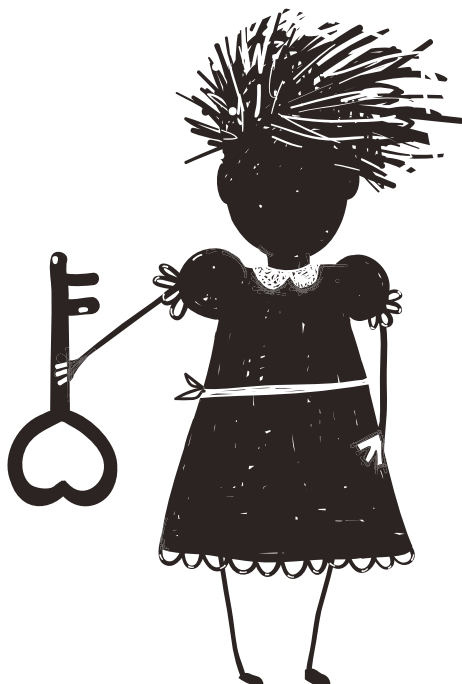




De zin van ziek zijn

In de media verschijnt vaak het zinnetje: hij of zij strijdt tegen ... een bepaalde ziekte. De overtuiging dat men tegen ziekte dient te strijden en dat deze pas verdwijnt na het leveren van een gevecht er tegen is blijkbaar onderdeel van onze collectieve conditionering. Maar komt deze overtuiging of vooronderstelling wel overeen met de werkelijkheid?

Allereerst sta ik stil bij wat te doen in geval van ziekte. Zoals je weet is het raadzaam een goede arts te consulteren. Logisch zul je denken. De praktijk wijst echter uit dat uithoudingsvermogen en vastberadenheid nodig kunnen zijn om een juiste diagnose te verkrijgen of voor een goede behandeling in aanmerking te komen. Sommige aandoeningen vallen namelijk buiten het gezichtsveld of protocol van de reguliere arts. Het kan dus zijn dat een juiste diagnose of behandeling pas na het bezoeken van een handjevol artsen gesteld of ondergaan wordt. Daarnaast is het in mijn ervaring eerder regel dan uitzondering dat reguliere behandelingen symptomen bestrijden in plaats van dat ze werkelijk genezen. Goede redenen waarom het nodig kan zijn een orthomoleculair arts of therapeut, een homeopaat, een natuurdiëtist of een natuurgeneeskundig therapeut te raadplegen.



**THE
KEY
INSIDE
ME**

Lichamelijke ontspanning bereik je, door je aandacht te verleggen van de wereld buiten jou naar de wereld in jou

Richtingaanwijzer

Wat kun je zelf doen? Hoe kun je verantwoordelijkheid nemen voor je eigen gezondheid? In eerste instantie door, zoals je ongetwijfeld weet, het aanleren van gezonde eet- en leefgewoonten. Daarnaast door, in geval van ziekte, deze volledig te aanvaarden. Aanvaarding is echter makkelijk gezegd maar niet makkelijk gedaan, omdat de gevolgen van ziekte in de vorm van lichamelijke beperkingen kunnen botsen met 'de wil' of 'het verlangen' van de mens. Verzet tegen de ziekte kan hiervan het gevolg zijn. Aanvaarding gaat makkelijker indien je kunt zien wat jouw lichamelijke beperkingen je naast begrijpelijke (terugkerende) perioden van frustratie, boosheid en verdriet aan goeds gebracht heeft. Gaat makkelijker als je jouw lichaam beschouwt als een richtingaanwijzer op jouw weg van persoonlijke groei en ontwikkeling.

Waarom is aanvaarding van een ziekte belangrijk?

Omdat het een voorwaarde is om de betekenis ervan volledig tot je door te laten dringen. Het begrijpen en doorvoelen van de betekenis van een ziekte kan je namelijk helpen in het genezingsproces. Om deze betekenis tot je door te laten dringen is het zinvol de volgende vraag aan je lichaam te stellen: wat wil jij mij vertellen? Het antwoord op deze vraag zal een verandering

Het begrijpen
en doorvoelen van de
betekenis van een
ziekte kan je namelijk
helpen in het
genezingsproces

in jouw bewustzijn teweegbrengen. Om uit te leggen wat ik bedoel zal ik mijn persoonlijke ervaring met je delen. In mijn zesentwintigste levensjaar werd ik getroffen door een chronische ziekte. Op de vraag 'wat wil jij mij vertellen' kreeg ik de volgende antwoorden: 'jij bent niet je lichaam, jij bent niet je prestaties op maatschappelijk, sportief of intellectueel gebied. Ook al lig je jarenlang ziek op de bank en presteer je maatschappelijk gezien ogenschijnlijk niets, je hebt bestaansrecht en je bent perfect zoals je bent, daar hoeft je niets voor te doen'. 'Maar als ik niet mijn lichaam en niet mijn prestaties ben, wie ben ik dan wel of werkelijk', vroeg ik me af? Ik voelde dat het antwoord op deze vraag niets met mijn lichaam, maatschappelijke status of behaalde doelen te maken heeft.

Aandacht naar binnen

Ziekte heeft mij gedwongen letterlijk en figuurlijk stil te staan. Heeft mij gedwongen met mijn aandacht naar binnen te gaan in plaats van naar buiten. Heeft mij bewust gemaakt wie ik werkelijk ben en me aangespoord te luisteren naar dat deel van mij dat oneindig wijs, liefdevol en onsterfelijk is. Ziekte heeft me daarom milder en liefdevoller gemaakt. Daarnaast heeft zij me bewust gemaakt van mijn kwaliteiten, hoe die te gebruiken en daar toegang tot te krijgen. Dank je wel lichaam voor het overbrengen van deze boodschappen en inzichten. Al deze opgedane ervaringen en inzichten zijn 'de zin van ziek zijn'. Mijn ervaring is dat strijden of vechten tegen een ziekte niet helpt om te genezen. Vechten of strijden, gaat namelijk gepaard met het opbouwen van lichamelijke spanning terwijl lichamelijke ontspanning juist weldadig is voor lijf en ledematen.

Hoe bereik je deze lichamelijke ontspanning?

Door je aandacht te verleggen van de wereld buiten jou naar de wereld in jou. In eerste instantie naar jouw lichaam en daarna meer specifiek naar de kern van jouw wezen. In de kern van jouw wezen ben je namelijk niet ziek. Daar aanbeland met je aandacht voel je je dan ook niet ziek. Daar is slechts liefde voor al wat is en is het verzet tegen al wat is verdwenen. Daar bevinden zich ook de antwoorden op jouw vragen. Daar aanbeland ben je niet met jouw aandacht in 'het denken'. Het onzuivere deel van het denken ofwel het ego met al zijn geconditioneerde overtuigingen, gedachten en daaraan gekoppelde vervelende emoties, maakt een probleem van ziekte. Vanuit dit onzuivere deel van het denken wordt dan ook de strijd tegen ziekte geleverd.

Wat wil jouw lichaam jou vertellen?

Indien je vragen hebt naar aanleiding van dit schrijven of begeleiding wenst in jouw groeiproces, neem dan contact met me op via info@eenlevenvanuithethart.nl of 06 48466323. Michiel Bienert, Coach persoonlijke ontwikkeling/lichtwerker.

