

# **Zelfgenezing**

## **een andere kijk op ziekte en herstel**

Ver 1

**Genezen als sport**  
**Genezen als spel**

ir O.van Nieuwenhuijze, arts  
en  
drs. M.D.Dicke, apotheker

Dit boek is tot stand gekomen door de samenwerking tussen de

Stichting ter bevordering van  
**de Integratie van Geneeswijzen**  
en de  
**Hahnemann Apotheek**

Gedachten en uitspraken die we nader zullen toelichten:

**(Genezer) genees jezelf      Ziekte zoekt naar herstel**

**Van leven ga je dood      Ziekte hangt samen met disharmonie**

**Je speelt met je leven      Ziekte wordt veroorzaakt door het niet kunnen omgaan met je omgeving**

**In zelfgenezing gaat de baat altijd *vooraf* aan de kosten**

De wereld biedt ons allerlei soorten geneeswijzen.  
Een karikaturale vergelijking met het onderhoud van een auto

**De Westerse Gezondheidszorg repareert schade**

**De Oosterse Geneeskunde  
ververst olie en vult bandenspanning, water en accuzuur aan**

**De geneeskunst van het Verre Oosten  
stelt de contactpuntjes van de motor en remmen bij**



**De geneeswijzen van het Verre Westen bieden rijles  
en les in zelfonderhoud**

Voor de autobezitter is het van belang om ze allemaal te kunnen gebruiken

## Inhoudsopgave

Inhoudsopgave .....	4
Voorwoord.....	7
Wat is de bedoeling?.....	7
De opbouw van dit boek .....	8
Indeling.....	9
Disclaimer disclaimer .....	10
Deel 1.....	13
DEEL 1 Wat is je lichaam? .....	14
Het ontstaan van het universum .....	15
Het ontstaan van Leven.....	17
Het ontstaan van de Mensheid.....	18
Mineralen.....	18
Planten .....	18
Dieren .....	19
Mensen .....	19
Het ontstaan van je lichaam.....	21
Deel 2.....	24
Gezondheid, wat is dat?.....	25
De vergelijking van gezondheid.....	27
Balans in Schepping .....	28
Oorzaak en/of gevolg .....	29
Deel 3.....	31
Het ontstaan van bewustzijn .....	35
Reflexen.....	36
Genezen, hoe werkt dat?.....	37
Anatomische geneeskunde – gereguleerde geneeskunde .....	38
Fysiologische geneeskunde – Ayurveda.....	39
Regelsysteemgeneeskunde – Acupunctuur .....	39
Belevingsgeneeskunde – Spirituele geneeswijzen.....	39
Fysieke geneesinstrumenten.....	39
Farmacologische geneesmiddelen.....	39
Energiegeneeskunde.....	39
Informatiegeneeskunde .....	39
Homeopathie .....	39
Informatiegeneeskunde – Het voorbeeld van de homeopathie .....	42
Energiegeneeskunde – Het voorbeeld van de Kinesiologie.....	43
Fysiologiegeneeskunde – het voorbeeld van de kruidengeneeskunde.....	44
Anatomische geneeskunde - het voorbeeld van de Shiatsu .....	45
Zelfgenezer, wat doe je? .....	47
placebo .....	48
Zingen.....	49
Klankdiagnose.....	50
Ademen.....	51
Rek en strek .....	52
Weet wat je eet .....	53
Gevoel of Emotie .....	55
Gedrag van anderen .....	56
Begrip voor onbegrip.....	58
Zelf Geneeswijzen .....	58

Zelfgenezing	een andere kijk op ziekte en herstel	
Wetenschap en Liefde .....		60
Gezondheid als spel .....		63
Eten zonder lange tanden.....		65
Stoken .....		65
Flossen.....		65
Poetsen.....		66
Spoelen .....		66
Televisie voor de binnenwereld .....		67
Medicijnbuidel.....		68
Slaap, het beste medicijn .....		69
Meditatie als medicatie .....		70
Totempaal.....		71
Gevijgeblad.....		72
Sprookjes.....		77
Mysterie spelen.....		79
Aandacht.....		80
Wereldbeeld en Zelfbeeld .....		81
De geneeswijzen van de hele wereld .....		82
Genezen als Sport.....		85
Genezen als Spel .....		86
Het Dashboard van je lichaam .....		87
Matelose metertjes, Onzichtbare Verklikkerlichtjes, Onhoorbare Alarmbellen .....		87
Alarmfase 3 .....		87
Alarmfase 2 .....		87
Alarmfase 1 .....		89
Als de dood voor de dood.....		92
De baat gaat voor de kost uit .....		93
Deel 4.....		95
Wat leren we van de geneeswijzen? .....		96
Spiritueel; geest in lichaam .....		96
gebedsgenezing; wat je denkt bepaalt je beleving .....		99
Hypnose.....		99
Achterflap.....		126
NLP .....		102
Voice Dialogue .....		103
psychotherapie.....		103
Neurofeedback.....		104
Gedragstherapie .....		105
Shiatsu, Kinesiologie, Acupunctuur, Meridiaantherapie.....		106
homeopathie signaal aan regulatiesysteem.....		107
acupunctuur interactie met regulatiesysteem .....		107
Yoga en Qi Gong .....		107
samenspel met zelfregulatie .....		107
Rolfing en Postural Integration.....		107
Darmreiniging .....		108
gesprekstechniek .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>	
drugs .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>	
kruiden .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>	
farma.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>	
somatische geneeskunde.....		109

Zelfgenezing	een andere kijk op ziekte en herstel	
Ademhalingsoefeningen .....		109
Ademloos .....		110
Bewust ademen .....		111
In en uit ademen .....		113
In en uit ademen (2) .....		113
In en uit ademen (3) .....		113
In en uit ademen (4) .....		113
Interne Ademhaling .....		114
Tellen van de hartslag .....		115
Tellen van de hartslag (2) .....		115
Tellen van de hartslag (3) .....		115
Tellen van de hartslag (4) .....		116
Spelen met tijd .....		117
Gulden Snede Ademhaling .....		119
Doorgaande ademhaling .....		120
Interne Kosmische Kringloop .....		121
Ademen met gevoel .....		122
Ademen met Qi .....		123
Ohhh & Ahhh .....		124
 Ahhhhh .....		124
 Ohhhh .....		124
mmmmAEIOUMMMM(nnnn) .....		125

## Voorwoord

“Van leven ga je dood.”

Het is handig om vooraf al te stellen, dat je leven bijzonder, en uniek is.  
Je leven is je eigen unieke ervaring; een oefening in be-leven van schepping.  
In je leven kan je leren van fouten. Soms kosten die fouten je je leven. Beurt voorbij...  
Vaak kan je van je fouten leren: je krijgt ineens een nieuwer ruimer inzicht. Je begint een nieuw leven.

Dit boek is bedoeld om je te helpen zulk inzicht te ervaren.  
De boodschap van dit boek is simpel: ons lichaam is een schatkist.  
Ons lichaam is een meer dan supercomputer; die veel mensen nooit leren gebruiken.  
De uitnodiging van dit boek is, om het vermogen van je supercomputer te leren verkennen.

In dit boek komt aan bod wat een lichaam is; hoe het ontstaan is.  
Hier wordt verteld dat het zelfgenezend vermogen is ingebouwd in je lichaam.  
Ook wordt verteld dat de wetenschap, en de dus de geneeskunde, je nog niet kunnen vertellen wat Leven is. Of liefde. Of gezondheid. Of Bewustzijn.  
Het komt er op neer dat je moet, kan, leren vertrouwen op je goede verstand.

Dat kan, want je lichaam is een schatkist.  
Een meer dan supercomputer.  
Die je kan leren gebruiken.  
Terwijl je kan leren van je fouten.

Maar let op: je leven is jouw leven.  
Als jij niet verantwoordelijk bent voor je leven – en je lichaam – wie wel??

### ***Wat is de bedoeling?***

**Wat we graag met dit boek wil bereiken, is dat je wordt gefascineerd door je lichaam.**  
We hopen dat je verbaasd, verwonderd, verbijsterd en enthousiast leert inzien dat je lichaam er, je hele leven lang, voor je is.

Het leidt tot verrassende vragen: heb je een lichaam? Of, ben je je lichaam? Als je je lichaam bent, zorgt het lichaam dan voor zichzelf, als jij voor jezelf zorgt? Mogelijk niet.  
Want als je jezelf verzorgt door het veel eten van gebakjes (of welke andere drug ook) dan kan je vaak zien dat je lichaam daar veel van heeft te lijden. Kennelijk zijn we niet ons lichaam. Houdt dat in dat je een lichaam hebt? Als je je lichaam verzorgt, voel jij je dan beter? Of voelt je lichaam dan beter? Het is duidelijk dat als je je lichaam verzorgt dat je (lichaam) dat goed doet. Maar het helpt niet direct om te beseffen of jij jij bent, of je lichaam.

Het is wel duidelijk dat anderen je aan je lichaam herkennen. Maar ze herkennen je ook aan je gedrag. “Goh, wat ben je narrig; je bent vandaag jezelf niet”... We komen terecht in een puzzel van de verbondenheid van materie met leven, waarover de kerken al eeuwen discussiëren.

Dit boek is niet bedoeld voor die discussie. Het is bedoeld om je te helpen om meer over je lichaam te leren. Door van je lichaam te leren.

## De opbouw van dit boek

Dit boek is opgebouwd uit vier delen.

### Deel 1

#### Het Lichaam

begint met de vraag "Wat is dat, je lichaam". De conclusie is dat je lichaam geen ding is. Om je lichaam te begrijpen is het nodig om anders te denken. Niet in ding-denken, maar in ... we hebben er niet eens een naam voor. In dit boek gebruiken we daarom het woord be-leven. Het gaat over een directe ervaring, waarin je verbonden bent met je lichaam, maar je lichaam en jij toch ook elk schijnbaar apart zijn. Deel 1 van dit boek helpt je begrijpen hoe dat het geval is. Het legt ondermeer uit hoe je lichaam ontstaan is, en hoe elke cel, altijd, deel is van de heelheid van je lichaam.

### Deel 2

#### Gezondheid/samenhng van het geheel/de cel

dit deel gaat over de manier waarop het lichaam die heelheid in stand houdt. Het helpt om te begrijpen hoe elke cel uniek is, en het lichaam als geheel zichzelf als éénheid in stand houdt. Ook hier is het nodig om op een andere manier te leren denken. Elke cel is uniek? En tegelijkertijd deel van het geheel. Het is het samenspel van de cellen die onze gezondheid bepaalt. Dit deel maakt dan ook expliciet dat het nodig is om de gezonde processen tussen en in de cellen te kennen en te begrijpen, om te komen tot begrip van/voor gezondheid. Daarbij wordt ook duidelijk dat zelfgenezing op deze principes gebaseerd is: dat kunnen we leren gebruiken.

### Deel 3

#### Zelfgenezing en genezing

Ziekte is het gevolg van verstoring van het gezonde samenspel tussen de cellen Deel 3 stelt daarom de principes van zelfgenezing centraal. Ieder van ons heeft daar (onbewuste) kennis van: ze zijn ingebouwd in ons lichaam.)

We weten allemaal dat we een aanpassingsvermogen hebben (ook al lijken sommigen, anderen, dat weinig te gebruiken...). Op de één of andere manier slaagt het lichaam er steeds in (nou ja, vaak dan) om in heel verschillende omgevingen haar heelheid te bewaren. Je kan gaan sneeuwballen gooien, je kan naar de sauna. Zelfs na jaren kunnen je vrienden je nog steeds herkennen. Hoe slaagt je lichaam erin om die heelheid te bewaren?

### Deel 4

#### Praktische tips voor zelfgenezen

Deel 4 tenslotte gaat in op de verschillende manieren waarop je van de inzichten van Deel 1, 2 en 3 gebruik kan maken. Het biedt je technieken en methoden om je lichaam een andere omgeving te geven, waardoor het zich kan genezen. Ook vindt je er technieken om je lichaam anders te be-leven; bijvoorbeeld door het veranderen van ademhaling of gedachten. Maar vooral vind je er voorstellen en vragen om je lichaam anders te beschouwen, het anders te respecteren, en anders te waarderen. Door je lichaam beter te kennen kan je er anders voor zorgen, en anders mee omgaan. Zelfgenezing begint met een gezonde leefstijl.

Want voorkómen is beter dan vóórkomen.



## Indeling

Deze handleiding tot zelfgenezing heeft 4 soorten van informatie

- 1) Linksboven: gedachtebeeld over het onderwerp
- 2) Linksonder: praktische oefeningen of tips
- 3) Rechtsboven: aandachtspunten, waarover het gaat
- 4) Rechtsonder: tekst met uitleg

Deze handleiding tot zelfgenezing heeft 4 soorten van marges.

- 5) Geen marges: basale tekst
- 6) bovenmarge: goed idee!
- 7) Ondermarge: praktisch!
- 8) Zijmarge: hier staat het!

De zijmarges helpen om een bladzijde of afdeling sneller te vinden.

De vier afdelingen van het boek beginnen met beeldmateriaal over de hele breedte.

- 1) Het Lichaam
- 2) Gezondheid, Deel van het geheel, de cel
- 3) Zelfgenezing en genezing
- 4) Praktijk (Zelfgenezing).

## Disclaimer disclaimer

Tegenwoordig zijn er veel boeken die vooraf iets stellen in de trant van "dit boek is niet bedoeld om je weg te houden van de dokter". In de Amerikaanse traditie wordt daarin gesteld dat je in feite niets mag doen van wat er in dat boek staat, *zonder* dat je je dokter raadpleegt. De Amerikanen hebben nog iets op te lossen op het gebied van eigen verantwoordelijkheid en gezondheid. Alleen een arts mag daar claims doen over genezing en gezondheid...

Met dit boek is het omgekeerde bedoeld. Gezondheid is gebaseerd op de manier waarop je omgaat met je eigen lichaam. Het is belangrijk om dat te leren. Genezing is gebaseerd op zelfgenezing; het is belangrijk omdat te kunnen verzorgen. Het gaat om je directe eigen beleving; het is goed om daar zorg voor te nemen. Het is niet gezond als je voor je gezondheid afhankelijk bent en blijft van een ander. Dan ben je altijd te laat; je kan geen ziekte voorkomen.

Voordat je naar een arts gaat, heb je al door dat je ziek bent. Je klopt daar aan juist omdat je beseft dat er iets schort aan je gezondheid, maar je weet niet wat je er aan doen kan.

Dit boek is bedoeld om je te helpen leren wat je er aan doen kan. Het is geen complete opleiding tot arts, vanzelfsprekend niet. En ook – geloof het of niet – artsen gaan naar artsen op het moment dat ze ziek zijn, en ze doorhebben dat ze het – met alles wat ze zelf weten – niet zelf kunnen fiksen.

Ga dus gerust naar je dokter, therapeut, behandelaar of genezer, van welke soort ook. Maar leer vooral ook om zelf te genezen. Om jezelf te genezen.

Dit boek gaat over zelfgenezing. Het doel is dat je *jezelf* kan genezen.

In feite ligt het doel van dit boek veel verder. **De meeste ziekten zijn goed te voorkomen.** Dit boek biedt je het inzicht dat je kan voorkomen dat je ziek wordt, door je lichaam beter te leren begrijpen. Daardoor ga je je lichaam ook gezonder gebruiken. Je leeft anders, gezonder. Dat noemt men op het moment, modieus, een andere Leefstijl. Dit boek gaat over leefstijl. Door gezonder te leven, wordt je minder ziek. Je wordt minder vaak ziek, en minder ernstig ziek.

Nogmaals: Dit boek gaat over zelfgenezing. Het doel is dat je jezelf kan *genezen*.

Daardoor weet je vanzelfsprekend ook meer over de manier waarop deze geneeswijzen ook kunnen werken voor een ander. Daardoor kan je op dezelfde manier ook een ander genezen. Maar we vragen je om in dat geval hen een kopie van dit boek te geven. Daardoor kunnen ook zij zichzelf leren genezen. Want één van de grotere problemen die we hebben met de gezondheidszorg die we hier kennen, is de afhankelijkheid van een ander. Iemand die gezond is, is autonoom. Iemand die ziek is, wordt afhankelijk van de omgeving. We beschouwen het als een symptoom dat onze samenleving dermate afhankelijk is van artsen, therapeuten, behandelaars, genezers. Dit boek is juist bedoeld om die afhankelijkheid te voorkomen. Hoe beter weet hoe je jezelf kan genezen, des te beter ben je ook een voorbeeld voor een ander. We noemen dat "**Aanstekelijke Gezondheid**". Door je eigen gezondheid ben je een voorbeeld waardoor ook anderen hun eigen gezondheid beter kunnen belevén. Ze zien je leefstijl. Ze zien je zelf-zorg. Ze zien hoe je hygiënisch omgaat met jezelf en je omgeving. Ze zien je gezonde omgang

met anderen, en je omgeving. Kortom, je bent zelf de boodschap en ambassadeur voor gezonde zelf-zorg.

Vanzelfsprekend kunnen ze er veel baat bij hebben om van je ervaring te leren. Om van je te horen hoe je jezelf gezond hebt gekregen. Hoe je je voelt en geniet van je gezondheid (doordat je zorgt voor je gezondheid). Maar, alsjeblieft, vertel ze niet wat ze moeten doen of laten. Geef ook hen de kans om van fouten te leren. Geef ook hen het recht – zoals dat ook bestaat in de Nederlandse grondwet – om over hun eigen lichaam en leven te beschikken. Van leven ga je dood. Het zelfbeschikkingsrecht in de grondwet is opgenomen om te voorkomen dat anderen over je lichaam gaan beschikken. De slavernij is onlangs afgeschaft. Iedereen heeft dus het recht om over hun eigen leven en lichaam te beschikken. Zoals we al schreven: dit boek is bedoeld om te helpen dat je *niet* afhankelijk wordt van artsen. Dat betekent dan ook dat dit boek *niet* is bedoeld voor jou om dokterje te spelen en anderen te “helpen”. Het “helpersyndroom” bestaat zelfs als woord en diagnose: het zijn al die mensen die zelf een goed gevoel willen krijgen door anderen een goed gevoel te geven... Uiteindelijk helpen ze (soms zelfs vrij dwangmatig) een ander om er zelf een goed gevoel van te krijgen. Ook dat is een vorm van verslaving. Het is vanwege die verslaving, en het afhankelijk zijn van een ander voor je beleving van je eigen gezondheid, dat dit boek is geschreven.

**Dit boek is wel degelijk geschreven om te voorkómen dat je naar de arts gaat.**

Sterker nog, het is bedoeld om ervoor te kunnen zorgen dat, wanneer je naar de arts gaat, je

- 1) zelf al weet wat er met je aan de hand is.
- 2) Je zelf al hebt ontdekt wat je er zelf aan kan doen; en voor jezelf (en de dokter) al weet of dat helpt.
- 3) Dat je ook al andere methoden van genezing bent gaan onderzoeken en hebt verkend welke methoden van genezing schijnbaar effectief zijn voor het herstel van je gezondheid. En
- 4) Dat je daardoor weet wat je, voor de ondersteuning van je zelfhulp uitgekozen genezer, behandelaar, therapeut of arts heel duidelijk kan uitleggen :

- 1) wat er met je aan de hand is,*
- 2) wat je er zelf aan gedaan hebt,*
- 3) wat daarvan het effect was,*
- 4) wat de genezer/behandelaar/therapeut/arts voor je doen kan.*

“De Mondige Patiënt” is een term die indertijd werd ontwikkeld. Dit boek is bedoeld om je te helpen Mondig te worden. Niet in de zin dat je maar wat zegt, maar dat je weet waarover je het hebt. Dit boek is bedoeld om te helpen de verantwoordelijkheid, je eigen verantwoordelijkheid, voor je eigen leven te belevén. Het is geen opleiding in de geneeskunst, maar wel een boek dat je – hopelijk – aanzet om je eigen gezondheid te verkennen en te beleven.

Het is bedoeld om je niet langer te laten denken in termen van ziekte (zoals in een omgeving waar je afhankelijk bent van artsen het geval is). Het is bedoeld om je kennis te laten maken met die vreemde wonderbare wereld van de subjectieve beleving, waarin je je altijd goed voelt of niet goed voelt. Het is bedoeld om je te helpen je *beter* te voelen: dat je beter voelt *of je je goed voelt*, of te *voelen dat je je niet goed voelt*. Als je jezelf niet meer goed kan voelen, is er een probleem. Ons lichaam wordt afgeleverd compleet met een zelfwaarnemingssysteem. Als dat niet meer werkt voel je niets. Ben je gevoelloos en gevoelsdood. Je bent al een beetje dood. Het is dan zaak om weer tot leven te komen. Jezelf weer goed te gaan voelen. Ook al betekent dat

vaak dat je goed voelt dat je je niet goed voelt. Door goed te voelen dat je je niet goed voelt, voel je je in elk geval al beter. Je voelt beter dat je je niet goed voelt. Daardoor komt de zelfgenezing meestal al op gang. Dat is de boodschap van dit hele boek. We hebben een ingebouwd zelfwaarnemingsstelsel in ons lichaam.  
Leer het gebruiken?!

## **Deel 1**

### **Wat is ons lichaam?**

#### **Ons ontstaan vanuit het uniVersum**

## DEEL 1

### Wat is je lichaam?

Is je lichaam een wat? Of een wie?

Als je 'het' beschouwd als een ding, zal je er ook zo mee omgaan.. Veel mensen foeteren op hun lichaam alsof het een ding is. Sommige mensen geloven ook stellig dat het een ding is ("Waar je in gelooft moet je ook aan geloven"). Ze krijgen te horen dat hun lichaam is versleten. Alleen machines, van dode materie, verslijten. Dat zou betekenen dat je lichaam is gemaakt van dode materie. Een karkas. Een kadaver. Dat is natuurlijk onzin. Je weet dat je lichaam leeft. Het is opgebouwd uit levende cellen; tenminste, dat werd je verteld op school. Je beleeft dat je lichaam verandert. Het is dus geen ding. Geen machine. Maar ... wat is het wel?

Je lichaam is ontstaan als deel van het universum, als deel van het ontstaan van de mensheid. Je lichaam is ook deel van de mensheid. Vergelijk het met een cel in een lichaam. Maar je lichaam is ook één met het dierenrijk. Je *animale* animus en anima. Je lichaam is ook één met het plantenrijk. Dat heet zelfs je *vegetatieve* lichaam. En je lichaam is één met de Aarde; niet alleen omdat het is opgebouwd uit materiaal dat je hebt geleend uit je omgeving. Mogelijk kom je tot de ontdekking dat je veel groter, ouder, wijzer en onwetender bent dan je mogelijk ooit hebt geweten. (Onwetender, omdat je waarschijnlijk niet weet hoe oud, groot en wijs je lichaam al is.)

Je Lichaam is dus enorm oud en wijs; één met het universum. Je lichaam is één met het universum, is dus het universum. Maar toch denken we dat we daarvan losstaan. Sterker nog, wetenschappers staan en menen dat, de wetenschap los staat van het universum. Daarmee ben je, om het zo maar te zeggen, van god los. Maar dat is in de praktijk niet het geval. We zijn één met het universum. Dus onlosmakelijk met het universum verbonden. Hoe werkt dat? We ontdekken dat we een heel 'dashboard' hebben dat ons aangeeft of we goed met onze omgeving zijn verbonden; "Hoe voel je je?"

In het bestuderen van de samenhang van ons lichaam – je boft – komen de nieuwste wetenschappelijke inzichten aan bod. Sterker nog, onderzoek wat maar net gepubliceerd is, is in dit verhaal al te lezen. Echter: het blijkt dat de wetenschap die we kennen voor het bestuderen van leven (nog) niet geschikt is. Dat wordt daarom ook apart hier beschreven. Het helpt om te beseffen dat, ook al is dit nog niet zo goed bekend en ook nog (steeds) niet zo goed begrepen: het is wel iets wat je aan den lijve beleeft. En dus mee kan (leren) omgaan.

## ***Het ontstaan van het universum***

Het plaatje wat de wetenschap (de kosmologie) momenteel biedt is als volgt:

De basis van alles is niets. Dat niets heet de fase ruimte. Die faseruimte werd ontdekt door het bestuderen van materie.

Materie bleek te bestaan uit moleculen, die weer bleken te bestaan uit atomen, die bleken te bestaan uit een samenspel van trillingen. De (Super String, Veld) theorie wordt daarvoor momenteel nog verder ontwikkeld.

De basis van materie is dus immaterieel. Dat wat we kennen is in basis alleen een samenspel van trillingen. Dat samenspel noemen we informatie. Trilling *in formatie*, heet schepping.

Daarin zit een leuk woordspel. Want het gaat tegelijkertijd over trilling die in samenhang beweegt. (Zoals vogels, die in formatie vliegen.) En tegelijkertijd gaat het over voortgaande veranderingen (in formatie) in dat patroon van samenhang in die trillingsbeweging.

Kosmologie is de wetenschap van de beschrijving van het ontstaan van het universum. Leuk om te weten is dat dit dus een gedeelte van de wetenschap is, waar niets herhaalbaar, voorspelbaar, of verifieerbaar is. Want er is maar één universum. Het is nog steeds in ontwikkeling. Er staat niets buiten het universum wat het kan 'observeren'. En het is niet verifieerbaar; alleen subjectief beleefbaar.

De Kosmologie biedt het volgende beeld van ontstaan van dit universum.

- 1) Eerst was er niets: de faseruimte die niet materieel is. Een vorm van pure informatie. (Dit is wat in wis-kunst wordt beschreven. Religies noemen dit God.)
- 2) Dan is er een organisatie van informatie: samenhangen zijn te zien, zonder dat daarin nog een samenhang te zien is. Dit noemt met het "Kosmisch Gas".
- 3) Vervolgens is er een condensatie van gas, en vormen zich druppels: "Sterren". De Zon is daar één van.
- 4) Tenslotte is er een uitgewaaierde sliert van Zon gekristalliseerd, in de vorm van "Planeten". De Aarde is daar één van.

De oorsprong van je lichaam ligt in dat niets wat hierboven genoemd werd. In de Kosmische Gas wolk was er een samenspel van ionen: zoals electronen en protonen. Daartussen was er een gedurige lading ontlading. Die is door veel culturen beschreven. (In Zuid Amerika noemt men het Quetzalcoatl.) De bliksem ontlading in die kosmische gaswolk springt een vaste afstand, en wacht een vaste tijd, telkens weer, en tekent daarmee een lijn van optimale lading ontlading. Dit is ondermeer beschreven als de bliksems van Zeus. Onze hersenen werken nog steeds op ditzelfde principe: dat is hoe we denken. Die bliksems trekken lijnen door het universum. Dat is de basis van wat we kennen als *Meridianen*. Die bliksems kruisen elkaar, en maken daardoor knooppunten; bolbliksems. Dat is de basis van wat we kennen als *Chakra's*. Het is ook de basis van de plaats van de sterren. Stolsels van flarden van die sterren vormen de planeten. Vuur vormt Gas vormt Vloeistof dat Materie vormt. Het scheppingsverhaal van de kosmologie verbindt informatie met materie.

Belangrijk is om te beseffen dat het gaat om een universum. Uni ("één") Versum ("Lied") is zoals het woord al aangeeft één samenspel van trillingen. Vergelijk het met een symfonie.

Belangrijk is ook om te beseffen dat de mensheid is gevormd als deel van het universum. Elke mens ook. Er staat dus geen mens buiten het universum. (Objectieve wetenschap bestaat niet.)

Het belangrijkste in deze beschouwing is dat materie een vorm is van informatie. Het is een gasvormig, vloeibaar, stolsel van immateriële trilling.

Dat is dan ook de essentie van dit hele verhaal: je lichaam is daarvan een voorbeeld. Je lichaam weerspiegelt een samenhang tussen materie en informatie. Je beleving gaat over het samenspel tussen informatie en materie. Alle lichaamsprocessen gaan over de omvorming tussen informatie, materie en informatie. We moeten het lichaam dus niet als ding, als object bekijken. Maar (net als het uniVersum) als een manifestatie van informatie in informatie.



## *Het ontstaan van Leven*

Het ontstaan van je lichaam heeft een voorgeschiedenis van miljarden jaren. Vanuit Niets, via Kosmisch Gas en Sterren vormden zich Planeten, zoals de Aarde.

Vergelijk de Aarde met een ballon: de huid van de ballon is verhoudingsgewijs zo dik als de schil van de Aarde. Onder die huid is de Aarde vloeibaar.

De natuurkunde van de vaste stof heeft dus alleen betrekking op dat hele dunne laagje stolsel. Het is niet te gebruiken voor de vloeibare materie in de Aardkern, in de zon. Die theorie is ook niet te gebruiken in het kosmisch gas en de dampkring. En zeker niet te gebruiken voor de Fase Ruimte, het Niets waar Alles uit ontstaan is. Wat we nodig hebben is een theorie van leven ([www.wetenschapvanleven.nl](http://www.wetenschapvanleven.nl)) die niet is gebaseerd op materie, maar op informatie; bewustzijn.

De hypothese die gebruikt wordt is dat op de Aarde, heel vroeger, er gassen waren zoals methanen. Bliksemontlading in die gassen (men heeft het experiment gedaan) leidde tot de vorming van interessante moleculen: amino-zuren. Die waren al bekend als de bouwstenen van leven. Voeding die je verteert wordt afgebroken tot – ondermeer – aminozuren. Die aminozuren kunnen we om het zo maar te zeggen beschouwen als een afspiegeling van die bliksemontlading in de materie.

Over miljoenen jaren heen is die molecule gegroeid. Aminozuren groeiden tot eiwitten, enzymen en hormonen, en vormden wat we nu kennen als RNA en DNA. Het “genetisch materiaal”. Sommigen beschouwen dit als de boekrol, of het orgelboek wat de samenhang geeft aan ons lichaam. Het is beter te beschouwen als een soort van toverstokjes, dirigentenstokjes, een antenne waardoor de informatie in ons lichaam lokaal kan worden afgestemd op wat elders gebeurt. Want de samenhang komt niet vanuit de DNA, maar vanuit het proces waardoor de DNA en je lichaam gevormd werd.

Vanuit die bliksemontlading ontstonden dus Aminozuren. Daarna is een stuk van de historie nog zoek. De aminozuren konden groeien en zich verlengen, en zich vormen tot langere moleculen. Ergens moet er een fase geweest zijn die te maken heeft met wat we nu kennen als *Virus*. Daarna is er een nieuwe fase ontstaan, waarin die virus werd omkapseld door een soort van zeepbel, zoals die na een storm op water is te vinden. Daardoor ontstond wat we nu kennen als de *Bacterie*. Lynn Margulis (####) heeft beschreven hoe alle levensvormen die we nu kennen zijn voor te stellen als ontstaan uit een symbiose van microben. Aarde microben, (“Anaërobe”) Watermicroben (Hydro) Luchtmicroben (“Aërobe”) en (“Fotosynthese”) ‘Lichtmicroben’ kwamen daarin samen, en vormden de Eukaryote cel. De cel die ook de basis vormt voor je lichaam.

Spectaculair is dat daarin de eigenschappen van die bliksem, via het gas, werd ingebouwd in een molecule (het aminozuur), die de basis is van ons lichaam. Is je lichaam daarmee een vormsel dat door het doorgegroeide amino-zuur toverstokje ontstaan is? Of is je lichaam – net als de rest van het universum – het resultaat van het samenspel van informatie en materie. Ik hou het maar op het laatste, want ook al zegt de klassieke wetenschap dat het universum een aflopende zaak is (de 2<sup>e</sup> hoofdwet van de thermodynamica) ik zie ook een 2<sup>e</sup> hoofdwet van de manifestatie van bewustzijn: terwijl de energie zich verdeeld over het universum, worden er ook steeds meer, en steeds meer complexe, vormen van leven gevormd.

## ***Het ontstaan van de Mensheid***

Dit is ook te zien in een meer grootschalige manier van kijken naar het ontstaan van de mensheid. Hier gaat het over het omvormen van mineralen naar planten, dieren en (o.a.) mensen. Dit is net zo belangrijk als wat hiervoor werd gezegd. In wat hiervoor staat is te begrijpen dat ons lichaam in samenspel met DNA, RNA, Eiwit en Amino-zuren gevormd is. Dat betekent dat we van nature kunnen omgaan met eiwitten, bacteriën en Virus. In het volgende komt in beeld hoe we als mens ook met de dieren, planten en mineralen zijn verbonden. Dat inzicht is verderop goed bruikbaar voor het kunnen genezen. Terwijl je het volgende leest kan je je afvragen in hoeverre je dat wat benoemd wordt in jezelf – of anderen – herkent. Ons dierlijk gedrag, plantaardige respons of minerale eigenschappen...

Waar op het moment het model van de wetenschap nog tekort schiet, is in het beschrijven van het inbouwen van vrije keuze in de materie. Levende materie is wezenlijk anders dan dode materie. We kunnen de wetten van de dode materie niet gebruiken om leven te beschrijven of te begrijpen. Wat we nodig hebben is een inzicht waardoor we kunnen zien hoe de dode materie, zoals mineralen, tot leven kwam in de vormen van planten en dieren.

Het volgende is een vertolking van een stuk wiskunde (de Topologie). Dat is een tak van wiskunde die bekijkt wat er gebeurt aan de grenzen van de werkelijkheid. Daar waar het onbekende in contact is met het bekende. Dat is het gebied van de meest betekenisvolle transformaties. Dat is samen te vatten in de volgende plaatjes.

## **Mineralen**

Mineralen zijn hele grote, hel geordende, roosters van atomen. Daardoor vormen deze atomen, samen, een enorme antenne. Zoals elke antenne ordenen ze daardoor radiogolven, en trillingen van allerlei soort. Om de mineralen heen ontstaan daardoor samenhangende velden. Die ordening verschilt per soort mineraal. Phil Callahan heeft beschreven hoe dit bijvoorbeeld in de Japanse Zen tuinen gebruikt wordt, door kalksteen en vulkaansteen samen te gebruiken. En hoe ook de Ierse Ronde Torens door hun paramagnetisch effect een lokaal klimaat konden verzorgen waardoor de tuinen rond die torens beter gedijen. Door te begrijpen dat mineralen werken als antennes, ofwel elektromagnetische filters, is ook te begrijpen waarom ze een belangrijke rol spelen in de natuur, en onze voeding.

## **Planten**

Als je inziet dat rondom mineralen een coherent veld ontstaan kan. Dan kan je ook begrijpen dat water in zo'n geordend veld zich goed kan structureren. Water is een vloeibaar kristal; het ordent zich gemakkelijk door velden in de omgeving. Het kan die informatie ook opslaan. (Benveniste, JAAR; Smith, JAAR, Omura, 2006). Rondom mineralen krijgt water daardoor een andere eigenschap. Als vloeibaar kristal fungeert het als structuur element in de omgeving. Daardoor kunnen niet alleen mineralen water ordenen, maar omgekeerd ook het water mineralen ordenen, zoals is te zien in de opbouw van planten. Daar is water de basis van de structuur, die aangelegd wordt door mineralen.

Alles wat in een plant te zien is, is ook in ons lichaam te vinden. Dit heet het vegetatieve systeem.

## Dieren

Dieren maken gebruik van wat al is ontwikkeld in planten. Planten zijn geworteld in hun omgeving. Hun manier van verplaatsen is gewoonlijk het laten vallen van zaad. Daardoor staat de volgende in een andere omgeving. In die andere omgeving ontwikkelt de plant zich anders. De ijk op een duin, alleen op een berg, in een bos, of in een moeras, krijgt een andere vorm, aangepast aan de omgeving. Die aanpassing aan de omgeving is in dieren te vinden in de vorm van een interne circulatie: dieren kunnen zich intern zoveel veranderen als nodig is voor een aanpassing aan een andere omgeving. Daardoor kunnen dieren in verschillende omgevingen leven, en zichzelf in balans houden terwijl de omgeving verandert. Een dier is, om het zo maar te zeggen, een plant met een ingebouwde klimaatregeling. De 'apparatuur' die daarvoor nodig is kennen we als onze organen.

In de organen gebeurt het omgekeerde van wat er gebeurt in onze omgeving. Het lichaam kan daardoor compenseren voor veranderingen van de omgeving. In dieren is hetzelfde te vinden als in planten te zien is: de doorstroming van grondwater en grond door de plant heen naar boven, en van licht en lucht door de plant heen naar beneden. Dieren kunnen daardoor op één plaats voedsel opnemen, het in hun lichaam opslaan, het ergens anders heen meenemen, en het daar verteren. De longen vervullen de functie van het blad in de bomen; de darmen vervullen de functies van de wortels. Daardoor kunnen dieren van één territorium naar een ander reizen.

Alles wat in een dier te zien is, is ook in ons lichaam te vinden. Dit heet het animale systeem.

## Mensen

Intelligente dieren (en daar zijn er héél veel van) hebben het vermogen om – net als microben – van één omgeving naar een andere te reizen. En die reiservaring op te slaan. Dat is wat we in ons mens zijn ervaren: we kunnen niet alleen op de ene plaats wat eten wat we op de andere plaats kunnen verteren, maar we kunnen ook op de ene plaats wat leren en dat op een andere plaats, of op een ander moment, weer gebruiken. Veel dieren kunnen dat, mensen zijn daarin (vaak letterlijk) wat handiger dan andere dieren. Het belangrijkste voordeel van de mens is dat die informatie opslaat in taal en technologie. Daardoor is die kennis met veel mensen te delen, ook op andere momenten, waardoor mensen goed kunnen samenwerken. Daardoor kunnen ze beter overleven. (Op het moment gaat dat helaas nog ten koste van het leven van andere dieren.)

In de mens is nog steeds deze ontwikkeling te zien. We hebben onze menselijke (sociale) vermogens. Daarnaast handelen we nog veel vanuit dierlijke instincten. Ook functioneren we nog uit plantaardige reflexen. En uiteindelijk zien we in ons lichaam ook het effect van minerale reacties van de materie.

Het is belangrijk om te beseffen dat we mineraal, plant, dier en mens zijn. Nog belangrijker is om te begrijpen dat we daardoor eigenschappen delen met mineralen, planten, dieren, en andere mensen. Die eigenschappen helpen om onszelf beter te kunnen begrijpen. Die zijn daardoor ook te gebruiken om onszelf (weer) te kunnen genezen.

Belangrijkst is echter om te beseffen dat er in de doorgroei van mineralen naar planten naar dieren naar bewustzijnsvormen zoals mensen iets bijzonders gebeurt: de inbouw van vrije keuze in de materie.

Een Mineraal kan alleen reageren door het trillingsveld in de omgeving ordening te geven. Daardoor zijn er vanzelfsprekend ook trillingen, en velden van samenhang, in de mineralen.

Een Plant heeft een duidelijkere groei en kan zich daardoor intern bewegen, vormen en vervormen. In een kruidje-roer-me-niet is dat duidelijk te zien. Ook de manier waarop planten zoals Balsemien hun zaad kunnen schieten, zijn voorbeelden van heel gerichte beweging.

Een Dier heeft daar extra keuzemogelijkheden bij: die kan vechten en vluchten, bang worden of doodliggen ("Fight, Flight, Fear, Faint"). Behalve de interne aanpassing komt daar externe aanpassing bij.

Een Mens (Het Latijnse woord Mens betekend Bewustzijn; en geldt dus in principe ook voor andere dieren) kan zichzelf aanpassen of de omgeving aanpassen. Stekelbaarsjes en vogels bouwen nesten; termieten en mensen bouwen huizen met klimaatregeling, veel dieren gebruiken gereedschap. En wij mensen gebruiken ook communicatie.

Het aanpassingsvermogen wordt tegelijkertijd groter, en verfijnder. Er zijn meer manieren om te reageren. De reactie wordt ook gericht en daardoor beter. Wat goed is om te weten is dat alle reacties die we gebruiken al op één of andere manier zijn ingebouwd in ons lichaam. We hebben het vermogen om zo te kunnen reageren. Al onze communicatie, taal, technologie en gereedschap maakt daar gebruik van. Wat dat betreft is ons lichaam de beste gereedschapskist die we nog steeds kennen, vol met (ook nog) ongekeerde vermogens. We kunnen het vergelijken met een soort van supercomputer. Leven is een manifestatie van bewustzijn. Het geeft vorm aan informatie. Als je zo bekijkt hoe ons lichaam zich over miljarden jaren uit mineralen, via planten- en diervormen heeft ontwikkeld, dan kan je je ook voorstellen hoe dat over een paar miljoen of miljard jaar zijn kan: nog meer verstandelijke vermogens, en nog meer manieren om om te gaan met vrije keuze. (Als de mensheid zich niet eerst weer vernietigt...)

Van mineralen naar planten naar dieren naar mensen is stelselmatig meer vrije keuze ingebouwd in de materie. Daardoor is het samenspel tussen materie en informatie steeds subtieler. In ons kennen we dat als "psychosomatiek": wat we in gedachten beleven, heeft (soms) direct effect op ons lichaam. Daarmee moeten we leren leven, en daarmee moeten we ook leren omgaan. Dat lijkt de essentie van leven: leren omgaan met vrije keuze. Experimenteren met schepping. Leren van fouten, en daardoor nog meer vermogens inbouwen in ons lichaam. *Ons lichaam... want je bent geen mens, zonder deel te zijn van de mensheid.*

## ***Het ontstaan van je lichaam***

De eerste cel van je lichaam heeft een huidje: de membraan. Aan de binnenkant van die huid, dat ben jij. Aan de buitenkant van die huid: het universum. Je huid verbindt beide. Je huid verbindt jou met het universum. Aan de ene kant ben je jij, aan de andere kant ben je het universum. Je huid is een vorm van de verbinding waarover alle wereldreligies praten: we zijn één met het universum. Dat is ook te zien aan de manier waarop je bent ontstaan.

Vanuit Niets vormde zich Kosmisch Gas dat condenseerde in grote druppels, de Sterren, waarvan stukjes stolden: de Aardkorst. Mineralen met water vormden planten, met beluchting dieren, waaronder de mensen. Elke mens heeft twee ouders. Elk daarvan heeft 2 ouders. Tel maar uit hoeveel generaties voorouders je hebt (1, 2, 4, 8, 16, ...) voordat je meer voorouders hebt dan er mensen zijn op Aarde. Met andere woorden: we zijn allemaal familie. Je bent mens, als deel van de mensheid. Zoals je lichaam is opgebouwd uit cellen, is de mensheid opgebouwd uit mensen. (Dat is iets wat de mensheid momenteel nog lijkt te leren be-leven.)

Je eerste cel is gevormd door het samenspel van je voorouders. Elk heeft ervaringen met leven en overleven. Vanaf de virus via de microben en alle vormen van leven die uit hun symbiose ontstonden, hebben we via onze voorouders alle levenservaring opgeslagen in ons lichaam. Van Amino-zuren groeide het genetisch materiaal door naar eiwit, RNA en DNA. Steeds grotere antennes voor het omgaan met informatie. Ons lichaam is een supercomputer, die beleving kan opslaan in materie. Onverwerkte problemen van je voorouders spelen mee in je leven. Op dezelfde manier zijn alle oplossingen die ze vonden beschikbaar in je lichaam. Je lichaam is je grootste schatkist, je tijd-ruimtepak voor leven op Aarde. (Dit boek is bedoeld als hulp om meer van de mogelijkheden ervan te leren gebruiken.)

Zoals je kan terugkijken naar steeds meer voorouders die je hun ervaring gaven voor de eerste cel van je lichaam (de "Zygote") zo kan je ook vooruit kijken, en zien dat die eerste cel zich vermenigvuldigt doordat ze zich deelt. ***Dat is fascinerend, want elke deling is een vermenigvuldiging.*** Je lichaam blijft dus steeds een eenheid. En, als het goed is, daardoor ook een heelheid. Net als bij het slagroomkloppen ontstaan er steeds meer belletjes (celletjes) waardoor het lichaam als geheel gevormd wordt. Celdeling is een sleutel voor het succes van het lichaam. Het wordt steeds meer verdeeld. De cellen worden steeds meer verschillend. Waardoor het lichaam als geheel steeds meer verschillende dingen doen kan. En toch één geheel blijft. Dit is de essentie van ons vermogen tot helen. Het is gebaseerd op de heelheid die ontstaat, en bewaard blijft, doordat je eerste cel zich deelt, en daardoor vermenigvuldigt.

De opbouw van je lichaam is spectaculair. Het begint met één cel. Als een soort van twee-componentenlijm wordt dat wat nodig is om die cel te maken apart bewaard. Want anders is de reactie niet te stuiten. Die twee componenten zijn tegenhangers van elkaar.

Het ei wordt gemaakt in het lichaam van je moeder. Vanaf haar geboorte heeft zij een voorraad eieren die als pitjes in een granaatappel al zijn aangemaakt maar nog moeten rijpen. Nadat bij haar de eerste menstruatie inzet, en voordat de laatste menstruatie afloopt, komen er maandelijks circa 12 eitjes vrij. Ze rijpen, reizen vanuit de kern naar de buitenkant van de eierstok (die geen stok is, maar als in het Engelse woord "Stock", een Voorraad). Daar vallen ze vrij en worden opgevangen door de Fimbriae; die eruit zien als

een zeeanemoon. Daardoor komen ze terecht op de rand van de Tuba, klaar om de spermacellen te ontmoeten.

Het sperma wordt aangemaakt in de testikels. Het is een omgekeerde vorm van een eierstok, en hangt buiten het lichaam om ze te koelen. (Daarom dragen de Schotten een kilt.) Het sperma worden telkens nieuw aangemaakt. Miljoenen tegelijk. Ze worden opgeslagen totdat ze worden "geloosd" (niet als dumpen of kwijtraken, maar in de betekenis van vrijgeven). Onder bepaalde voorwaarden komen ze dan terecht in een vagina, waarna de door het lichaam van de vrouw worden begeleidt naar de rand van de Tuba. Waar op de juiste dag van de maand een ei zal liggen te wachten. De beweging van het sperma wordt door het lichaam van de vrouw georchestreerd: zwembeweging als van een vis, een beweging als van een vis op het droge, een kurketrekkerbeweging of niets-doen.

De aanmaak van ei en sperma complementeren elkaar.

In de eierstok is de stroomrichting van binnen naar buiten; in de testikels van buiten naar binnen.

In de eierstok komen de eieren vrij door de wand heen; in de testikels stromen ze uit door een kanaal vanuit het midden.

In de eierstok rijpen ca 12 eitjes per maand; de Graafse Follikels. De eerste die daarvan vrijkomt blokkeert het vrijkomen van de andere Graafse Follikels. Daardoor komt er per maan-maand gewoonlijk maar één ei ter beschikking. Bij het sperma worden miljoenen geproduceerd in voortdurende productie. Het duurt 72 dagen voordat het sperma klaar is. Wanneer het sperma wordt vrijgegeven gaat dat met miljoenen tegelijkertijd (ca 4 miljoen). Op hun reis naar het ei toe werken ze allemaal samen; vergelijk het met een peloton fietsers. Op hun reis krijgen ze een lunchpakket mee: fructose (suikers) als voeding; en bicarbonaat om de zuurgraad van hun omgeving te neutraliseren.

Sperma en ei complementeren elkaar in hun streng DNA. De streng van de moeder bevat genetisch materiaal dat al was aangemaakt op het moment dat haar lichaam in de baarmoeder gevormd werd. Het bevat om het zo maar te zeggen een DNA plaatje van haar moeder, vanuit het verleden. Het streng DNA van de vader biedt een update. De moeder biedt om het zo maar te zeggen de verbinding naar het verleden; de doorgaande historie van de mensheid. De vader biedt informatie van de ontwikkeling van het moment in de omgeving.

De basis van het menszijn ligt daarmee bij de moeder.

Zij biedt het X chromosoom. Het Y-chromosoom van de man is daarvan een gereduceerde versie. (Ook in de hormoonaanmaak is dat later te zien: het lichaam van de man maakt meer testosteron, wat een ingekorte versie is van de aanmaak van oestrogenen.)

De moeder biedt ook het circulair DNA, wat wordt overgeleverd van moeder op kind. Daarin ligt de informatie van bijvoorbeeld de vingerafdruk, en andere zaken die met de opbouw van het lichaam hebben te maken.

Met andere woorden: de vrouw is de draagster van de doorgaande lijn van de ontwikkeling van de mensheid. De man voegt daaraan toe de 'update' van de actuele informatie van de omgeving.

Om dat wat breder te begrijpen is het handig om te beseffen waarom veel planten en dieren zich niet klonen. Via klonen krijg je een kopie van het oorspronkelijke wezen. Met dezelfde informatie over leven en overleven. Klonen gaat snel en prachtig; en na het droogleggen van de polders waren het de klonende gewassen die er het eerste konden

groeien. Maar door het groeien van die planten veranderde ook de omgeving. Waardoor dezelfde planten er later niet meer konden groeien. Om in de natuur aanpassing te hebben aan een veranderende omgeving, is het nodig informatie van andere omgevingen te hebben. Seksuele bevruchting combineert de informatie van één standplaats met de informatie van een andere omgeving. Daardoor kan een plant, om het zo maar te zeggen, weten hoe het is om te overleven in de ene omgeving, maar ook hoe het is om te leven in een andere omgeving. Bestuiving zorgt voor bredere overlevingskansen in een veranderende omgeving. Ook in de mensen is dat het geval. De moeder biedt ons daardoor verbondenheid met de Aarde; de vader biedt informatie van wat er momenteel in is veranderd.

## **Deel 2**

### **Gezondheid**

#### **De samenhang van het deel in het geheel**



DEEL 2  
GEZONDHEID/DE SAMENHANG VAN HET GEHEEL/ DE CEL

In dit deel van het boek verkennen we hoe het lichaam haar eigen samenhang beleeft, kent, bewaakt en bewaard. We kunnen uitgaan van de eerste cel die zich vermenigvuldigt door zich te delen. Die celdeling is de basis van de samenhang – en gezondheid- van ons lichaam. Als op enig moment de samenhang verstoord raakt, dan is de verstoring van dat delingspatroon de basis van ziekte. Omgekeert betekent dit dat we voor elke ziekte ‘de film kunnen terugspelen’ tot een moment dat het gezonde patroon nog niet verstoord was. Dat biedt de basis om de gezondheid te kunnen herstellen. Veel geneeswijzen maken daar gebruik van. Deze uitleg geeft daarmee een basis voor het begrijpen van gezondheid, en genezen.

Verstoringen in het samenspel tussen het lichaam en de omgeving zien we terug als een verstoring in de uitwisseling tussen de cellen. Ons lichaam is in principe een samenleving van cellen. Het is het samenspel tussen de cellen die onze gezondheid bepaalt. Het is de communicatie tussen de cellen die hun samenspel reguleert. Door die communicatie en het samenspel te herstellen, is ziekte te genezen. Het is dus zaak om die interne communicatie tussen de cellen te leren begrijpen, en daarmee te leren omgaan. Dat, dat doe je je hele leven lang al. Alleen ben je je daarvan vaak niet bewust. Dit deel van het boek is bedoeld om je bewust te maken van de manieren waarom je, in alles wat je doet, in contact bent met je lichaam. En je lichaam daarop reageert. De basis voor zelfgenezen ligt in het begrijpen van de manier waarop het lichaam van nature zichzelf al geneest. En dat te leren be-leven.

Zieke is een interne verstoring in de samenhang/communicatie (Qi) tussen de cellen. Op momenten dat je contact met de omgeving verstoord is (traditioneel zegt men: “van god los”), dan wordt ook de interne samenhang in het lichaam ontregeld. Genezing is het her-stellen van die gezonde samenhang in het lichaam. Dat is dus in eerste instantie een communicatieproces;. In tweede instantie een herstel van de systeem regulatie. Als dat niet baat, dan is het nodig een andere omgeving te bieden waarin het lichaam zich weer kan herstellen. Als ook dat niet werkt dan rest de mogelijkheid om in het lichaam de samenhang zelf te herstellen. In de hoop dat dan ook de interne processen, de interne regulatie, en de interne communicatie zich kan herstellen. Idealiter komen deze in genezing allemaal samen.

### ***Gezondheid, wat is dat?***

Gezondheid is eenvoudig te definiëren: het deel is deel van het geheel.  
Gezondheid is de beleving van je integrale samenhang met het uniVersum.  
Ben je daarvan ontkoppeld - “van god los” - dan ben je ziek.  
Herstel je die integrale integratie, dan ben je weer beter.

Gezondheid is heel expliciet te beschrijven: als de Boom van Leven en de Boom van Kennis.  
Dit heeft te maken met de celdeling.

**Je eerste cel is deel van het geheel; het uniVersum, buitenste-binnen.**

Wanneer de Zygote zich vermenigvuldigt, door zich te delen, ziet dat er – in de tijd – uit als een rivier die zich vertakt. Het heeft de vorm van een boom. Technisch heet het een Beslisboom. In het delen van de cellen is er op elk moment een moment dat de cel – in samenspel met de omgeving – er toe komt zich te delen. De celdelingen zijn zo al “in een tekenfilm” te vervolgen. De opbouw van je lichaam is dan te zien als een cel die zich keer op keer vertakt. De vertakkingen van deze Beslisboom vormt de **Boom van Leven**. Vrij letterlijk ziet de opbouw van je lichaam eruit als een boom – ook als een rivier of een fontein. Het is dit beeld van de opbouw van je hele lichaam uit de delingen van die ene cel die een expliciet een duidelijk beeld geeft van ... gezondheid. Gezondheid is het beeld wanneer deze beslisboom van leven intact is.

In contact met de omgeving, geven de cellen die contact hebben met de omgeving hun informatie terug naar de bron. Als het goed is, dan is dat wat er van buiten naar binnen komt, precies hetzelfde, maar omgekeerd, als wat er van binnen naar buiten al 'ontvouwd' was. Op die manier krijgen we binnenin de bevestiging dat het deel inderdaad deel is van het geheel. Dat is de volle beleving van gezondheid. Je beleeft het uniVersum, 'buiten' je, binnenin je; dat heet verlichting. Er is geen enkel verschil, geen enkele frictie of weerstand, tussen wat je in je beleeft en wat je beleeft in je omgeving. De diverse culturen beschrijven dat dit vanzelf gaat als je geen verwachting hebt ten aanzien van je omgeving. “Beginners Mind”, “Zijdet Ghij als Kleine Kinderkens”, enzovoort: als je niet denkt gaat het vanzelf.

Maar, is dat interessant? Leven heeft te maken met leren, van fouten, door fouten te maken, door het maken van beslissingen, op basis van vrije keuze. We hebben dus nog een beslisboom: de Boom van Kennis. Dit is de takkenboel, takkenbende, of in elk geval het systeem van vertakkingen dat ontstaat van elk besluit wat je ooit hebt genomen. Klopt dat, dan sluit dat aan bij de omgeving. Klopt dat niet, dan kan je weer een LevensLes turven; je leert weer, wel-of-niet, van je fouten. Het zijn altijd je eigen fouten; je Boom van Kennis is je eigen aanplant. En je hebt er zelf de verantwoordelijkheid voor. Omgaan met kennis lijkt dus op tuinieren. Fouten zaaien, wieden. Successen zaaien; oogsten. Het hebben van vrije keuze is ingebouwd in ons lichaam. Vanuit de evolutie is gezien dat daar veel tijd en werk in is gestoken; het is duidelijk de bedoeling dat we kunnen kiezen en kunnen leren van fouten. Dat heet Schepping. Wat dat betreft lijkt de mens op het uniVersum als geheel; ook dat is een vorm van Schepping. Als scheppers zijn we deel van het Scheppen; het uniVersum als Schepper. Wij zijn Schepper, het uniVersum is Schepper; dat is hoe de meeste culturen zeggen dat wij en het uniVersum één zijn. We leren daarin allemaal van fouten. Dat maakt de boom van kennis interessant: het geeft ons een directe beleving van leven. De Boom van kennis is de omgekeerde vorm van de Boom van Leven. Als we dat inzien kunnen we de ene spiegelen aan de ander. Als we de Boom van Kennis zien als afspiegeling van de Boom van Leven, dan hebben we – direct – een boom opgezet van Kennis van Leven. Kortom: we hebben directe kennis en beleving van Gezondheid.

Dat is waar we – zeker voor dit boek – veel aan hebben:  
**we hebben, in ons een boom van kennis van leven.**

Dit begrip is uit te breiden tot “de vergelijking van gezondheid”. In de wiskunde is een vergelijking een som met symbolen die zijn geschreven op papier. In het lichaam is de vergelijking de balans tussen de cellen en de omgeving. De cellen moeten intern in balans zijn. Alle cellen samen moeten in balans zijn met de omgeving. Is de balans verstoord, dan sluit wat de cellen doen niet meer aan op de omgeving; of niet meer aan

om wat ze doen met elkaar. De samenhang van het lichaam wordt verstoord: er ontstaat ziekte. Valt de samenhang uit elkaar, dan ontstaat dood.

## De vergelijking van gezondheid

Het volgende is een nogal technisch verhaal. Het is bedoeld om te kunnen begrijpen dat de samenhang van je lichaam niet op toeval berust. Het is een logisch samenhangend geheel; waarin het ontstaan van ziekte logisch gevolg is van de manier waarop je omgaat met je lichaam en met je omgeving. Met andere woorden: gezondheid is een logisch gevolg van de manier waarop je met jezelf omgaat.

Ons lichaam is een simpel complex geheel. Complex, omdat het is opgebouwd uit veel lagen van cellen. De membranen spelen samen in complexen van lagen die het contact met onze omgeving bepalen. Tegelijkertijd is het simpel: elke cel is uit de zygote ontstaan; de eerste cel van je lichaam. In het ontvouwen van die cel is bepaald hoe de psyche met het regulatiesysteem met de fysiologie, met de anatomie is verbonden. Natuurkunde, scheikunde, en elektromagnetisme zijn direct verweven met bewustzijn. We kunnen het lichaam niet beleven als object; want we be-leven het als subject. Daarom zijn de wetten van oorzaak en gevolg voor ons lichaam niet te gebruiken. Er spelen andere wetten mee, van reactiviteit en interactiviteit en schepping. Maar eerst is het goed om te begrijpen dat je lichaam simpel complex is...

**De vergelijking van gezondheid** is complex, maar simpel. Simpel want we kunnen het begin van de vergelijking afleiden uit één cel: de Zygote. Dit is de cel die ontstaat door de samensmelting van ei en sperma. De vergelijking is ook complex, want in het ontvouwen van die eerste cel ontstaat een gevouwen (com-plicare, samen-vouwen; uit het Latijn) geheel. Het is de logica van die complexiteit waarop de vergelijking van gezondheid is gebaseerd. Dit is als volgt voor te stellen.

- 1) de zygote deelt zich, waardoor het aantal cellen vermenigvuldigd. Eenheid blijft behouden.
- 2) Tussen elke toestand en elke opvolgende toestand zijn verbindingslijnen denkbaar. Die lijnen vormen samen het beeld van vertakking als in een boom. (De Boom van Leven)
- 3) De eindpunten van die boom maken contact met de omgeving; het zijn de aanraakpunten waarmee we onze ervaring van onze omgeving incorporeren in ons lichaam. Dit gebeurt via dezelfde boom, in omgekeerde richting. (De Boom van Kennis.)
- 4) De samenhang van "de boom van Leven" bepaalt de opbouw van je lichaam. De invloeden van de omgeving door de "Boom van Kennis" bepaalt de opbouw van je kennislichaam. Die twee komen samen in dezelfde boom, waar je wat je weet vergelijkt met wat je lichaam weet. Als het goed is vallen die twee beelden samen; als iets niet goed is zijn die twee beelden verschillend (ze interfereren met elkaar). (De Boom van Goed en Kwaad. Net als beide andere bomen is het een beslisboom, in de wiskundige betekenis van het woord. Het is in die beslisboom dat de opbouw van binnen naar buiten wel/niet in balans is met de ervaring van buiten naar binnen. De plaats waar het niet in balans is heeft een eigen plaats in die beslisboom. Elke ziekte is in deze termen te begrijpen.
- 5) De vergelijking van gezondheid is op deze manier eenvoudig te begrijpen. Het is een plaatje dat is gebaseerd op de ontwikkeling door deling van de eerste cel. Elke cel in het lichaam is in dat plaatje te plaatsen. Het is een plaatje in zowel ruimte als tijd. Elke positie van elke cel is heel exact te duiden.
- 6) Niet alleen de cel is exact te duiden; ook het ontstaan van de cel is exact geduid door de lijnen van afstamming van de cellen. De boom van leven is de

boomstam van de stamboom van elk van je cellen. Daardoor is bepaald van welke cellen elke cel afstamt (uiteindelijk, de zygote), maar ook hoe elke cel met andere cellen in kringlopen is verbonden: cellen die elkaar raken, en cellen die deel zijn van hetzelfde proces zijn allemaal in dat plaatje te plaatsen. Het is een complex plaatje, en het gaat om miljarden cellen, maar uiteindelijk is van elke cel bepaald uit welke cellen die voortkomt en met welke cellen die ene cel deel is van een uitwisselingsnetwerk.

- 7) De netwerken van cellen zijn in deze boomfiguur te beschrijven. Maar ook de netwerken van netwerken zijn hierin expliciet te bepalen. Voor elke cel is zo te bepalen van hoeveel netwerken die ene cel lid is, welke functie die heeft in elk netwerk, en hoe de netwerken al of niet door die ene cel aan elkaar worden verbonden. De meervoudige betekenis, dus de vitale betekenis van die cel voor het lichaam, is zo te bepalen.
- 8) De netwerken van de cellen vormen een integraal netwerk systeem. We weten dat het lichaam op een moment ophoudt met groeien. Het betekent dat de cellen nog wel steeds kunnen delen, maar dat geen nieuwe delen in het lichaam worden gevormd. De cellen in het lichaam worden vervangen. Wiskundig betekent dit dat de boom in de vertakking is doorgegroeid op een manier waardoor 'bladen' en 'wortels' elkaar raken. De boom vormt een lus, als geheel. Technisch heet dat een torus. Dit is de vorm van bijvoorbeeld een rookkring. Dit is de simpelste vorm waarin een systeem zich kan bewegen in de omgeving, en tegelijkertijd haar eenheid en vorm kan bewaren.

De boom van leven, de boom van kennis, en de boom van goed en kwaad zijn allemaal vormen van het zelfde gegeven: de fractal beslisboom van de celdeling van de Zygote. Die celdeling is deel van de afstamming van je voorouders, en de mensheid. Het principe van die celdeling is voor alle diersoorten en levensvormen geldig. Elk van deze beslisbomen is deel van de ontwikkeling van het universum. (De Wereldboom.) Het principe van de Vergelijking van gezondheid is dus voor alle levensvormen te gebruiken. De gezondheid van de mens, de mensheid, elke levensvorm, en de Aarde is dus in dezelfde termen te beschrijven. Het principe van gezondheid en genezing is omgekeerd ook op al deze gebieden te gebruiken. Het geeft een begrip voor gezondheid en genezing in de meest algemene zin. Belangrijk is het besef dat de Vergelijking van Gezondheid heeft te maken met de deling van je eigen eerste cel van je lichaam. Het gaat hier niet om een beschrijving; het gaat om een beleving. Alles wat je doet verandert de balans van het deel als deel van het geheel. Alles wat je doet verlegt, mogelijk, die balans. Genezen gaat dus om het herkennen van die balans, zoals die in je eigen lichaam is te herkennen.

## Balans in Schepping

In alles wat we doen verleggen we de balans. We zijn meer of minder betrokken. We doen meer of minder mee in wat er gebeurt in onze omgeving. Het is te bezien als het overgaan van een grens, of het verleggen van een grens tussen jezelf en je omgeving. Door het verleggen van die grens herstellen we het contact, en de balans, met onze omgeving.

## Oorzaak en/of gevolg

In de gereguleerde geneeskunde wordt veel gepraat over Oorzaak en Gevolg. Vaak wordt gedaan, en gesteld, dat een behandeling voorspelbaar moet zijn, en herhaalbaar. Dat is een ongezonde manier van denken; zelfs een mogelijk dodelijke manier van omgang met leven, want herhaalbaarheid en voorspelbaarheid is alleen te vinden in de omgang met dode materie. Leven heeft vrije keuze. Een mens is geen rots, en moet niet met de wetten van dode materie worden beschouwd.

Praktische tip (onder aan de bladzijde)

Het kan helpen om even vier voorbeelden te geven:

- 1) beweeg een steen
- 2) beweeg water
- 3) beweeg lucht
- 4) beweeg je hand

Als je een **steen** beweegt pak je die op en leg je die neer. Waar je de steen neerlegt blijft die liggen, of komt daardoor te liggen op een plek waardoor die daarna niet meer beweegt. Een steen heeft geen vrije keuze, geen interne mogelijkheid voor beweging. Voor een steen is elke beweging een gevolg van een oorzaak. In wiskundige termen: voor de steen geldt dat *actie + reactie = nul*. Altijd.

Als je **water** beweegt, dan breng je een stroom in beweging, Je hand duwt de stroom en de stroom duwt je hand. Actie = - reactie wordt vervangen door feedforward en feedback, beweging is niet deterministisch (voorspelbaar) maar relativistisch. Relatief ten opzichte van de processen in het water.

Als je **lucht** beweegt is er geen grens waar je je hand doorheen steekt. Je bent er al deel van. Je drukt geen lucht weg door je hand in lucht te steken; zoals bij water het geval is. Er is geen wateroppervlak van lucht; je leeft al in de lucht, en je bent aldoor al doende om lucht te bewegen; zoals je ademhaling aantoont.

Als je je **hand** beweegt, is er niets wat je in beweging brengt. Het is al in beweging. Je hand is opgebouwd uit levende cellen. Het enige wat je verandert is de manier waarop ze ten opzichte van elkaar bewegen. Dit doe je doordat je al met de betreffende cellen bent verbonden. Je verandert je betrokkenheid met die cellen, waarvoor het samenspel tussen de cellen verandert: je hand – die al beweegt – maakt een gerichte beweging.

Oorzaak en gevolg geldt alleen in de omgang met dode materie.

In de interactie met processen kan je die alleen vertragen en versnellen, waardoor de balans kan verschuiven.

In de omgang met netwerken van processen kan je processen alleen ontkoppelen of verbinden, waardoor je iets – dat al beweegt - activeert of kalmeert.

In het omgaan met integrale systemen kan je alleen de relatie met de omgeving integreren of desintegreren; en alleen doordat je zelf je met dat systeem wel of niet verbindt.

Hoe dat het beste gaat (zie Deel 3) is het beste te begrijpen door te zien hoe ons lichaam dat van nature al doet. Dat leidt tot een verrassend plaatje. Je lichaam blijkt geen Anatomie te zijn, en zelfs niet de Fysiologie waardoor het gevormd wordt. Ook het Regelsysteem dat de fysiologie afstemt met onze omgeving is niet wat ons lichaam opbouwt. In ons lichaam is er een "psycho-immunologisch systeem", waarin ons lichaam wordt opgebouwd vanuit de samenhang die we ervaren in en met onze omgeving. Daarbij speelt mee dat we die samenhang op verschillende niveaus van bewustzijn beleven. Die spelen allemaal mee in wat we zelf ook kunnen doen en begrijpen (zie Deel 4) van het herstellen van onze gezondheid. Het herstellen van het deel als deel van het geheel.

## **Deel 3**

### **Genezing**

#### **Be-leven van de integratie van deel-in-geheel**

Deel 3  
Ziekte en herstel

*Wat is ziekte?*

In het voorgaande is al op diverse plaatsen besproken wat gezondheid is en hoe ziekte kan ontstaan. Hier wordt de vraag gesteld wat ziekte is?

Is ziekte het optreden van ziektesymptomen? Of is ziekte een verstoorde balans, disharmonie? Of is ziekte misschien wel een kans op herstel?

Er is geen twijfel over het feit dat ziekte wordt gekenmerkt door ziektesymptomen. Maar wat zijn dan ziektesymptomen? Ziektesymptomen zijn meer dan nare verschijnselen die zo gauw mogelijk moeten worden opgeheven. Het zijn in feite zinvolle signalen die ons vertellen dat er door het lichaam actie ondernomen wordt. Deze actie is bedoeld om te herstellen en in feite ook het signaal dat het herstel nog functioneert.

Vaak zien we dat het dan als vanzelf overgaat. Dat is het gevolg van ons vermogen tot zelfherstel. Meer dan 90% van alle klachten gaan vanzelf over. Het is dus belangrijk om erachter te komen hoe dat zelfherstel werkt, want daar ligt het grootste potentieel voor genezing; en dat kan de effectiviteit van de gezondheidszorg sterk beïnvloeden.

*Werkt het zelfherstel altijd?*

Niet altijd verloopt het zelfherstel vlekkeloos. In dat geval blijft de ziekte bestaan en het vastgelopen herstel luidt een nieuwe periode in. De ziekte wordt chronisch, zoals astma, reuma, migraine, etc.

Het is van belang te voorkomen dat een ziekte chronisch wordt. Dat kan door te zoeken naar methoden die het vastgelopen zelfherstel opnieuw stimuleren.

Een ziekte die langere tijd blijft bestaan is het gevolg van een verstoord zelfherstel.

*Fundamenteel onderzoek (linkerkant van de bladzijde)*

De laatste decennia is met name in immunologie en celbiologie aandacht besteed aan het effect van toxische stoffen, omdat die een gezond organisme in een staat kunnen brengen die lijkt op een ziekte situatie. Wat gebeurt er dan als je die stof in een minieme dosis als een soort kunstmatige 'boodschapper' in een al ziek organisme brengt? Herinnert dat organisme zich dan wat het moet doen om de evenwichten te herstellen? We kennen dat al vanuit de vaccinaties: ons immuunsysteem heeft als elk complex systeem een geheugen, het opslaan van gevoeligheid na vorige ervaringen. Als voorbeeld het fundamenteel celbiologisch onderzoek aan de Universiteit van Utrecht gedurende de jaren 1990 tot 1998. Hier werd de hierboven uitgesproken hypothese van kunstmatige toxiciteit bevestigd: een kleine dosis van een oorspronkelijk giftige stof - waarmee de cel tevoren uit evenwicht was gebracht - verbeterde daarna het herstelproces aanzienlijk; dit was het sterkst als het om dezelfde stof ging, of stoffen die qua stress effect veel erop leken. Dat effect werd gemeten aan de hand van de vorming van beschermeiwitten. Dit unieke onderzoek is in meer dan 20 publicaties in vaktijdschriften gepubliceerd. Een overzicht van de resultaten en de belangrijkste publicaties is eind 1997 in boekvorm verschenen.<sup>1</sup>

---

<sup>1</sup> R. van Wijk, F.A.C. Wiegant, The simila principle in surviving stress, mammalian cells in homeopathy research, Universiteit Utrecht 1997. Inmiddels is er ook een documentaire gemaakt waarin dit onderzoek centraal staat. Verkrijgbaar bij VSM Geneesmiddelen onder de titel: *Op eigen kracht, actuele wetenschap over homeopathie en zelfherstel.*



### Consequenties?

Wat zijn nu de mogelijke consequenties van deze visie?

- q Het onderzoek naar geneesmiddelen zou een nieuwe impuls kunnen krijgen. Er zou minder accent hoeven te liggen op het onderzoek naar middelen die symptomen wegnemen en meer accent op onderzoek naar middelen die symptomen in milde vorm produceren als stimulatie van een ziekteproces in de al spontaan gekozen richting.
- q Het begrip geneesmiddel gaat dan een diepere betekenis krijgen. Wat nu een geneesmiddel heet, is eigenlijk een goed behandelingsmiddel: een chemische substantie waarmee symptomen worden weggetitreerd.
- q De naamgeving van geneesmiddelen zal veranderen. Het zullen minder anti... (anti-biotica) middelen worden en meer pro.... (pro-biotica) middelen worden.
- q Er zal een nieuwe categorie geneesmiddelen in het GVS moeten worden opgenomen: *herstel bevorderende middelen*
- q De huisarts zal zijn werkmethode moeten bijstellen en eerst moeten nagaan of er een passende hersteltherapie is alvorens het stevige arsenaal van sterk onderdrukkende behandelingsmiddelen toe te passen.
- q Hierdoor zou de geneeskundige zorg richting preventieve zorg kunnen verschuiven.

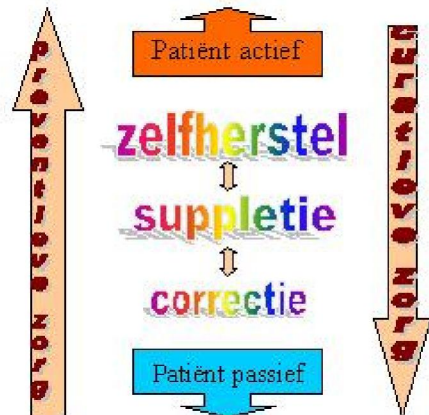
### Behandelingsstrategie

Het is voor de patiënt derhalve belangrijk dat hij zich van deze visie bewust is en ook bij zijn bezoek aan de behandelende artsen zelf aandringt op de mogelijke volgende aanpak:

1. Het stimuleren van het eventueel vastgelopen zelfherstel.
2. Het aanvullen van niet via het zelfherstel aan te vullen tekorten (*suppletie*), denk aan vitamines en voeding.
3. Het *corrigeren* van de opgetreden ziekte die te ver is voortgeschreden om het zelfherstel nog te stimuleren.

Op dezelfde manier als in het vorige overzicht is er een verband tussen de onderdelen van deze drie fasen in behandeling. Wanneer het accent in de gezondheidszorg ligt op de correctie, het passief ondergaan van het dure circuit van behandelingsmogelijkheden, zullen de kosten van de gezondheidszorg alleen maar toenemen. Er is minder plaats voor eigen verantwoordelijkheid. Wanneer daarentegen meer accent gelegd zou worden op therapieën die zelfherstel bevorderen, dan verschuift de zorg richting preventie en wordt de actieve inbreng van de patiënt gestimuleerd.

Dit is niet alleen kostenbesparend, maar geeft ook een verdere verdieping van de bestaande curatieve zorg.



### ***Het ontstaan van bewustzijn***

Bewustzijn is nog maar weinig begrepen. De mens beschrijft zichzelf als een wezen dat bewust bewust is (Homo sapiens sapiens). De studie naar bewustzijn komt maar langzaam op gang. En een goede definitie van bewustzijn ontbreekt nog. Zoals het nog maar weinig bekend is waarop het bewustzijn van mensen gebaseerd is, hoe het werkt, hoe het is te gebruiken, zo is ook niet bekend in welke mate andere wezens (dieren, planten, rotsen?) bewust zijn. Het is duidelijk dat alle mensen de wereld om hen heen anders ervaren. En dat wij mensen de werkelijkheid anders ervaren dan andere levensvormen. Het heeft te maken met bewustzijn, leven, gezondheid, en liefde. Maar we weten weinig van bewustzijn.

Het weinige wat bekend is van bewustzijn wijst op een eigenschap van levende cellen. Mensen kunnen handelen met bewustzijn. Dieren maken bewuste keuzen in hun gedrag. Planten kunnen op gerichte manieren reageren op, en omgaan met hun omgeving. De mate waarin bewustzijn wordt gemeten – zoals EEG – is bepaald door elektromagnetische signalen. Die signalen zijn – net als de stroompjes in een computer – zelf geen bewustzijn. Het gaat daarin ook niet – net als bij een computer – om de samenhang in die signalen, maar om de samenhang van wat het 'computer' programma doet, en wat zich afspeelt in de omgeving. In rotsen zijn elektromagnetische effecten te vinden: rotsen ordenen elektrische velden in hun omgeving. Ook planten en dieren functioneren op basis van elektromagnetische potentialen en signalen. Sidderalen zijn daarvan een bekend voorbeeld. Maar daarmee is nog niet verklaard wat bewustzijn is; of, of het een elektromagnetisch fenomeen is.

## ***Reflexen***

Belangrijk voor het begrijpen van gezondheid en genezing is het besef dat vrijwel alles in ons lichaam door Reflexen is geregeld. Ademhaling, hartslag, spijsvertering, het knippen van je oogleden, wat je denkt, hoe je denkt en waarom je denkt: alles is geregeld door reflexen.

Als je niet met reflexen kan werken, gaan reflexen gewoon hun gang. Als kleine computers doen ze waarvoor ze geprogrammeerd zijn. Ook als ze verkeerd geprogrammeerd zijn, doen ze gewoon wat ze altijd maar doen.

De basis van de reflexen is het functioneren van de cellen. Elke cel heeft een eigen manier van omgaan met de omgeving. De reactie is karakteristiek voor een cel.

Reflexreactie is simpel: in een bepaalde omgeving, ervaart de cel een bepaalde prikkel, en reageert daarop op een eigen manier. Daardoor ontstaat een bepaald resultaat.

Voor reflexgedrag is dat als volgt te vertalen:

Een bepaalde omgeving triggert de respons van een bepaalde reflex.

Die reflexreactie staat vast; en loopt automatisch af.

De reflex herhaalt een actie die in ons lichaam ooit gedaan is.

De uitkomst van die reflexreactie beoogt dezelfde te zijn als toen die het eerst werd geprogrammeerd.

Reflex respons is als volgt te begrijpen:

Er gebeurt iets in de omgeving.

Een sluimerende reflex wordt daardoor geactiveerd, en reageert sneller dan we kunnen denken. We zijn ons van reflexacties daarom meestal niet bewust.

Een reflexprogrammering houdt het volgende in:

Een situatie in de omgeving leidt tot respons in ons lichaam.

De lichaamsrespons is daarmee een gegeven van het effect van de reflex.

De reactie van de reflex is

### ***Genezen, hoe werkt dat?***

Het lichaam, je lichaam, blijft altijd een heeheid. Tenzij het verlies aan verbondenheid met de omgeving doorwerkt in het lichaam. Dan wordt de interne samenhang van het lichaam verstoord. Hoe kan dat? Waardoor kan dat? Als ons lichaam aldoor al, miljoenen jaar al (zie Deel 1) weet wat het is om de verbondenheid met de omgeving te bewaren en te herstellen (zie Deel 2), hoe komt het dan dat het lichaam die integratie, met de omgeving, en in zichzelf, kan verliezen? Dat heeft te maken met vrije keuze. De oplossing (het hebben van vrije keuze, voor het leren van schepping) is soms ook een probleem (het ontstaan van ziekte door het leren van fouten). Als je lichaam moet opdraaien voor een les die je zelf niet geleerd hebt. Oeps, dat klinkt misschien wat verwijtend maar zo is dit (hele boek) niet bedoeld. Waar het om gaat is dat je lichaam er soms onder kan hebben te lijden, wanneer je zo bezig bent met je omgeving dat je geen aandacht meer hebt voor je lichaam.

Aha, als dat zo is, dan is het dus ook mogelijk om de problemen die ontstonden door gebrek aan aandacht aan je lichaam, te herstellen door het geven van aandacht aan je lichaam. Ja, dat is zo, maar niet altijd zo. Vergelijk het met tuinieren. Als je een plant geen water geeft kwijnt die weg, en houdt op met groeien, en gaat dood. Als je plant als dood is kan je die zoveel aandacht geven als je maar wil: dan is het beter om op de plaats van die plant een jong stekje te planten en die je aandacht te geven. In ons lichaam is het vergelijkbaar. Mensen krijgen vaak pas zichtbare ziekten jaren nadat de verstoring plaatsvond. Het is zelfs verrassend hoeveel problemen het lichaam kan, en wil, incasseren voordat het ermee ophoudt. Veel mensen gaan veel jaren later pas dood aan verstoringen die al lang meedoen in het lichaam. Door dit te begrijpen, zijn die oude problemen te onderkennen en op te lossen. Als je er vlot bij bent is er direct als veel te herstellen, en loop je er niet je verdere leven mee rond.

Wat in dit Deel 3 van het boek aan bod komt, is het besef dat het lichaam het contact met de omgeving op veel niveaus buffert. Verstoring van het contact met de omgeving kan daardoor ook op veel niveaus worden hersteld. Dit is ook de reden dat er zoveel verschillende geneeswijzen zijn die we kunnen gebruiken. Als gereedschap in een gereedschapskist, dienen ze allemaal een eigen doel. Ze dienen voor het omgaan met een andere laag van ons lichaamsbewustzijn. Hm, lichaamsbewustzijn, heb je je dokter daar al eens over spreken? Lichaamsbewustzijn, is dat iets wat je zelf, misschien, al kent? Ja, dat is dat bewustzijn waardoor je weet wat je eet, en je op tijd schuilt in de regen, of een trui aandoet wanneer je het te koud krijgt. Lichaamsbewustzijn is dat hele weten wat we in Deel 2 als verkenden. In Deel 3 komt aan bod hoe je dat lichaamsbewustzijn beter kan begrijpen. Er, zo je wilt, 'mee kan leren communiceren'. Het is dan wel zaak zin van onzin te kunnen (onder)scheiden. Om te kunnen vertrouwen op je eigen beleving is het goed om bijvoorbeeld gevoel van emoties te kunnen onderscheiden.

In dit deel van het boek maak je kennis met verschillende manieren van genezen. De gereedschapskist van de wereld komt hier op tafel, opdat je in Deel 4 kan leren om de mogelijkheden die dat biedt te kunnen gebruiken. Wat in dit Deel 3 vooral van belang is, is de manier waarop de geneeswijzen van elkaar verschillen, elkaar allemaal kunnen complementeren, waardoor de tekortkomingen van de ene door de vermogens van de ander zijn te ondervangen. Integratie van de geneeswijzen is een logische conclusie als je begrijpt hoe elke geneeswijze het lichaam op een eigen manier aanspreekt. Door dit zelf te leren begrijpen, kan je de manier waarop de geneeswijzen werken in je eigen lichaam ervaren.

In dit boek komt dit in beeld door de geneeswijzen met je lichaamsfuncties te vergelijken. Er zijn geneeswijzen die ingaan op de anatomie van je lichaam. Er zijn geneeswijzen die inspelen op de fysiologie. Er zijn geneeswijzen die je helpen om het regulatiesysteem te reguleren. En er zijn geneeswijzen die de oorsprong corrigeren: door een ontwarring te bieden daar waar je zelfbeeld en je wereldbeeld met elkaar in conflict zijn. O, ja, tussendoor leggen we ook nog even uit waarom objectief bewijs in dit geval niet interessant is.

- 1) Er is nooit een objectief bewijs voor een subjectieve beleving,
- 2) je bent uniek en geen statistiek,
- 3) het gaat er niet om of iemand het model kan begrijpen; het gaat erom of je lichaam het hulpaanbod kan begrijpen, en
- 4) er is nog geen wetenschappelijk bewijs van leven. Het enige bewijs wat ervan bestaat, voor jou, is je eigen leven. Je speelt met je leven. Dan kan je net zo goed spelenderwijs leren genezen (zie Deel 4).

Om een beeld te geven van de verschillende benaderingen in de geneeswijzen worden de spirituele geneeswijzen, Traditionele Chinese Geneeswijze, Oosterse geneeskunst, en Westerse Geneeskunde met elkaar vergeleken. Het is te benoemen als het verschil in visie van verschillende culturen, van respectievelijk het Verre Westen, het Verre Oosten, het Oosten en het Westen. Het zal ook duidelijk worden dat het hier gaat om een verschil in beleving, als respectievelijk Geest, Ziel, Beleving en Lichaam. Belangrijk is dat deze visies elkaar complementeren. Ze tonen allemaal een deel van de puzzel. Samen laten ze ons lichaam in meer diepgang zien, dan elk alleen kan doen begrijpen. Dit heeft nog een andere kant: niet alleen de geneeswijzen complementeren elkaar; ook de culturen. Het belangrijkste is echter dat die complementariteit van de geneeswijzen, en de culturen, in ons lichaam is te vinden. Wat we daar zien als het samenspel tussen anatomie, fysiologie, regelsysteem en psychologie van de beleving, is ook de manier waarop de culturen en de geneeswijzen, samen, één kennislichaam vormen. En de culturen, samen, het 'lichaam' van de mensheid.

## **Anatomische geneeskunde – geregleerde geneeskunde**

In onze samenleving staat de somatische geneeskunde centraal. Soms noemt men het wel de symptomatische geneeskunde: je moet eerst een symptoom hebben (ziek zijn) voordat deze geneeskunde is te gebruiken. Het model van deze geneeskunde is mechanistisch; het is gebaseerd op het anatomische lichaam. Er wordt gekeken naar afwijkingen in de vorm, van het lichaam, van organen, van moleculen en nu zelfs van genen, die dan als ziekten worden benoemd. Je bent pas ziek als een afwijking te zien is. Die waargenomen afwijking (het symptoom) wordt dan gecorrigeerd. Deze geneeskunde is dar goed in, en voor veel acute gevallen is dat subliem. Vooral voor acute problemen is deze geneeskunde in staat om de zorg over te nemen voor het lichaam, het als een machine in een garage te zetten, via kabels en slangen de processen in het lichaam over te nemen, en de waargenomen problemen te corrigeren. Om echt onder de indruk te raken van het vermogen van deze geneeskunde is het goed om bijvoorbeeld een film van een operatie te bekijken.

Deze geneeskunde is hier in zwang op basis van een historische ontwikkeling. Aanvankelijk was de geneeskunde hier dezelfde als die in andere landen. Er zijn voorbeelden van acupunctuurbehandelingen voor darmparasieten voor een man die werd gevonden in een Zwitserse gletscher, van duizenden jaren geleden. Ook was de kruidengeneeskunde in Europa verregaand ontwikkeld, niet alleen aan het hof van de Medici in Italië die volgens de geschiedenisboeken elkaar vaak hebben vergiftigd. Indertijd werden de beste genezeressen van Europa verbrand onder het motto dat ze

heks waren; de katholieke kerk elimineerde op die manier hun vermeende concurrentie. Na de opkomst van het verzet tegen het kerk dogma – waarin werd gesteld dat al wat in de bijbel staat waar is – is de empirische wetenschap ontwikkeld: een groep van mensen die door onderzoek gingen kijken wat waar was. Zij wisselden via brieven hun bevindingen uit; daaruit ontstonden boeken, en door de boekdrukkunst was die kennis met veel mensen te delen. Omdat het universum complex is werden in eerste instantie de simpelere zaken onderzocht. Het gevolg was een studie naar de dode materie, zoals de kogelbanen van vallende stenen. Het resultaat staat bekend als de wetenschap van de dode materie; een model wat is gebaseerd op de aanname van de onveranderlijkheid der dingen. Technisch beschrijft men dat als actie = - reactie (ofwel actie + reactie – nul); en ook bij de wetten van Einstein is dat te zien in de aanname van Inertia; de onveranderlijkheid van materie. Levende wezens zijn herkenbaar doordat ze intern veranderen kunnen; de wetten van de dode materie zijn daardoor voor hen niet geschikt.

De somatische geneeskunde is nog steeds op deze visie gebaseerd: het zoeken naar herhaalbaarheid, voorspelbaarheid, en betrouwbaarheid is te herleiden tot het idee dat wat gebeurt moet voldoen aan de wetten van de dode materie. Dat is ook de manier waarop deze vorm van geneeskunde werd ontwikkeld. De barbiers van de legioenen waren ook de eerste chirurgen. Scheren, knippen en plakken. Dat was ook de tijd dat de chirurgijns zich nog veel bezighielden met aderlaten, en via de astrologie (dus de natuurlijke ritmen van de omgeving) daarvoor het beste moment en de juiste plaats op het lichaam bepaalden. Via de kunstenaars ontstond een beter beeld in het anatomische lichaam; voor het schilderen van personen onderzochten zij de structuur van lijken. En de geneeskunde die wij nu kennen is in feite nog steeds op kadaverkunde gebaseerd. Anatomie (botten en spieren), daarna de ontdekking van de fysiologie (organen), pas veel later de neurologie (hersenen, zenuwen en pas weer later hormonen) en heel recent de psycho-immunologie.

## **Fysiologische geneeskunde – Ayurveda**

## **Regelsysteemgeneeskunde – Acupunctuur**

## **Belevingsgeneeskunst – Spirituele geneeswijzen**

## **Fysieke geneesinstrumenten**

## **Farmacologische geneesmiddelen**

## **Energiegeneeskunde**

## **Informatiegeneeskunst**

## **Homeopathie**

Over de manier waarop de homeopathie werkt kunnen we op het moment alleen, zoals dat in het Engels heet, een Educated Guess maken. Een gissing gebaseerd op kennis. Basaal aan de homeopathie is dat een materiële stof wordt gebruikt voor het overdragen van informatie. Het volgende wordt daarin kort besproken; als giswerk.

- 1) Grondstof

- 2) Water als informatiedrager
- 3) De tong als patroonherkenner
- 4) Patroonherkenning als basis van genezing

Heel in het kort: elke plant, en elk materiaal, weerspiegelt een bepaalde vorm van balans in een omgeving (dit is letterlijk op te vatten, een *vorm* van balans). Water is een vloeibaar kristal: het kan informatie opslaan. Alles wat we in de mond nemen wordt door de tong geanalyseerd; ons lichaam stelt zich er op in om de stof (of het signaal ervan) te kunnen verwerken. Als het patroon van een verstoring juist wordt herkend, wordt het regelsysteem in het lichaam ingesteld om daarmee te werken; daardoor kan zelfs een oud patroon opgelost worden. (Het wordt in principe verteerd.) Dit maakt homeopathie interessant: het kan worden gebruikt om onverwerkte problemen van het verleden op te lossen, zodra ze goed worden herkend. Homeopathie is daarmee een voorbeeld van een methode om je verleden te genezen, en je lichaam daardoor weer te vitaliseren.

Okay, dat was het verhaal in het kort. Hieronder komt de langere versie.

#### 1) Natuurlijke patronen van samenhang.

Laten we even een plant als voorbeeld nemen. Elke plant groeit in een bepaalde ondergrond, en in een eigen klimaat. De plant vormt daarmee, letterlijk, een *vorm* van verbinding tussen klimaat en omgeving. Ook wij leven in een klimaat en een omgeving. Doordat we ons in onze omgeving kunnen verplaatsen, en ons interne klimaat kunnen veranderen, hebben we ook de mogelijkheid om ons in het ene, het andere, of beide te vergissen. Dan reageren we verkeerd op onze omgeving. Een plant helpt dan om ons een vertaalsleutel te geven om het basale patroon weer te herkennen. Vandaar het gezegde: er is geen ziekte of er is wel een kruid voor gewassen. Elke ziekte is een verstoring in de beleving in de omgeving. Een kruid of plant werkt als vertaalsleutel (men noemt het een sleutelkruid) om het gevoelscontact in de beleving van de omgeving te herstellen. Het gaat erom het patroon te herkennen. Dat betekent dat het nodig is niet alleen de plant te kunnen (her)kennen, maar ook te weten hoe die plant door de seizoenen heen, gedurende het hele leven van de plant, met de omgeving is verbonden. Het gaat dus niet zozeer om de plant, maar om de rol van die plant als manifestatie van de verbinding tussen klimaat en omgeving. De plant herinnert ons als het ware om ook in ons onszelf te herkennen "aha, dit is de omgeving, en dit is het klimaat; en dit is de manier waarop het logisch is dat je die twee met elkaar kan verbinden. Om het in één zin samen te vatten: elke grondstof voor een homeopathisch middel is een sleutel om ons natuurlijk contact met de omgeving te herstellen. Het laat zien hoe we (weer) kunnen omgaan met een situatie waarvoor we geen oplossing (hadden)/hebben.

#### 2) Water als drager van informatie

Water is een vloeibaar kristal. In de gangbare vorm is het een vloeistof. Als het kouder is wordt het ijs, als het heet wordt is het stoom, en als het te warm wordt dan verdampst het. In de vloeibare vorm is het maar ten dele vloeibaar. De watermoleculen vormen ook 'treintjes', naalden van ijs ("Micro-ijs"). Die bewegen zich door het vloeibare water. In de vloeibare fase zijn er 4 gebieden, van 4 tot 15°, tot 30°, tot 45° en tot 60°. In die gebieden fungeert het water als vloeibaar kristal. (Vandaar dat water zo belangrijk is in ons lichaam). Wordt het warmer dan 'lost het op'; de kristalvorm kan zich verliezen. Het is in die vloeibare-kristal vorm dat water informatie kan opslaan; vergelijk het met een floppy of CD voor een computer. Het opslaan van informatie kan bijvoorbeeld door een stofje in het water in te brengen, en het water dan een schok te geven. Dan schiet er met de snelheid van het geluid een schokgolf door het water. Die trekt om elk stofje in het water



een zog, zoals je dat ziet achter een boot of hoort achter een vliegtuig dat sneller vliegt dan het geluid: de geluidsknal. Op die manier wordt er door de schokgolf een 'foto' gemaakt van het stofje en, net als het zog van een schip, vergroot afgebeeld in het water. Het gevolg is dat er in het water een 'voetafdruk' van stoffen is te maken, die ook nog bekijft (want het is een kristallijne vloeistof) nadat het stof je er zelf niet meer in zit. Dat is hetzelfde als bij een CD of grammofoonplaat, waar je het orkest niet meer aanwezig hoeft te hebben nadat de opname is gemaakt. Jacques Benveniste heeft laten zien dat water op die manier hetzelfde effect kan hebben op een levende cel, als een hormoon dat in het water op deze manier is geschud. Hij liet zelfs zien dat je zulk water voor een microfoon kan zetten van een gewone PC, en de informatie dan meten en opslaan. Je kan die informatie zelfs per modem de oceaan oversturen. En als je dan water in een glas voor de luidspreker van de PC zet kan ook dat water op een levende cel hetzelfde effect hebben als het stofje dat aan de andere kant van de oceaan in het water was geschud. Cyril Smith heeft laten zien dat die informatie wordt opgeslagen. Hij betekende hoeveel signalen je kan opslaan in water. En dat als je de temperatuur toeneemt van de 79 mogelijk op te slane signalen er nog altijd 9 blijven. Hij gaf ook aan dat je met die signalen kan rekenen. De klanken van een PC zijn frequenties, die elkaar uitdoven of versterken. Je kan, om het zo maar te zeggen, aftrekken en optellen met frequenties in water. Cyril Smith heeft ook laten zien (door water in een micrometer te klemmen) dat een waterdruppeltje minimaal 59Å groot zijn, anders raakt de informatie verloren. Masaru Emoto, David Schweitzer, ... en ... brachten dit in beeld. Ze lieten zien dat als je water met informatie invriest of verdampt dat je dan de kristalvorm van het water zien kan. Bij het bevriezen zie je het als sneeuwvlokken van verschillende vormen, bij het verdampen zie je het als polarisatie van het wateroppervlak direct voordat het verdampt, of in varenstructuren van de verdampingsresten van het water. Kort samenvattend: Water is een drager van informatie, waarin je informatie kan schrijven, en lezen.

Terzijde: Het is belangrijk te beseffen dat ons lichaam gebaseerd is op de eigenschappen van water. Water is de brandstof voor de energie in de cellen (Fröhlich): in dit geval is het de vloeibare vorm van het water die aldoor in beweging is en de energie levert voor de celactivatie. In het bindweefsel is het het water dat mede bepaalt hoe de collagenen zich organiseren, en daardoor de lichaamsstromen geleiden. (Björn Nordenström liet zien dat door ons hele lichaam heen elektrische stromen lopen; worden deze verstoord dan ontstaan ziekten.) De geleiding van de stromen door het bindweefsel wordt zo bepaald door de eigenschappen van water. Ook de meridianen (collagenen in wateroplossing; vergelijk het met de coaxiaalkabels van de televisie) worden in hun functioneren sterk bepaald door water. Het is duidelijk dat water niet een voedsel is voor het lichaam, maar een directe cellulaire energie bron; en tegelijkertijd drager van informatie. Het is zo niet verrassend dat je via water effect kan hebben op het functioneren van het hele lichaam.

### 3) Het opnemen van informatie uit water.

Pavlov werd bekend door de Pavlov Reflex: honden gingen kwijlen op het moment dat de labbediende – die de honden kwam voeren - aanbelde aan de voordeur. Pavlov was echter wat anders aan het meten: hoe honden andere stoffen aanmaken in hun maag in reactie op wat zij eten. Zijn werk is als volgt samen te vatten: alles wat je eet wordt in de mond voorgedrukt; de stoffen worden vermalen en ten dele chemisch ontbonden. Het resultaat van dit Kraakproces wordt door de tong en neus geanalyseerd. De Tong bepaalt het aantal vrije elektronen ('zuur'), de molecuulstructuur, de neus bepaalt de ioniseerbaarheid. Kortom, er worden allerlei simpele 'labtests' gedaan, en het resultaat wordt doorgegeven aan je brein. Dikke zenuwbanen geven de informatie direct door naar het oerbrein. Daar vandaan wordt

het lichaam er op ingesteld om om te kunnen gaan met dat wat je eet. Voor granen wordt je maag alkalisch, om de zetmeel afbrekende amylase enzymen niet kapot te maken. Eet je eiwit dat wordt je maag zuur om de eiwitsplitsende peptidase enzymen te activeren. Het onderzoek van Pavlov liet zien dat je hele lichaam zich instelt om dat wat je eet te verteren. Dit is in een zin samen te vatten: je lichaam stelt zich in om om te gaan met wat je in je mond stopt.

## **Informatiegeneeskunst – Het voorbeeld van de homeopathie**

Dit brengt ons op het punt dat we al deze drie – overigens goed onderbouwde – gissingen aan elkaar kunnen knopen. Als je een druppeltje water onder de tong legt waarin de informatie is opgeslagen van een bepaalde stof, dan wordt dit signaal direct doorgegeven aan het brein, dat het lichaam er op instelt om om te gaan met de stof die je – zo denkt het lichaam – onder de tong hebt. Het gevolg is dat je hele lichaam wordt ingesteld in een specifieke toestand, om die informatie te kunnen 'verteren'. De truuk van de homeopathie is dat die je de stof geeft van een ervaring die je niet verteerd hebt. Maar waarvoor je lichaam ineens nu wel de sleutel heeft om dat te kunnen verteren. Het is alsof het regelsysteem van het lichaam in een toestand wordt gebracht die hetzelfde is als een onverteerde situatie uit het verleden die opgeslagen ligt in je lichaam (in het bindweefsel structuren van eiwit opgelost in water; een vloeibaar kristal). Het gevolg is dat de oude onverteerde situatie kan worden verteerd. De 'Foto' van het verleden wordt door het lichaam 'verfilmd': weer in beweging gebracht, waardoor het opgelost kan worden. Het oplossend vermogen van deze techniek wordt alleen maar beperkt door het herkenningvermogen van de therapeut; des te beter en des te meer die de verstoorde patronen kan herkennen, des te meer verleden kan weer worden verteerd, en vrijgemaakt in het lichaam. Mocht je het zonde de kennis van een geroutineerde homeopaat moeten stellen: geen nood. In het verleden hebben geïnteresseerde onderzoekers de effecten van de homeopathie kunnen ontdekken door experimenteren. Door zelf de stoffen te experimenteren, kan je lijken welke van de patronen in het lichaam worden herkend, dus welke stoffen 'aanslaan'. Die brengen ingevroren situatie van het verleden in beweging; de energie daarvan komt weer vrij, doordat het oude patroon wordt geactiveerd. De oude foto wordt als het ware tot leven gebracht, en verteerd. Het effect van het Tot Leven Brengen staat bekend als de Wet van Heering: een juiste diagnose activeert de ziekte die was vastgehouden in het lichaam, die komt weer tot leven, en lost op omdat het lichaam met de informatie van het Remedie nu weet hoe het ermee omgaat. Het probleem wordt, letterlijk, opgelost. Door een druppel water. (Met de juiste informatie.)

Het fascinerende van de homeopathie is dat het laat zien dat ons lichaam geneest door het toedienen van de juiste informatie. Het maakt niet uit of dat een druppeltje is, waarin de informatie opgelost is door het op te slaan in het vloeibare kristal, of dat het een korreltje is van suiker waarop de informatie op het oppervlak is geschreven; bijvoorbeeld dat het water erop verdamp, en de kristallisatievorm overdraagt op het oppervlak van de korrel (vergelijk het met de afbeelding van de golven bij eb op het zand van het strand).

De homeopathie is met betere effectiviteit te gebruiken door die te combineren met de kinesio-logie: in dat geval wordt via spiertests gekeken op welk patroon het lichaam reageert (dat is het patroon wat het lichaam herkent), waarbij ook direct kan worden getest op welke sterkte het middel het lichaam direct in balans brengt. Via dezelfde manier van testen is ook te bepalen hoe vaak, en hoe lang, het middel kan worden gebruikt. Daarbij kan blijken dat het niet nodig is om het middel zelf te gebruiken. Vaak is

de informatie van het middel al voldoende. Het is belangrijk dat het lichaam de informatie heeft om de onverteerde situatie te kunnen verteren. De stof zelf is dan niet meer nodig. Om beter te kunnen begrijpen hoe en waarom dit kan werken wordt de Kinesiologie hieronder verder beschreven.

## **Energiegeneeskunde – Het voorbeeld van de Kinesiologie**

Kinesiologie maakt gebruik van het meridiaansysteem van de acupunctuur. De meridianen zijn buisjes van collagenen en eiwitten in water; daarom zijn ze anatomisch moeilijk te vinden. Ze zijn te vergelijken met de coaxkabel van de televisie: signaaldragers. Ze zijn deel van het bindweefselsysteem; een elektromagnetisch informatie-regulatie-systeem in ons lichaam. Acupunctuurpunten zijn vooral te vinden waar bindweefsel is omgevouwen over zenuweinden. Robert Becker heeft al laten zien hoe de eigenschappen van het meridiaansysteem zijn te herkennen in relatie tot het zenuwstelsel. Björn Nordenström heeft al beschreven dat dit met de elektrische lichaamsregulatie heeft te maken. Het belangrijkste is dat het meridiaansysteem onontbeerlijk is voor de regulatie van ons lichaam. Om grote groepen cellen te kunnen synchroniseren (laten samenwerken) moet je een signaal hebben dat sneller gaat dan de beweging die je wilt synchroniseren. Neuronen zijn daarvoor te langzaam. Hormonen zijn veel te langzaam. Wat nodig is is een geleidingssysteem, dat deel is van het hele lichaam, waardoor groepen van cellen – die met dezelfde functie hebben te maken – als een geheel kunnen werken. Want uiteindelijk is onze gezondheid gebaseerd op onze integratie in onze omgeving. Dat houdt in dat de aanpassing in ons lichaam, van ons lichaam, minstens zo snel moet gaan als de veranderingen van de omgeving. Vooral al die functies die in ons lichaam 'stabiel' zijn (na je dood is dat niet zo), moeten sneller worden bijgesteld dan de veranderingen in je lichaam en in je omgeving. Dat hoge snelheid synchronisatiesysteem is het meridiaanstelsel. Daarvan zijn in de bibliotheek veel boeken te vinden. Vraag na hoeveel boeken je mak lenen met je bibliotheek kaart – of trek er een middag voor uit en ga zitten in je buurtbibliotheek – en blader de boeken over de meridiaantherapiën door. Et kan zijn dat je er in eerste instantie niet veel van kan begrijpen. (Geen zorgen, dat komt ook voor bij de beste artsen.) Maar dat is normaal in het leren van een andere taal, van een andere cultuur. Daar komt nog bij dat de teksten soms verkeerd vertaald zijn, omdat ze verkeerd zijn begrepen. Bijvoorbeeld: vaak heeft men het over Energie, alsof het gaat over paardenkracht en beweging. In het lichaam gaat het om Synergie, het samenspel tussen levende cellen. En Qi is beter te vertalen als de energie-informatie. Het is de informatie waardoor het energiesysteem (het lichaamsregulatiesysteem) gereguleerd wordt. Gen wonder dat het sneller gaat, en langduriger werkt, dan andere systemen in het lichaam, die door het meridiaansysteem gesynchroniseerd worden. Want het is juist het samenspel tussen de verschillende organen die het aanpassingsvermogen van ons lichaam – dus onze gezondheid – bepaalt. Het is dan ook te verwachten dat verstoringen in het meridiaansysteem de samenhang van ons lichaam kunnen verklaren: het regelsysteem is ontregeld. Vanzelfsprekend zijn er mensen die dat hebben ontdekt. De Chinese geneeskunst schreef boeken vol over wat ze hebben gevonden. Maar die boeken zijn niet vanuit een gereguleerd medisch standpunt te begrijpen, want ze gaan niet over energie maar over synergie. Ze gaan niet over determinisme maar over regulatie. Het is geen controlemodel maar een afstemmingsmodel. Het is niet vanuit de klassieke wetenschap te beschrijven; het is een voorbeeld van een kwantum theoretische manier van denken. Mar vooral: het gaat over de directe relatie tussen de toestand in ons lichaam en onze beleving. Vandaar dat ik in het volgende de kinesiologie als voorbeeld wil geven. Daarin zijn alle principes van de meridiaantheorie te vinden. Maar daarin staat ook centraal dat je het aan den lijve kan ervaren.

De makkelijkste manier om dit te ervaren zijn de Spiertest, met daarin de O-ring test (van Yoshio Onura) en de Balanscorrecties. Die helpen om direct te ervaren hoe krachtig en subtiel dit systeem is. Tegelijkertijd geeft het je eenvoudige hulpmiddelen om in verschillende situaties je balans te hervinden.

Spiertest en O-ring test

Pretests

Gekruist en parallel

### **Balanceren**

Kinesiologie is een breed vakgebied geworden, juist omdat de basis spiertest in zoveel toepassingen kon worden gebruikt. Balanceren van lichaam geest, brein, gedrag, noem maar op: er zijn enorm veel varianten te vinden die allemaal gebruik maken van de spiertest. Oftewel: die maken gebruik van het feit dat je lichaam laat zien wanneer het overbelast is. Dit laatste is het belangrijkste om te weten. Het maakt niet uit welke test je gebruikt: je kan direct weten of je lichaam overbelast is. Dit geeft je hetzelfde resultaat als het gebruik van een pendel (want ook daar reageren je spieren op de verschuivingen in het regulerend-/bindweefsel-systeem). Maar je hebt er verder niets voor nodig. Een werkende spier volstaat; en de helderheid om jezelf ter discussie te kunnen stellen. (Dat laatste is voor veel mensen lastig; ze hebben geleerd om zichzelf normaal te vinden, en kunnen daardoor niet makkelijk aanvaarden dat er in hen veel is dat niet normaal is; want vaak goed verborgen). Kinesiologie vraagt te openheid en helderheid om jezelf ter discussie te stellen. Vandaar dat het vaak gemakkelijker is om jezelf door een ander te laten balanceren: dan zitten je eigen zelf-ontkenningen en blinde vlekken je niet in de weg).

## **Fysiologiegeneeskunde – het voorbeeld van de kruidengeneeskunde**

Geneeskruiden, Kruiden, dieet en voeding zijn aspecten van hetzelfde. In principe is onze voeding ons geneesmiddel; gezonde voeding bewaart onze balans in onze omgeving. Het is daarom belangrijk om gezonde voeding te eten; die levensmiddelen die helpen leven. Als dat onvoldoende gebeurt, kan ons lichaam zich niet voeden, en raken de organen onderling uit balans. Dan is dieet nodig om de verzwakte organen weer te helpen; hetzij door het lichaam te voeden met stoffen die dat orgaansysteem versterken, of juist stoffen om een orgaansysteem te ontlasten. De Tibetaanse en Chinese kruidengeneeskunde is hierom bekend. Als de balans van een orgaansysteem, of tussen de orgaansystemen, niet is te herstellen, dan is dat vaak doordat de moleculen waarmee de cellen van dat orgaansysteem elkaar voeden, en met elkaar communiceren, tekortschieten: teveel zijn of juist ontbreken. In ons lichaam wordt de samenhang tussen celgroepen bepaald door de voedingsstoffen die ze samen verteren. Deze kringlopen van celvoedingsstoffen en hun metabolieten (afbraakstoffen) heten metabolomen. Om een metabooloom te herstellen is het soms nodig om bij te dragen aan de moleculen van die kringloop. De kruidengeneeskunde verstaat de kunst om de juiste planten daarvoor te herkennen. In dit geval komt genezing door kruiden toe te voegen aan het dieet. In het ergste geval is ook dit niet afdoende. Dan is het nodig om een specifieke cel of celgroep 'nieuw leven in te blazen'. Dit is het geval als een verstoring al zo lang bestaat dat de cel(groep) al ziek is door het gebrek of teveel aan bepaalde stoffen in de voeding. Geneeskruiden worden dan gebruikt om gerichte cellen te ontlasten of te voeden. De meeste wereldgeneeswijzen zijn erop gericht om dit

te voorkomen. Liever gebruiken ze gewoon kruiden als toevoeging aan een dieet. Liever nog gebruiken ze alleen een kortdurend dieet. Idealiter gebruiken ze gewoon gezonde voeding.

Tja, dat laatste is in de grote steden steeds minder te verkrijgen. Kunstmest geeft 5 elementen terug van de 105 die met de planten van het veld worden gehaald. In de gezonde landbouw laat men daarom ook de planten liggen op het veld (in plaats van in vuilniszakken in de stad). En wordt alleen dat geoogst wat men eet. En liefst vers van het veld ook gegeten. (In Nederland zijn er veel boeren die niets liever dan dat willen bieden. Kijk bijvoorbeeld op [www.pmov.nl](http://www.pmov.nl) en vraag welke boeren bij je in de buurt wonen, waar je je levensmiddelen kan kopen.)

Het houdbaar maken van voeding maakt de mens die het eet niet meer houdbaar. Het is een middel om het product langer te kunnen verkopen; niet om er langer van te kunnen leven. Besluit voor jezelf wat je belangrijk vindt voor je leven: de houdbaarheidsdatum van je voeding, of van je leven. Mocht je beseffen dat je te lang of te veel industrievoeding hebt gegeten, kijk dan eens wat er gebeurt als je overschakelt op levensmiddelen; levend voedsel. In het begin krijg je mogelijk diarree, want ook de microben in de darm moeten zich weer instellen op het omgaan met vitaal voedsel. Mogelijk dat je dan nog een periode doormaakt waarin je lichaam zich kan ontgiften en ontslakken. Dat gaat gepaard met het vrijmaken van afvalstoffen uit het lichaam, om het via de bloedstroom en nieren of darmen weer buiten het lichaam te brengen. Terwijl dat gebeurt voel je je rot; van de rottingsproducten die je lichaam verlaten. Ook dan kan het nog even duren voordat je je weer goed voedt/voelt: niet alleen de microben in de darm stellen zich in op je eten van gezonde voeding, maar ook je orgaan, dus je lichaam, en ook je brein. Bernard Gesch heeft laten zien dat gevangenen die gezond kregen te eten niet meer zo gewelddadig waren, en beter konden denken. Verbaas je dus niet als mensen in je omgeving je anders gaan respecteren en waarderen, louter doordat je overschakelt op vitale voeding. Mocht je meer hierover willen weten, gebruik dan je bibliotheekkaart en neem de 12 boeken – of zoveel als je mag meenemen – over voeding en kruidengeneeskunde mee naar huis. Blader ze door en laat je inspireren. Het gaat er niet zozeer om te geloven wat daar staat geschreven, maar om op nieuwe ideeën te komen over de betekenis van leven, gezondheid, voedsel en kruiden. Vooral dat laatste is vaak interessant: elk kruid is een metafoor voor een manier van omgaan met het leven. Het helpt je eigen gedrag beter te begrijpen. Maar ook om het gedrag van anderen meer te kunnen respecteren. Je bent misschien niet de enige die niet altijd goed eet, en nog wat resten draag in je lichaam van stoffen die je wel of niet hebt gegeten, waardoor je gedrag en gezondheid misschien zijn benadeeld. Als het gedrag van gevangenen verbetert door gezonde voeding, dan is dat algemeen geldig. Dat inzicht is te gebruiken: eet gezond. En herken wanneer je gedrag/gevoel niet meer gezond is.

## **Anatomische geneeskunde - het voorbeeld van de Shiatsu**

Kruide brengen ons lichaam in een andere toestand. Dat is ook te bereiken door aanraken van het lichaam. Haptonomie, Trigger Points, Postural Integration, Rolfing Massage; er zijn allerlei vormen van aanraken van het lichaam, van zacht tot hard, waardoor je de samenhang van het lichaam bij kan stellen. Om daarvan een beeld te geven volgt Shiatsu (drukpuntmassage) als voorbeeld, omdat het al die technieken kan integreren. Het is ook een methode die je (als Do In) zelf aan den lijve kan ervaren, door je eigen lichaam met drupuntmassage te eten. Het is om het even welke massagemethode of aanraakmethode je leert. Het kan allemaal helpen om je lichaam (weer) goed te voelen, en de spanning in je lijf te ontspannen. Shiatsu is een interessante methode omdat het aanraking (zachte en hard, actief en passief) combineert en je direct kan helpen voelen hoe de bindweefselspanning verandert. Ook

is het een prettige methode om de meridianen 'in de vingers te krijgen', en ook om te ervaren dat overspanning in het lichaam met onderspanning elders gepaard gaat. Door die verbanden te zien zijn de gebieden van over-/onder-spanning met elkaar te verbinden en de balans te herstellen. Met daarmee ook de balans tussen het lichaam en de omgeving.

Het meridiaansysteem is te vergelijken met de contactpuntjes van de auto, waarmee je het moment van ontsteking kan vervroegen of vertragen. Ons lichaam is wat meer complex dan een auto: het kan zichzelf aanpassen, en het kan de omgeving aanpassen. Het hele meridiaansysteem is daardoor ook wat meer complex. In termen van de vergelijking met de auto is het de boordcomputer, de versnelling, de cardan en de contactpuntjes. Door met het meridiaansysteem te werken kan je de interne processen weer afstemmen op elkaar en op de processen van de omgeving. Zoals je van het werken met een regulatiesysteem mag verwachten. Het gaat er wel om, om dat regulatiesysteem te begrijpen. Je werkt niet met de organen, maar met het samenspel van de organen. Je werkt niet met het lichaam, maar met het samenspel van de cellen. Je werkt niet met energie, maar met de synergie van de levende cellen. Doordat het systeem groot en complex is hangen alle veranderingen in de meridianen met elkaar samen. Dat maakt het systeem nogal stabiel, maar het kan ook kapot. Daarom is het handig het meridiaansysteem te leren kennen en begrijpen.

In de Chinese benadering is acupunctuur overigens een laatste redmiddel. Liever dan dat gebruiken ze Moxa (een soort sigaar van duizendblad) waarvan de warmte wordt gebruikt om een meridiaanpunt bij te stellen, te activeren of te kalmeren. Liever dan dat gebruikt men tegenwoordig kleuren. Christel Heidemann heeft laten zien dat je met het plakken van kleine stukjes gekleurde zijde over de meridiaanpunten het hele meridiaansysteem bij kan stellen 'doordat elke meridiaan een eigen kleur heeft kan elke meridiaan in relatie tot elke andere meridiaan worden gekalibreerd; 'geijkt'. (Richard Utt heeft een mooie beschrijving van het meridiaansysteem als hologram model gegeven.) In de Shiatsu wordt op de meridiaanpunten gedrukt, of ze worden zelfs alleen maar aangeraakt, waarbij het een verschil maakt welke vinger je gebruikt (wijsvinger rechter hand is +//Yang, de vingers ernaar en tegenover om en om -/yinn; dus door te kiezen welke vinger je gebruikt - elke vinger is ook met een meridiaan verbonden) kan je de polarisatie van een acupunctuurpunt direct reguleren. (De duimen zijn neutraal.) In de Qi Gong is het voldoende om aan de meridiaanpunten te denken. Daar wordt gebruik gemaakt van hetzelfde als in de hypnose is te vinden: als je je aandacht richt op je lichaam, volgt je lichaam je met aandacht. (Vandaar dat het gemakkelijker is om het lichaam te beschouwen als een eigen levend wezen,, met een eigen beleving. Daarom werd de mens ook wel vergeleken met een centaurus: half mens en half beest. Het heeft je hulp nodig om je omgang met de omgeving beter te kunnen begrijpen. De Kahuna in Hawaï noemen de geest van het beest Umihipili, en beschrijven het als een wezen met een bevattingsvermogen van een kind van 6 jaar. Hoe beter je het vraagt wat het kan en uitlegt wat je zoekt, des te beter werkt het samenspel, samen.)

## *Zelfgenezer, wat doe je?*

Alle geneeswijzen van de wereld staan voor je ter beschikking. Waar het om gaat, is of je lichaam wat je doet kan begrijpen. Omgekeerd: begrijp jij wat je lichaam probeert je te zeggen? Naarmate je je lichaam beter kent, kan je ziekte beter voorkomen. Naarmate je de geneeswijzen beter leert kennen, heb je meer mogelijkheden om met je lichaam te communiceren. Dan gaat het er alleen nog maar om om de aard van de ziekte te kennen. Het gaat niet om het symptoom. Het gaat ook niet om de manifestatie van de ziekte. Het gaat erom te begrijpen, hoe jouw gevoel van verlies van contact met je omgeving, heeft geleid tot een verstoring in het (zelf)regulatiesysteem, Waardoor je lichaamsprocessen hun onderlinge aansluiting niet meer goed kunnen vinden. En de samenhang van je lichaam verstoord wordt.

Zelfgenezing heeft het prachtige voordeel dat je kan varen op het kompas van je goed ontwikkelde lichaamsgevoel. Je kan daardoor ziek worden voorkomen (Is dit weer het goede moment om de 7% provisie op besparing op ziektekosten te claimen, voor het goede doel?). Als er een impuls nodig is om de samenhang tussen je lichaam en de omgeving te herstellen, zijn daar alle wereldgeneeswijzen voor te gebruiken. Het is juist je subjectieve ervaring die je daarin kan begeleiden. Maar pas op in ziekte, is je subjectieve ervaring zelf vaak ook gestoord. Het is dan zaak om iemand die gezond is te vragen om je te helpen. Die kan dan voor je fungeren als een soort van spiegel. Objectieve bewijze, statistiek en wat dies meer zij, is soms relevant om het van buitenaf genezen. (Statistiek omdat iedereen uniek is; je moet een soort van bruikbaar gemiddelde aanpak bepalen. Objectief omdat als het mis gaat sommigen, anderen, iemand de schuld willen geven. De essentie van gezondheid is dat je zelf de verantwoordelijkheid neemt voor je eigen beleving. Voor je eigen leven. Ziekte. En sterven.)

Dit Deel 4 zet de zaken voor je op een rijtje. Het geeft je een kader waarmee je de wereldgeneeswijzen met elkaar kan vergelijken. Het biedt het aanknopingspunt om die geneeswijzen met het effect ervan op je lichaam te begrijpen. Je lichaam is dan de integrerende factor, om de geneeswijzen samen te kunnen gebruiken. In dit kader worden oefeningen gegeven, om dit aan den lijve te kunnen ervaren. Ten overvloede: dit is jouw leven. Als jij niet verantwoordelijk bent voor je leven, en je lichaam, wie dan wel? (Niemand.) De geneeswijzen kan je beoefenen, als oefeningen. Daardoor kan je je gezondheid aan den lijve ervaren. De oefeningen worden gepresenteerd als een sport. Door de oefeningen te doen voel je jezelf beter. Ze worden ook gepresenteerd als spel: je kan ze beoefenen met een ander, of met anderen samen. Ook daar gaat het alleen om je eigen subjectieve beleving. Dit boek is niet geschreven voor het genezen van een ander. Het is bedoeld om je te helpen om jezelf te genezen. En ervan te genieten. Vandaar de titel.

### Hand/Voet zelfmassage

Ooit was ik bij een lezing waar een zakenman uit India vertelde waarom hij de hele wereld afreisde met wat hij had gevonden:

“Als je je handen en voeten masseert, en de pijnpunten opzoekt, en oplost, dan wordt ook je lichaam gezonder!”.

Hij had er verder een lang verhaal bij, over zijn reizen.

Want zijn verhaal over het masseren van handen en voeten was simpel.

Masseer je handen/voeten, en je ontdekt vanzelf waar gevoelige punten zitten.

Masseer die totdat de pijn weg is. Vaak wordt tussendoor de pijngevoeligheid even erger.

Probeer het?

## placebo

Placebo is gebaseerd op hetzelfde principe als hypnose. Als je je lichaam de ruimte geeft om te doen wat het kan doen, kan het zichzelf uitstekend repareren,. Dat is vanzelfsprekend: je lichaam is opgebouwd door levende cellen, die reageren op je gevoelens. Als je je gevoelens blokkeert, dan kan het gebeuren dat de cellen vastlopen in hun onderling functioneren. Jij wil één ding, je lichaam werkt anders, en tussen de twee wordt je verscheurd, dus ziek. Vanzelfsprekend kan het omgekeerde ook gebeuren. Je bent ziek, maar je houdt op om die verstoring vast te houden; bijvoorbeeld je laat een oud idee fixe los. Je cellen hebben dan de mogelijkheid om hun normale samenspel te herstellen. Maar je moet wel je oede overtuiging loslaten, en ruimte geven voor een nieuwe realisatie. (*Overtuiging* is een schip dat teveel zeil heeft staan voor de wind die op dat moment waait.) Placebo maakt gebruik van je overtuiging dat, dat wat je beleeft,, anders kan. Net als een klein kind ga je er van uit dat het kan; en de hemelpoort gaat voor je open. De cellen stellen zich in op wat je zoekt. Via hypnose is op meer gerichte manier hetzelfde te bereiken. Placebo gaat bredere n dieper: het lichaam krijgt de ruimte om zichzelf bij te stellen.



## Zingen

“Böse Leute haben keine Lieder“

In veel landen weet men dat mensen die zingen plezier hebben.

Daar is een reden voor: als je zingt, trilt je lichaam. Vanuit de keel en longen resoneren de klanken door je hele lichaam. Als je nog wat zwaar op de maag hebt liggen, of je buik vol van iets, dan voelt dat niet lekker. Omgekeerd, als je gaat neuriën of zingen, dan ga je je beter voelen. Letterlijk, en figuurlijk.

Dit is één van de redenen dat in kerken veel werd gezongen. Niet alleen voelen mensen zich stuk voor stuk beter, maar door samenzang voelen ze zich ook prettiger bij elkaar.

Ook in andere culturen is het gebruik van stem en zang goed bekend. Joska Soos gebruikte als titel voor zijn boek “de Zingende Sjamaan”. In India is dit zingen zelfs tot een kunst en techniek ontwikkeld: de Mantra.

Dan Winter liet zien dat er een overeenkomst is tussen de golfvorm die uit de mond komt, de vorm van de mond door de mondstand, en de resonantie in het lichaam. In een Mantra kan je dus gericht klanken in het lichaam laten resoneren. Vergelijk het met een zaklantaarn waarmee je in donkere hoeken van een grote ruimte kan schijnen.

Hoeveel liederen ken je?

Zij er liederen die je wel eens hardop zingt? ..

Probeer het eens?

Neurie wat? Maak klanken van verschillende soorten. (zonder dat je de burens verstoort...) Het is belangrijker om de klanken te voelen, dan om kabaal te maken. Experimenteer. Waar voel je de klanken het beste? Welke klanken voel je het beste? Zijn er klanken die je gericht in bepaalde lichaamsgebieden het beste kan voelen? Wat verandert er, in je gevoel, als je zulke klanken langdurig zingt? Hoe voelt je lichaam, daarna?

Experimenteer; ontdek.

Mogelijk ontdek je wat door veel culturen is beschreven: dat er verschillende klanken zijn om verschillende gevoelens op te roepen of te versterken.

## Klankdiagnose

Als je het vorige experiment gedaan hebt, dan weet je dat er een samenhang is tussen verschillende klanken, en verschillend gevoel.

Omgekeerd is dat ook het geval: verschillende gevoelens hoor je als verschillen in klanken.

Iemand die blij is en zingt.

Iemand die boos is en schreeuwt.

Iemand die huult van verdriet.

Iemand die jammert van kommer.

Iemand die resoluut resoneert omdat die zich goed voelt.

Met wat oefening kan je dit herkennen zelfs als mensen gewoon spreken.

Sommige hebben een huilerig toontje, of een stem vol verwijt of verdriet.

In veel geneeswijzen is dit bekend, en wordt het gebruikt: stemdiagnose.

Er zijn zelfs meetmethoden voor ontwikkeld (Tomatis, vader en zonen), waarin via een microfoon wordt bepaald welke toon in de stem niet meer is te horen. Als die persoon die noot weer kan maken, wordt de gezondheid van het lichaam beter.

Dan Kunkel werkte met dezelfde methode (microfoon, meten welke tonen ontbreken) en koppelde dat aan een interpretatie programma, in een computer. Daaruit, zei hij, kon hij meten welke delen van het lichaam verstoord zijn.

Luister maar eens naar de stem van anderen.

Hou er rekening mee dat niemand erom zit te springen om van je te horen wat jij er nou weer eens van vindt. Maar het helpt je wel om beter te begrijpen wat er in een ander omgaat. En vooral om wat vaker te luisteren naar de klank van je eigen stem...

## Ademen

Herinner je je wanneer je ademhaalles kreeg?

Nee?

Je eerste ademteug als baby, na je geboorte, was misschien het enige. Een groepje van omstanders die vol ontzag zeiden: "Ah, gossie, het leeft!".

Op school is er geen bijles Ademhalen. Geen nablijven wegens Ademloosheid. We leren niet ademen.

Dat is lastig. Want veel mensen weten zo niet hoe je met ademhalen veel ziekten in je lichaam kan genezen.

Via ademhaling 'breng je weer rust in de tent', "kom je weer op adem", en gaat er weer "een frisse wind" door je eigen beleving.

Ademen brengt zuurstof in je lichaam. Phil Callahan zegt dat het paramagnetisch is: het ordent informatie. Dat is natuurlijk handig, voor ons lichaam. En je leven.

In veel culturen is ademhaling bestudeerd. Er zijn veel verschillende ademhalingstechnieken. Soms is ademhalen zover bestudeerd dat er een soort van alfabet en taal voor is ontwikkeld. PranaYama, een onderdeel van Yoga, is daarvan een voorbeeld. Daarin zijn verschillende ademhalingsoefeningen beschreven die je elk op zich kan oefenen, zoals we op school oefenden in het schrijven van letters.

Dat zijn pittige oefeningen, en je moet goed voelen wat je doet. Want net als bij de mantras (het maken van klanken in het lichaam) heeft het een gericht en diepgaand effect. Door ademen beweeg je je longen, je middenrif, en daardoor je organen.

Buikademhaling masseert je organen, en verzorgt een betere doorbloeding. Net als bij darmspoeling komt daar soms bloed in beweging dat al een tijdje minder circuleerde.

Daardoor voel je je soms anders. Ook dat gaat voorbij... De essentie is dat je door ademen, en ademen alleen al, je heel anders kan voelen. Op de volgende bladzijden zijn in plaatjes een aantal ademhalingsoefeningen gegeven. Probeer het eens uit.

Ontdek wat het voor je doen kan. Vooral de buikademhaling is praktisch als de TV je weer volstort met geweld... Je blijft beter bij je eigen gevoel; ook in andere omstandigheden is dat soms handig.

## **Rek en strek**

Ook uit de Yoga is er een serie van rek en strek oefeningen die (samen met ademhaling) meer doen dan op het eerste gezicht het geval lijkt. Het strekt niet alleen het lichaam, maar ook de geest. (Dat is logisch, want die zijn bij leven en welstand met elkaar verbonden).

HaTha Yoga maakt gebruik van spierspanningen en spierspoeltjes. Op het plaatje is te zien waar die in het lichaam zijn te vinden. De spierspoeltjes zijn bedoeld om te voorkomen dat je je eigen spieren aan flarden trekt: vergelijk het met zekering in een elektrisch circuit. (Soms werkt dat niet, en trekken bijvoorbeeld tennisspelers of voetballers een spierbundeltje stuk. Dat aanvoelt alsof een tennisbal tegen hun kuiten knalde.)

In de Hatha Yoga worden spierbewegingen uitgevoerd, langzaam, terwijl de ademhaling daar direct in meedoet, waardoor de spiergroepen weer in hun extreme standen komen. Daardoor kan het lichaam de neutrale tussenstand weer beter bepalen. In de plaatjes zijn daar een aantal voorbeelden van gegeven.

In principe breng je de spiergroepen in een extreme stand; en houdt die even vast terwijl je door je adem die stand iet uitrekt, zeg maar "masseert". Bij het in en uitademen rekt je lichaam iets door, waardoor je de grens wat kan verleggen. Door de extremen zo beter te voelen weet je lichaam ook beter waar de extremen liggen. De oefeningen zijn vergelijkbaar met het ijken van een weegschaal, of het stemmen van een piano.

## Weet wat je eet

In fabrieksvoedsel wordt veel vulspul gebruikt. Het zijn niet altijd stoffen waarmee ons lichaam goed kan omgaan. De enige reden dat het gebruikt wordt is dat het vult en goedkoop is. Of omdat het hongergevoel opwekt (MSG), waardoor je tweemaal zoveel eet als nodig. Het vult het pak, en de kassa; het is maar de vraag in hoeverre het je lichaam vult, en nog meer de vraag in hoeverre het de lichaamsbehoeften vervult. De film *Supersize Me* was een voorbeeld van wat er kan gebeuren als je een maand lang alleen maar fast food eet. De hoofdrolspeler, die zelf het experiment bedacht en deed, kreeg binnen een maand al last van een lekkende lever, en een hart dat begon te falen. Het is een aanrader om die film eens te bekijken.

En kijk dan ook eens wat er aan groente en fruit is te vinden. Ik heb het niet over de steriele hybride producten, die er mooi uit zien maar naar niet veel smaken. Onderzoek ([www.meluna.nl](http://www.meluna.nl)) laat zien dat de natuurlijke (bio-logische) producten een betere samenhang hebben dan de producten die met kunstmest of in kassen zijn gekweekt. Samenhang en gezondheid zijn op dit niveau hetzelfde.

Voor de keuze van voedsel is het handig om in het verleden te kijken. Een miljoen jaar geleden aten we wat we in het veld vonden. Vond je een kersenboom, dan was dat je maaltijd. Liep je door een veld met granen, dan was dat je eten. Had je een beest te pakken, dan was dat wat je buik vulde. Combinaties van gewassen kwamen pas in zwang toen de mensheid was begonnen met de aanleg van tuinen. De combinatie van vlees en groente kwam pas op gang toen dieren in omheiningen werden gehouden. Pas na het ontstaan van massatransport at men niet meer van eigen grond. Met de industrialisatie, en de aanleg van grote steden, kwam de voedingsindustrie op gang. Een bord met boontjes uit Kenia, vis uit Schotland, appels uit Washington en aardappels uit Nieuwe Zeeland is voor ons lichaam een legpuzzel waarmee het – nog steeds niet – bekend is. Op de verpakking wordt weliswaar gedaan alsof ons lichaam allen maar nutriënten eet, maar voor ons lichaam is dat niet het geval. Wat dat betreft leven we nog in het stenen tijdperk. Voor het lichaam is voedsel informatie uit de omgeving. In de Chinese geneeskunde – en elders – is dat een bekend gegeven. Daar is het eten van voedsel van de geboortegrond een bekend medicijn. In de Chinese kruidengeneeskunde zoekt men graag kruiden die ouder zijn dan de datum van ontstaan van de ziekte. (Daardoor zijn effecten van verstoringen van de omgeving, sindsdien, niet in het geneeskruid aanwezig. Een houdbaarheidsdatum voor kruiden is daar – net als hier, voor wijn - door de plukdatum ervan vervangen.)

Sri Yukteswar gaat ervan uit dat de mens een fruiteter is. Hij leidt dat af van de vorm van ons gebit. In het leren verteren beginnen we met moedermelk, dan het fruitpapje, vervolgens de granen en groenten. Eten van vlees – zoals onderzoek heeft laten zien) is een optie. "Facultatief". Het is vooral de vleesindustrie, en de melkindustrie ("vloeibaar vlees") die er reclame voor maakt je dat vlees zou moeten eten. De vitamine B12 die daarin wordt aangeprezen is veel in grondwater te vinden. Misschien is het idee dat we dat alleen uit vlees krijgen wat simpel. Ook zijn er op de wereld veel volkeren waar wordt gedacht in termen van de vegetarische, en de niet-vegetarische maaltijd. Niet-vegetarisch eten is in India bijvoorbeeld in het dieet gekomen door de Moslims. In de woestijn groeit bijna niets, dus aten ze vlees, om het wat simpel te stellen. Van elke eetgewoonte kunnen we zo in de tijd teruggaan, en komen dan in een (eet)cultuur waar hun eetgewoonte direct uit hun leefomgeving verklaard wordt. Met de tegenwoordige internationale transporten lijkt het of alle culturen met elkaar zijn verbonden, en alle eettafels van de wereld kunnen worden aaneengeschoven tot een eettafel van de hele wereld. Het is opvallend dat die eettafel voor al in de welstandslanden is te vinden. Buckminster Fuller liet na onderzoek zien dat er voldoende voedsel is om de Hele mensheid te voeden. Er is ook voldoende transport om het naar

alle mensen te brengen. Ook geld is er genoeg. Onwil is de enige reden – was zijn conclusie – waardoor sommige mensen hun eten weggooien omdat het teveel is terwijl andere volkeren sterven. De U\$A is daarvan een bekend voorbeeld. Grote landgoederen worden afgegraasd door veer dat wordt verwerkt in de hamburgers in de grote steden. Als op dezelfde velden gewassen werden geplant zouden 40 keer zoveel mensen daarvan kunnen eten. Dat is ook de manier waarop in veel 'ontwikkelingslanden' zoveel mensen kunnen wonen en leven. Een versturende factor daarin is dat de wereldbank in de loop der tijden meerdere van die landen (indirect) heeft verplicht om gewassen voor andere landen te verbouwen, voor het terugbetalen van een lening van staatsschuld, die door de politieke leiders ter plekke (vaak voor eigen winst) gemaakt werd. Het wordt in dit boek genoemd omdat het een voorbeeld is van de manier waarop veel ziekte en sterfte kan worden voorkomen. Op het moment dat zulke landen zichzelf weer kunnen voeden, hoeven de kindertjes hier niet te horen 'denk aan de verhongerende kindertjes in Afrika' terwijl ze hier worden volgepropt door de ouders nadat het kind voor hun eigen gevoel al genoeg hebben gegeten.

Zoals in dit hele boek: deze gedachten worden geopperd om weer eens vanuit een groter perspectief over gezondheid te kunnen denken. Het geldsysteem is voor veel landen bepalend wat ze wel/niet kunnen eten. Zolang een wereld banksysteem het accent legt op het produceren van geld voor het afbetalen van schulden aan andere landen, terwijl de lokale bevolking verhongert, komt ondervoeding, en ziekte, en sterfte veel voor. Voor het begrijpen van genezen is het goed om verder te denken dan geneeskunde alleen.

Voor het waarden van eten is het goed om te weten wat je eet.

Als je een plant of vrucht niet kent

## Gevoel of Emotie

Er is een enorm groot verschil tussen gevoel en emotie. In de zenuwbanen gaat het om dezelfde impulsen; en de beleving ervan gebeurt via dezelfde hormonen. Maar dat is ook het geval voor een waarneming en een droom. Hoe wet je of je waarneemt, of hallucineert? Een waarneming heeft te maken met je verbondenheid met de omgeving. Een hallucinatie staat daar los van. Hetzelfde is het geval voor gevoel en emotie. Gevoel is een directe open beleving van de omgeving. Emoties zijn bepaald door reflexen; herinnering van het verleden. Alles wat we waarnemen wordt opgeslagen in het geheugen. Niet alleen hypnose kan die informatie gebruiken. In alles wat je doet kan je terugvallen op beleving van vroeger. Dat is gemakkelijk om niet tweemaal in dezelfde val te vallen. Doordat het staat opgeslagen in het geheugen is dat ook in de toekomst te gebruiken. Vaak is dat handig: dat wat in het verleden goed werkte is in de toekomst direct weer te gebruiken. Dat kan ook een probleem zijn. Doordat herhaling van gedrag (en beleving) wordt gedaan door je reflexen, gaat het 10, 100, 1000 keer sneller dan je kan denken. Je hebt al gereageerd voordat je het doorhebt. Voor een 'functionele reflex' (een reflex die goed werkt) is dat prettig. Maar als 'affunctioneel gedrag' reflexmatig herhaald wordt is dat een probleem. Elke keer weer gaat 'het' weer mis, op dezelfde manier. Zonder dat je het doorhebt; omdat het gedrag reflexmatig afloopt.

Dit is ook een basis van teleurstelling. Je kan alleen worden teleurgesteld als je een verwachting hebt. Hoe groter de verwachting, des te groter de teleurstelling wanneer het niet goed afloopt. Of des te groter de emotie van blijdschap wanneer het (toevallig) weg goed gaat. Verwachtingen zijn projecties. Ze zijn gebaseerd op ervaringen uit het verleden; en ontkoppeld van het heden. Ze spelen niet in op wat er gebeurt, maar proberen van dat wat gebeurt een herhaling van het verleden te maken. Emoties herhalen het verleden. Gevoel is beleving van het heden. Emoties zitten vast aan het ver(-)leden; gevoel speelt in het heden. Emoties zijn te herkennen aan een gevoel van druk, zeg maar spanning. Gevoel zijn vrij van verwachting, dus ook vrij van druk; zeg maar ontspanning. Door het verschil tussen emotie en gevoel te ((h)er)kennen is het mogelijk om niet langer je leven door je verleden te laten bepalen. Dat is – op veel manieren – ook de boodschap die de diverse religies geven. De vrouw van Lot die versteende van angst omdat ze geen herkenningspunten om haar heen zag; ze had haar beleving verankerd in het verleden. De Buddha die lamenteert dat het leven lijden is, wanneer het vanuit onverwerkt verleden beleefd wordt. Zodra je doorhebt wanneer je beleving door emotie bepaald wordt, dan kan je eenvoudig constateren dat je wordt geleefd door je verleden. Als je je leven leidt in het heden dan be-leef je gevoel. Alles wat je in het verleden ooit meegemaakt en geleerd hebt staat je nog steeds ter beschikking. Maar het kan niet langer je leven bepalen. Je hebt weer vrije keuze in het heden. En ziet de grap weer in van het leven: in alles wat je beleeft heb je keuze hoe je ermee omgaat.

Het beleven van het verschil tussen gevoel en emotie is heel praktisch: de verscheurdheid die ten grondslag ligt aan veel ziekten komt van uit emoties: projecties van het verleden op het heden, met de teleurstelling vandien. Daar zit vaak aan gekoppeld het besef dat iets normaal is, dat iets of iemand gelijk heeft: een oordeel door vooroordeel. Begrippen zoals goed en kwaad worden dan levensbepalend. Vandaar dat veel religies aanbevelen om geen oordeel te vellen. Van oordelen naar beoordelen naar veroordelen naar veroordelen zijn vaak maar kleine stappen; waarin de redenen van het uniek zijn van een ander onvoldoende worden beleefd. In het beleven van gevoel is er een openheid en respect dat de dingen zijn zoals ze zijn, ook al is de achtergrond en historie ervan niet altijd te zien. In dit universum ontwikkelt alles zich in balans met de omgeving. Is die balans niet te vinden, dan valt dat wat uit balans is

weg uit het universum. (Soms is dat een langdurig proces, zoals een steentje onder de huid van je voet.) De basis van genezen is het herstellen van die balans. Met daarmee het vinden van die optie dat wat uit balans lijkt in de eigen omgeving weer in balans komt. Ook daar is het verschil tussen gevoel en emotie van belang. Gevoel wordt beleefd in open omgang met de omgeving; gevoel is dardoor flexibel, met besef wat er gebeurt in jezelf en je omgeving. Emotie is verankerd aan je beleving van jezelf, in het verleden. En is daardoor weinig flexibel in het omgaan met de actuele beleving. Om het anders te beschrijven: emotie ligt in jezelf en staat los van een ander. Gevoel is in open contact met je omgeving.

## Gedrag van anderen

Het bestaan van het Wetboek laat al zien dat we er 'met z'n allen' nog niet zo uit zijn hoe we met elkaar omgaan. Iedereen heeft keuzevrijheid in wat je doet met je leven. Tegelijkertijd beïnvloedt wat we doen alle mensen in onze omgeving, en onze omgeving. Je gedrag heeft dus een effect dat veel verder gaat dan je zelf denkt. Dat komt ook doordat veel van wat we doen door onze reflexen gedaan wordt. Die werken zonder dat we ons daarvan bewust zijn (dat is juist een kenmerk van reflexen). Voor ons is het een Blinde vlek; die anderen vaak opvalt. Vandaar dat we gedrag van anderen anders beleven dan gedrag van onszelf. Je eigen gedrag, daar zit je middenin. Het is alsof je vanuit je hoofd omlaag kijkt in je lichaam en daarin moet kiezen uit alle opties en onzekerheden die je daar ziet. Als je kijkt naar een ander dan zie je dat anders: je ziet de dode cellen van de huid van hun lichaam, en de reflexen die hun gedrag bepalen. Er is dus een groot verschil tussen de manier waarop je jezelf beleeft, en je beleving van een ander. Die staan, om het zo maar te zeggen, haaks op elkaar.

Dat geeft ook wat inzicht in het omgaan met het gedrag van een ander. Het is hun gedrag. Het bepaalt hun manier van leven, en (mettertijd) sterven. Iedereen heeft daarin een vrije keuze. Als je door je keuze in conflict komt met de vrije keuze van een ander ... dan is er het wetboek. In principe is dat een afspraak tussen alle mensen met elkaar om tot een oplossing te komen als je elkaar teveel in de haren zit. Soms komt het niet zo ver, en dan bekijk je het gedrag van een andere ... en heb je een keuze. Je lichaam kan het beleven als stimulus, of als stress. Een hofnaar staat erom bekend dat ze de stress van de een omzetten in een stimulus voor een ander. Een 'on-line vertaalbureau' om gedrag vanuit een ander perspectief te bekijken. Dat is ook de essentie van humor: vanuit een groter of ander perspectief ziet iets er totaal anders uit.

Een dokter doet dat ook. Als iemand raar gedrag heeft, noemen ze die patiënt, laten zich ervoor betalen en nemen het gedrag op de koop toe. Probeer het eens. Maar voorzichtig: wat je een ander aandoet zal een ander ook jou aandoen. Vandaar dat zoveel religies adviseren dat je een ander behandeld zoals je zelf zou willen worden behandeld. Maar omgekeerd ook: dat je met jezelf omgaat zoals je iemand waarom je geeft goed zou gunnen. Het is eenvoudiger om in te zien dat iedereen op de planeet op een eigen manier probeert om er het beste van te maken. Misschien zijn er daarom zoveel mensen: opdat je van verschillende kanten reflectie kan krijgen op je eigen (vreemde) gedrag. Het kijken naar het gedrag van een ander helpt om je eigen gedrag te begrijpen. Heb je ook zulke kanjers van blinde vlekken? Herhaal je net zo het gedrag van je ouders? Als je neuspeutert, denk je dan ook dat je dan niet gezien wordt? Er zijn veel mensen die zich alleen anders gedragen dan in groepen; ook dat is een keuze. Het leuke van gedrag is dat je kan kiezen. Als je gedrag je niet meer bevalt; doe het dan anders. Je gedrag heb je van kinds af aan al geleerd. Wat je kan aanleren kan je ook afleren, of herleren. Anderen bieden daarin fascinerende inspiratie, en keuzen, in gedrag wat je zelf kan gebruiken. Gedrag van anderen kan je niet veranderen. Het is



een uiting van hun vrije keuze. Maar vaar door hun reflexen bepaald. Je eigen gedrag is bepaald door reflexen; maar ook daarin heb je vrije keuze. Ook hoe je omgaat met het gedrag van een ander. Ze doen toch wat ze doen; maar beleef je het als stimulus? Of als stress? (Als je meent dat je daarin geen vrije keuze hebt, dan is ook dat je vrije keuze.) Van elk gedrag van elk mens valt wat te leren. Navragen waarom iemand doet wat die doet geeft soms veel inzicht, voor de vrager en voor de gevraagde. Want uiteindelijk is iedereen blij als die van (niet werkend) gedrag af is. En dat het gedrag wat ze gebruiken af is.

## Begrip voor onbegrip

Het is goed mogelijk om het eens te zijn dat je het niet met elkaar eens bent.

Als iedereen dezelfde mening heeft, en smaken niet verschillen, is in principe elk mens hetzelfde. Iedereen eet hetzelfde, denkt hetzelfde, doet hetzelfde. In alles wat je doet kom je jezelf tegen: de anderen doen het ook. In de praktijk blijkt dit niet te werken. De planten die zich voortplanten door klonen, zijn erg kwetsbaar voor verandering door de omgeving. (En de omgeving verandert doordat de planten er groeien.) Door gebruik te maken van (sekse) verschillen kunnen planten, dieren en de mensheid zich beter aanpassen aan een veranderende omgeving.

In de natuur is er een "wet voor vereiste verschillen" (Ashby, ####). Een complex systeem moeten tenminste circa zeven componenten bepalen wat gebeurt. Zijn het er minder, dan wordt het systeem minder stabiel; het kan zich te weinig aanpassen aan de omgeving. Zodra er meer opties zijn is er meer keuze om tot ander gedrag te komen. Dat is het geval in ons lichaam, met de verschillende organen, dat is het geval in de mensheid, met verschillen in de culturen, en dat is het geval in de samenleving, met verschillende soorten mensen. Als er in de omgeving iets wezenlijk verandert, dan zijn het andere groepen van mensen die het beste kunnen omgaan met de veranderde omgeving.

Soms is het goed om het eens te zijn dat je het oneens bent. Uiteindelijk is je leven je eigen leven; je bent de direct betrokkene, en de directe verantwoordelijke voor de keuzen die je maakt en het leven dat je leidt (leidt of lijdt). De keuze die je voor jezelf maakt gelden alleen voor jezelf; dat bepaalt de koers van je leven, en de manier waarop je leeft en uiteindelijk sterft. Dat geldt voor eenieder. Als je een keuze maakt voor een ander bepaalt dat het [leven van de ander; ben je dan niet ook verantwoordelijk voor hun verdere leven en dood? In principe niet; want wanneer](#)

## Zelf Geneeswijzen

Ar zijn heel veel geneeswijzen. Elk land heeft wel een eigen geneeswijze ontwikkeld. De wereld is groot; er zijn veel landen. Dus je hebt enorm veel geneeswijzen om uit te kiezen. De meeste zijn al duizenden jaren oud, en hebben de test van de tijd doorstaan. (Niemand wil een geneeswijze gebruiken waarvan gister nog is bewezen dat daar iemand aan dood ging.) Maar laten we wel zijn: elke geneeswijze blijft een experiment: leven is nog steeds niet begrepen, en elke mens is uniek anders. Dat geldt ook voor jou zo. Je weet dus niet van tevoren of een geneeswijze die voor anderen goed heeft geholpen, voor jou ook geschikt is. Misschien heb je wel een andere verborgen ziekte onder de leden, die ineens opvlamt. Misschien zit je anatomisch of genetisch net anders in elkaar. Dan heeft die aanpak op jou een ander effect dan op een ander. In de geneeskunst moeten we daarom altijd op de verschillende kanten van de vergelijking letten:

hoe ben je uniek anders?

Wat is het universele principe dat de geneeswijze gebruikt, en jou weer met het universum verbind (helen)?

Welke vorm van dat principe is beschikbaar in je specifieke lokale context?

Welke vorm moet die geneeswijze hebben om aan te sluiten bij jouw unieke zijn en situatie?

Punt (3) bepaalt de keuze van de specifieke geneeswijze. Je kan alleen maar werken met geneeswijzen die op dat moment beschikbaar is. Je hebt er niets aan dat het beste

ziekenhuis voor hartchirurgie 500 meter om de hoek ligt als je meteen fors hartprobleem in een kelder op de vloer ligt waar je pas na het weekend zal worden gevonden. Ook heb je er niets aan wanneer je in de jungle collabeert naast de plant die je leven kan redden, maar je weet niet dat dat kan.

## Wetenschap en Liefde

Gezondheid, bewustzijn, Liefde en Leven, beleven we in contact met onze omgeving. Het gaat om verbondenheid. Deel zijn van. Beleven is ook te schrijven als be-leven; het is niet passief, maar actief

Wetenschap heeft hiervan nog geen goede beschrijving.

Wetenschap begon door zich af te zetten tegen de kerken.

Het was duidelijk geworden dat wat in de bijbel staat niet waar is.

Als serie van verhalen is het een overlevering, met stukken geschiedenis, was stukjes "hoe hoort het", wat hypothesen over hoe de wereld ontstaan is, maar duidelijk geschreven door mensen. En herschreven door mensen. Net als elk boek of een krant is het een beschrijving van een situatie. Als je zelf een dagboek bijhoudt, of een krant leest, dan kan je ervaren dat het niet lukt om beleving, of gebeurtenissen, in woorden te vangen. Je kan het beschrijven, als iets wat je ziet. Maar je kan niet weergeven wat je beleeft.

Dat komt doordat schrijftaal en lichaamstaal heel veel verschillen. Schrijftaal en spreektaal gebruiken symbolen en klanken die verwijzen naar dingen in onze omgeving. Over de loop van de eeuwen werd duidelijk dat dat niet compleet is. Er zijn dingen, er zijn ook dingen die in de maak zijn, maar nog niet zijn gevormd. En er zijn dingen die niet meer bestaan. Het gevolg is dat het nodig is om te verwijzen naar dingen zonder vaste vormen. Dat is het begin van abstractie. Abstractie is het woord voor het verwijzen naar dingen die je niet zien kan: zoals dat wat geweest is, en dat wat nog gaat komen.

Wetenschap heeft daar nog geen goede taal voor. Die wordt nog ontwikkeld. In het algemeen kunnen we stellen dat wetenschap geen taal heeft voor het onbekende. Dat is vreemd, want dat is net wat wetenschap probeert te verkennen. Het onbekende. Het enige wat daarvoor bestaat, is het vermogen voor abstractie. De taal die daar het meest voor geschikt is - de naam geeft het al aan - is de wiskunst. Dat is de kunst van het wissen, en vergewissen. Het is een taal waarin abstractie kan worden verkend. Op het moment vinden daar goede ontwikkelingen plaats. Er is nu zelfs een vorm van wiskunst die uitgaat van niets. En daar vanuit laat zien hoe de natuur zich kan vormen. In principe is dat de taal waarmee het scheppingsverhaal vanaf een andere kant kan worden verteld. Dat werd mogelijk doordat de wetenschap begon met het kijken naar materie, en zich daarin ging verdiepen. Ze zagen de dans van de moleculen; althans, ze konden zich daar een voorstelling van maken. Daarna begrepen ze het spel van de atomen, en de interactie tussen atomen en protonen. Nu is duidelijk dat atomen en protonen, fotonen en neutronen allemaal uit hetzelfde gevormd zijn: samenhangen in niets. In het bestuderen van de subatomaire ruimte komt de wetenschap samen met mystiek en religie. Mystiek is de directe beleving van onze eenheid met het universum. Religie is de overleviering van die ervaring. Een kerk is een vorm waarin dat wordt bewaard en overgeleverd aan anderen. Geloof is wat iemand ervan maakt voor zichzelf, los van de oorspronkelijke beleving. Geloof is daarmee een vorm van weten zonder te weten. Het is een Projectie, niet een Perceptie. Het kan daardoor de werkelijke waarNeming van de waarheid in de weg staan; zoals de geschiedenis van de mensheid laat zien. Op dat gebied leven we in interessante tijden. Wetenschap begint nu te beschrijven wat in de religies wordt beschreven. Dat is logisch, want altijd al vroegen mensen zich af hoe ze deel van het geheel zijn. In de wetenschap begint nu weer een taal te komen om dat te kunnen beschrijven. Met de nieuwe wiskunst, die op niets gebaseerd is, en dus ook niet hoeft te verwijzen naar materie, hebben we een logica voor gedachten: samenhangen in het universum, nog voordat samenhangen te zien zijn. Dat is de essentie van god, de schepping, het universum en leven. Zoals veel religies beschrijven, het universum is een vorm van een gedachte. Het is een manifestatie van bewustzijn. Dat betekent niet dat er een god is die lijkt op de mens, maar dan groter, Het betekent dat er een logica is waaruit het bewustzijn gevormd is, ook al is die ontastbaar. De manifestatie van het

universum is daarvan een uiting. De mens is daar deel van. Dat kunnen we direct beleven: leven, liefde, gezondheid en bewustzijn. Gezondheid, bewustzijn, leven en liefde hebben dus te maken met betrokkenheid met onze omgeving. Daarvan is per definitie geen analytische beschrijving te geven. De klassieke wetenschapper die zichzelf (dat is natuurlijk onzin) buiten de werkelijkheid stelde, heeft daarvan dan ook geen ervaring. Daarom werd in de cultuur ook kunst ontwikkeld, wat die ervaring wel beleefd, gecommuniceerd en gedeeld werd. De kunst van wetenschap brengt dat samen: daarin zijn de wetenschappers ook kunstenaars: ze bekijken alles van verschillende perspectieven. Dat is ook nodig, want de wetenschappelijke modellen zijn nog heel erg compleet. Zolang de betrokkenheid van de mens daarin niet wordt beschreven, hebben we er nog niet veel aan. Want wat we krijgen is een werkelijkheid die verpakt is in plastic: je kan het zien, maar je kan er niet bij (Bommel).

De essentie van leven is dat we er niet naar kijken, maar ermee omgaan. We veranderen. We zijn scheppers. De mens is deel van het geheel. Het geheel is een schepping, een doorgaand proces van manifestatie. De mens is daar deel van. De mens is dus geen schepsel maar schepper. Dat geeft een verantwoordelijkheid. Je moet kunnen omgaan met wat je doet, en hoe je de omgeving verandert. Je bent daarin onderhandelaar, handelaar, en moet leven met de consequenties. We wetenschapper moet dus wetenschapper, kunstenaar en verantwoordelijke zijn. Onderhandelaar. De mens is even beeld van de schepping, en evenbeeld van die schepping. We zijn deel van het geheel, en manifestatie van die integrale manifestatie van bewustzijn. Een uiting van die 'gedachte', die men ook wel god noemt. Het universum. Dat betekent dat ook wij bewustzijn hebben, en daarmee kunnen omgaan met vrije keuze: scheppen. Wij zijn scheppers, en dat is in ons lichaam expliciet te zien. We kunnen de omgeving veranderen; en vernietigen. We leren van het maken van fouten, of niet.

Daarin is de klassieke wetenschap niet te gebruiken, die keek naar vaste stof - zeg maar dode materie - en is niet voor levende mensen te gebruiken - in plaats daarvan ziet die kadavers. We hebben een andere wetenschap nodig, waarin vrije keuze, bewustzijn, verantwoordelijkheid en begrip voor de consequenties in de wetenschap is betrokken. Dat vraagt om een wetenschap van leven - die nog steeds in de maak is. Op dat niveau komen wetenschap en religie samen. We beschrijven niet meer een deel van het geheel, door analyse. We beschrijven in het deel ook het geheel, in synthese. Linker brein en rechter brein komen samen.

Religie en wetenschap gaan over hetzelfde. Alle religies gaan over hetzelfde. Alle religies die stellen dat er maar een god is, hebben gelijk: al hun goden zijn inderdaad dezelfde. Alle religies die zeggen dat er meerdere goden zijn hebben ook gelijk: die ene god is op veel manieren te beleven. De essentie is dat die god hetzelfde is als het universum, maar ontastbaar. Die god is niet een persoon of een visie maar een principe, heel onpersoonlijk: het is de logica waaruit het universum ontstaan is, en aan het ontstaan is. Alles wat alle religies beschrijven is daarin te herkennen. Alles wat door de kerken gepreekt wordt is daarin te vinden. Maar het blijkt dat het steeds niet om de vorm gaat maar om de essentie. Het gaat om schepping. Niet om de manifestatie, maar dat waar vanuit die manifestatie tot stand komt. Dat is waar de wetenschap nu steeds meer uit komt op wat we zoeken: het kunnen beschrijven van de abstracties, zonder vormen: de zuivere wis-kunst. Wat daarin nog moet worden toegevoegd is hoe wee daarvan deel zijn. In de wetenschap moeten we beschrijven, dat alle formules onszelf beschrijven. Ze beschrijven geen waarheid maar een waarneming. Elke formule die zegt "dit is dat" is niet ,meer dan magie. Het is niet waar. Het is alleen een symbool. Het werkt, als we het geloven. Het werkt, doordat wij ernaar werken. Wiskunde, op die manier, is een magische formule waardoor wij anders gaan denken, en daardoor anders handelen, en daardoor andere dingen kunnen doen. Wiskunst kaakt dat expliciet. Wat we op dat vlak doen is het spelen met vrije keuze. Wat we op papier zien, is wat zich afspeelt in onze

gedachten. Het is magisch. Het is ook iets om verantwoordelijkheid over te nemen. Als we op papier zien wat we in onze gedachten denken, dan kunnen we ook zien of onze gedachten kloppen, compleet zijn. Gedachten zijn alleen compleet als we kunnen zien waar ze vandaan komen, en wat er in mist en ontbreekt. Dat maakt van de wiskunst een instrument van/voor bewustzijn. Maar dan moeten we wel onze eigenbetrokkenheid erin beschrijven. Die betrokkenheid is incompleet als we denken dat er een waarheid is die vast staat in plaats van een schepping die voorgaat. Ons beeld is incompleet als we onze eigen betrokkenheid en ons leren van fouten niet mee beschrijven in de vergelijkingen die we maken. Het gaat erom dat we verantwoordelijkheid kunnen nemen voor ons handelen, en onze fouten. Onverantwoordelijkheid in ons beleving zien we in onze gezondheid: ga je onverantwoordelijk om met je lichaam, dan wordt je ziek. Ga je onverantwoordelijk om met je omgeving, dan krijg je oorlog. Ga je onverantwoordelijk om met de planeet, dan krijg je chaos. Op het moment kunnen we zien hoe de ontkoppelde wetenschap leidde tot een ontkoppelde mensheid. Maar nog steeds is dat een proces van leren. Zodra iedereen beseft dat die schepper is, geen schepsel, verandert de omgeving binnen luttele ren. Een genezingsproces is direct, als de verstorning zelf goed onderkend is. Maar daarin is het zaak om te beseffen dat de waarheid een waarneming is, en de werkelijkheid een bewerkelijkheid. Wij staan niet buiten de werkelijkheid en we zijn geen slachtoffer van wat er gebeurt. We zijn scheppers, geen schepsels, en leren omgaan met vrije keuze. Onze gezondheidsbeleving is daarvan een direct voorbeeld. Dat maakt geneeskunde zo interessant. Dat is wat zelfgenezing direct is te beleven. Daar is ook te ervaren dat het een toepassing is van de 'les in betrokkenheid met de omgeving'. Gezondheid, bewustzijn, leven en liefde komen daarin samen. Liefde ervaar je in contact met je omgeving. Leven beleef je als beleving van je omgeving. Gezondheid beleef je als beleving van je omgeving. Bewustzijn ben je, als deel van de be(-)leving van de omgeving.

Vandaar dat we dit boek kunnen wijden aan de beleving van gezondheid, het is de beleving van beleving. In plaats van een passiviteit, en een geloof dat het wel goed komt, wordt je direct met je beleving betrokken. Ziekte is een symptoom dat iets of iemand 'van god los' is. Gezondheid is omgekeerd de goddelijke beleving: de ervaring dat je deel bent van het universum, en daar een bezielde deel van: je hebt een vrije keuze, waarmee je (binnen deze omgeving) kan doen wat je wilt. Je kan tegen alle natuurwetten ingaan, of die juist volledig in jezelf gaan beleving. Je ziekte en gezondheid zijn daarin je thermometer, barometer, drukmeter enzovoort. Daar wordt een apart hoofdstuk over geschreven. De essentie hier is dat je deel bent van je omgeving, en dat kan je voelen. Liefde, leven, gezondheid, bewustzijn. Alles wat de klassieke wetenschap niet kan beschrijven, wordt in je lichaam beleefd. "geniet ervan".

in leven, liefde,

## Gezondheid als spel

Je speelt met je leven

Van leven ga je dood; dat is een gegeven.

Hoe je dood gaat is een keuze.

Vaak is die keuze niet bewust, maar die onbewuste keuze heeft wel met al je bewuste en onbewuste keuzen te maken.

Elke keuze die je ooit hebt genomen, werkt door in je verdere leven.

Vooraf de keuzen die je onbezonnen hebt genomen, en de onaffe besluiten, zitten soms levenslang in de weg.

De oefeningen hoer zijn erop gericht om je dit te helpen merken. Daardoor kan je er wat aan doen.

De oefeningen zijn oefeningen die je zelf doet, soms met een andere of met een omgeving.

Het zijn oefeningen in verantwoordelijkheid, en bewustzijn.

Er is niemand anders die je het kan verwijten als de oefening voor jou niet werkt.

De oefeningen zijn erop gericht dat je je goed voelt.

Soms, vaak, betekent dat dat je je daardoor slecht voelt: al die onaffe zaken die je onbewust in de weg zitten. Al die onopgeloste herinneringen van pijnlijke episoden die je onder het tapijt hebt geveegd. Zodra die weer bovenkomen, zit je voor je gevoel weer middenin die beleving. Daar zijn deze oefeningen voor bedoeld: om dan een andere keuze te kunnen maken. Die keer in het donker, in de regen, of in de afgrond: die is voorbij. Het is een herinnering; een schaduwbeeld in je gedachten. Als je het beleeft, gewaarwordt, kan je de lading ervan ontlaten. Daarna wordt die verschrikkelijke herinnering niet meer dan een gedachte, een foto, en souvenir van een bezoek aan het spookhuis op de kermis, of een griezelfilm in het theater. Het was, maar is voorbij. Je kan er rustig aan terugdenken, want het doet je verder niets meer.

Dat is waarvoor deze oefeningen bedoeld zijn: er voor te zorgen dat je je eigen goede gevoel weer kan beleven. Inbegrepen het oplossen van gevoel waarbij je je niet goed voelt.

Gevoel, en emotie, is en keuze. Soms een voorbije keuze.

De oefeningen zijn erop gericht dat je ook in wat voorbij is weer vrij kan kiezen. Zoals Antoine de Tonnac zegt: je bent nooit te oud om nog een gelukkige jeugd te hebben. Het gaat er niet om wat je vindt; het gaat erom wat je ervan maakt... Want vindt je daarvan?

Maak je leven anders, door anders ermee om te gaan; in eerste instantie met jezelf. Dat is waarvoor deze oefeningen zijn bedoeld.

Het zijn wat voorbeelden. Experimenteer er op los; ontdek nieuwe. Stuur ze in. Deel ze via de website. Lat anderen weten wat je ontdekt, maar vooral, ontdek van jezelf wat je niet weet. Kijk verder dan je denkt. Laat je overtuigingen los - want net als bij een boot betekent het dat je teveel zeil hebt gehesen en teveel wind vangt. Ontdek wat werkelijk aan de gang is. Kies ervoor om anders te kiezen. Om een voorbeeld te "noemen: Zoals Oscar Wilde stelt: "vergeef je vijanden; er is niets wat ze meer ergert". Leer om andere keuzen te maken; het maakt niet uit hoe je het voor jezelf beargumenteerd: de visie waardoor je een gevoel vastzette is neit de visie waarvandaan je die weer los krijgt. Mensen waarmee je niet kan omgaan: hoe beleven zij het van hun kant uit? Als jij het lastig vind om om te gaan met hoe ze leven, hoe zal het voor hun zelf zijn - zij moeten er hun hele leven mee leven... Overigens, als jij zo over hen denkt, hoe denken zij misschien

over jou? Is dat waar jij zo van jezelf overtuigd bent, net waar zij het vertrouwen in jou steeds verliezen?

Het leven is een beleving. Je kan daarin kiezen. Wat de mens onderscheidt van een rots, is ons vermogen om vrij te kiezen. Daar moeten we mee leren omgaan. Deze oefeningen zijn bedoeld om daarmee te helpen.

Maar wat je doet is Jouw Keuze.

Je bent zelf verantwoordelijk voor de manier waarop je leeft, en waaraan je sterft.

Dat geldt ook voor de manier waarop je je gezondheid be-leeft; of juist vernietigt.

Je speelt met je leven.



## ***Eten zonder lange tanden***

Als je je tandvlees kwijt bent wordt eten een gevoelige zaak. Het daaom handig om je gebit goed te verzorgen. Veel mensen leren dat het er om gaat om je tanden te poetsen. De reclames voor hi-tech tandenborstels op de televisie doen dat in slow motion voor. Maar, zegt de tandarts preventieassistente, dat is niet de bedoeling. "Het gaat erom dat je je tandvlees masseert".

"Gezond tandvlees is biggetjes rose".

Haar advies is simpel: hou je tanden schoon.

Dat is te doen door: Stoken, Flossen, Poetsen en Spoelen.

Houdt er rekening mee dat als je dit al een tijd niet gedaan hebt, je zieke tandvlees de eerste dagen wat kan bloeden voordat het zich weer sterkt en kan genezen.

### **Stoken**

Een tandenstoker is gepunt en driehoekig ( $\nabla$ ,  $\Delta$ ). De vorm is erop gericht dat je gemakkelijk tussen de tanden kan komen, en met de platte kant tegen het tandvlees kan drukken. Zoals de preventieassistente dat zegt: Insteken, 1, 2, 3. Het tellen tot drie gaat gepaard met het zachtjes wrikken met het stokje, omhoog en omlaag, om het tandvlees wat naar onder te drukken. Dit heeft twee bedoelingen:

je drukt je tandvlees weg, waardoor je gemakkelijker straks kan flossen.

Je masseert het tandvlees, waardoor het elastische blijft en teruggroeit.

Als je tandvlees niet teruggroeit krijg je "wijkend tandvlees", en daardoor "lange tanden".

Met lange tanden eten is pijnlijk, want te tandhals wordt niet langer door het tandvlees beschermd. Vandaar dat het goed is om na elke maaltijd je tanden schoon te maken en te masseren.

Als je geen tandenstoker hebt, kan je altijd nog op een houtje bijten om aan een stokje een platte punt te geven, om daarmee te kunnen stoken.

In een goed huwelijk moet je wel stoken; doe je dat niet dan kan het zijn dat in de voedselresten onderaan je tanden microben komen te leven, die een chronische ontsteking geven. Ontstoken tandvlees is niet langer biggetjes roze, maar rood ontstoken. Tussen partners draagt die ontsteking zich over. De tandvleesontsteking van de ene komt ook bij de ander. Beide krijgen daardoor een kenmerkende "rottende adem". ("Parodontitis", "Gingivitis".) Dat kan tot verwijdering leiden. Door goed te stoken is dat te voorkomen.

### **Flossen**

Flosdraad is in velerlei soorten te kopen. Gewaxte lintdraad, zei de preventieassistente, is het beste. Doordat het een brede kant heeft legt het zich beter aan tegen de tanden en kiezen ("de elementen"). De bedoeling is dat je de flosdraad tussen twee "elementen" doortrekt, naar het tandvlees, en dan de draad direct tegen het element aan omlaag trekt en daarna weer omhoog trekt. Je gebruikt de draad als een 'scepje' om de voedselresten weg te 'scheppen' uit de hoekjes naast het tandvlees onderaan tegen de tand aan. Je kan dat zien aan de flosdraad: als je goed flost komen de voedselresten mee naar boven. Dat ruimt op.

Je kan de flosdraad om de tand of kies heen trekken. Daardoor kan je in drie bewegingen de voorkant, achterkant en zijkant van "het element" schoonschrapen.

Je hebt 32 “elementen”, met elk twee zijkant, een voorkant en een achterkant. Dat vraagt dus even tijd. Je moet dan ook voor jezelf kiezen op je late met lange tanden wilt eten. Of dat je je gebit preventief schoon houdt. Als je flost voor de spiegel kan je direct controleren of, dat, de tanden en kiezen schoon zijn, en je tandvlees nog gezond is: “biggetjes rose”. Advies: neem er de tijd voor. Het is een ziekte van deze cultuur dat men meent dat het niet nodig is om het eigen lichaam te verzorgen. Schone tanden besparen op kosten van reparatie, voorkomen wijkend tandvlees en slechte adem, en voorkomen tandrot en tanduitval.

Een stukje informatie terzijde: een kunstgebit – meent men – houdt verbant met dementie. Onderzoek liet zien dat dementie bij mensen met een kunstgebit veel meer voorkomt. Vermoedelijk komt dat doordat het bot niet langer via de tanden wordt ‘gemasseerd’.

### Poetsen

Tandpasta maak je het gemakkelijkste zelf. Zout, bakpoeder, en eventueel wat waterstofperoxide (3%). Fijngemalen zout voor het voorzichtig schuren en ontsmetten, calciumbicarbonaat voor het verzorgen van het tandvlees, en waterstofperoxide (dat bevat veel zuurstof) voor antisepsis (ontsmetting). Maak je tandenborstel nat in wat water, doop het in je poeder, en gebruik het om je tandvlees te poetsen. Een klein beetje is al voldoende.

Belangrijker dan het poetsen van je tanden is het masseren van je tandvlees. Dat is het fundament voor de gezondheid van je tanden en kiezen. Na je stoken en flossen masseer je met de tandenborstel de vuilresten weg die je losgehaald hebt van je “elementen”. Masseer, zachtjes, rustig en zorgvuldig, met liefde, je tandvlees.

### Spoelen

Je hebt gestookt, geflost en gepoetst. Spoel daarna je mond rustig met water.

Neem een slok in je mond en pers die heen en weer langs je tanden. Pers het water van je mondholte naar je wangen en terug. Spuug het uit of slik het door: Je lichaam kan omgaan met alles in de tandpasta die je zelf gemaakt heb. (Die garantie is voor fabriekstandpasta lang niet altijd te geven. Misschien is dat waarom ze adviseren dat je het na het poetsen weet uitspuugt?)

### **Televisie voor de binnenwereld**

De meeste huishoudens tegenwoordig hebben een televisie. (Ik zelf niet. Ik hou ervan een keuze te hebben in wat ik te zien krijg. Ik ervaar de televisie vaak als een soort informatierool dat breed een kamer in spuit; zelfden een uitnodigend venster op de wereld. Vak denk ik dat het altaar met de priester op de kansel dor de TV is vervangen. Een klein ploegje mensen dat de anderen voorhoudt wat ze willen zien, of weten.)

Zoals er de televisie voor de buitenwereld bestaat, is er ook een televisie voor de binnenwereld. In veel culturen wordt dat gebruikt. Het voorouderaltaar. Gohonzon. Elke cultuur heeft er een eigen naam voor. Ten dele

## Medicijnbuidel

De medicijnbuidel is een soort van paspoort naar de binnenwereld. Beschouw het als je portefeuille gezondheid.

Als je kijkt in je portefeuille, dan zie je daar allerlei papieren en symbolen, waarmee anderen hebben aangegeven dat je wat hen betreft meetelt. De papieren van de Nederlandse Bank (die altijd van die bank eigendom blijven). Je rijbewijs en paspoort (die eigendom zijn van de Nederlandse regering). Je postzegels. Je geld. Al die zaken die je plots kan verliezen, en daardoor 'waardeloos' bent. Kijk eens in je portefeuille, voor hoeveel van die waardepapieren, je afhankelijk bent van een ander?

Een medicijnbuidel werkt anders. Alles wat daarin zit biedt toegang tot de binnenwereld. De medicijnbuidel is het bekends geworden van de traditie van de Amerindianen. (De Indianen van Noord- en Zuid Amerika; die door een misvatting zijn vernoemd naar de mensen in India..) De Amerindianen werken veel met ritualen. Initiaties waarmee ze zichzelf vinden, en kunnen plaatsen, in de natuur en cultuur. Bekend is de Soul Quest. Dit is met de Australische Walkabout te vergelijken. Het is een trektocht in de natuur, om je eigen natuur te leren kennen en begrijpen. (Zie ook [Meditatie als Medicatie](#).) In het opdoen van wezenlijk begrip, door zelfinzicht, is er altijd een herinnering naar de omgeving waarin dat inzicht werd verworven. (Zie ook [Reflexen](#).) In die omgeving is altijd wel wat te vinden dat de essentie van de binnenwereld ervaring, in taal van de buitenwereld laat zien. Een steen, een blad of takje, een veer van een vogel. Door daarvan een stukje mee te nemen werkt het als Talisman. Een talisman is een doorgang, een portier, een login + password, een sleutel om weer bij die ervaring te komen. Een medicijnbuidel is daarmee een portfolio van je eigen zelfontdekking. Elk onderdeel erin verbindt je met je eigen kracht. (Vandaar dat het bij de Amerindianen een symbool was als iemand zijn medicijnbuidel was kwijtgeraakt; of die werd afgenomen wegens onwaardig gedrag. Het was een teken dat je niet goed had opgelet of je respectvol omging met je omgeving. Of je goed had gezorgd voor je eigen integratie in je directe omgeving. Met andere woorden: als je het contact kwijt was met je omgeving, stelde je contact met jezelf ook niet veel voor?)

Een medicijnbuidel is een interessant gegeven. Het val verschillende dingen samen>  
contact met de natuur  
contact met je natuur  
diepe ervaring van je verbondenheid met het universum  
tastbare herinnering naar je wezenlijke ervaring

Ook dit is weer iets om eens mee te spelen?

### **Slaap, het beste medicijn**

Waarom zegt men zo vaak dat slaap het beste medicijn is? Heeft dat te maken met wat er gebeurt als je slaapt? Jazeker. Verklaart dat ook waarom we zoveel tijd van ons leven verslapen? Jazeker.

Als je slaapt doorloop je, elke keer weer, een cyclus. Je

## **Meditatie als medicatie**

## **Totempaal**

We hebben allemaal een kenmerkend gedrag. Soms is dat bijna beestachtig, soms lijkt het vegetatief. In andere culturen zijn ze daarmee bekend. Stammen in Afrika vragen elkaar "welke dans dans je". Dat kan allerlei zijn: de Beer, de Zon, de Slang, de Boom. Daarmee weet je direct hoe die persoon of die stam op de Aarde is geworteld.

## Gevijgeblad

Laten we er geen doekjes om winden, onze cultuur zit voor seksuele neurosen. Programma's voor volwassenen liggen op het niveau van adolescenten: seks en geweld. Het zijn signalen van voortplantingsdrift die niet zijn geregeld, dus ontregeld. Men spreekt over de liefde bedrijven, in plaats van liefde beleven. Er zijn nog veel andere signalen die laten zien dat seksualiteit als probleem wordt beleefd, in plaats van ervaren voor de oplossing die het is. Seks is de oplossing voor het voortbestaan van de mensheid. Seks is onpersoonlijk. Het is de mensheid die voortleeft, terwijl het individu doodgaat.

Veel mensen ervaren seks als intiem en persoonlijk, Maar in de grote context beschouwd maakt het niet veel uit wie het met wie doen. Als het maar gebeurt, Voor de mensheid is het niet relevant of de ouders arm of rijk zijn, laag of hoog ontwikkelt. In de praktijk blijkt dat de hoog ontwikkelde rijken minder kinderen hebben - voor de wet dan, althans - dan de laag ontwikkelden armen. En het is maar de vraag wie laag of hoog ontwikkeld is: is veel jaren op school hoogontwikkeld; of is hoogontwikkeld juist veel jaren in direct contact met leven en overleven? Is rijkdom het bezit van veel geld en huizen; of is rijkdom een hart vol gevoel en ervaring in de omgang met mensen en Aarde. Als we het van de aarde en de mensheid uit beschouwen, kan het best zijn dat arm en rijk omgekeerd is aan wat in veel kulturen als nor daarvoor gebruikt wordt. Maar het feit blijft bestaan: veel mensen leven met seksuele frustratie.

Er zijn maar weinig volkeren waar seks gezond wordt beleefd. Een verhaal is bekend van een eilandje Truk in de Stille Oceaan. Daar gaan de kinderen zodra ze geslachtsrijp zijn samen een groot huis in waar ze met elkaar leven en vrijen. Ze leren elkaar allemaal kennen, weten wat ze aan elkaar hebben en weten hoe ze elkaar kunnen vertrouwen. Jaren later komen ze er als een omgekeerde ark van Noach twee aan twee uit. Edward T Hall, in zijn boek *The Silent Language*, beschreef dat de cultuur heel vreedzaam is. Het is een cultuur waar seksualiteit op een natuurlijke manier wordt beleefd.

Als we naar de biologie kijken, dan is seks een natuurlijk ritme. Op een gegeven moment krijg je een baard of borsten, en seksuele beleving. Over miljoenen jaar is dat vermogen ingebouwd in het lichaam. De reden is simpel: seksuele deling maakt een soort stabiel. Planten die zich klonen worden uitgevaagd als de ondergrond of het klimaat even verandert. Seksualiteit geeft de mogelijkheid om de ervaring van de ondergrond op de ene plek, met de ervaring van de ondergrond en omgeving ergens anders te combineren. Bij de planten gebeurt dat door stuifmeel. Bij dieren dor copulatie. ook daar zit een verhaal in: heel lang geleden toen leven zich afspeelde in water, werd sperma als een wolk uitgestort over een wolk ei. Later op het land gebeurde hetzelfde via stuifmeel. Maar er was een groot verschil tussen het effect van wind of insecten. Bij de windverstuiving gaat stuifmeel alle kanten uit, en heeft alleen veel op korte afstand. Bij insecten is bestuiving ook op lange afstand te bereiken. In de dieren is dat anders: daar zoeken ze elkaar op en kunnen ze elkaar direct bevruchten. De lengte van de penis laat zien hoe groot het belang is om de partner te kunnen selecteren. Bij kippen en slakken en andere dieren zijn de geslachtsorganen twee buiseinden die tegen elkaar worden gehouden. Mensen doen hetzelfde in zoenen. Bij andere dieren, zoals de mens, is de clitoris van het vrouwtje uitgegroeid tot een penis bij het menneke. Het gevolg is dat de selectie van zaad in de hand is te nemen, gericht re geleiden, en te verkrijgen. Het vrouwtje heeft dus een veel grotere keuze in het bepalen door wie ze bevrucht wordt. Want laten we duidelijk zijn: seksuele voortplanting gebeurt door de vrouwen. Ook al zijn er kulturen die expliciet stellen dat de overerving gebeurt via de mannen, in de biologie gebeurt het voortbestaan nog steeds door de vrouwen. Het is de vrouw die zwanger



wordt, en die het grootste deel van het genetisch materiaal geeft. Circulair DNA en de helft van het streng DNA. Het is vanuit de chromosoom van de vrouw dat het chromosoom van de man wel of niet geactiveerd wordt, en een man ontstaan kan. In de praktijk blijkt dat de man is te representeren door een rib af te nemen van het chromosoom van de vrouw: Y voor de vrouw, Y voor de man. Ook hormonaal gezien is de man een beknopte versie van de vrouw: de oestrogeencyclus komt niet verder dan testosteron.

Er zijn dus nogal wat verschillen tussen wat in de biologie is te zien, en wat in de cultuur over seksualiteit verteld wordt. Ook is de biologie een meer logische maat voor seksuele beleving.

In de geneeskunde wordt bij onvruchtbaarheid gevraagd of de man een ochtendereactie heeft. Dat is een normale fysiologische prikkel, waarover in onze cultuur weinig gepraat wordt. Elke ochtend tijdens en na het ontwaken heeft de man een erectie. Biologisch gezien is de man dus lichamelijk klaar voor seksuele beleving. Stel je voor dat er op dat moment een vrouw is die dat ter hand neemt en daar op ingaat. Of het uitnodigt om verder in te gaan op die seksuele beleving. Dat betekent dat na het ontwaken, zij samen vrijen, dus in hun lichamelijk gevoel en een gevoel van samenzijn de dag beginnen. Als alle mannen een ochtendereactie hebben - zoals in het algemeen het geval is - en alle vrouwen daarop kunnen ingaan - zoals in het algemeen niet het geval lijkt - dan wordt door de hele bevolking de dag dus in samenzijn begonnen. Dat leidt tot een heel andere culturele omgeving. Allen worden wakker, met een direct gevoel van samenzijn en persoonlijke lichamelijke beleving. Met daarna een natuurlijke inkeer voor meditatie. Gevolgd door een natuurlijk gevoel van honger en ontbijten. ergens tegen de late ochtend of middag komen de mensen dan naar buiten om samen te eten. Paradijs is een eenvoudige zaak, die veel met de directe beleving van ons lichaam, en onze verbondenheid met elkaar en de natuur heeft te maken.

Het is de vraag waarom mensen het zich zo moeilijk maken. Waarom zoveel culturen via wetten en kerken elkaar verhalen vertellen waardoor de natuurlijke biologische ritmen niet worden beleefd. Veel kerken hebben expliciete regels, waarbij de sociale gedrag via seks gereguleerd wordt. De belangrijkste rituelen van kerken gaan over leven en dood seks en geboorte. Het heilige huwelijk heeft weinig met de bio-logica te maken. In veel culturen wordt door die regels de cultuur bepaald; en we kennen allemaal de gevolgen. Seksualiteit, en verdrukte seksualiteit, is één van de grootste culturele problemen. Osho had zelfs ontdekt dat de jongelingen die bij hem kwamen leren mediteren daar de rust niet voor hadden als ze vanuit hun cultuur het samenspel met de andere sekse niet kenden. Dus bood hij de ruimte dat - net als op het eiland Truk - ze dat eerst met elkaar konden verkennen. Daardoor hun lichaamsritmen konden voelen en volgen. En daardoor niet meer door hun hormonen werden gestuurd of gedreven. Omgekeerd verbood Alexander de Grote ook seks drie dagen voor het vechten. Het bleek dat soldaten niet wilden vechten. Dat geeft natuurlijk een methode voor vrouwen om oorlogen te voorkomen ...

De kern van het verhaal is dat de cultuur van de natuur is ontkoppelt. (Als een samenleving aan de natuur is gekoppeld gebruik ik het woord cultuur)

Als seks een oplossing is; wat is dan het probleem?

Het probleem lijkt dat mensen hun lichaam ondergeschikt maken aan wat anderen hen vertellen.

Daardoor geloven ze in (dus aan) uitspraken zoals "De geest is sterk maar het vlees is zwak", waar het omgekeerde bedoeld wordt ("Het vlees is sterk, en de geest is dan zwak".)

Het gaat erom met seksualiteit te kunnen leven; en seksualiteit te kunnen beleven. Het is een oplossing, en niet een probleem.

De angst voor seksuele ziekten die vaak aangepraat wordt is mede een gevolg dat mensen niet open over hun seksualiteit communiceren. Het is mede bepaald door sociale voorschriften die niet nageleefd (kunnen) worden. Ze worden niet nageleefd omdat ze niet biologisch zijn. Als in genetisch onderzoek blijkt dat 40% van de kinderen niet afstamt van de vermeende vader, en als blijkt dat de volksvertegenwoordigers, prelaten, en directeurs de beste klanten zijn van de bordelen, dan is het duidelijk dat onze cultuur meet met twee maten. Leven wordt veel meer simpel als men de biologie volgt. Het lichaamsrhythme kan dan beleefd worden. Het gevoel van samenleven is helder. en de tevredenheid in de mens leidt tot tevredenheid in de mensheid, zoals de 'primitieve' culturen tonen.

Goed, dat waren zo wat gedachten over de algemene context van onze seksuele beleving.

Nu voor wat praktische zaken.

Er zijn naar 5 grote groepen van seksuele ziekten. Die zijn gemakkelijk te herkennen en goed te voorkomen. Hygiëne is daarin belangrijk.

Ook is belangrijk dat de vrouw zelf het recht neemt met wie zij wel en niet gaat vrijen. Zij wordt zwanger, dus het is haar keuze met wie ze voor 21 jaar is verbonden.

Op dit moment lijkt er nog een soort nachtkastcontractje nodig, waarmee de vrouw de man kan verplichten om zich direct voor die 18 jaar met haar te verbinden, voordat ze gaan vrijen. Dat maakt voor de man expliciet dat het met vrijen niet gaat om 5 minuten, maar een investering van jaren. De tijd van het grootbrengen van het kind dat uit hun samen vrijen ontstaan kan.

In dat kader is het ook praktisch als in onze cultuur het woord hoer of prostitué door het begrip seksuaaltherapeute wordt vervangen. Als in de krant is te lezen dat wethouders, dus raadgevers voor de bevolking, daar zelf heen gaan dan zouden ook zij dus moeten weten dat seksuele onvrede is te genezen; en dat daar experts s voor soms zelfs op de straathoeken zijn te vinden. De dubbele moraal waarmee onze cultuur met seksualiteit omgaat, is een grote bron van sociale verstoring.

Elke vorm van verslaving is een vorm van zelfmedicatie. Of het nu gaat om werk, seks, drugs of avontuur: de persoon in kwestie voelt zich onvervuld, en probeert dat te compenseren. Het is een poging om de balans tussen de zelfbeleving en de omgevingsbeleving te herstellen. Dat wat in onze cultuur als drug wordt bestempeld is noga arbitrair. De regering verdient enorm aan de drugs die gelegaliseerd zijn. En het kort de gemeenschap nog meer om drugs die niet gelegaliseerd zijn te bestrijden. Voor de gebruikers en de natuur is het verhaal of iets wel of niet gelegaliseerd is oninteressant. De drug wordt gebruikt in een poging om een beter gevoel in de eigen beleving te hebben.

Daarin zit een probleem: de drugs hebben niet alleen effect op onze beleving, maar ook op ons leven. Het heeft niet alleen effect in de persoon, maar ook op de sociale omgeving. De mensheid is een organisme. Als een persoon het eigen gevoel van onbehagen compenseert door het gebruiken van drugs (bijvoorbeeld het kijken naar

voetbal of televisie) dan moeten anderen in de omgeving daarvoor compenseren (door af te wassen of de stadsparken weer te herstellen). Er speelt altijd mee dat elke mens deel is van de mensheid. Persoonlijke beleving heeft te maken met sociale beleving. Dat is ook de belangrijkste basis van het gebruiken van drugs: de sociale beleving dringt/drinkt te ver door in de persoonlijke beleving.

In de neurofeedback zijn hiervan duidelijke voorbeelden gevonden. Via neurofeedback is het mogelijk de natuurlijke hersenfrequenties te ervaren, en te herstellen. In de metingen van de hersenactiviteit is daarbij te zien dat bijvoorbeeld bij sommige verslaafden de hersenactiviteit er als een Emmentaler kaas uitziet. Er zijn grote gebieden waar de hersenen niet goed functioneren. Door de hersenfrequenties weerintegraal aan te spreken (zoals neurofeedback dat doet) komen soms oude herinneringen op, die waren onderdrukt. Vaak zijn dat herinneringen waarop iemand de ervaring ad dat die verdrukt was. Als de lading om die herinnering wordt ontladen, weet de betreffende persoon vaak weer waarom die met druggebruik was begonnen. Dat is ook de bevinding met het gebruik van Iboga (de bast van een wortel van een West-Afrikaanse plant).

Heroïne of cocaïne verslaafden die na het stoppen met gebruik Iboga gebruiken, hebben vaak de ervaring dat ze weer weten waarom ze met de drugs zijn begonnen. door dat te weten vervalt de behoefte voor de druk. Het probleem is herkend, erkend, ontladen, en een herinnering als elk ander. Dat is wat men kent als het genezend effect van liefde: acceptatie van wat gebeurd is. Druggebruik is symptoom van een verzet tegen de beleving van het heden, door een onverzettelijk vastzitten aan een beleving van het verleden. De drug zelf is niet interessant. Het is niet meer dan een wandelstok, kruk of rolator. Een ruw instrument om toch nog verder te komen in het dagelijks leven. De drugs werken doordat ze werken op de manier van stoffen die onze lichamen zelf maken. Ze werken verslavend doordat ze door het externe gebruik de regulatie van de eigen lichaamsaanmaak verstoren. Het probleem van de drugs is dat ze werken als een lening bij de bank. Je betaalt terug met rente, en het is altijd een ander die daarvan rijk wordt. De reclame van de drugsindustrie is enorm. Maar het gegeven blijft. Drugs werken omdat het stoffen zijn die ons lichaam zelf aanmaakt. Het ligt dus voor de hand om zelf die stofproductie te herstellen. Als je je niet goed voelt, voel je dan beter. Bij elk gevoel wat we hebben schakelen we over op een andere productie van hormonen. Daarom staat er bij de advertentie van de snelle auto een sexy meisje: om bij de koper van de auto onbewust het gevoel op te roepen van seksuele activatie, dus vitaliteit en actie. In dit geval dat ze zich vitaal voelen en de auto gaan kopen. (Het meisje zelf kunnen ze niet krijgen, ook al stond ze op dezelfde advertentie.)

Er zit een andere kan aan drugs; die in onze cultuur niet onderkend wordt. Als alle druggebruikers van overheidswege een schriftje zouden krijgen om hun drugservaringen in te noteren, dan zouden we binnen drie jaar een helle serie uitstekende proefschriften hebben waarin de werking van ons bewustzijn staat beschreven en kan worden begrepen. Druggebruikers zijn ook psychonauten die andere vermogens van ons denken verkennen. Daar kunnen we alk cultuur als geheel veel meer van leren.

Omgekeerd is ook al bekend dat als de heroïnegebruikers tegen kostprijs de heroïne verkrijgen, ze sociaal goed functioneren. Ze nemen hun drug, slapen hun roes uit, en kunnen tussendoor werken. Dit is in de praktijk al bewezen. Aan deze aanpak zit een ander voordeel: als alle verboden drugs tegen inkoopsprijs zijn te verkrijgen, ligt de drugshandel binnen een uur al stil. Daar is alleen veel geld te verdienen juist doordat ze door de overheid zijn verboden. De overheid houdt door het verbod de "criminaliteit" in stand. Ook hier is voorkomen beter dan genezen. Als druggebruikers hun drugs tegen kostprijs kunnen verkrijgen, kunnen ze sociaal functioneren. Daardoor kunnen ze de

kostprijs zelf goed betalen. De 10.000 dag die hun drugsgebruik de samenleving anders kan kosten vervalt dan (6 ingeslagen autoruiten, 6 keer helen van auto radio's, repareren van gebroken ruiten verzekeringsclaims, werktijd van auto eigenaar, agenten, verzekeringslieden en autoreparateurs. En dat alles voor een drug die inkoopprijs in het ziekenhuis zowat 4 cent kost.

Ook op het persoonlijke vlak is drugsgebruik goed te voorkomen: zie het hoofdstuk meditatie als medicatie. Door het verleden te beleven is de lading te ontladen, en het gemis in de interne beleving niet meer van buitenaf te compenseren. Met wat hierboven is beschreven is het ook mogelijk verslaving - compensatiegedrag - in bredere zin te begrijpen. Het is een compensatie in een poging om decompensatie te voorkomen. Er zijn veel manieren beschikbaar om het verleden te genezen. "Je bent nooit te oud om nog een gelukkige jeugd te kunnen hebben".

## Sprookjes

Veel van de zogenaamde sprookjes zijn compacte beschrijvingen van de manier waarop we kunnen omgaan met onze gevoelens en emoties. Dweren en draken zijn symbolen voor verschillende lagen van ons bewustzijn, buiten ons bewustzijn, waarin ons diergedrag, plantaardig functioneren en minerale zijn via metaforen wordt belicht. Het gaat erom de sprookjes te kunnen decoderen; en te kunnen corrigeren wanneer ze gaan over gewoonten en reflexen die weinige cultuur niet meer hebben. We hebben wolven getemd en leven nu samen met honden. De beren hebben we uitgerooid en spelen in ons leven geen rol. We herkennen de symbolen daardoor niet meer als gevoelens. Vandaar dat veel sprookjes ook door romans en novellen zijn vervangen. Het zijn voorbeelden voor virtuele beleving, met manieren waarop je met bepaalde situaties omgaat. In het lezen van een boek leef je je in, leef je me, en misschien leef je jezelf uit (in het lezen of in het schrijven) waardoor je in je bewustzijn oplossingen hebt voor problemen die je wel eens zou kunnen ervaren. Via boeken en geschriften delen we onze angsten en oplossingen met elkaar, waardoor de beleving van de een ook door de ander is te gebruiken. Sprookjes worden door de eeuwen heen bewaard en gelezen omdat ze over wezenlijke samen gaan in het omgaan met onze beleving.

Om een voorbeeld te geven: het standaard sprookje van het koninkrijk dat wordt belaagd door een draak; die de maagden rooft en de goudschatten plundert. De goede verstaander heeft hieraan genoeg om het te kunnen begrijpen: de maagden zijn het scheppend vermogen, en de draak de talenten. En een draak komt die alleen maar roven om het veilig te stellen voor een koning (een ik) die het land (het lichaam) uitbuit en niet wil praten met draken (het onbewustzijn). De ridders (gedrag) worden er op af gestuurd maar dat mag niet baten. Uiteindelijk gaat een boeren zoon (onbevangen gevoel) op stap om de draak te bezoeken, omdat de dochter van de koning (de anima ofwel de ziel) wordt beloofd. De boerenzoon (animus) wandelt door velden (van bewustzijn), raakt versopt in een moeras (de emoties), een bos (van vertakte twijgen van twijfels) naar de bergen (de rotsvaste overtuigingen) waar hij het hol van de draak opzoekt. En ontdekt dat hij de draak in de Oude Taal moet aanspreken (de herinnering van het moment dat de reflex gemaakt werd), waarna hij op de vleugels van de draak naar het paleis vliegt en de prinses trouwt. Het is de standaardprocedure voor het herprogrammeren van "affunctioneel gedrag". De revisie van reflexen die niet werken.

Alle sprookjes zijn zo te decoderen. Een interessante is het verhaal van Arjuna (het voorbrein) die bijles krijgt van Ksishna (het achterbrein) om te beseffen dat de strijd tussen zijn familie (de 5 elementen, ofwel organen, in hun gezond en verstoorde vorm) in hemzelf moet worden gestreden: hij heeft niet door dat wat hij om hem heen ziet in feite een afspiegeling is wat leeft in hemzelf.

Sinds Freud is duidelijk dat veel sprookjes gaan over (verdrongen) seksualiteit; maar omgekeerd beseffen maar weinig mensen dat de pop-songs van nu over schrijnende liefde (ofwel hunker naar seks) afstammen van de liederen van de troubadours van vroeger. Die gingen over het maken van contact met de ziel ("de geliefde"). Met de roos als symbool van waarheid, en eenheid met schepping (dis 'liefde'). En verhalen van omzwervingen die omschrijven dat de zoektocht gaat om het herstel van het contact met jezelf.

Voor degenen die hier meer over willen weten: hier zijn dikke boeken over geschreven, en films zoals The Dark Crystal, en Labyrinth, zijn hedendaagse versies van de mystieke teksten van het herstel van je eenheid met het universum. Voor degenen die het meer

aan den lijve willen ervaren is er de kermis. Het Lunapark biedt allerlei variaties op het thema van geboorte, leven en sterven: de lopende band waar je met een sprongetje op moet en af moet om de overgang tussen leven en dood te kunnen maken. De Trommel waar je schuin doorheen loopt om te ervaren hoe het is om vooruit te gaan in een omgeving die dwarsligt, enzovoort. De Spiegelhal van vroeger is helaas inmiddels verdwenen: loop je aan tegen een muur (een spiegel) een wand 9een spiegel aan twee kanten, een glasplaat, of een opening voor je. Als je vooruit kijkt zie je (net als in de wereld om je heen) alleen maar reflecties van jezelf. Om te weten waar je heen gaat en waar je door kan moet je niet vooruit kijken maar naar het plafond: daar zie je direct of je te maken hebt met een spiegel, een glasplaat, of een vrije doorgang. In india is hiervan een spel met de naam Leela; ook dat gaat over reflecties en illusies. In ons land zijn de spiegellabyrinten door machines vervangen waarin je kunt ervaren, net als in de glijbaan of achtbaan, of je wel in je lichaam bent gecenterd. Zo ja, dan wordt je niet misselijk van het tollen of schudden. De kermis is zo een manier om jezelf beter te leren kennen. De prijs die je ervoor betaalt is of je het aan den lijve moet ervaren, of van de ervaring van een ander kunt leren kennen en herkennen. Vandaar ook het vertellen van sprookjes: zo leren we elkaar, van generatie tot generatie, hoe we kunnen omgaan met ons (on(der)bewustzijn.

Voor zelfgezezen is dit van belang. De meeste ziekten zijn her resultaat van het verstoord zijn van het contact tussen jezelf en je omgeving. Daardoor reageer je op dingen die in principe los staan van jezelf; of omgekeerd je reageert niet op iets wat direct met jezelf heeft te maken. Door je eigen centrum te vinden kan je de balans weer herstellen. De sprookjes zijn bedoeld om wegen te vinden om het contact met jezelf te herstellen.

## **Mysterie spelen**

De Mysterie spelen uit het oude Griekenland zijn nog steeds actueel. Indertijd werd al begrepen dat ons gedrag wordt bepaald door het samenspel van onze organen. De Boeddhistische en Indiase geneeswijze laat dat ook zien: wat op de ene plek bekend staat als de Organen, wordt ergens anders benoemd als gevoel of als Goden. "Goden" zijn in die zin te vergelijken met de "Archetypen" van Jung. Het is ook te vertalen met 'basale principes'. De verschillende goden van de mysterie spelen zijn te vergelijken met verschillende gedragsvormen. (De geschillen tussen de Goden in de Griekse Mythen zijn beschrijvingen van de sociale, psychologische en fysieke conflicten (ziekten) zoals we die allemaal kunnen beleven. Elke godheid (basisprincipe) van het Griekse Pantheon komt overeen met een orgaan, een klank, een kleur, een beleving, ... In de Mysterie spelen werd de mogelijkheid geboden om de andere archetypen te belevan. Een rollenspel, zoals men tegenwoordig ook de managers traint om ander gedrag te kunnen gebruiken. De Mysterie spelen zijn interessant omdat ervan het samenspel van die 'goden' veel bekend is. De Griekse mythen, de astrologie, de kruidengeneeskunde, de gevoelsbelevingen, ... Ze zijn allemaal met elkaar verbonden.

## Aandacht

Aandacht geeft verbondenheid, verbondenheid geeft energie. Alles wat je aandacht geeft groeit. Of je het ermee eens bent of niet. Het is te vergelijken met watergeven: dat wat je water geeft, of afzijkt, groeit. Als je niet wilt dat iets groeit, geeft het geen water.

Je lichaam is een informatieverwerker. Alles wat je denkt en voelt leidt tot veranderingen in je lichaam. Snelle gedachten kunnen leiden tot nieuwe overtuigingen die je leven verder bepalen. Langzame gevoelens kunnen je bloed-hormoonspiegel veranderen waardoor organen meer of minder worden gevoed. In beide gevallen heb je een keuze. De omstandigheden geven aanleiding tot een reflexmatige reactie. Met je vrije keuze kan je bedluiten of je daaraan meedoet. Bijvoorbeeld: iemand is boos. Als een dier tegenover een ander kan je dan ook gaan grauwen en grommen. Of je bekijkt het: ziet dat de ander boos is maar besluit dat jij zelf daaraan niet meedoet. Zelfs als de ander boos op jou is, kan je zien dat de ander boos is, zonder dat je daar vanuit boosheid op moet reageren. Soms is het lastig, maar met wat training gaat dat gemakkelijker. Kijk maar naar de vele mensen die omgaan met mensen die verstoord zijn (politie, dokters, psychiaters, ...), en de manier waarop ze met die boosheid omgaan. De boosheid is gedrag; de mens erachter zoekt hulp.

Dat waar je aandacht aan geeft groeit. Je kan zitten op een onbekende plek, maar je goed voelen in jezelf. Je kan in een grote groep zitten, maar je eenzaam voelen. Het gevoel wat je hebt is het gevolg van je aandacht. Als je kijkt naar het verschil tussen jezelf en die groep mensen, dan ervaar je geen contact. Let je op de vereenkomst, dan wordt je beleving anders. (Kinderen zijn daarin simpel: "Dag, ik ben Piet, ga je mee spelen?" roepen ze over straat.)

van de kolom gevraagde effect bracht de wind, of de bijtjes, stuifmeel v



## Wereldbeeld en Zelfbeeld

We hebben allemaal een wereldbol in ons hoofd. Als een kleine grote 'Imax' cinema, maken we in ons hoofd een plaatje van de wereld. De sensorcellen op de huid, de rand van ons lichaam, geven allemaal hun signaal door naar de zenuw, die het via een zenuwknop doorgeeft aan ons brein. Alle frequenties van licht, elektromagnetisme, geluid en beweging komen daar samen en leiden – samen – tot ons beeld van de wereld. Puur technisch bezien ervaren we alleen maar de prikkeling van sensorcellen, op/in ons lichaam. We hebben dus geen beeld van de wereld om ons heen, maar van de reactie van cellen op ons lichaam. (In India noemt men dat Samsara; de zintuigelijke waarneming van ons lichaam. Plato beschreef dat we alleen maar plaatjes zien op de achterwand van een grot (de schedel), als gevolg van licht dat op de opening van de grot valt. In de film The Matrix werd voorgesteld dat je zo kan denken dat je een werkelijkheid beleeft, terwijl in feite je lichaam gewoon ergens ligt en je beleving wordt bepaald door impulsen die aan je lichaam worden gegeven.)

We denken allemaal (?) dat we de wereld om ons heen ervaren. Soms blijkt het dat we ons daarin vergissen; we merken dat iets anders is dan de voorstelling die we ons ervan maakten. Soms merken we dat niet en ontdekken anderen dat ons gedrag vreemd is; gekheid is een beleving die niet door anderen is te beleven. Helderziendheid is in principe hetzelfde, behalve dat anderen zich in de besproken beelden kunnen herkennen. In dromen en hallucinaties, helderziendheid en waarneming van onze omgeving worden altijd dezelfde zenuwbanen en hersencellen gebruikt, met dezelfde elektrische impulsen. Het verschil ligt in de manier waarop de impulsen in de neuronen (en de bijbehorende activiteit van hormonen) aansluit bij onze beleving van de omgeving. In (dag)dromen zijn we ons ervan bewust dat we een beeld zien dat los staat van onze beleving van onze omgeving. In een illusie of wanen kunnen die twee misschien worden verward. In helderziendheid is het duidelijk dat het waargenomen beeld niet een impressie is van de beleving van de omgeving, maar op een ander niveau wel daarmee heeft te maken.

Ons wereldbeeld is een persoonlijke beleving. In onze gesprekken met mensen in onze omgeving baseren we ons op ons wereldbeeld. Daarbij gebruiken we woorden die naar objecten in onze omgeving verwijzen. Soms praten we zelfs over dingen die er niet (meer) zijn. Soms kunnen we ons voorstelling maken over dingen die nog kunnen komen. De taal waarin we spreken over de omgeving is van een andere soort, ook mer abstract, dan de taal waarin we onze omgeving in ons lichaam beleven. Voor veel mensen lijkt het lastig om te beseffen dat de wereld waarover we praten niet dezelfde is als de wereld die we in ons hoofd beleven. Het lijkt zo echt; we kunnen het er zo over eens zijn... Maar uiteindelijk is elk gesprek niet een beschrijving van onze omgeving, maar van onze beleving. Wat we waarnemen zijn alleen maar plaatjes in ons brein, in ons lichaam, van cellen op de rand van ons lichaam. Het is praktisch om dit te beseffen wanneer mensen van mening verschillen. De vraag "hoe kom je tot dat inzicht?", helpt om niet langer te praten over het verschil in benoeming, maar over de manier waarop we tot de (verschillen in) benoeming komen. Het verschil wordt dan direct fascinerend, en helpt om onze waarneming op meer manieren te bekijken, of te beleven,

## De geneeswijzen van de hele wereld

Elke samenleving heeft ervaring met ziekte en gezondheid: mensen worden geboren en mensen gaan dood. Overledenen worden verbrand of begraven, en nieuw-geborenen worden gezoogd. Doordat een menskind veel tijd nodig heeft voordat het zelfstandig kan leven, heeft de zorg voor het kind ook vaak te maken met verzorging tijdens ziekte. Ziekenzorg, en het leren helpen hervinden van gezondheid wordt zo een algemeen onderdeel van het sociale proces. Ook in de natuur is dat te vinden. Dieren likken elkaar's wonden. Apen die elkaar ontvlooiën. Insecten die zieke planten hepen opruimen, wat goed is voor de soort. Planten die beter gedijen in elkaar's nabijheid. Er zijn volop voorbeelden in de natuur en cultuur van het helpen genezen.

Elke cultuur heeft daarin eigen inzichten ontwikkeld. De bevindingen daarbij zijn per cultuur anders. Overal is ontdekt dat wat we eten en drinken effect heeft op onze gezondheid. Sommige gewassen zijn giftig, andere helpen om dat te neutraliseren, weer andere gewassen zijn dagelijks te eten, anderen alleen soms. Ook is in de diverse culturen ontdekt dat aanraking kan helpen om het goede gevoel te herstellen. Sommige culturen hebben uitgebreide kennis van massage, andere hebben aanrakingspunten ontdekt die het gevoel in het lichaam helpen reguleren, weer anderen werken met warmte of water; allerlei combinaties daarvan zijn te vinden. Ook is in de uiteenlopende landen te zien dat bekend is dat de manier waarop we denken effect heeft op onze beleving. Sommige landen hebben verhalen om te vertellen hoe iemand is te genezen, andere gebruiken sprookjes om problemen in beleving te verhelpen, weer andere landen gebruiken zelfs speciale woorden en klanken om het lichaam via trilling van binnenuit te helpen genezen, en vrijwel overal is te zien dat wordt gewezen op het effect van niet-denken (meditatie) om de balans van het lichaam te helpen herstellen.

Als we zo rondkijken over de wereld, dan heeft elke cultuur inzicht in genezing te bieden. Ook is te zien dat elke cultuur dat op een eigen manier doet. In hun eigen taal, passend in hun eigen wereldbeeld, en hun eigen natuurlijke omgeving. Wat opvalt is dat ze allemaal effectief zijn in wat ze beden. Maar allemaal hebben ze ook hun eigen blinde vlekken: de ziekten die ze niet kunnen genezen, of waarin ze alleen maar ten dele effectief zijn.

De geneeswijzen van de culturen zijn vaak zo verschillend als hun talen. De letterschrift taal van hier, de getekende karakters van het verre oosten, de gebarentaal van het verre westen, en de zangerige talen; ze zijn allemaal anders. Vaak zijn begrippen van de ene taal sowieso niet in een andere taal te vertalen. Ook dat geldt voor de geneeskundige begrippen. Maar daaronder ligt iets wat van meer wezenlijk belang is: een geneeswijze is alleen maar effectief in de mate dat die door *je lichaam* kan worden begrepen. De integratie van geneeswijzen is gebaseerd op de manier waarop het lichaam ze in combinatie kan bevatten. Niet op de mate waarop het verklaringsmodel van de ene geneeswijze door een andere cultuur kan worden begrepen.

Soms lijkt het alsof we te maken hebben met medisch kolonialisme: er wordt gedaan alsof de geneeswijze van een andere cultuur per definitie niet voorstelt. Terwijl wel alles wat ervan werkt en wordt begrepen wordt gepikt voor eigen gebruik. Vaak gaat dat om financiële belangen, maar voor dit boek doen die niet ter zake. Het is mooi dat de geneeswijzen op die manier langzaam worden verweven, van elkaar leren, en daardoor elk voor zich breder inzetbaar kunnen worden. Het is ook mooi dat door het 'medisch toerisme' mensen nu gebruik kunnen maken van de geneeswijzen van alle culturen, en daardoor zelf een betere keuze kunnen maken, op basis van eigen ervaring,

voor de geneeswijzen die ze willen gebruiken. Dit boek is echter niet gericht op het behandelen van ziekten, maar op het beleven van gezondheid. Vanuit die benadering hebben alle geneeswijzen iets te bieden waardoor ze allemaal goed zijn te gebruiken.

De geneeswijzen van het Westen, Oosten, Verre Oosten en Verre Westen zijn elders in dit boek al kort beschreven. Daarin valt op dat de Westerse geneeskunde zich vooral richt op de overname van zorg, en de behandeling van ziekte. Deze aanpak is goed te gebruiken als je al ziek bent. In het Oosten is er meer aandacht voor verzorging; het begeleiden van het genezingsproces. Deze aanpak is goed te gebruiken voor het herstellen. In het Verre Oosten is de aandacht meer gericht op het herstel van het gezonde contact met de omgeving, hierbij wordt vaak gebruik gemaakt van advies. Deze aanpak is goed voor het bijsturen van het gezonde functioneren in een nieuwe omgeving. In het Verre Westen wordt meer gewerkt met het geven van een voorbeeld, waardoor de zelfbeleving weer gezond wordt. Deze aanpak is goed te gebruiken voor de preventie van ziekte.

De samenvatting zoals die hierboven is gegeven is karikaturaal. Elk van de geneeswijzen biedt wat in elk van de andere geneeswijzen (meer expliciet) is te vinden. Voor het begrip helpt het om de westerse (somatische) geneeskunde, de oosterse (ayurvedische) geneeskunst, de (acupunctuur) geneeskunst van het verre oosten en de (spirituele) geneeswijzen van het verre westen naast elkaar te zetten, omdat dit helpt zien hoe die geneeswijzen elkaar over en weer kunnen verrijken. Voor dit verhaal is die karikatuur wat scherper te stellen: de (spirituele) geneeswijze van het Verre Westen biedt een goede basis voor preventie. De (acupunctuur) geneeskunst van het Verre Oosten bied een goede basis voor vroege detectie/genezing. De (ayurvedische) geneeskunst van het Oosten biedt een goede basis voor het begeleiden/ondersteunen van genezing van het lichaam. En de (somatische) westerse geneeskunde biedt een goede basis voor correctie van het lichaam. Preventie, vroege-detectie, genezing en herstel komen daarin allemaal samen. Maar zoals gezegd: dit boek gaat over zelfgenezing, en het bewaren van gezondheid op basis van het aanspreken en bewust beleven van ons ingebouwde zelfgenezend vermogen. Het gaat hierbij om het bewaren van gezondheid, niet om het genezen na ontstaan van ziekte.

Ook daarin is een vergelijking tussen de verschillende geneeswijzen van de diverse culturen te trekken. De Westerse aanpak kunnen we beschouwen als vooral anatomisch; de Ayurvedische geneeskunde werkt vooral fysiologisch, de acupunctuur werkt vooral met het regelsysteem, en de spirituele geneeswijzen met de psycho-immunologie. In ons lichaam komen anatomie, fysiologie, het regelsysteem en de psycho-immunologie allemaal samen. Daarom is er ook veel winst te behalen in het complementeren van de geneeswijzen van de diverse culturen; dat is een boek op zichzelf. Wat in dit oogpunt vooral interessant is, is dat ons lichaam daarmee de basis biedt voor de integratie van de zienswijzen van de diverse culturen. Elk beschouwt ons lichaam op een eigen wijze. Allemaal samen bieden ze meer inzicht dan elk op zich kan bieden. Daarbij is juist belangrijk dat ze ons lichaam op verschillende manieren bezien, en daarin niet met elkaar zijn te vergelijken. Dat is logisch. Ook in onze geneeskunde is dat wat anatomisch wordt beschreven niet goed in fysiologische termen te vatten, en tegelijkertijd als functie van het regelsysteem te verklaren op basis van onze psychologische beleving. En toch komen ze allemaal samen. We zien hetzelfde in de wetenschap, waar de fysica van de stof, de chemie van de moleculen, de elektromagnetische krachten van de atomen, en de informatie stromen van de fotonen als het ware allemaal apart worden beschreven, maar toch wel samen nodig zijn om de samenhang van materie te kunnen bverklaren.

Voor dit boek is de belangrijkste conclusie, dat alle geneeswijzeninzichten geven die bijdragen tot het helpen begrijpen van het functioneren van ons lichaam. Allemaal zijn ze effectief, terwijl ze allemaal ook hun beperkingen hebben. Allemaal menen ze ook dat voorkomen beter is dan genezen. De mate waarin ze zijn te gebruiken wordt bepaald door de mate waarin ons lichaam er mee kan omgaan. En er beter van kan worden. Het is juist het begrip dat ze allemaal bieden in ons zelfgenezend vermogen, waardoor we die zelfgenezing beter kunnen begrijpen en gebruiken.

## Genezen als Sport

Sport is iets wat iemand doet omdat het goed voelt. Het gaat om de lichamelijke ervaring. Zelf een denksport als schaken of een behendigheidssport als mikado wordt lichamenlijk beleefd. Kijk maar eens hoeveel mensen zich emotioneel kunnen opwinden bij "mens erger je niet". Vlagen hormonen doorspoelen het lichaam in de mate dat verwachtingen door teleurstellingen worden vervangen, of juist vervuld.

In dit boek staan bij de verschillende onderwerpen steeds suggesties om dat wat wordt beschreven aan den lijve te ervaren: Geneeskunde als Sport. Dit is ook bedoeld om gezonde activiteiten in het dagelijks leven als sport te kunnen ervaren, en daardoor gewone dingen op een gezonde manier te kunnen ervaren. Of juist iets gewoons zodanig te doen dat het gezondheid bevordert. Het oplopen van een trap als gedachteloze arbeid is een andere beleving dan een trap op lopen als sport. Ademhaling zonder denken terwijl je op een bus staat te wachten is een totaal andere beleving dan het ademen als sport – terwijl je tijd hebt omdat de bus nog moet komen. De suggesties zijn arbitrair. Ze zijn louter bedoeld als suggesties om zelf op ideeën te komen om je gezondheid meer te belevén, vaker te belevén, op meer manieren en plaatsen te belevén. Zitten als sport voor gezondheid? Jazeker, voel maar hoe je houding en ademhaling verandert terwijl je je spieren zachtjes spant en ontspant terwijl je blijft zitten. Hoeveel kilometer buikspieroefening kan je doen terwijl je over de snelweg rijdt of wacht in een file? Hoe wordt zoenen anders wanneer je het verkent als beleving van gezondheid? Er zijn zelfs boeken uit India en China die recepten geven voor seks voor gezondheid. Alles wat je dagelijks doet, of doen kan, kan je ook als gezondheidsoefening verkennen. Het gaat erom dat je goed voelt hoe je je goed voelt, en daardoor je lichaam beter leert kennen, en er beter mee omgaat. "Voorkomen is beter dan genezen" is in de meeste gevallen bereikt doordat je omgaat met je lichaam op een manier die voor je lichaam gezond is. Geneeskunde als sport is louter bedoeld om dat begrip te verkennen.

## **Genezen als Spel**

Een spel is een sport die je samen doet met anderen. Gezondheid als spel maakt gebruik van dezelfde intentie als "Gezondheid als Sport", zie boven, met daarbij het effect dat je beleving wordt weerspiegeld door een ander. (Soms is dat ook interessant omdat je daardoor kan omgaan met het gedrag van een ander; te weten je eigen gedrag in respons voor het contact met het gedrag van een ander...)

Genezen als spel werkt het beste als elke deelnemer beseft dat het gaat om je eigen beleving. Niet om wat de ander ervaart, maar om de manier waarop je meer leert van je lichaam en leven in samenspel met de ander.

## ***Het Dashboard van je lichaam***

Veel mensen zijn bekend met het dashboard van een auto. Wijzertjes, lampjes. Stel je voor, je ziet je dashboard voor je, van je eigen lichaam.

- Als je wilt: maak een tekening van hoe je je dit voorstelt. Kijk hoeveel metertjes, waarschuwinglampjes, en schakelaartjes je je daarbij voorstelt. Maak je een voorstelling van het bijbehorende handboek, met tekst en uitleg.

### **Mateloze metertjes, Onzichtbare Verklikkerlichtjes, Onhoorbare Alarmbellen**

Als je zo een beeld hebt van je lichaam, dan kan je je een begrip vormen van de manier waarop je lichaam met je communiceert.

Even terzijde: dat gaat niet in buitenwereld taal, of objectieve termen.

Dit gebeurt in binnenwereld, subjectieve beleving

De metertjes van ons lichaam kan je niet zien, de verklikkerlichtjes zijn onzichtbaar, de alarmbellen kan je niet horen. Maar: je kan het heel goed voelen. Vooral als je je niet goed voelt.

Je niet goed voelen, daarmee bedoelen we:

- 1) een gevoel wat je niet prettig vindt
- 2) een gevoel wat je zo onprettig vindt dat je erin vastloopt
- 3) helemaal geen gevoel hebben

## ***Alarmfase 3***

Het derde gevoel, het ongevoel, is een slecht teken. Meestal betekent het dat je een gevoel hebt ervaren wat je als onprettig hebt ervaren. Meestal is dat een gevoel waarvan je het signaal niet kon begrijpen (dat leer je niet op school..). Vaak is het een gevoel waarvan je niet wist wat je eraan doen kon. Het is alsof je op je dashboard een lampje ziet aangaan, maar je weet net wat het betekent, omdat je het handboek niet hebt gelezen. En dus heb je er maar een zwart plakkertje over geplakt...

- Kijk nog eens naar de tekening die je maakte. Zijn er lampjes, metertjes, schakelaars op het dashboard die je niet meer zien kan. Die, voor jou, onzichtbaar zijn geworden?

Gevoelsloosheid is een alarmsignaal. Het geeft aan dat er niet alleen iets mis is, maar dat je er niets meer aan doen kan. Althans, dat lijkt zo.

Het probleem is dat je het niet voelt, als je je niet meer voelt.

Gevoelsloosheid voel je alleen wanneer je je weer goed gaat voelen. (Zie [Meditatie als Medicatie](#)). Daarvoor zijn heel gerichte oefeningen beschikbaar. Het 'probleem' is dat je van alarmfase (3) (Gevoelsloosheid) terugkomt bij alarmfase 2.

## ***Alarmfase 2***

Alarmfase is veel meer vervelend dan alarmfase 3. In alarmfase zijn de stoppen doorgeslagen. De persoon (jij) is gevoelsgestoord, gevoelsloos, botst daardoor tegen dingen aan. Het is de basisoorzaak van alle conflicten. Maar in Alarm Fase 2 zitten alle stoppen op hun plek, maar slaan de alarmsignalen allemaal aan. Het is een herrie van

jewelste: knipperende lampjes; loeiende sirenes, jankende alarmbellen. Alleen maar doordat in de eerdere fase er niet aan is gedaan.

Zoals in Deel 2 al is beschreven, corrigeert het lichaam zichzelf. Het geeft ook de signalen om dat te doen, en de informatie waarmee dat te doen is. Dat integrerend vermogen vormt deel van ons lichaam. Zoals daar al werd beschreven, leidt de verstoring van één circuit tot de verstoring van een ander: gezond, adaptatie, compensatie, decompensatie. Alarmfase 2 is de decompensatiefase. Daarom is het werken met deze signalen soms lastig. Wat je voelt is het effect van meerdere alarmsignalen tegelijk. Het grootste probleem is dat mensen proberen om op al die signalen tegelijkertijd te reageren. Vergelijk het met een concertmeester die doorheeft dat er iets niet klopt, maar geen onderscheid kan maken tussen de verschillende instrumenten. Vandaar dat in Deel 1 de opbouw van ons lichaam is beschreven.

Maak in alarmfase 2 onderscheid tussen de effecten van Body, Mind, Soul & Spirit. Realiseer je dat alle lichaamssignalen voortkomen uit verstoring in de samenhang van de lichaamsprocessen. Als je lichaamssamenhang verstoord is, ondersteun het, maar kijk verder. Kijk welke signalen tekenend zijn van de verstoring van de processen in het lichaam. De organische processen hebben te maken met de organen. Leer de taal van de organen (her)kennen, en vooral hun gevoel. Hun klank in je stem, Hun kleur in je huid. Hun geur in je mond en hun smaak op je tong. De verstoring van de lichaamsprocessen lijkt lastig, maar dat is juist waarom de Indiase en Chinese geneeskunde werd ontwikkeld. Wat ze daar beschrijven als de 5 Elementen, Dat helpt je om de verschillende aspecten van de organen, en hun verstoring, te onderkennen. En herkennen.

De organische processen raken verstoord wanneer de procesregulatie haar natuurlijke samenhang is verloren, of bijna heeft verloren. Soms is dat knap lastig. Als je niet de taal daarvoor kent. Maar alweer: kijk naar wat de Chinezen en Indiërs hebben beschreven. Het Chackrasysteem, en het meridiaan systeem, beschrijft de systeem regulatie. Dat geeft je aanknopingspunten om je gevoelscomponenten te kunnen ontwarren. Het gevolg is dat een heel complexe verstoring van het lichaam – alle alarmbellen rinkelen en zwaailampen oplichten, dan is het zaak om wat gebeurt te analyseren: de complexe situatie terug te brengen naar de componenten. Ons lichaam heeft een logische opbouw (zie Deel 1). Leer die kennen. Leer op die logica bouwen en vertrouwen.

Erbij mijn weten maar één reden waardoor de procesregulatie verstoord raakt: doordat het lichaam de integratie met de omgeving (het uniVersum) heeft verloren. Zoals men dan zegt: “van god los”. Dit houdt in dat de zelfbeleving, en de beleving van de omgeving, niet meer één zijn. Daarover zijn dikke boeken geschreven. Het dunste boek beschrijft het als: als je uitkomt op denken in termen van goed en slecht, dan ben je je samenhang kwijt. “Uit Paradijs”.

(Met andere woorden: we leven in Paradijs. Raak je ontkoppeld (Fase 3) dan leef je in “hel”. Zit je in Alarmfase 2: “vagevuur”. Alarmfase 1: welkom of Aarde; waar je leert venen door het maken van fouten.)

Voor het leren corrigeren van de verstoring tussen je wereldbeeld en je zelfbeeld, kan je gebruik maken van wat is beschreven in de diverse vormen van Sjamanisme. Al die technieken komen erop neer dat je je “percepties” niet blokkeert door je “projecties”. Als dat wat je waarneemt door je verwachtingen wordt bepaald, ben je ontkoppeld van je omgeving. Je beleving van de omgeving is niet de omgeving beleving als je zelfbeweging centraal staat, en daardoor je omgevingbeleving in de weg staat. Oef, wat een zin zeg. Het komt hier op neer: als je waarNeming met waarHeid verwacht, dan



kom je in conflict met het uniVersum. (Ik beschouw het maar dat we hier zijn om dit –en alleen dit – hier op Aarde te leren.)

Samenvattend: Alarmfase 2 lijkt alarmerend. Dat is het ook, want de ene verstoring leidt tot verdere verstoring. Maak gebruik van achtereenvolgens 1) de gereguleerde geneeskunde om ervoor te zorgen dat je lichaam verzorgd is. 2) de 5 elementen methode van ondermeer de Chinese en Indiase geneeskunde om de balans in het samenspel van de organen te herstellen. 3) de chackrabalans, om de systeemregulatie te calibreren, en 4) een aurabalans om je werkelijkheidsbeeld te herstellen.

In de samenhang van informatie en materie, in ons lichaam, is je beleving van vrije keuze altijd met de manifestatie van de omgeving verbonden. Onze omgeving beleving ervaren we in body, Mind, Soul and Spirit. Ziekte van het lichaam, het denken, de samenleving en de natuur zijn allemaal met elkaar verbonden (zie Deel 2). De principes van samenhang zijn altijd hetzelfde (zie Deel 1) De verschillende geneeswijzen maken daar allemaal gebruik van (zie Deel 3).

### ***Alarmfase 1***

Alarmfase 1 is zo gangbaar, dat veel mensen het niet meer als alarmfase beleven. Ze denken dat mopperen, gezeur en geërger normaal is. Ze vinden dat ze gelijk hebben, dat de ander goed fout is. Goed en Slecht, Goed en Fout, zijn tekenen dat iemand uit balans is. Iemand die in balans is ziet de grap van de verschillen. Die ziet dat een duppie twee kanten heeft. En kan lachen om het anders zijn van iets anders: het geeft meer perspectief, meer inzicht.

“Normalitis” is het woord wat ik ben gaan gebruiken om aan te geven dat Normaal vaak niet normaal is. Mensen die iets normaal vinden, doen dat vaak perspectiefloos. Ongenuanceerd. Ze hebben niets om het mee te vergelijken, want alles wat niet normaal is wijzen ze af. (Ons politiek systeem is daarvan een voorbeeld.) *Normalitis* heeft te maken met een opgezwollen gevoel van eigen gelijk, een geprikkelde reactie op alles wat anders is (maar, vanuit die andere kant weer normaal is). Het kan te maken hebben met geërgerde bitse uitvallen tegen alles wat anders is. In een erg geval wordt het bestaan van alternatieven zelf ontkend. (Hm, waar hoort men dat vaker? Iets met alternatieven... Ah, geneeskundige alternatieven.)

Alarmfase 1 is opvallend onopvallend. Niet omdat ons lichaam het niet kent. Ons lichaam geeft het goed aan. Maar, net als Alarmfase 3, wordt het ontkend. Niet door de persoon zelf, maar door de omgeving. “Ah, een kusje erop en dan is de pijn weer over”. “Huil maar niet; er is niets aan de hand”. “Aye, daar gaan we mee naar de dokter”. De beleving zelf wordt door al doe manoeuvres terzijde geschoven. Ontkend. Daarbij leert de person dat, kennelijk, de mening van een ander over je pijnlijke beleving, belangrijker is dan je eigen beleving. Daardoor wordt, door de dsamenleving, je beleving van Alarmfase 1 ontkoppeld. Het gevolg is dat mensen leren er geen aandacht aan te geven. Waardoor het moeilijk tot onmogelijk wordt om met Alarmfase 1 te leren omgaan.

**Het belangrijkste doel van dit boek is om je begrip, en waardering, voor Alarmfase 1 te herstellen.**

Als je zelf je eigen gevoel weer leert waarderen, en respecteren, is vóórkomen te voorkómen.

Op dezelfde manier als je de tuin kan wieden van onkruid. Door op te tuin te letten en dagelijks te doorlopen, kan je zien wat er groeit, en je dat wat de samenhang in de groei kan verstoren, wieden voordat het een probleem is.

Omgaan met Alarmfase 1 is daardoor veel meer eenvoudig dan Alarmfase 2 en 3. Meestal is maar één circuit verstoord, en daardoor vlot te herstellen. *Als je het maar aandacht geeft.*

Stel je voor. Iemand leent je auto. En rijdt ermee tegen een muur. Ben je dan tevreden als de garage de deuken eruit haalt, en de verf weer mooi bijspuit? Of vindt je het tijd om het verklikkerlichtje van de remolie te laten repareren. En toch ook maar de remolie bij te vullen, zodat de remmen weer werken?

### *Als de dood voor de dood*

Veel mensen zijn als de dood voor de dood. Dat is vreemd, want hoe kan je bang zijn voor iets wat je niet kent? Over de dood doen vele verhalen de ronde; soms wordt de dood zelfs gepersonificeerd; alsof iemand met een zeis je komt oogsten. Men praat elkaar allerlei angsten aan over de dood. En men doet alsof je dood gaan niet overleeft. Vooral dat laatste is merkwaardig, want er zijn nogal wat mensen die hun dood overleven. Sommigen doen dat tijdens hun leven: ze zijn klinisch dood maar, eh, nee, ze blijken toch weer (of nog steeds?) te leven. Veel van deze mensen hebben daarna vreemde verhalen. Ze zagen een omgeving. Spraken met lichtende mensen. Kregen inzicht in hun leven. En hadden soms de vraag of ze verder moesten met leven. De verhalen van deze mensen blijven vaak onbekend. Waarom is dat? Ligt het niet voor de hand dat iedereen daar ,meer over wil weten. Van leven ga je dood, dus het is praktisch om te beseffen wat je dan gaat overkomen. Maar nee, kennelijk zijn mensen liever als de dood voor de dood. Ook dat lijkt me merkwaardig, want er zijn landen waar ze jongens doodschieten om dat die geen zin hebben om jongens dood te schieten. Doodstraf wordt gezien als straf. Zelfdoding wordt in dat licht belicht, men spreekt van zelfmoord. Maar voor iemand die bijna dood gaat gebruikt men het woord euthanasie; voor iemand die nog niet is geboren spreekt men van abortus. Maar wat gebeurt er wanneer je iemand dood. Of, meer relevant, wat gebeurt er wanneer je zelf dood gaat?

Er zijn mensen die worden geboren met een herinnering aan een ander leven. Is het hun leven? Of is het het leven van een ander?: Van de Lama's in Tibet wordt gezegd dat ze vantevoren aangeven waar ze het volgende leven zijn te zoeken. Als voor hen het leven iets waar en in stap en uitstapt, is het dan niet zinvol om dat meer te onderzoeken? En de mensen die van een vorig leven vertellen daarover meer vragen te stellen? En niet vantevoren te stellen dat doodgaan een straf is? Misschien is het beter te stellen dat angst voor de dood een politiek belang dient. Als mensen bang zijn voor de dood zijn ze beter te knechten. Het jaagt weinig angst aan als een 'deserteur' voor het vuurpeloton aangeeft waar hij in zijn volgende leven weer is te vinden. Als mensen simpelweg liever door gaan met de overtuiging dat ze trouw zijn aan zichzelf dan dat ze hun overtuiging inruilen voor die van een ander, dan noemt men die Martelaar in de kerken. (Omgekeerd proberen dezelfde kerken mensen die niet de overtuiging van een ander aannemen te verbranden; dan heten die mensen ineens een Ketter). Het is goed te beseffen dat mensen met angst voor de dood worden gemanipuleerd. En het is mogelijk ook om die reden dat in onze cultuur het dood gaan en het dood zijn niet echt wordt onderzocht; ook al maken we het allemaal mee. Vandaar bij deze het voorstel: interesseer je eens voor leven, maar ook voor sterven. Probeer uit te vinden waar sterven over gaat. En wat er gebeurt nadat je dood bent. Of, voordat je bent geboren. Kortom, kijk verder dan je leven, want het is duidelijk deel van een groter geheel.

Er lijkt een reden te zijn dat veel mensen als de dood voor de dood zijn. Ons lichaam heeft het eeuwige leven. Tegenwoordig is dat al bijna letterlijk voor veel mensen het geval. Steeds meer mensen leven langer, en steeds meer mensen worden rond de 100 jaar oud. Maar als je terugkijkt naar het ontstaan van je leven dan is je lichaam veel ouder. Je lichaam is ontstaan door de samenkomst van levende cellen: ei en sperma. Je ouders, en al je voorouders waren in leven, toen ze hun nazaad concipieerden. Geen van je voorouders was dood toen de bevruchting plaatsvond. Je lichaam is daardoor deel van een ononderbroken ketting van leven, van miljoenen jaren oud; als mens. Als levensvorm heeft je lichaam een historie van miljarden jaren. Maar de informatie in je lichaam (in je cellen en ook in je DNA) heeft geen herinnering aan overlijden. Je lichaam weet dus niets van sterven. Je cellen sterven, en worden vervangen. Maar er is geen

herinnering van doodgaan van je lichaam als geheel. Alle bijna-dood=ervaringen van je voorouders zijn geboekstaafd; dat is ingebed in onze reflexen waardoor we leven en overleven. We hoeven niet te denken over seks en vrijen; het is ingebouwd in je lichaam. Ademhaling en hartslag, het speelt zich af als vanzelf: het is deel van het vermogen van je lichaam, We hebben primaire reflexen waardoor we vanzelf weten hoe we met de omgeving omgaan. En er zijn nog veel meer voorbeelden te geven van vermogens in cellen, organen, je denken en voelen, en je lichaam, die allemaal hebben te maken met je vermogen tot leven en overleven.

Dat verhaal is anders voor de ziel; als we die lama's en mensen met herinneringen aan vorige levens kunnen geloven. Dat geeft het beeld van een ziel die als door een draaideur leven in en leven uit gaat. En zich van leven tot leven met ervaring verrijkt, zoals wij leven van de ene dag op de ander. De vraag is natuurlijk wanneer lichaam en ziel zich met elkaar verbinden. De liederen van de Troubadours waren bedoeld om te helpen die verbinding te maken. Dan leert de lichaam van de ziel wat het is om leven na leven te leven. En leert de ziel van het lichaam wat het is om verbonden te zijn met aarde. Als we even aannemen dat dit is waarom het gaat (dat is de betekenis van het woord Religie (van Religare, verbinden) en Yoga (verbinding)) dan is er veel te ontdekken door te leven. In het Sanskriet kent men het woord Prana-Yama; Prana = Leven, Yama = dood. Zoals men daar zegt: wil je meer weten van leven, bestudeer dan de dood. Misschien is het dan toch wel handig om niet als de dood te zijn voor de dood, maar om meer van de dood te weten. En zo meer te weten over leven; voorbij overleven. Want als je geen angst hebt voor de dood, kan je meer waarde hechten aan leven?

### ***De baat gaat voor de kost uit***

Zelf-genezen is gebaseerd op ons zelfgenezend vermogen. Dat is ingebouwd in je lichaam. Het is altijd actief. Je kan zelfs stellen: 'we worden slapend gezond' (als we gezond slapen). Door gebruik te maken van zelfgenezen is enorm veel aan kosten te besparen. Wat je investeert in je eigen gezondheid, betaalt zich terug aan besparing op betaling aan artsen. Zelfgenezen verdient je aan jezelf.

Wat de geneeswijzen ons leren  
over ons eigen functioneren

Elke geneeswijze die 'werkt', heeft effect doordat die inspeelt op het functioneren van ons lichaam. Doordat ze contact maken met een manier waarop zefunctioneeren kunnen we daarvan leren. Die kennis kunnen we in meer algemene zin begrijpen en benutten.

Voor verschillende behandelvormen wordt samengevat wat hun essentie is; vanuit het oogpunt van het functioneren van het lichaam.

Deze aanpak is in meer algemene zin te begrijpen: de betekenis van een geneeswijze ligt niet in het verklaringsmodel wat de behandelaars ervoor gebruiken, maar in de manier waarop ons lichaam die aanpak kan begrijpen. Het helpt ons om onze 'lichaamstaal', en het begripsvermogen en bevattingvermogen op een andere manier te begrijpen: hoe kan de kolonie van levende cellen, die ons lichaam vormen, omgaan met onze interactie met onze omgeving?

## **Deel 4**

### Zelf-genezing

#### Leven in samenhang met het geHeel

Wat leren we van de geneeswijzen?

### **Spiritueel; geest in lichaam**

De spirituele geneeswijzen laten zien dat het mogelijk is om mensen te genezen via gedachten, en op afstand. Ongeacht de manier waarop de spirituele genezer in de mentale gesteldheid komt om deze genezing te kunnen bieden, is er het effect dat een zieke persoon kennelijk kan genezen doordat de ene persoon denkt aan de ander. Telepatie is al heel lang bekend; en het idee dat gedachten materie kunnen bepalen is ook al op veel manieren bestudeerd en bewezen. Het probleem lijkt steeds dat niet iedereen het kan, dat degene die het kan het niet altijd kan. Het suggereert dat er iets meespeelt in de manier van denken, waardoor het effect van spirituele geneeswijzen bepaald wordt.

Karl Pribram, de neurochirurg, psychiater, psycholoog etcetera kwam tot de conclusie dat we ons brein het beste als een hologram kunnen beschouwen. Een hologram is een 3D lichtbeeld: een projectie – als van een cinema – die leidt tot het waarnemen van een ruimtelijk object. Dennis Gabor, die de holografie uitvond, liet zien dat daarin een interactie bestaat tussen Coherentie en Chaos. (De "chaos" is een golfveld waarvan de ordening vrij is.) De holografie ontstond toen de laser was uitgevonden: een coherente lichtstraal. In samenspel met 'gewoon' licht is daaruit een 3D lichtbeeld te projecteren. In de natuur zijn veel voorbeelden te zien van het samenspel tussen chaos en coherentie, in het maken van vormen van informatie. Stereo is een veel gebruikte toepassing van het principe. Vleermuizen, dolfinen en walvissen navigeren door een equivalent van het zelfde: ze kunnen zich oriënteren doordat ze de echo op een gerichte bundel geluid (sonar) interpreteren als een ruimtelijk beeld van hun omgeving. Ook in onze cellen is hetzelfde te zien: water is een combinatie van coherentie en chaos. Fysicus Herbert Fröhlich liet zien dat onze cellen hun energie ontleen aan de ongeordende beweging van de moleculen van water. Tegelijkertijd ontleen ze hun informatie aan het 'micro ijs', de structuren van moleculaire 'naalden' die in water – een vloeibaar kristal – zijn te vinden. Cyril Smith heeft laten zien dat deze ordening ook de manier is waardoor informatie is op te slaan in water: de naalden van water fungeren als antennes, waardoor informatie is op te slaan in water. Masatu Emoto, David Schweitzer, en Bernd Kröplin lieten zien dat de in het water opgeslagen informatie indirect is te herkennen in respectievelijk een 'sneeuwvlok' na het bevriezen van water, een polarisatiebeeld van het water op het moment dat het water verdampt (en dan een molecuullaag dik is), en in de verdampingsrest van water. (Men spreekt dan ook van "geïnformeerd water".)

Net als in een computer is een groot deel van de informatieoverdracht in het lichaam in de vorm van elektromagnetische velden. En gebeurt dus (net als radiosignalen) oom met de snelheid van elektromagnetisme. Valery Hunt heeft metingen gedaan waaruit duidelijk werd dat ook daar het samenspel tussen coherente velden (georganiseerde signalen) en (schijnbaar) 'onsamenhangende' velden de samenhang van ons lichaam bepaalt. In haar werk kwam ook expliciet aan bod dat in onze spieren hetzelfde te zien is: er kunnen 'kristallisatievormen' van spiersamenhangen ontstaan (vastzittende spieren) die onze functionaliteit beperken. Door het 'losmaken' van deze spierfixaties (door Rolfing, een massagetechniek) kwamen niet alleen de spieren vrij in hun beweging, maar konden helderzienden ook zien dat vertroebelingen in het lichtveld rondom het lichaam opgelost werden. Tijdens de massage kwam de vastzittende spierkramp weer in beweging, wat de helderzienden zagen als rood licht (wat Valery Hunt ook kon meten) waarna de aura wit werd. Waar Valery Hunt haar inzicht in de aura (het lichtveld rond het lichaam) opdeed door een samenspel van elektromagnetische meting en helderzienden, is momenteel een nieuwe ontwikkeling aan de gang waarin de lichtvelden direct kunnen worden gemeten.



Frits-Albert Popp, en in Nederland Roel van Wijk, maken gebruik van aangepaste nachtkijkers, in combinatie met een computer. Daardoor kunnen hele zwakke lichtsignalen worden gedetecteerd. Via de computer wordt hun coherentie bepaald. Daarbij blijkt dat in dode materie het lichtveld een herkenbare samenhang toont. Leven daarentegen wordt gekenmerkt door een duidelijke samenhang; het is daardoor zelfs mogelijk gezond van ziek te kunnen onderscheiden. Samenhang in licht is typerend voor een hologram.

Het komt er op neer dat in ons lichaam, in het samenspel tussen materie en informatie, een meer complexe toestand bestaat dan in een computer. In ons is het de informatie (de software) die de opbouw van de computer (de hardware) bepaalt. In ons lichaam is er een directe samenhang tussen licht, elektromagnetisme, chemische reacties en fysieke structuren. Hun onderlinge samenhang is in principe ook in die volgorde bepaald (zoals uit het ontstaan van je hele lichaam vanuit één enkele cel – de Zygote – te zien is). (Omgekeerd is onze waarneming van onze omgeving ook uit het samenspel van frequenties bepaald: licht, warmte, geur, smaak, beweging, zijn allemaal patronen van trillingen. Wat wij als aparte zintuigervaringen ervaren/benoemen, zijn alleen maar delen van onze waarneming van een integraal golfveld waarin we leven.) Onze waarneming, en onze beleving van onze omgeving, is die van het beleven van een golfveld. Ons interne functioneren is bepaald door een golfveld: het samenspel tussen een lichtveld, een elektromagnetisch veld, een veld van chemische kringlopen, en – als gevolg daarvan – een veld van materie in verschillende fasen van verdichting. Al die "fasevelden" hangen samen. Ons lichaam is een faseveld. Het faseveld dat de samenhang van ons lichaam bepaald hangt daar direct mee samen. Die velden zijn elk voor zich, en samen, als een Hologram te begrijpen. Het idee van Pribram, Gabor, Hunt en Popp komt daarin samen als het beeld dat ons lichaam niet alleen met een hologram is te vergelijken, maar ook op die manier functioneert. Met andere woorden: ons lichaam is een informatieveld, dat de samenhang van materie bepaalt. Spirituele geneeswijzen maken daar gebruik van.

De vraag is dan: hoe is dat te gebruiken? Het antwoord is te zien in de basistechnieken die in de spirituele geneeswijzen worden onderwezen: diverse vormen van meditatie en concentratie. In het beeld van het bovenbeschreven hologramveld (zoals dat ook is te herkennen in onze spieren en water) hebben we te maken met een samenspel van coherentie en chaos. Meditatie is te beschouwen als een manier om het niveau van chaos te helpen kalmeren. Concentratie is te beschouwen als een manier om de samenhang van de patronen in het systeem te stabiliseren. In de combinatie van beide ontstaat dan de mogelijkheid om de patronen van samenhang te stabiliseren ('te versterken') en de beweeglijkheid van de chaos waar dit zich in afspeelt te balanceren ('te verzwakken'). Degenen die met de Chinese meridiaantheorie bekend zijn kunnen de basisprincipes van Yinn en Yang hier direct in herkennen.

Spirituele geneeswijzen combineren het mediteren en concentreren met het 'afstemmen', het maken van een beeld van de persoon die wil genezen. Ze maken – in gedachten – een scheiding tussen het normale gezonde beeld van de samenhang van het lichaam van de betreffende persoon, en beschouwen het verstoorde beeld – de ziekte – als losstaand daarvan. "Een genezer is iemand die van een andere kan accepteren wat die niet voor zichzelf kan accepteren, het kan transformeren, en integreren". Met andere woorden; de spirituele genezer doet hetzelfde als al is beschreven voor het onderscheiden van de Coherentie en Chaos in het lichaam: ze onderscheiden het samenhangende beeld van het verstoorde beeld. Daardoor is het samenhangende beeld – dat de basis is van de opbouw en groei van ons lichaam – hersteld en herkend: 'de software' is weer duidelijk, en de integriteit van de regulatie van de processen voor opbouw van het lichaam weer hersteld.

Voor degenen die de basis van de spirituele geneeswijzen willen leren kennen volstaat om te beginnen met oefeningen in het mediteren (ophouden met reageren op beleving van de omgeving) om daardoor de eigenprocessen van het lichaam zelf te kunnen ervaren; dit is als het ware de *draaggolf* van onze beleving van ons lichaam. Daarna is de standaard oefening om te leren concentreren: een beleving naar wens vast te houden in de eigen beleving; dus het trainen van een eigen keuze in wat je wil beleven, hoe je het wil beleven en hoe lang je het wil beleven. Omdat ons lichaam reageert op elke gemoedsgesteldheid die we hebben is daarmee te kiezen hoe het lichaam 'gevoed wordt met gevoel'. (Elke gemoedstoestand die we vasthouden gaat gepaard met het vrijmaken van hormonen en enzymen, eiwitten en sappen, waar we onze cellen mee voeden.)

Spirituele genezers vervolgen deze oefeningen met het doen van hetzelfde voor niet een gevoel van hun eigen beleving, maar dat van een ander. Omdat het hier gaat om een hologrambeeld, volgt dit ook de natuurwetten van hologrammen (samenhangende elektromagnetische informatiesignalen): de wetten van resonantie. Afstand en tijd spelen daarin een mindere rol. (Het is de kwantumveldtheorie, die zelf buiten ruimte en tijd staat, die helpt om dit te begrijpen.) De spiritueel genezer wordt als het ware een radiostation voor het uploaden van een nieuwe software voor de bio-computer – het lichaam – van een ander, waardoor de gevolgen van de programmafouten in het lichaam van de ander weer kunnen verdwijnen.

Voor degenen die denken dat het lichaam een object is, dat wordt bepaald door de wetten van machines (van dode materie) is deze aanpak niet te begrijpen. Voor iedereen die zelf een computer in huis heeft, en gebruik maakt van internet, is de aanpak logisch en simpel: de ene computer fungeert als terminal om de programmafouten in de andere computer te herstellen. Voor die mensen is het ook makkelijk om te begrijpen dat alle mensen onderling zijn verbonden: de mensheid is een integraal organisme.

Het verschil met de computers die we momenteel kennen is dat ons lichaam een meer dan supercomputer is; de computer zelf wordt in haar opbouw bepaald door het programma. Voor degenen die geschoold zijn in materialistisch denken vraagt dat om omgekeerd denken. "Mind Matters". Wat we denken bepaalt mede de regulatie van het lichaam, dus de afstemming tussen de fysiologische processen, en dus de opbouw van het lichaam. In ons lichaam geldt niet de causaliteit, maar creativiteit als bepalende factor. Zoals de ervaring met de spirituele geneeswijzen zien laat, kan je er alleen goed mee werken als je er zelf goed mee bekend bent.

Het is de meest basale vorm van genezen; en dus geen wonder dat de meest 'primitieve' culturen daarop uitkwamen. Onze eigen beleving bepaalt onze gezondheid. De elementen van de spirituele geneeswijzen kan iedereen voor zich leren gebruiken (meditatie en concentratie). Met verdere bekendheid met deze principes zijn die ook voor anderen en onze omgeving te gebruiken. Het principe kunnen we tegenwoordig in termen van hologrammen 'verklaren'. Met als belangrijkste kenmerk: het gaat erom een stabiel, dus rustig, grondveld voor het hologram te kunnen bepalen (medicatie), en om daarna het beeld van de waarneming optimaal coherent te stabiliseren (concentratie). Dat is hetzelfde als in de holografiehandboeken is te lezen over het samenspel tussen het laserlicht en het verstrooide licht die in samenspel het hologrambeeld bepalen. In ons lichaam speelt dan nog mee dat dit hologrambeeld het elektromagnetische veld bepaald waarin de (elektro)chemische reacties zich afspelen die de materie van ons lichaam vormt (en vervormt).

Wat we van de spirituele geneeswijzen over ons lichaam leren, is dat de vorm door een informatieproces wordt bepaald. Iederen kan dat leren gebruiken, want de principes ervan zijn 'ingebouwd in ons lichaam'.

### **gebedsgenezing; wat je denkt bepaalt je beleving**

Gebedsgenezing is een andere benaming voor spirituele genezing. Het verschil in benaming verwijst naar een verschil in de beleving van de eigen betrokkenheid in de genezing. In de spirituele geneeswijzen staat centraal dat elke mens deel is van het universum, en daardoor handelt vanuit het universum. In de gebedsgenezing wordt hetzelfde gedaan, maar het universum centraal gesteld. De gebedsgenezer 'doet een bestelling bij het universum'. Die als het meezit, dat levert.

Gebedsgenezing beoogt om de wens van de genezer niet bepalend te laten zijn voor de uitkomst. Net als bij spirituele geneeskunst gaat het om het afstemmen van gevoel en beleving, waarna – via gedachten – een 'wens' wordt geuit. Het 'doorgeefluik' is het beeld wat de genezer zich stelt van het universum; het 'godsbeeld'. Zoals de diversiteit van religies laat zien, zijn er daarvoor veel voorstellingen te gebruiken. De 'levering op bestelling' is in het algemeen goed vergelijkbaar (er zijn mensen die door gebedsgenezing genezen), ook al zijn de vormen waarin dit gebeurt heel verschillend. Een voorbeeld van gebedsgenezing ('levering op bestelling') is te zien in de voodoo en candomble, waarin de goden niet worden verzocht, maar wordt verteld wat ze moeten doen. Het ritueel van het slachten van bijvoorbeeld kippen helpt om te begrijpen wat er gebeurt: tijdens het overlijden produceren de hersenen delta golven; dit zijn ook de hersengolven die in diep trance meditatie worden gemeten. De voodoo priester 'liften' dus als het ware mee met de "stervende" kip, om daardoor in een andere bewustzijnstoestand te komen. (Het is een vorm van spirituele luiheid?) Zoals bij de metingen van Valery Hunt was gezien; ons lichaam wordt bepaald door een samenspel van elektromagnetische velden. Zoals in ondermeer de Neurofeedback te zien is; wat we denken bepaalt de elektromagnetische frequenties in onze hersenen. Maar omgekeerd bepalen die elektromagnetische patronen ook wat we denken. (Daarom is het ook zaak op te letten welke elektrische apparaten we in onze omgeving gebruiken.) Het lijkt niet veel uit te maken – gezien het effect – of de goden worden gesmeekt of een resultaat wordt afgedwongen. Dat lijkt meer verband te houden met het karakter van de betreffende genezer. Met andere woorden: de emotionele lading in de gebedsgenezer lijkt 'een andere golfengte' te zijn dan die 'waarop de bestelling geplaatst wordt'. Het lijkt zinvol om daarnaar meer studie te verrichten. (Vooral naar de effecten ervan op de gezondheid van de betreffende genezer, en de beleving van hen door personen in hun directe omgeving.)

Wat we leren van de gebedsgeneeswijzen over het functioneren van ons lichaam is dat het concretiseren en vasthouden van een bepaald gevoelsbeeld (een wens) helpt om dat beeld over te dragen op een ander opdat die kan genezen.

Net als bij gebedsgenezen oppert dit dat we op meer wezenlijke manieren met elkaar zijn verbonden; dat is te leren gebruiken.

### **Hypnose**

Hypnose maakt gebruik van het gegeven dat alles wat we denken wordt ervaren als een beleving. We hebben als het ware een Bioscoop in ons hoofd, waarin we (oude) belevingen van onze omgeving kunnen her-be-leven. (Zoals koeien hun voedsel herkauwen, herkauwen wij informatie.) Zoals hierboven is beschreven voor de eigenschap van water, en hologrammen: ook hier hebben we te maken met een beweeglijke vorm ('chaos') en een gestructureerde vorm ('coherentie'). Van de

voortgaande stroom van informatie van onze omgeving (een film) nemen we informatie op; die 'opnamen' worden opgeslagen als een herinnering (film). Van sommige belevingen – die op dat moment niet aansluiten op onze beleving van onze omgeving – maken we ook een 'foto'. Deze 'foto's' zijn opnamen van breekpunten in onze beleving, meestal daar waar de beleving van ons lichaam en beleving niet meer sporen. (Technisch is dat een splitsingspunt van een fractal.) In ons lichaam hebben we zo een herinneringsbeeld van alles wat we hebben beleefd; met daardoorheen geaccentueerde 'foto's' van momenten waarop onze beleving was verstoord. Deze herinneringsbeelden zijn de basis van onze reflexen: alles wat we hebben ervaren wordt opgeslagen (Zie Reflexen), en is daardoor herhaalbaar. In veel gevallen kunnen reflexen hierdoor ons leven bepalen. Vaak is dat handig (functionele reflexen), soms niet: dooe affunctionele reflexen wordt onze beleving verstoord, en ons leven soms vernietigd. Het is dan zaak om die oude reflexen na te kijken, de problemen die ze veroorzaken (of representeren) op te lossen, en ze door functionele oplossingen te vervangen. Dit is te doen door Hypnose.

Hypnose is een oude techniek; en al heel lang in gebruik. Het is een effectieve manier van communiceren met anderen, en jezelf. Hypnose is een techniek om oude herinnering te verwerken. Dit gebeurt op een ander niveau van bewustzijn: dat waarop de herinneringen staan gearhiveerd, en van waaruit ze worden geactiveerd. Hypnos verwijst naar het Grieks; slaap. Het is nodig om over te schakelen naar een andere bewustzijnstoestand, om met de informatie in ons geheugen te kunnen werken. Vroeger was dit lastig te beschrijven, maar tegenwoordig is daar een eenvoudiger parallel voor te geven; als een computer niet goed functioneert is het nodig om het programma te herschrijven. Daarvoor is het nodig om het in programmeertaal opnieuw te programmeren. Soms is het zelfs nodig om in machine taal (assembler) nieuwe code te schrijven. Daarna kan het programma worden gecompileerd en uitgevoerd. Amen.

In hypnose is een eerste aanknopingspunt het ontspannen van het lichaam en de gedachten. Met andere woorden: de betrokkenheid bij de directe beleving van de omgeving wordt losgelaten, en vervangen door een directe beleving van het lichaam. Als het lichaam op dat moment rustig zit of ligt, is het per definitie ontspannen. Is het niet ontspannen, dan kan dat alleen maar zijn doordat er nog een herinnering actief is van iets dat speelt in het verleden; niet in het heden waar het lichaam rustig zit of ligt en niets hoeft te doen. Vanuit die ontspannen toestand – waarvan op diverse manieren de beleving kan worden verdiept – is het dan mogelijk om de reactie te ervaren van het lichaam op belevingen van het verleden. De herinnering van een ervaring van het verleden worden als het ware herbeleefd in het lichaam. Op die manier is via gerichte gedachten ('suggesties') in het lichaam een andere belevingstoestand naar voren te halen. Bijvoorbeeld: het is mogelijk te blozen en de huiddoorbloeding te vergroten of te verlagen, een hartritme sneller of langzamer te laten worden, delen van het lichaam actiever of kalmer te maken. Dit wordt soms ook klinisch gebruikt (in principe te weinig) om bijvoorbeeld tijdens een operatie de interne lichaamsprocessen bij te stellen vanuit het onderbewustzijn onder hypnotische 'trance' (de gerichte focus op het lichaam).

Het besef dat we gedachten kunnen herprogrammeren is bij veel culturen bekend. Elk benoemd het in eigen woorden. Omdat het gaat over het herprogrammeren van reflexen (of overtuigingen), herinneringen zoals opgeslagen in het geheugen, betreft dit vaak ook het gebruik van gedragsherhaling – om herhalingsgedrag opnieuw te programmeren. Zulke gerichte gedragsherhaling heet "ritualen". Er zijn mentale ritualen (zoals we gebruiken bij het 'uit het hoofd leren' van tafels van vermenigvuldiging). Er zijn rituele handelingen (zoals de manier waarop we leren om handen te schudden). En er

zijn sociale ritualen (die bijvoorbeeld de code inprogrammeren voor de manier waarop we met elkaar omgaan). Alles wat we – bij herhaling – aan het lichaam voordoen, kunnen we het lichaam bij reflex laten nadoen. Herprogrammeren van reflexen gaat samen met een verschuiving van bewustzijn. Eerst moeten we de hele handeling bewust voordoen. Dan, in dezelfde context, kan de reflex onderbewust worden gereactiveerd. Een volgende keer kan de handeling onbewust worden herhaald.

Veel van de activiteiten van zelfgenezing zijn in principe handelingen die je dagelijks doet. Het verschil is vooral dat je ze kan doen met meer bewustzijn, doordat je beter begrijpt wat de betekenis ervan is voor je gezondheid. Je slaapt nog steeds, je eet en drinkt nog steeds, je ademt nog steeds, en je loopt of zit als altijd. Maar anders. Je weet dat wat je doet effect heeft op je bewustzijn. Je hoeft het niet meer mechanisch te doen, “oh ja, je moet slapen”. “Oh, je moet nog wat eten.” Beleving van gezondheid wordt iets waar je van kan genieten. Je weet wat slaap doet en betekent, en daardoor kan je zelf meer ontdekken over je beleving van slaap. Je weet hoe voedsel van belang is voor je lichaam; en je weet dat je voeding verzorgt voor je cellen, en de microben in je darmen. Je weet voor wie je het doet, dat je je lichaam voedt en verzorgt. Het geeft de mogelijkheid om dat wat gewoonlijk vanzelf gaat anders te kunnen beleven. Je kan er meer dan genieten. Ademen doe je toch, maar als je weet dat je adem oefeningen doen kan, terwijl je wacht op een tram of een bus, dan wordt direct je beleving anders. Je voelt meer en beter wat er in je omgaat; je kan daardoor beter inspelen om de beleving van je lichaam, Het komt erop neer dat je je lichaam op een andere manier leert kennen, als een wezen met een eigen verstand en bewustzijn. Wat je beter kan verzorgen. Vergelijk het met een huisdier; waar je zelf in huist. Hoe beter je het verzorgt, des te beter kan je ermee leven. Een vreemd idee? Je lichaam als huisdier? Het lijkt me een beter idee dan ‘je lichaam als machine’. Of zelfs een lichaam wat niet meetelt, wat maar voor zichzelf moet zorgen, geen aandacht krijgt, en vervloekt wordt als het (daardoor) niet goed meer kan functioneren. Er zijn zoveel momenten en manieren waarop je je lichaam kan leren kennen, en verzorgen. Het is de moeite (het is geen moeite) waard.

Hypnose is een methode om te veranderen in het niveau van bewustzijn. We hebben veel lagen van bewustzijn; en op elke laag van bewustzijn hebben we met andere soorten reflexen te maken: reflexen die te maken hebben met ons lichaam, met de manier waarop we omgaan met onze beleving, met anderen, en onze omgeving. Tussen al die lagen en vormen van bewustzijn bestaat een logische samenhang. Ons gedachtelichaam heeft een eigen regelsysteem, fysiologie van gedachten en structuur van ideeën. Ons gedachtelichaam wordt soms vergeleken met een huis of kasteel: hypnose biedt een geleide tour door de architectuur van onze gedachten. Maakt het mogelijk naar andere verdiepingen te gaan, en deuren te openen waarvan we het bestaan zijn vergeten. Daar zijn veel boeken over geschreven; iedereen kan het leren.

Als je je lichaam leert kennen en begrijpen, zal je het niet misbruiken. Dat voorkomt al een hoop problemen. Als je weet hoe je lichaam werkt, kan je het bieden wat het nodig heeft om goed te kunnen werken. De meeste ziekten zijn hierdoor te voorkomen. Dat bespaart je al die kosten die je anders zou moeten maken om een andere aan het werk te zetten om je lichaam weer goed te kunnen doen functioneren. Als veel mensen hun lichaam verzorgen, wordt de samenleving gezonder, en is voor miljarden aan ziektekosten te besparen. Maar belangrijker dan dat is dat je in en van een gezond lichaam meer kan genieten; levenslang, van je lang zal je leven.

Twee vormen van hypnose zijn extra interessant: zelfhypnose, en wederzijdse hypnose.

Zelfhypnose is het vermogen om oude gedachten her te beleven, te transformeren, en in te leven als nieuwe gedachten; die vanaf dat moment ons gedrag en beleving bepalen.

Wederzijdse hypnose is een techniek waarbij de een de ander hypnotyseert om de een te hypnotiseren. Dit is een gevorderde techniek en vergt kennis met zelfhypnose en hypnose.

Hypnotiseert ons dat ons lichaam – direct – reageert op onze gedachten; en dat oude gedachten ons leven bepalen. Als die gedachten niet (meer) kloppen is herprogramming

## **NLP**

Grinder en Bandler, een wiskundige en een taalkundige, hebben in principe de basis van de psychologie verlegd door te beseffen dat de psychologische processen niet worden bepaald in het bewustzijn, maar vanuit onderbewuste en onbewuste processen. Ze deden een studie naar de effectiviteit van diverse befaamde therapeuten (Virginia Satir, Carl Rogers, Milton Ericson, ...) en ontdekten dat die elk een 'verklaringsmodel' hadden van de redenen waarom hun behandeling zo effectief was. Via cameraopnamen en analyse van de gesprekken ontdekten ze dat de effectiviteit van de therapeut niet werd bepaald door wat die dacht dat die deed, maar door wat die feitelijk deed: de persoonlijke interpersoonlijke communicatie. Op basis van hun bevindingen hebben ze hun resultaten verder uitgewerkt op basis van de methode van hypnotherapeut Milton Ericson. Het was duidelijk dat wat hij zei dat hij deed het meeste aansloot op wat hij feitelijk deed. Hij was zich heel bewust van de principes van effectieve communicatie.

Daaruit onstond NLP, Neuro Linguistic Programming. Dit is een methode waarin de eigenschappen van reflexen worden onderkend als bepalend voor het gedrag wat we hebben. Door expliciet met die reflexen te werken, kan de communicatie op diepere niveaus worden begrepen, en begeleid. Zo kan bijvoorbeeld aan de stand van de ogen, tijdens een gesprek, afgeleid worden of iemand iets nazoekt in het geheugen, of een blik werpt op de toekomst, en daarbij denk aan een abstracte gedachte of een concreet voorbeeld. Zo zijn er simpele meerdere technieken om een conversatie heel gericht met meer diepgang te kunnen begrijpen. Daardoor kunnen problemen in de communicatie worden opgelost en voorkomen.

In NLP is gegeven dat we elkaar altijd beïnvloeden met wat we doen en laten. Dat is niet te voorkomen. Door dat te beseffen en met meer zorg om te gaan met het effect van de communicatie. NLP maakt veel van de patronen expliciet, waardoor verstrengelingen in de communicatie kunnen worden opgelost en voorkomen. Vaak komt het voor dat iemand iets zegt, maar emotioneel iets anders bedoelt. Het is te vergelijken met zeilen, waar de wind van woorden één richting opgaat, en de onderstroom van emotie de communicatie een andere kant op sleurt. Het gevolg is dat de communicatie het schuitje ingaat, en de bedoeling ervan verlijert. Door de verschillende lagen van de boodschappen te kunnen onderkennen (vergelijk met wat voor hypnose werd beschreven) is op elk van de berichten apart in te gaan. En voor elk een oplossing te vinden.

Van NLP is te leren dat we de verschillende lagen van onze beleving apart kunnen waarden, ze kunnen ontwarren, en daardoor problemen voorkomen; in onszelf en in interactie met onze omgeving. NLP wordt vaak gezien, en ingezet, als instrument voor het herstellen van het gezonde persoonlijke en sociale functioneren. Het is echter op

dezelfde manier in te zetten (Zie bij Voice Dialogue, hieronder) voor het verbeteren van de eigen gezondheid.

### ***Voice Dialogue***

Zoals Hypnose en NLP laten zien dat herinneringen, dus gedachten, ons leven bepalen, zo maakt Voice Dialogue expliciet dat de patronen die daarin spleen bepalen hoe we met onze omgeving, en elkaar, omgaan. Zoals we voor elke omgeving bepaalde herinneringen hebben, en weten hoe we ermee kunnen omgaan (bergen, bos, strand, velden, ...) zo hebben we dat ook in contact met andere personen. De repertoires van reflexen waarmee we met de omgeving omgaan heet gedrag. De repertoires waarmee we met elkaar omgaan heten persoonlijkheid. Net als reflexen en gedrag zijn persoonlijkheidskenmerken aangeleerd door de ervaringen van het verleden. Veel mensen hebben die patronen nooit herzien, en nooit gereviseerd. Het gevolg is dat het gedrag van veel mensen door het toeval bepaald is. Voice Dialogue biedt een methode om die persoonlijkheden (voor de omgang met andere personen hebben we andere persoonlijkheden) aan te kunnen spreken, en te 'herprogrammeren'.

Voice Dialogue werd ontwikkeld door twee Amerikaanse psychologen die ontdekten dat ze met elkaar dezelfde problemen tegenkwamen als met hun eerdere huwelijkspartners. Ze ontwierpen een gesprekstechniek waarbij ze hun gevoelens konden uiten, en ontdekten daarbij een methode om diepere, verborgen, gevoelens aan te kunnen spreken, en zich uit te laten spreken. Daarbij werd ook duidelijk dat het niet alleen mogelijk was om oude herinneringen 'aan het woord te laten', maar ook bepaalde belevingstoestanden zoals bijvoorbeeld een symptoom of een ziekte zich uit te laten spreken, waardoor een mogelijkheid ontstaat om de symbolische (voor een deel van ons: de directe) betekenis te kunnen herkennen van een symptoom of ziekte.

Net als bij hypnose blijkt dat daardoor de lichaamsprocessen direct bijgesteld kunnen worden: pijnen die direct verdwijnen nadat de betekenis ervan is begrepen. Symptomen die rap worden geheeld. Ziekten die genezen. Als bij de homeopathie (zie onder) gaat het er kennelijk om, om het patroon van de ziekte te herkennen, en het onderliggende gezonde patroon te herstellen.

### ***psychotherapie***

Psychotherapie is vergelijkbaar met hypnose, NLP en voice dialogue. Het is een aanpak die gebruik maakt van het gegeven dat we op alles wat wordt gezegd ook lichamelijk reageren. Tegelijkertijd maakt het gebruik van het gegeven dat we allemaal in ons hoofd een 'plaatje maken van de wereld'. In een gesprek 'wandelen' we – net als hypnose – rond door dit wereldbeeld wat we hebben. In gesprek met een ander kunnen we ons zo laten leiden om ons wereldbeeld 'vanuit andere ogen' te kunnen bekijken. Psychologen zijn getraind in het begeleiden – via een gesprek – van het zelfbeeld wat anderen van zichzelf hebben.

In relatie tot wat hierboven al is beschreven, wordt in de psychologie en psychiatrie geen expliciet gebruik gemaakt van de verschuiving en van bewustzijn zoals in hypnose en NLP gebruikt wordt (ook al was bijvoorbeeld de psycho-analyst Freud getraind door de hypnotiseur Charcot). Ook is het meer zinvol om in de balancering van deze psychosomatische processen de meridianen te betrekken (zoals bijvoorbeeld in EFT gedaan wordt).

## **Neurofeedback**

Al geruime tijd worden elektronische apparaten ontwikkeld die de elektrische velden in ons lichaam kunnen meten. Sommige van de apparaten werken (helaas) volgens het verouderde model dat de mens is op te vatten als een machine. Als geruime tijd is het bekend dat ons lichaam meer meteen soort van supercomputer is te vergelijken, waarbij de software (de stromen van informatie) leidt tot de hardware (de opbouw van ons lichaam). Net als in de Kwantumtheorie wordt gesteld is de interne toestand van het lichaam niet te bepalen; ze wordt bepaald door de manier waarop we met onze beleving zijn betrokken. Hetzelfde is het geval voor het gebruik van elektrische apparaten: ze kunnen niet iets opleggen op ons lichaam zonder ons functioneren te verstoren (zie wat bij Spirituele geneeskunst is beschreven). Deze apparaten kunnen dus alleen effectief zijn als ze helpen om de interne processen beter te kunnen begrijpen, en benutten.

Neurofeedback is een voorbeeld van deze manier van werken. Zoals zoveel apparaten (EEG, ECG, EMG, leugendetector) meet het de elektrische toestand van het lichaam. De aanpak maakt vervolgens gebruik van feedback: het apparaat maakt expliciet wat er – in dit geval – in onze hersenen gebeurt, waardoor het mogelijk is om interactie te gaan met ons eigen functioneren. Zoals zoveel feedback apparaten, geeft het de mogelijkheid om het lichaam op een andere manier te leren kennen en te gebruiken. Specifiek laat Neurofeedback een gestileerde, symbolische, weergave zien van de hersenfrequenties die we gebruiken, en maakt het vervolgens mogelijk om via onderbewuste en onbewuste processen (zie bij Hypnose) de hersenfrequenties zelf bij te stellen. Het is in deze vergelijkbaar met hypnose (zie boven) en kinesiologie (zie verderop): het is mogelijk om gericht en bewust te veranderen van niveau van bewustzijn en functioneren.

In neurofeedback kan zo worden gemeten welke hersenfrequenties iemand in verhouding teveel of te weinig gebruikt. Door 'trainen', via feedback, lukt het de persoon – via on(der)bewuste processen – om van de betreffende frequenties juist minder of meer te 'produceren'. Het gevolg is dat de hersenen alle frequenties die van nature beschikbaar zijn (weer) kunnen gebruiken. Het blijkt dat daarbij oude problemen kunnen worden herinnerd. En worden opgelost; want ze zijn niet meer actueel maar een opgeslagen herinnering van het verleden. Het komt zo voor dat alcoholisten zich kunnen herinneren door welk psychologisch trauma ze begonnen met 'drinken'; het was hun vorm van zelfmedicatie om met hun zielepijn verder te kunnen leven. Ook immuunziekten, systeemziekten, en andere aandoeningen blijken te kunnen genezen wanneer de hersenen weer met alle hersenfrequenties kunnen werken.

De hersenen zijn, vergelijk dit met het hart, de plaats waar de informatiestromen van het lichaam samenkomen. In het cerebellum is er een totaalbeeld van de activiteiten in het lichaam. In de cortex is er een integraalbeeld van onze beleving van de omgeving. Tussen beide wordt een afstemming bepaald waardoor de situatie in het lichaam optimaal aangepast kan worden aan de situatie in/van de omgeving. Het resultaat van die 'vergelijking' wordt 'doorgeseind' naar het lichaam, dat zich daarop instelt. Op die manier werken elektromagnetische signalen samen, van neuronen en hormonen (hormonen zijn informatiedragers, dus 'antennes'), om het lichaam te informeren. In de hersenen bestaat op die manier een integraalbeeld van de afstemming van ons lichaam, en onze omgeving. De hersenen controleren niet wat er gebeurt; ze integreren wat gebeurt. Ze optimaliseren de afstemming tussen de externe en interne processen, en doen dat door middel van elektromagnetische signalen.



In die elektromagnetische signalen zijn patronen te herkennen. De golflengte (net als bij een radio) waarop we onze omgeving beleven is een andere dan die van de informatie-overdracht in ons lichaam, die weer een andere is van de informatieuitwisseling tussen de organen, die weer een andere golflengte is dan de golflengte van het functioneren van onze cellen. De verschillen in golflengte zijn ten dele te begrijpen in relatie tot de grootte-orde van het proces waarin de informatie-overdracht zich afspeelt. De cellen zijn veel kleiner dan de organen, die weer kleiner zijn dan ons lichaam, dat weer kleiner is dan onze omgeving. Er wordt een onderscheid gemaakt tussen de beta golven van bewustzijn, de alfa-golven van onderbewuste (droom) processen, de theta golven van onbewuste (organische) processen, en de delta golven van fundamentele (cellulaire) overlevingsprocessen. Het blijkt dat in onze slaap we deze golflengte bereiken in een cyclus doorlopen: van beta naar alfa naar theta en delta, en weer terug, in een cyclus van circa anderhalf uur.

Zoals we de interne processen ervaren als hersenfrequenties, is dat ook het geval voor onze beleving van onze omgeving. Alle zintuigen zetten waarnemingen van onze omgeving om in elektromagnetische signalen. Een sensorcel zet daardoor een vorm van informatie om in een elektrische impuls, die wordt doorgegeven aan een zenuw, die samen met andere zenuwen samenkomt in een Plexus, die een zenuwverbinding heeft naar de hersenen waar de zenuwimpuls samenkomen van het hele lichaam. Het zijn deze signalen die in de hersenen via neurofeedback worden gemeten. Het is betekenisvol om te beseffen dat de zenuwimpuls van de zintuigorganen allemaal worden afgegeven door cellen in en op de rand van ons lichaam: we beleven dus alleen maar veranderingen die plaatsvinden in (op de rand van) ons eigen lichaam. Ook is bekend dat alle zintuigcellen niets anders waarnemen dan trilling: licht, geur, geluid en beweging zijn alleen maar vormen van trilling. Wat we menen waar te nemen van onze omgeving is uiteindelijk slechts een collage, een assemblage, van zenuwimpuls in ons eigen lichaam, van een trillingspatroon in/van onze omgeving (zie wat is geschreven over Hologrammen, bij de Spirituele geneeswijzen).

In onze hersenen zien we dus in principe een interferentiepatroon tussen de informatie van de toestand in ons lichaam, in interactie met de informatie van de toestand van onze omgeving. Beide komen daar samen in de vorm van een Interferentieveld van elektromagnetische signalen. (Zie wat bij Spirituele geneeswijzen werd geschreven over het werk van Karl Pribram.) In de neurofeedback is expliciet dat die signalen elektromagnetisch kunnen worden gemeten; en dat we – via het feedbacksysteem, daarmee zelf kunnen inter(re)ageren. Het maakt expliciet wat bij de spirituele geneeswijze genoemd werd: de informatie van ons lichaam, en onze omgeving, zijn een hologram, waarvan de samenhang soms verstoord wordt. Genezing is elke techniek waardoor die samenhang (coherentie) ontstoord wordt.

Neurofeedback leert ons dat ons lichaam werkt op basis van de overdracht van elektromagnetische signalen, en dat we (zoals de kwantum theorie aangeeft) daarmee altijd in interactie zijn. Neurofeedback laat expliciet zien dat onze gezondheid een direct resultaat is van de manier waarop we ons lichaam beleven. En dat we daar altijd een keuze in kunnen hebben (zie wat bij Gebedsgeneeswijzen is beschreven).

## **Gedragstherapie**

Bij de gedragstherapie wordt geschertst dat psychotherapie na jarenlange psycho-analyse, meermaalen per week, en per uur gedegen betaald, de persoon in kwestie weet waar het probleem vandaan komt. Maar het gedrag is niet persé veranderd. Gedragstherapie richt zich erop om – via feedback – binnen een paar weken te laten

ervaren dat men zich in dezelfde situatie ook anders kan gedragen. Het is niet nodig om je leven verder door oude reflexen te laten bepalen. Je kan een keuze maken om het anders te doen. In het begin voelt dat onwennig, oneigenlijk, niet normaal. Maar na wat oefenen is het mogelijk om anders om te gaan met dezelfde situatie (rollenspel, toneelspelen; de mysteriespelen uit de oudheid waren hier al op gebaseerd). Het begint ermee dat je je kan voorstellen dat je anders kan omgaan met dezelfde beleving; en dat je daarbij een eventuele onopgeloste oude herinnering die zich pijnlijk opdringt kan accepteren, doorzien, oplossen, en loslaten. Daarvoor zijn ook hypnose technieken en neurofeedbacktechnieken te gebruiken, en methoden zoals gebruikt in de Kinesiologie.

Van de gedragstherapie valt te leren dat ons gedrag wordt geconditioneerd door de manier waarop we omgaan met ons verleden. Als het verleden opgelost is hebben we meer keuze in het omgaan met het heden. In algemene zin suggereert dit dat (net als bijvoorbeeld Rolfing laat zien) onze gezondheid wordt bevorderd door herinneringen te helen (zie ook de rol van mythen en sprookjes, voor het helen van collectieve wonden).

### **Shiatsu, Kinesiologie, Acupunctuur, Meridiaantherapie**

Spierspanningen zijn meestal een gevolg van een conflict in spieraansturing. Het gaat daarbij niet om de afzonderlijke zenuwbanen die een spier innervieren en activeren, maar om het samenspel van de zenuwbanen naar groepen van spieren. Spieren kunnen alleen maar trekken, en werken daarom in paren: antagonist. Wanneer de actiespier (agonist) samentrekt dan ontspant de antagonist in dezelfde mate om de beweging toe te laten. Dit geldt niet alleen voor spieren die samen een ledemaat laten strekken en buigen over een gewricht, maar ook de relatie tussen opeenvolgende gewrichten waarin spieren samentrekken (en ontspannen) om een bijvoorbeeld een ledemaat te laten buigen of strekken. Het gaat daarin niet om het activeren van afzonderlijke spieren, maar om het maken van bewegingen waarin meerdere spieren samen meedoen. In ons lichaam is er zo een samenspel van groepen van spieren, over ons hele lichaam, want de armbewegingen houden elkaar vaak in balans, voor de beenbewegingen geldt hetzelfde, en ook armen en benen, romp en hoofd zijn op die manier in gemeenschappelijke bewegingspatronen verbonden.

In ons lichaam is er niet alleen in beweging, maar ook in ontspanning. Hetzelfde patroon als we zien in agonist en antagonist (spanning en ontspanning) zien we ook in het samenspel tussen spieren en organen. In ons spiersysteem zijn we te vergelijken met een dier: we kunnen ons van één plaats naar een andere bewegen. In ons darmsysteem zijn we met een plant te vergelijken: we kunnen opnemen en verwerken wat de omgeving ons daar heeft te bieden. Ook in dat opnamesysteem en spijsverteringssysteem is het patroon van agonist-antagonist te herkennen: we hebben organen die stoffen omzetten, en we hebben organen die stoffen transporteren. Ook ons 'dierlijk' systeem en ons 'plantaardig' systeem complementeren elkaar op diezelfde manier: wanneer we eten hoeven we niet te bewegen; wanneer we bewegen zijn we in principe niet aan het eten. Dit is gebaseerd op wat bij dieren is te vinden: ze zijn op jacht, ze eten, ze verteren, of ze slapen. Hetzelfde principe is ingebouwd in ons lichaam: als je eet, dan is je lichaam in rust.

Er zijn veel mensen die door hun leefstijl dit verwarren. Ze eten, terwijl ze bewegen. Er is zelfs een hele *Fast Food* industrie die mensen verkoopt dat dit gewenst is. Het gevolg is dat het lichaam een probleem heeft: het is er niet op ingericht om het bloed naar en de darmen en de spieren te bewegen. Het is ook niet in staat om de maag en zuur en basisch te laten zijn (zoals nodig is voor het verteren van of vlees of granen). In ons lichaam bestaat op meer manieren een keuze die we bepalen door de manier waarop

we omgaan met onze omgeving. Vanuit het Verre Oosten zijn er veel geneestechnieken die er allemaal op zijn gericht om de balans van het deel in het geheel te herstellen. Dat is ook de essentie van ons woord voor genezen: helen.

### ***homeopathie signaal aan regulatiesysteem***

### ***acupunctuur interactie met regulatiesysteem***

### ***Yoga en Qi Gong***

### ***samenspel met zelfregulatie***

### ***Rolfing en Postural Integration***

Rolfing is een massagetechniek waarin de spieren dermate stevig kunnen worden gekneet dat alle spanningspunten (Triggerpoints) losgelaten worden. Pijnpunten in spieren zijn meestal probleempunten in de elektromagnetische regulatie: de spieren 'lopen vast' – letterlijk – in een dubbelspel. Er wordt als het ware van twee kanten tegelijk aan de spieren getrokken. We bewegen spieren nooit afzonderlijk (zoals body builder trainers soms willen laten geloven). Al onze spierbewegingen zijn onderdeel van de beweging van ons lichaam, en deel van patronen die verbonden zijn met intenties. We reiken naar iets uit. We trekken ons ergens van terug. Soms ontdekken we middenin een beweging (bijvoorbeeld: uitreiken) dat we de verkeerde beweging maken (het is beter terug te trekken), doordat we ontdekken dat datgene wat we proberen te pakken niet is wat het is ('het touw blijkt een slang'). De spieren die deelnemen aan die beweging moeten dan abrupt overschakelen van de ene naar de andere beweging. Vaak gaat dat goed, soms niet (zoals wanneer we er met onze gedachten niet bij zijn, en de spierbeweging reflexmatig gebeurt, en daardoor buiten ons bewustzijn moet worden hersteld). Het gevolg is dat er een aanstuurconflict als een spanning in de spieren bestaan blijft. Veel spierpijn is hierop gebaseerd.

Rolfing lost dit op door de spieren zo fors te masseren dat ze de spierspanningen niet langer vast kunnen houden. Postural Integration en Bio-energetica doen dit bijvoorbeeld door (eventueel in combinatie met adembeweging) spieren in hun extreme beweging te houden, en zo de spanning te ontspannen. (Deze methoden zijn gebaseerd op de aanpak van Qi Gong en Yoga.) Shiatsu en Triggerpointbehandeling doet het door de pijnpunten te herkennen en op de plaats waar de spier in conflict is druk uit te oefenen. Neuraaltherapie injecteert procaine in zulke plaatsen: het is een stof die helpt om de elektrische lading te ontladen. Het effect is dat de spieren hun oude spanningspatronen loslaten. Bij de meeste therapieën is het een gegeven dat de oude herinnering die 'in het lichaam vastzat' daarbij vrijkomt, en kan worden geheeld. (Zie ook hypnose en Neurofeedback.) Het gevolg is dat het lichaam weer vrij is om te bewegen. Dansers kunnen beter dansen, en voor alle anderen is het alsof het lichaam zich verjongt heeft.

Deze massage technieken laten zien dat zich soms in ons lichaam oude problemen opstapelen, waardoor de beweeglijkheid van ons lichaam steeds meer wordt beperkt. Door de spieren weer los te masseren – tot op het diepste niveau – wordt de beweeglijkheid van ons lichaam (en onze vrije keuze) hersteld. Veroudering is in die zin de

opstapeling van onopgeloste problemen. Door het regelmatig oplossen van oude problemen – en dat kan ook door het masseren van het lichaam – is kwetsbaarheid voor verandering vaak te voorkomen.

## **Darmreiniging**

Darmreiniging laat zien dat soms resten van voedsel jarenlang in de darm kan blijven hangen. Bekend is het voorbeeld van de man van middelbare leeftijd waar bij darmreiniging een knikker uit de darm kwam, die hij had ingeslikt als kind. In de darm is het voedsel technisch gezien buiten het lichaam. Het lichaam kan een gerichte klimaatregeling verzorgen, waardoor ons voedsel wordt 'gemalen', 'gekookt', 'opgelost' en 'opgenomen' (en de resten 'gedroogd'), maar dat wat de darmen kunnen verwerken hangt af van de manier waarop de darmen functioneren; in symbiose met darm microben. Veel mensen eten voedsel wat wordt verkocht door fabrieken. Daarin komen moleculen voor die voor ons lichaam onbekend zijn. Zelfs simpele zaken zoals vruchtensap zijn nep: concentraat aangevuld met water. Veel gewassen zijn al nep: hybride producten die in de natuur niet kunnen bestaan. En steeds meer gewassen worden genetisch gemanipuleerd om bestand te zijn tegen hogere doses gifstof die worden gebruikt omdat voeding met kunstmest voor veel planten ongezond is; de worden ziek en zwak, dus opgegeten door parasieten zoals in de natuur gewoon het geval is. Gezonde gewassen bij gezonde verbouwing zijn van nature resistent tegen parasieten. Van nature is de darm ingesteld op het eten van biologische producten. En van nature eten we geen dieren en granen samen. De darmfunctie wordt het meeste verstoord door het eten van verkeerde voeding. Daardoor wordt het voedsel onvoldoende verteerd, en vormt zich een laag van slakken op de wand van de darm, waardoor dat wat je eet soms niet meer goed opgenomen kan worden. Daaronder kunnen ontstekingen voorkomen, die leiden tot allergieën, eczeem en andere problemen. Vandaar dat veel geneeswijzen (bijvoorbeeld Ayurveda) standaard een darmreiniging gebruiken. De darm wordt daarin schoongespoeld, en de resten van oud voedsel uit de darmen verwijderd. Daarbij blijkt dat hetzelfde effect optreedt als hierboven voor Rolfing etc. Is beschreven: oude herinneringen spelen op, kunnen worden opgelost, en een verjonging in beleving beleefd. Het lichaam kan weer beter omgaan met niet alleen het voedsel dat je opneemt, maar ook de informatie die je opneemt.

Darmreiniging laat ons in het algemeen zien dat het goed is het lichaam schoon te houden, niet alleen van buiten maar ook van binnen. En dat we zorgvuldiger moeten zijn in wat we opnemen in ons lichaam. Het moet bio-logisch zijn. Dat geldt niet alleen voor onze voeding maar ook voor informatie.

## Ademhalingsoefeningen

De volgende ademhalingsoefeningen zijn allemaal heel simpel.  
Ze zijn zo effectief omdat ze ons voelen verbinden met ons lichaam.  
Door mee te doen aan wat het lichaam doet ontstaat een natuurlijke  
verbinding tussen Lichaam en Geest.  
In Sanskriet heet dit daarom Panayama (Prana; leven/bewustzijn; Yama:  
dood/materie)  
Door het lichaam aandacht te geven komt het tot leven.  
Ademhaling is een eenvoudige methode, met diep effect:

Via de aandacht gaan we in op de ademhaling, waardoor we de natuurlijke  
lichaamsprocessen beter ervaren.  
Vanuit de ademhaling komt het hartritme in nieuwe balans.  
Daardoor kunnen de darmen, en organen, beter functioneren.  
Waardoor de cellen van het lichaam vitaler worden.  
Dit is 'het tot leven brengen van materie' ( het fysieke lichaam) door  
bewustzijn.

De ademhalingsoefening is daarmee tegelijk een bewustzijnsoefening: van  
lichaamsbewustzijn en zelfbewustzijn.

## ***Ademloos***

De uitgangsoefening is erg eenvoudig:

- Adem in - en stop dan met ademen.

Als dit niet lukt, probeer dan het volgende:

- Adem uit - en stop met ademen.

Dit is de meest directe oefening om de betekenis van de ademhaling te beleven.

Het laat ook zien dat we onze ademhaling bewust kunnen controleren; en toch ook niet. We kunnen onze ademhaling stopzetten, om dan te ontdekken dat ons lichaam daar haar eigen zeggenschap over heeft, en de ademhaling eenvoudig weer aanzet.

Dit is direct ook de hele essentie van de ademoefeningen: het is een plaats waar bewustzijn en reflexen elkaar ontmoeten. Het is een gebied waar we kunnen zien en beleven dat ons lichaam haar eigen weten en wijsheid heeft en beleeft. We leven in een lichaam, bij de gratie van een lichaam (zoals dat dan heet). Ons lichaam heeft een eigen weten (Prana) waar wij geen weet van hebben (Yama), dat ons leven en onze gezondheid bepaalt.

Ademhalingsoefening, zelfs zo simpel als deze, helpen dat te beleven; en om van ons lichaam te leren hoe het leeft en functioneert.

## ***Bewust ademen***

In het inademen en uitademen hebben de meeste mensen een onnatuurlijke adembeweging.

De meeste mensen hebben nooit bewust over hun ademhaling nagedacht. Het gevolg is dat ze ademen zoals ze denken dat goed is.

Dit betekent meestal dat ze niet verder nadenken over hun ademhaling.

- De meeste mensen worden door hun reflexgedrag beademd.

Op zichzelf gaat dit meestal goed. In de baarmoeder hebben we geen ademhaling nodig: onze navelstreng levert direct met zuurstof aangerijkt bloed, vanuit de placenta.

Zodra we zijn geboren schakelt onze ademhaling in, en schakelt onze bloedcirculatie over van een circulatie via de navel naar een circulatie via de longen. Het hart krijgt daarbij een andere functie, en de ductus Botalli, de opening tussen de twee hartkamers, sluit zich. Onze ademhaling verzorgt vanaf dat moment de zuurstoftoevoer naar ons lichaamscellen.

Vanaf de eerste ademhaling wordt het ademhalingsritme door reflexen verzorgt. De lichaamsmeridianen spelen daarin een bepalende rol. De voeding, lichaamsbeweging, contact met de omgeving, vermoeidheid en ontspanning zijn medebepalende factoren. Lachen en schrikken hebben direct effect op de ademhaling, en over de jaren heen ontwikkelt iedereen een ademhalingsbeweging al een soort van lappendeken van momentane reflexen. Het gevolg is dat veel mensen een ademhaling hebben die te kort is of te lang, te snel of te langzaam, zonder dat ze dat ooit merken. Het is pas wanneer zulke mensen ademoefeningen gaan doen dat ze merken dat mettertijd hun ademhaling lichter en gemakkelijker verloopt, en dat ze zich fundamenteel beter voelen.

- Doordat reflexen vanzelf gaan, vallen ze ons niet meer op.

Wat wel opvalt als iets niet meer verloopt volgens de geconditioneerde reflex: het voelt dan onnatuurlijk. Dit is met elk reflexgedrag het geval.

Vaak zijn onze reflexen echter zelf niet meer natuurlijk: ze zijn geconditioneerd door omgevingsfactoren, of andere personen, zonder directe relatie met ons lichaam. Het gevolg is dat ze onze natuurlijke lichaamsritmen hebben verstoord. Lachen en huilen - zoals baby's dat doen - zijn belangrijke hulpwegen om de natuurlijke ademhaling te herstellen. Zoals je uit eigen ervaring zult weten: lachen en huilen lijken veel op elkaar. Lach maar eens en huil maar eens.

In lachen is de uitademing vaak meer bepalend. In sommige vormen van huilen ook. Doordat in lachen en huilen het ademhalingsritme sterk kan variëren kan langs die weg een ademhalingsritme weer worden hersteld: het lichaam maakt korte en lange ademhalingen, en kan zich instellen op een nieuw gemiddelde, dat vanaf dat moment verder wordt beleefd.

- Vaak is het nodig om de ademhaling opnieuw te trainen.

Mensen die - door welke omstandigheden ook - een reflex hebben ontwikkeld waardoor ze te oppervlakkig of te langzaam ademen, krijgen te weinig zuurstof in hun lichaam. Hun lichaam kan daardoor verzuren, waardoor ze overgevoelig worden voor ziekten en infecties. Ook te snel ademen kan daar toe leiden, in dit geval meer door uitdrogen van de slijmvliezen van de neusholte en longen. Het lichaam is opgebouwd uit een systeem van samenhangende reflexen en balansen. De technische term is 'gekoppelde systemen'. Door deze systemen te leren onderkennen en begrijpen is het lichaam vanuit haar basis te helen.

- Vandaar ook het diepe effect van ademoefeningen (PranaYama).

De volgende oefeningen grijpen in op de geconditioneerde reflexen. De herinneringen waardoor die reflexen werden geconditioneerd worden aangesproken door de (ogenschijnlijk) simpele oefeningen. Het is niet van belang welke gevoelens opkomen tijdens of na de oefeningen: die reacties zijn het gevolg van het luxeren (reactiveren) van reflexen. Wat wel belangrijk is, is dat nadat die gevoelens zijn opgekomen en geaccepteerd, de ademhaling weer veel meer vrij is in haar eigen beweging. Dat leidt tot een beter, lichter en vervulder gevoel.



## ***In en uit ademen***

Ook deze oefening is simpel:

- adem in en adem uit.

Dat doe je al een leven lang.

Maar weet je ook hoeveel tijd je in je leven aan ademhaling besteedt?

- Adem in en tel je hartslagen.
- Adem uit en tel je hartslagen.

Als je je hartslagen (nog) niet direct in je lichaam kan voelen, dan kan je die voelen aan de pols of aan je hals.

Mettertijd, met oefening, zal je merken dat je je hartslag in je hele lichaam kan voelen. Je merkt dan vanzelf ook dat je daardoor meer van je lichaam kan voelen. Dit is de basis van pranayama: door ademhaling (zelf)genezen.

**Comment:** Dit is de basis van Qi Healing. Ons lichaam heeft haar eigen informatiesysteem, dat de basale celfuncties coördineert. Prana, en Qi, beschrijven dit lichaamsomvattend cellulaire informatiesysteem. Het is dit systeem dat de basis geeft aan de totale samenhang van het lichaam, en vanuit de cellen en het immuunsysteem de afstemming in onze omgeving coördineert.

## **In en uit ademen (2)**

Deze oefening is uit te breiden:

Adem in en voel waar in je lichaam je je hartslagritme het beste kan voelen. Adem uit en doe hetzelfde.

Het kan heel lekker zijn om 5 of 10 minuten of meer zo de ademhaling te voelen.

Met wat oefening is de hartslag op veel plaatsen in het lichaam te voelen. Daardoor komt de doorbloeding op veel plaatsen in het lichaam ook beter op gang.

## **In en uit ademen (3)**

Het kan zijn dat hierbij vreemde gevoelens zijn te ervaren.

Dit is normaal.

Die gevoelens waren er altijd al.

Je was je er alleen nog niet van bewust, omdat je het nog geen aandacht had gegeven.

Vergelijk het met het tintelen van je vingers na het buitenlopen in de winter. Je had niet gemerkt hoe je circulatie was afgenomen. Pas als die weer toeneemt krijg je door wat er gebeurt.

Zo ook bij dit simpele ademen: er komen gevoelens omhoog, die dan weer voorbijgaan.

## ***In en uit ademen (4)***

Het enige wat je daarbij zelf doet is het ademen aandacht te geven.

## ***Interne Ademhaling***

Kijk eens wat er gebeurt als je de buikademhaling en borstademhaling combineert.

- Adem in, volop in:  
Bekken vol,  
buik vol,  
borstkast vol,  
schouders en hoofd vol.
- Hou dan de adem vast.  
Blokkeer de keel en adem voorlopig niet meer uit.
- Trek ondertussen de buik in; laat de lucht naar de borstkas gaan laat de borstkast maximaal zwellen.
- Breng daarna de buik naar voren; laat alle lucht naar de buik gaan en laat de borstkas maximaal samendrukken.

Herhaal dit, heel rustig, meerdere maken.

- Breng dan de lucht naar boven naar de borstkas en adem rustig uit.
  - o Herhaal deze oefening driemaal of vaker

Je zal merken dat je 'adem langer meegaat'. Je kan langer zonder adem, doordat je de ademlucht beter gebruikt.

In het op en neer pompen van de lucht van buik naar borst en terug, trek je het diafragma omhoog en omlaag. Daardoor wordt de diafragma spier heel goed getraind. Ook wordt tegelijkertijd het bloed in de buikorganen doorgepompt door de toegenomen buikdruk en longdruk. Dit helpt bij het doorstromen en oefenen dan de interne organen.

Deze oefening noem ik vaak **Boeddha-Tarzan**.

Eerst adem je een boeddha buik, dan een borstkast, heen-en-weer om het diafragma (middenrif) te trainen.

### ***Tellen van de hartslag***

De tweede oefening is al even simpel.  
In de eerste oefening heb je de hartslag al geteld.  
In deze tweede doe je dat weer, maar let deze keer op het aantal slagen bij inadememen en uitadememen.

- Tel de inademing; *hoeveel hartslagen duurt die?*
- Tel de uitademing; *hoeveel hartslagen duurt die?*

### **Tellen van de hartslag (2)**

Misschien merk je dat je inademing niet zo lang is als de uitademing.

- Wat is het verschil tussen de inademingduur en de uitademingduur?

De verhouding tussen inademing en uitademing is een diagnostisch gegeven.

Mensen die korter inadememen 'snakken naar lucht': de stellen een nieuwe luchtvoorraad direct veilig. Omgekeerd houden ze de uitademinglucht dus ook langer vast. Ze blazen zich als het ware steeds op.

Mensen die korter uitadememen 'blazen de wereld steeds weg'. Het is alsof ze steeds afstand nemen van de omgeving.

Het verschil tussen beide kan je aan den lijve ervaren: keer de verhouding tussen inademingduur en uitademingduur maar eens om.

- Voel hoe je lichaam daarop reageert

Dit lijkt een simpele oefening maar is het niet meer: door het verleggen van je ademritme worden veel ritmen in je lichaam verlegd.

- Deze oefening werkt het best als je erna niet direct iets hebt te doen.

Door de oefening rustig te doen kan je ervaren hoe hierdoor je lichaamssamenstel verandert: ons lichaam is één geheel van verweven processen.

- Let op de veranderingen in je lichaam: temperatuur, vochtigheid, opwellende oude emoties enzovoort.

Wat gebeurt, gebeurt - als logisch gevolg van het verleggen van je reflexmatige ritmen. Wat er ook opkomt of afloopt is louter het gevolg van de verandering in ritme; mettertijd ebt het weer weg. Mar tussentijds kan je veel van je lichaam leren, vooral over oude verstopte verstokte reflexen.

### **Tellen van de hartslag (3)**

Misschien merk je zelfs dat je inademing niet zo lang is als die ervoor of erna. Het kan best zijn dat je merkt dat je ademhaling, terwijl je die telt, langzamer, dieper, en rustiger wordt. Dit is een direct effect van het samenkomen van je ademhaling met je aandacht.

Dit lijkt eenvoudig maar is het in feite niet:

Dit is waar je met je aandacht gaat ingrijpen op het functioneren van het lichaam.

Dit gaat alleen goed (i.e. effectief en schadevrij) als je eerst hebt leren luisteren naar het lichaam.

Des te meer je het lichaam zelf aan het woord laat, en leert begrijpen, des te meer begrip krijg je voor je lichaam en hoe je erop ingrijpt

### ***Tellen van de hartslag (4)***

Mogelijk merk je dat tijdens het tellen van je ademhaling, niet alleen de ademhaling langzamer wordt, maar ook de hartslag.

Dit is een basaal mechanisme: de verhouding tussen ademhaling en hartslag is variabel constant. De verhouding blijft globaal dezelfde, ook al kan die ver uiteenlopen.

De hartslag/ademhaling verhouding heeft daarmee diagnostische waarde, net zoals de inademing/uitademing verhouding dat heeft.

## *Spelen met tijd*

Als de ademhaling langer maakt, merk je vanzelf dat je in een ander lichaamsgevoel komt.

Zoals lachen en huilen met verschillende gevoelens zijn geassocieerd zijn verschillende vormen van ademhaling dat ook. Lachen en huilen zelf hebben ook markante eigen ademhalingspatronen. Door in de vorm van ademhaling te gaan die kenmerkend is voor lachen en huilen, zijn de emoties zelf ook te luxeren (op te roepen). De verschillend in de ademhalingsvormen ligt vooral in verschillen van ritme.

Met ritme is te spelen. Met diepgaand effect: door de ademhaling te veranderen verandert het hartritme, daardoor de darmdoorbloeding, daardoor de celvitaliteit.

Spelen met de ademhaling heeft daardoor potentieel een diep helend vermogen: als celvitaliteit is te veranderen, dan geldt hetzelfde voor de vitale gezondheid van de cel: cellen zijn gericht te genezen. Maar, zoals gezegd, dat gaat niet direct. Om zo diep met ademhaling te kunnen werken is de bewuste ademhaling met onderbewuste hartslag met onbewuste darmperistaltiek met buitenbewuste celdynamiek te verbinden. Vergelijk het met dieet: als je anders gaat eten val je niet zomaar af. Het gaat erom dat je lichaamsreflexen zelf in een nieuwe samenhang komen: in een nieuwe balans. Met ademhaling is hetzelfde het geval: denken, voelen, willen en zijn moeten eerst weer met elkaar worden verbonden. Bij de meeste mensen is die samenhang erg ontkoppeld. Vaak handelen mensen vanuit hun wil en emoties, in plaats van uit vertrouwen en gevoel. Vaak kennen ze niet eens het verschil. Door met het ademhalingsritme te spelen is het eigen gevoel te herstellen, en is weer vanuit vertrouwen te leven.

Een waarschuwing is echter op de plaats; in feite gaat het om het verschil tussen cultuur en natuur.

Mensen die geleerd hebben om vanuit hun wil met controle programma's te werken, hebben vaak ook geleerd om hun gevoel te ontkennen. Wat zij kekken als gevoel, is meestal emotie. Het verschil tussen gevoel en emotie is als volgt te benoemen:

**Gevoel** is open, in openheid verbonden met de omgeving: spanningsloos, ontspannen.

**Emotie** is afgesloten, terugvallend op eigen beleving in het verleden. Het is gespannen met een gevoel van spanning.

Via de ademhaling is het verschil te leren herkennen. Daardoor verandert emotie ook weer in gevoel; afgesloten-beslotenheid in openheid, spanning in ontspanning.

Zodra het gevoel van plezier en genoegen wordt vervangen door 'moeten' en 'verplichting' hebben deze oefeningen geen zin. Ze zijn dan ondergeschikt geworden aan een ziekmakend systeem: van de mensen in controle over zichzelf en de omgeving. Cultuur vernietigt natuur... Het spelen met lichaamsritmen moet perse vanuit het lichaamsgevoel worden gedaan.

Er zijn twee manieren om met de tijdfactor in het ademen te spelen: de ene is natuurlijk en volgt het ritme van het lichaam. De andere ontkent het eigen lichaamsritme en is daardoor in effect tegennatuurlijk.

Het verschil tussen beide is belangrijk, en in de volgende oefening goed te voelen.

Het is van belang om altijd met de natuurlijke variant te eindigen; dus om te eindigen in het ritme van het lichaam.

Uitgaande van de vorige oefening: tel de ademhaling:

De inademing is hoeveel hartslagen lang?

De uitademing is hoeveel hartslagen lang?

- Kijk wat gebeurt wanneer je de inademing langer maakt; korter maakt.

Maak de ademhaling eerst langer en dieper.

Kijk of je zonder de ademhaling te forceren de tijd van inademing kan verlengen door dieper te ademen.

Kijk of je daarna de ademhaling kan verlengen door rustiger te ademen.

Kijk daarna of je de ademhaling nog verder kan verlengen door volop door te ademen, en de buik en borst totaal te gebruiken.

Maak de ademhaling eerst korter en oppervlakkiger.

Kijk of je zonder de ademhaling te forceren de tijd van inademing kan verkorten door sneller te ademen.

Kijk of je daarna de ademhaling kan verkorten door minder diep te ademen.

Kijk daarna of je de ademhaling nog verder kan verkorten door minder te ademen, en de buik en borst zo min mogelijk te gebruiken.

Adem daarna weer langer, dieper, voller, om het lichaam weer goed te ventileren.

- Laat daarna de natuurlijke ademhaling zich weer herstellen.

### ***Gulden Snede Ademhaling***

Als natuurlijk vervolg op de vorige oefening, is deze te proberen.  
Alweer, let op dat het eigen lichaamsritme centraal staat.

- Adem eens in het ritme van de gulden snede: 1, 1, 2, 3, 5, 8, 13, 21, 34, ...

De gulden snede is de spiraalvorm waarbij de binnenkant en buitenkant met elkaar in balans zijn, en waarbij elke volgende fase de vorige fasen in hun samenhang voortzet en herhaalt. (In de rekenreeks is elk volgende getal de som van de twee getallen ervoor.)

- Tel hetzelfde aantal hartslagen voor de inademing en de uitademing; ga dan over naar het volgende aantal in de reeks.

Adem eens in: 1 hartslag, dan weer (1), dan 2, 3, 5, 8, 13, 21, ... en daarvandaan weer terug naar 1.

Je zal merken dat als je de ademhaling terug hebt gebracht tot 1 hartslag dat je lange tijd zonder ademhaling kan doen. (Vaak lukt het om 21 ademhalingen of meer niet te ademen; en is de gulden snede ademhaling vanaf 21 weer op te pakken, en weer terug te gaan naar 1, 1.)

### ***Doorgaande ademhaling***

Let in de volgende ademhaling eens meer gericht op wat er gebeurt tussen twee ademhalingen in.

Je hebt al ervaring in het tellen dan de ademhaling.

Maar door even lang in te ademen als uit te ademen lijkt het erop alsof de ademhaling een boemeltrein is die heen en weer haat; dat is niet het geval.

- Adem maar eens 5 tellen in, en kijk hoe lang het mogelijk is om niet te ademen.

Net als bij de eerste oefening merk je dat de ademhaling vanzelf weer op gang komt.

Net als bij de eerste oefening is dat ook het geval als je eerst uitademt, en dan niet ademt.

- Adem maar eens 5 tellen uit, en kijk hoe lang het mogelijk is om niet te ademen.

Je merkt vanzelf dat je rustig niet kunt ademen: vanzelf komt de ademhaling weer op gang.

- Je kan dan weer tellen hoelang je inademt totdat je longen vol zijn.
- En tellen hoe lang je niet hoeft te ademen.
- En weer tellen hoelang je uitademt totdat je longen helemaal leeg zijn.
- En weer tellen hoelang je buiten adem kan zijn.

Vermoedelijk ontdek je vanzelf dat je heel gemakkelijk een vierkante cyclus van ademhaling hebt: je kan net zolang inademen, als niet ademen, als uitademen, als niet ademen.

Dit is een interessante oefening: als je deze wat vaker hebt gedaan merk je dat je de ontspanning van de uitademing al begint te voelen voordat de uitademing zelf nog is begonnen. Je ontdekt als het ware dat er achter de ademhaling zelf, nog een diepere ademhalingbeweging is, die aan de ademhaling zelf voorafgaat.

Dit is gemakkelijker te voelen dan te beschrijven.



### *Interne Kosmische Kringloop*

Zoals je in de vorige oefening hebt gemerkt, kan je de ademhaling al voelen beginnen voordat die nog begint.

Als je tussendoor de Interne Ademhaling nog eens hebt gedaan zal je al hebben ontdekt dat er tussen die twee een overeenkomst bestaat. In de volgende oefening worden beide gecombineerd. (Mankak Chia heeft een versie hiervan beschreven als De Interne Kosmische Kringloop.)

- Adem in, vanaf je perineum: het zadelpunt tussen beide benen.
- Laat dan je buik naar voren komen: eerst bij je schaambeek, dan je navel, dan je middenrif.
- Zet te beweging voort in het opzwellen van de borstkas, van middenrif naar hartstreek naar bovenaan de keel.
- Ga zelfs dan nog door, de schouders, de mond, neus, tot bovenaan de kruin. (Dit is niet 'bij wijze van spreken': we hebben een schedelademhaling die voor ons van groot belang is).
  
- Adem dan in, vanaf je kruin op je schedel, je achterhoofd en je nek.
- Lat de schouders zakken, schouderbladen, de ribben van je rug en je flanken.
- Laat dan je buik samentrekken, van boven naar beneden tot aan je bekken.
- Trek je billen en anus samen, tot en met je perineum. Totdat je hele lichaam weer leeg is.

Doe deze ademhaling zeven keer: je kan op je vingers tellen in welke ademhaling je bent, want in het ademen vergeet je vaak elk gevoel van tijd, en tellen.

- Laat je eigen ademhaling zich daarna weer herstellen.

## ***Ademen met gevoel***

De volgende oefening is ook in het werk van Maktak Chia te vinden; daar heet deze Smiling Down. Het ademt een glimlach naar het hele lichaam.

- Adem in met een glimlach op je mond: adem de glimlach in, in je lichaam.
- Adem de glimlach ook uit naar de lucht, naar je omgeving.

Je weet vermoedelijk al dat in een zaal met mensen we aldoor de lucht samen delen. De lucht die de ene inademde was iets ervoor nog in een andere. De waterstof die de ene uitademt was ervoor nog deel van het water van de ene of andere cel in het lichaam. Wat later adem je die in, en brengt het water daarmee weer in je lichaam, in één of andere cel.

Wat je vermoedelijk ook al weet is dat wat je denkt en voelt je lichaam bepaalt. Als je je opwindt wordt je lichaam gespannen; als je je ontspant wordt je lichaam meer soepel. Degenen die ervaring hebben met hypnose weten dat gevoel je lichaamsfunctioneren sterk bepaalt. Elk gevoel is gekoppeld aan een uitscheiding van hormonen die het interne lichaamsklimaat bepaalt. Hormonen zijn een luxe artikel: het is belangrijk dat je beseft wat je denkt en voelt, dus wat je - via je hormonen - je lichaam aandoet.

In deze oefening wordt het bewust en omgekeerd gedaan: het inademen van een glimlach naar alle organen.

- Adem rustig, ontspannen, geniet, en **glimlach**.
- Adem de glimlach in naar je **mond, tong, wangen en tanden**.
- Adem de volgende ademdeug de glimlach in naar je wangen en **voorhoofd**.
- Adem de volgende glimlach in naar je **haren, op je kruin en achterschedel**
- Adem je glimlach in naar je **nek, en je hoofd als geheel, tot je oren en kruin**.
- Adem je glimlach in naar je **schouders, en armen, handen en vingers**.
- Adem je glimlach in naar je longen; laat die doortrekken tot diep in je **longen**.
- Adem je glimlach in naar je **hart**; voel hoe je hart erop reageert.
- Adem je glimlach in naar je **maag en milt**, net rechts achter onder je ribben.
- Adem je glimlach in naar je **lever en galblaas**, net rechts achter onder je ribben.
- Adem je glimlach in naar je **darmen**. Mogelijk dat je dit (na wat oefenen) direct kan voelen.
- Adem je glimlach naar je **nieren**. Mogelijk voel je een verandering door ontspanning.
- Adem je glimlach naar je **genitalia en heupen**.
- Adem je glimlach naar **bekken en benen**.

Het is een stelselmatig genieten van ademen, en voelen, waarbij je je hele lichaam doorvoelt.

Met wat oefening merk je dat je steeds meer kan voelen; en dat je lichaam steeds meer (direct) reageert.

Ook hier komen soms wat ongewone of ongedurige gevoelens omhoog. Alweer, dit is een ontdooiingseffect, dat vanzelf weer voorbij gaat.

## ***Ademen met Qi***

Deze oefening combineert de ervaring van het ademen met gevoel, en de kosmische kringloop.

De oefening is alweer simpel.

Het gaat alweer om het combineren van de ademhalingsbeweging met aandacht.

Het is de gerichte aandacht naar/in het lichaam, die het effect bepaalt.

Het volgende richt zich op het voelen van Qi.

Qi, of Ch'i, of Tsjie, (als in "hatsjie") is de informatie-energie van het lichaam.

(De samenhang van ons lichaam wordt zorgvuldig gereguleerd door het lichaam. Daarbij informeren alle delen van het lichaam elkaar. Deze informatiestroom gebeuren via Qi. Deze Qi is te voelen; en het is mogelijk deze Qi te leren kennen en begeleiden, te sturen, en daardoor te gebruiken voor/bij genezen).

- **Adem rustig in naar de buik;** net onder de navel.  
(Als je je duim gekromd in je navel legt, gaat het om het gebied net achter je hand diep in je buikholte.)
- Laat de lucht daar rustig **opwarmen**
- **Adem uit door de benen, voetzool en tenen**
- Herhaal dit, en **adem uit door je armen, handpalm en vingers**
- Herhaal dit en adem uit door **voeten en handen en haren**

Direct (anders metertijd) kan je voelen dat er een 'stroom' loopt van je buik naar je voeten, dan wel handen.

Het kan zijn dat je in het doen van deze oefening andere dingen ervaart:  
*tintelen, kriebelen, spierschokjes.*

Misschien dat je benen of armen of lichaam tussendoor een *beving* doormaakt, terwijl de spierspanning zich reguleert.

Het effect van deze oefening gaat dieper in op het lichaam dan waar veel mensen mee bekend zijn.

- Doe de oefening rustig, en langzaam.
- Maak de oefening altijd af.

(Afbreken van de oefening leidt ertoe dat een mogelijk gevoel van ongemak waarmee je op dat moment bezig was als resteffect blijft hangen in het lichaam.)

- Zorg ervoor dat je de oefening afsluit met een goed gevoel in je hele lichaam.

De essentie van al deze oefeningen is dat je de lichaamsademhaling reflexen herprogrammeert, tot gezonde functionele reflexen.

Daarbij worden oude a-functionele reflexen geactiveerd: aangezet en omgezet, en uitgezet: door functionele adembewegingen vervangen.

De oefeningen zijn bedoeld om de weg daarvoor vrij te maken door de ademhaling over het hele bereik heen te trainen.

## ***Ohhh & Ahhh***

Het spelen met het ademhalingsritme - vooral het gericht tot rust brengen da de Ademhaling (dus hartslag (dus darmperistaltiek (dus celvitaliteit) gaat gemakkelijker door de stem daarbij te gebruiken.

De stem functioneert dan als een hoorbare terugkoppeling over de gelijkmatigheid van de ademhaling.

- Via de klank is te horen op de ademhaling zich versnelt of hapert.
- In de klank is te horen of de spieren die de ademhaling bepalen goed samenwerken. En of er in hun samenspel 'wat hapert'.



## ***Ahhhhh***

Om de spierspanning/-ontspanning beter te kunnen horen is de Ahhh klank het handigst.

Dit is een wat schrapperig ademhalingsgeluid dat ontstaat door de keel iets dicht te knijpen, al bij het gapen, waardoor met een wat hijgend geluid de luchtbeweging is te horen.

Via deze klank is de keelspanning direct te horen (want daar is waar de klank wordt gemaakt) en de spierspanning van de adembeweging(want dat is wat de luchtdruk opbouwt voor het maken van de klank).

Door de tegendruk die ontstaat, door het zachtjes aanspannen van het strottenhoofd, is het mogelijk om langer uit te ademen. Daardoor ontstaat een rustige ademhaling.

Met de ogen dicht, of halfopen, is een meer gerichte aandacht op het luisteren naar de klank te bereiken.

- Zit ontspannen, rechtop
- Adem rustig in, diep, vol, compleet
- Sluit het strottenhoofd iets, opdat een wat ruwe "HHHH" klank ontstaat.
- Adem rustig volledig uit.

Herhaal deze oefening; neem gerust een kwartier of langer de tijd. Tel anders 19 ademhalingen op deze manier.



## ***Ohhhh***

De vorige oefening is ook te doen terwijl er een klank bij wordt bemaakt: een resonante "O".

In deze klank is de mond en borstkast open.

- Zit ontspannen, rechtop
- Adem rustig in, diep, vol, compleet
- Open het strottenhoofd opdat een volle "O000" klank ontstaat.
- Adem rustig volledig uit.

### ***mmmmAEIOUMMMM(nnnn)***

De vorige oefening is ook te doen terwijl alle klinkers van het alfabet worden gebruikt.

Door, achter elkaar, de **A E I O U** te laten klinken wordt niet alleen het strottenhoofd anders gebruikt, maar is in het lichaam ook te voelen dat andere gebieden resoneren: buik, flanken, ribben, borstbeen schouders. Als in een draaiende beweging gaat de klank door het lichaam heen van onder naar boven.

Door de beweging te beginnen met een gonzen in de buik (mmmm) is het gemakkelijker de klank alvast aan te zetten voordat die (A) naar buiten wordt gebracht.

Door aan het eind de mond langzaam en zachtjes te sluiten ontstaat weer een M-klank, die door het hoofd heen omhoog is te leiden door een "N" te denken. De nasale (neus) klank.

## Achterflap

Zelfgenezend vermogen is ingebouwd in ons lichaam. Wanneer we slapen, wanneer wondjes genezen, wanneer de ons zelf weer goed gaan voelen, beleven we ons zelfgenezend vermogen. Om onduidelijke redenen is dit niet iets wat we leren gebruiken. Dit boek is niet bedoeld voor degenen die willen doktertje spelen, of wat zelf-therapeuten. Dit boek is bedoeld voor het beter leren omgaan met ons eigen lichaam. Het is bedoeld voor al die momenten waarop je niet ziek bent, om je gezondheid beter te begrijpen, en te kunnen verzorgen. In die zin is het een handboek of gebruiksaanwijzing voor het omgaan met je eigen lichaam. Voorkomen is beter dan genezen.

