

# Reiniging op alle fronten

We zijn enkele dagen niet erg actief geweest, we doen een leverreiniging, en die is heftiger dan ooit. Het is een methode waarbij je een week lang een vrij streng dieet volgt: geen koffie, geen dierlijke voedingsmiddelen, geen suiker, geen alcohol. Vooral groente en fruit en een liter appelsap per dag. Het appelsap maakt de stenen in je galblaas en lever zacht en de laatste dag raak je die kwijt door de inname van verschillende (vieze) drankjes (wel natuurlijke drankjes) Ik doe een dergelijke kuur al jaren en ik weet dat het heel helend werkt.

Je lever neemt veel gifstoffen op uit je spijsvertering en slaat die op in bolletjes, die worden 'bewaard' in je galblaas en lever, het worden een soort stenen. Die raak je kwijt in zo'n kuur. Daardoor voel je je erna veel energiever (een vervuilde lever is een belangrijke bron van vermoeidheid) je huis wordt stralender en helderder. Ouderdomsvlekken bijvoorbeeld zijn levervlekken, je huid toont dat je lever het zwaar heeft. Omdat ik dat al lang doe, ken ik de verschijnselen, en weet ik wat ik kan verwachten. Maar jeetje, wat is het deze keer heftig. We hebben vanaf dag één zware ontgiftingsverschijnselen. Hoofdpijn, spierpijn, rillerig, moe, we voelen ons heel moe. We leven eigenlijk altijd heel gezond, eten heel gezond, zijn actief en laten onze geest niet 'vervuilen' met te veel aan zware informatie uit de buitenwereld, en toch is er blijkbaar veel gif ons lichaam binnen gesijpeld.

Fysiek gif kan het nauwelijks zijn, omdat we zo gezond eten en leven, en ook omdat de lucht en stralings-vervuiling in het deel van Frankrijk waar wij wonen nog minimaal is. We hebben dus veel non-fysiek gif binnengekregen, en dat is echt heftig. Dat komt nu allemaal los en verlaat ons lichaam.

## Mediteren en reinigen

Het mooie is dat we als we erover mediteren we antwoord krijgen waar het vandaan komt. Het is gedeeltelijk het gif wat zich over de wereld heeft verspreid via media en de mensen die daarin geloven en zich braaf laten testen en prikken. Het is deels hun angst voor de dood en dus ook voor het leven. Maar ook de angsten van de niet geprikte mensen die zich weliswaar niet hebben laten ompraten maar wel voortdurend in angst leven.

Maar het allermooiste is dat een deel van de fysieke klachten die we ervaren te maken hebben met het opruimen van oude ballast, oud gif, oude zaken die we droegen toen we jonger en onbewuster waren. Bij mij concentreert de pijn zich in mijn nek en schouders, en ik begreep dat dit mijn oude lasten zijn die ik na al die jaren mag loslaten, en ik zie dan ook wat het allemaal is geweest wat ik op mijn schouders nam. Veel zorgen uit de periode dat ik niet op mijn plaats stond in de Fontein en mijn

moeders plek had ingenomen, hele oude lasten dus. Maar ook latere dingen: de zorg voor een van mijn zusjes die door mijn vader op mijn schouders werd gelegd toen ik nog heel jong was. De verantwoordelijkheid die ik altijd voelde, maar ook later in mijn huwelijk en andere relaties.

Mijn lief kreeg lage rugpijn en dat geeft weer informatie over totaal andere oude lasten, dat gaat over stevig geworteld zijn in jezelf. Vanuit die kracht de wereld tegemoet treden. Jezelf goed genoeg vinden, niet steeds twijfelen aan jezelf. In het hier en nu heeft hij dat goed overwonnen, maar toen hij jong was en pas begon met een eigen restaurant was er veel onzekerheid. Zijn basis van huis uit was ook heel instabiel, en elke ervaring sla je op in je lichaam.

Een van mijn leraren, Albert Pesso de grondlegger van de Pesso lichaamsgerichte psychotherapie verwoordde dat heel mooi: je lichaam is een opslagplaats van al je ervaringen, van de goede en ook de minder goede. Je lichaam slaat alles op in het fysieke geheugen. Daarom zijn reacties op dingen die iets ouds in je triggeren ook altijd fysiek. De eerste reactie begint altijd ergens in je lichaam, pas daarna begint je geest zich ermee te bemoeien en commentaar te leveren. Vaak helpt het om vooral te voelen wat je lichaam je wil laten weten, het lichaam liegt nooit. Je denkgeest is heel wat minder betrouwbaar.

Het mooie is dat het bevestigt wat ik eigenlijk al weet, maar wat ik steeds op allerlei manier te horen en te zien krijg. We leven momenteel in een spannende wereld, er is veel angst er is veel verzet en er gebeuren veel dingen die schrik aan jagen. En niemand weet waar het echt naar toe zal gaan, iedereen leeft nu in een onzekerheid zoals men dat nooit eerder heeft ervaren. Niet dat het leven ooit voorspelbaar was, maar de illusie van voorspelbaarheid is nu helemaal om zeep. Er worden zoveel illusies opgeblazen, en van de meeste illusies is dat heel fijn, voelen we ook dat het goed is, maar sommige dingen willen we zo graag vasthouden.

November 2021