit het wijdere perspectief is de evolutionaire ontwikkeling niet alleen afhankelijk van de Darwinistische 'struggle for life', maar bestaat er ook een voedende kracht die uitgaat van stimulering, verbinding en samenwerking. Alles wat op aarde leeft, wordt gevormd, gedragen en geleid door een alom aanwezige richtinggevende universele kracht. Dit wordt ook wel het kwantumveld genoemd. Het gaat om een evolutionaire beweging van het punt *Alfa* naar het punt *Omega*, het harmonische punt in de toekomst dat de evolutie zinvol maakt en richting geeft. Dit werd voor het eerst gezien en beschreven door Teilhard de Chardin<sup>1</sup>. De werkelijkheid die we voor ons

zien is een zinvolle kristallisatie van ons pad richting het punt Omega. Als mens worden we van nature gedragen door deze kracht en we maken er deel van uit. Tegelijkertijd hebben we een vrije wil en maken we – bewust of onbewust – elk moment de keuze ons door de kracht te laten dragen of er juist los van te functioneren. Dit vormt naar mijn idee de kern van ons ontwikkelingsproces op aarde.

De wendingen die ons leven neemt hebben veel diepere wortels dan we over het algemeen beseffen. Zoals ik het heb leren zien is ziekte in veel gevallen een waarschuwing dat je uit contact bent geraakt met de dragende kracht. Er is iets uit balans. Er is lekkage. Als het evenwicht hersteld is, zal het lichaam over het algemeen volgen. Het is van belang bij dit onderwerp bescheiden te blijven en een voorbehoud moet dan ook gemaakt worden. Sommige situaties in ons leven lijken zich voor te doen om ons te leren ze te accepteren en te dragen. Je weet het eenvoudigweg niet... Zelf ben ik, zoals ik eerder al aangaf, overtuigd van een zinvol universum: niets gebeurt zomaar en alles werkt uiteindelijk samen ten goede. Het is de uitdaging om vanuit vertrouwen door te dringen tot de diepere oorzaken van wat ons overkomt.

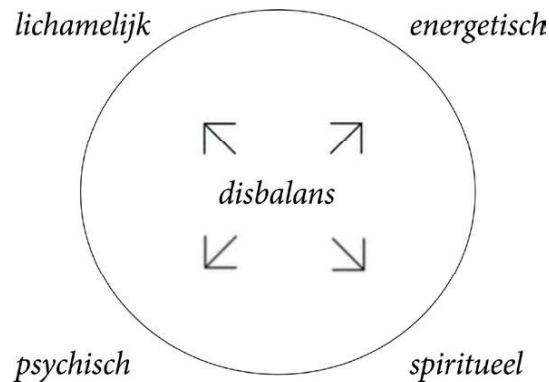
Het wijdere perspectief staat niet tegenover het gangbare, maar omvat het. Onze vindingrijkheid ontstaat immers niet alleen uit onze behoefte aan controle, maar net zozeer uit het openstaan voor nieuwe mogelijkheden. Het gaat om een subtiel samenspel tussen onbevangen luisteren en gericht handelen. Zo kan het je helpen om vanuit verschillende perspectieven naar je ziekte te kijken. Naast het fysieke perspectief bestaan ook het psychische, het energetische en het spirituele perspectief<sup>2</sup>. Een en dezelfde kwaal kan zich tonen als fysiek probleem, als een ontkrachtende gedachteketen, als een deel van je lichaam waar het niet stroomt en als een aansporing

tot bezinning<sup>3</sup>. De reguliere medische benadering kijkt vrijwel uitsluitend naar symptomen vanuit het fysieke perspectief. Naar mijn idee is dat eenzijdig. Het blijft als zodanig natuurlijk waardevol: bij een gebroken been of een liesbreuk ligt een mechanische oplossing voor de hand. Ook zijn in een flink aantal gevallen reguliere medicijnen of een medische ingreep een uitkomst, vooral wanneer een ziekte direct gekeerd moet worden. Ook ik ben blij met vele eenvoudige en waardevolle medische oplossingen voor praktische problemen. Toch zijn er veel ziektes met diepe wortels die niet door symptoombestrijding te genezen lijken.

In mijn eigen geval wilde ik het feit dat ik kanker had onderzoeken vanuit het bredere perspectief: ik wilde niet voorbijgaan aan de diepere oorzaken en de mogelijke boodschap van mijn ziekte.

# 1. De vier invalshoeken

De verschillende perspectieven kun je zien als invalshoeken van waaruit je het genezingsproces kunt benaderen.



Ons lichaam is ons gedurende het hele leven nabij. Vaak vereenzelvigen wij ons met het lichaam. Inderdaad is het jouw been dat gezet wordt als het gebroken is en is het jouw neus die je snuit als je verkouden bent.

Ga rechtop zitten zonder met je rug tegen de stoel te leunen, met beide voeten op de grond. Voel je gewicht rusten op de stoel. Ontspan je voetzolen en voel hoe je ook daar gedragen wordt door de aarde. Ga met je aandacht naar je bekkenbodem, je borstkas, je benen, je armen, je rug en je hoofd. Besef: dit is mijn lichaam.

Onze psyche ervaren we aan de hand van onze gedachtewereld. Via het denken kunnen we afstand nemen van wat we ervaren. We stappen als het ware van het toneel af om ernaar te kunnen kijken. Dit geeft ons de mogelijkheid te begrijpen, overzicht te hebben, plannen te maken, te leren etc. Geduren-

de de dag gaan er talloze gedachten door ons heen. Soms lijkt het wel alsof we altijd denken, maar dat is niet zo. Onze aandacht is slechts op één plek tegelijk, precies zoals de cursor van een computer. Als we bijvoorbeeld gericht zijn op het gewicht van ons lichaam op de stoel, zijn we niet aan het denken, maar naar ons lichaam aan het luisteren.

Bedenk wat voor jou de aanleiding was om op dit moment dit boek te lezen. Besef: ik gebruik nu mijn denkvermogen. Richt je aandacht op het gewicht van je lichaam op de stoel. Besef: nu luister ik. Voel je het verschil tussen het actieve van het denken en het receptieve van het innerlijk luisteren?

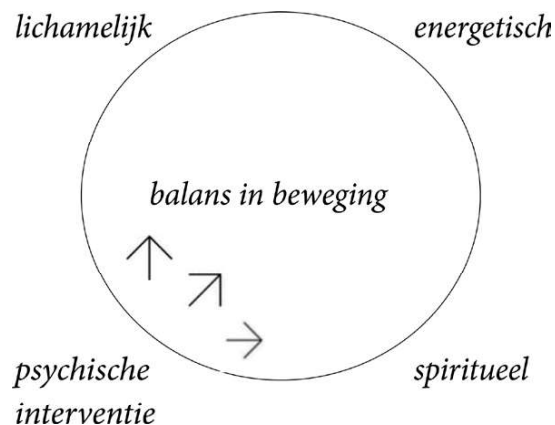
Het stromende, bewegende aspect noemen we energetisch. Als je inzoomt op wat je voelt zul je merken dat je luistert naar een proces dat voortdurend in beweging is:

Concentreer je op wat je voelt stromen in je lichaam. Als je ongemak voelt of pijn, ga dan naar die plek en richt je op het bewegende aspect van dat gevoel. Blijf langere tijd met je aandacht bij het gebied en let op de subtiele minuscule veranderingen die zich voordoen. Besef: dit beweeglijke aspect is mijn energielichaam. Energetische informatie ervaar je als stromend of niet stromend, gemakkelijk of ongemakkelijk. Ga nu met je aandacht naar je buik. Ervaar hoe je ademhaling zich voordoet en zich van nature na elke uitademing keert in het buikgebied. Door bewust mee te stromen met het loslaten van de uitademing kun je rust ervaren in je buikgebied. Je buik is het centrum van je energetisch bewustzijn en brengt je in contact met de wijsheid van je lichaam.

Zodra je nieuwsgierig bent naar wat de diepere zin is van wat je op dit moment allemaal meemaakt, stem je af op de spirituele dimensie. De mate waarmee je verbonden bent met de spirituele dimensie ervaar je als openheid of juist als het gebrek daaraan. De communicatie vindt plaats via je hart. Elk moment van de dag geeft je hart aan in welke mate je openheid ervaart en hoe je gestemd bent: een gesloten hart voelt zwaar en donker aan, een open hart is licht en blij.

Ga met je aandacht naar je hart. Hoe voelt het? Licht, zwaar, donker of iets ertussenin? Accepteer simpelweg hoe je hart nu aanvoelt. Neem een moment van stilte en denk aan iets waar je dankbaar voor bent in je leven...

Als we ziek zijn is er sprake van disbalans. De verstoring heeft effect op alle vier de perspectieven.



Als je de disbalans benadert vanuit een van de invalshoeken heeft dat invloed op de andere drie: stel dat je een doorbraak ervaart bij een psycholoog kan dat een positief effect hebben op de stress die je voelt (energetisch). Door de stress te erkennen en haar boodschap te begrijpen kom je tot rust (lichamelijk), waarna je vanzelf weer openheid gaat voelen (spiritueel). In de

praktijk ontstaan er vaak oplossingen als we de verschillende perspectieven met elkaar verbinden.