

Ziekte in het licht van bewustzijn

Nu mijn liefste longontsteking heeft en ik zelf de resten van een griepje beleef, (op de momenten dat mijn geest helder is en ik met een zekere afstand naar mezelf en het ziektzijn kan kijken) word ik getriggerd door een patroon wat ik om me heen zie plaatsgrijpen op het moment dat iemand ziek wordt. Het is ongelooflijk boeiend om vanuit je eigen 'zieke' zijn (hoofdpijn, spierpijn, koorts zere keel, snotterend) te kijken wat er nu precies gebeurt bij jezelf en anderen. Ik zie het onderwerp 'ziekte versus gezondheid' op veel manier langskomen op de verschillende sociale media. Het is een thema wat veel mensen direct of indirect bezighoudt. Mensen om je heen worden ziek en jij hebt ermee te maken. Je wordt zelf ziek en je kan er niet langer omheen.

Wat is ziekte eigenlijk? Is het een onbalans in ons systeem, in ons zijn? Of is het gewoon een mankement in het fysieke lichaam wat zo snel mogelijk moet worden hersteld. Tussen deze twee uitersten in opvatting bevindt zich een grote kloof. Omdat onze westerse samenleving lichaam en geest heeft gescheiden sinds Descartes, ziet de meerderheid van de westerse mensen ziekte als iets van het lichaam. Sindsdien wordt in het algemeen, in geval van ziekte alleen het lichaam behandeld.

Oosterse filosofieën kijken ruimer en nemen ook de geestelijke toestand van de persoon mee in hun behandeling. Wanneer oosterse methoden in handen komen van westerse behandelaars worden ze toch weer aangepast en meer fysiek gericht dan in het oosten. In het Oosten is het geestelijke ook het spirituele, en zonder daarin een zweverige afslag te nemen, wordt bedoeld: leef je naar jouw waarden, naar jouw visie, naar jouw bestemming, leef je jouw leven? Of laat je je leven door de waarden visies en bestemmingen van anderen?

Ziektzijn wordt verschillend beleefd en behandeld, afhankelijk van de mate van bewust- zijn van de persoon die ziek is en degene die de persoon behandelt. Er zijn verschillende niveaus te onderkennen in het proces van ziektzijn en beter worden. Elk niveau heeft zijn eigen bewustzijns-laag.

Het eerste niveau:

Ik zal het proces beschrijven als mijn eigen ontwikkelingsproces. Toen ik rond de 20 was, was ziekte iets van mijn lichaam, het was een mankement en het moest zo snel mogelijk gerepareerd worden zodat ik kon doorgaan met wat ik aan het doen was. Werken of studeren of moeder zijn. De behandelingen die ik toen koos vanuit dit niveau, waren alleen gericht op snel herstel. Aanpak van symptomen, aanpak van datgene waar ik op dat moment last van had. Dat wat 'last' veroorzaakte bijvoorbeeld sinusitis of een blindedarmontsteking moest ofwel direct gerepareerd worden en als dat niet kon, moest het maar verwijderd. Ziekte werd door mij gezien als een ongewenste inbreuk op mijn leven. Ik kon

het niet accepteren en ik streed tegen de ziekte. Er werd door mij niet verder gedacht of gekeken dan dat wat zichtbaar en fysiek voelbaar was. De oorzaak van de ziekte legde ik buiten mezelf, het was de schuld van een virus, of een bacterie, ik was besmet door iemand anders of ik had iets verkeerd gegeten. Had iemand me toen gezegd je hebt invloed op het wel of niet ziek of beter worden, dan had ik deze persoon hartelijk uitgelachen. Ik zou hebben gezegd: Klets niet, ziekte overkomt je. Veel dieper ging mijn reflectie toen niet. De behandelingen die ik veelal koos kwamen uit het medisch chemisch arsenaal. Een koortsdemper, een pijnstillertje, een operatie, om het ongewenste zo snel mogelijk te herstellen dan wel verwijderen. Op dit niveau legde ik mijn lot volledig in handen van anderen, 'deskundigen' die het moesten weten. Het was een onbewust niveau met een grote mate van afhankelijkheid. Dit duurde ongeveer tot mijn 30e toen ik in aanraking kwam met andere manieren.

Dit is een volledig onbewust niveau er is hoegenaamd geen 'bewustzijn'.

Het tweede niveau:

Hier beschouw ik ziekte nog steeds als iets van het lichaam en iets ongewensts maar er is al een ontluikend besef in mij dat het iets is waar ik zelf aan kan bijdragen. Er is al een zeker bewustzijn aanwezig. Het besef dat ik een immuunsysteem heb wat helpt me gezond te houden en dat ik dat kan beïnvloeden door goede voeding, bewegen, gezond leven. Ik leer dat ik preventief kan werken vanuit het besef: ziekte kun je voorkomen door 'gezond' te leven. Wat gezond leven inhoudt is mij vaak nog niet helemaal duidelijk. Hier ben ik nog steeds afhankelijk want hier vertrouw ik nog volledig op autoriteiten buiten mezelf. Ik ontdek al wel de homeopathie en dat je ook op een natuurlijke wijze ziektes kunt genezen. In deze periode begin ik aan mijn eerste baan in de psychiatrie (Op mijn 33e) en daar leer ik een groep 'deskundigen' van dichtbij kennen. Ik ontdek dat die vaak veel minder deskundig zijn dan ik dacht, en dat het vinden van de juiste behandeling vaak een kwestie van trial en error is. Dat maakt dat mijn vertrouwen in deskundigen wat minder wordt. Maar nog steeds niet overal, de kennis die ik nodig heb om bijvoorbeeld de 'juiste' voeding te kiezen haal ik nog steeds bij 'deskundigen'. Ik vertrouw op de gezondheidssites van de overheid, van de WHO en ik luister naar de goede raad van de dokter of professor. Ik kijk nog niet verder. Reclames en dergelijke hebben nog veel invloed op mij. 'Melk de witte motor' is zo'n slogan die jarenlang veel mensen aan het drinken van melk zette, omdat dat gezond zou zijn, mij gelukkig niet want ik vind melk vies, maar andere dingen doe ik wel. Ook de schijf van 5 is zo'n richtlijn die door mij braaf wordt opgevolgd.

Afhankelijkheid speelt ook hier nog steeds een grote rol, en de mate waarin ik bewust ben is minimaal.

Het derde niveau:

Hier krijgt ik al iets meer bewustzijn, want ik begin in te zien dat de organisaties en personen die ik klakkeloos geloofde en heb gevolgd in hun adviezen niet altijd het beste met mij voor hebben. Mijn twijfels aan allerlei dingen ontstaan doordat ik al een tijd geleden lid ben geworden van een actiegroep tegen kernenergie, ik lees erover en verdiep me erin en dan gaat het ene na het andere geloof overboord. Wetenschappers spreken het woord van degene die ze

betaalt, universiteiten worden steeds meer gesponsord door bedrijven die gaan bepalen wat er wordt gestudeerd etc. Ik word kritischer en onderzoek van alles. Eerst nog voorzichtig, maar dan gaan er steeds meer heilige huisjes omver. Oude overtuigingen worden door mij losgelaten en nieuwe komen ervoor in de plaats, ik ben een veganist die macrobiotisch kookt en heel bewust met alles omgaat. Er wordt door mij kritisch naar veel dingen gekeken, en ik informeer me bij anderen. Er ontstaat steeds meer autonomie in mij. Ik durf onafhankelijk te denken, los van wat vrienden en familie vinden, los van wat de tv of krant beweert. Ik neem niet meer alles aan voor waar, en ik ben bereid meerdere opinies tot me te nemen, ik durf openlijk de autoriteiten te wantrouwen. Hier begin ik heel duidelijk 'zelf' te denken. Op dit niveau vindt er vaak een voorzichtige omslag plaats van gezond leven op advies van..., naar gezond leven op basis van eigen onderzochte kennis. Men leest, onderzoekt, probeert uit en hervindt na een tijdje een nieuw evenwicht. Ik heb nu zelf gevonden wat het beste is voor mijn lichaam. Let wel het gaat hier nog steeds om het lichaam. De enige verandering is dat mijn geest zelf mag denken over mijn lichaam. Het bewustzijn is hier zover ontwikkeld dat het ziet dat het zelf kan kiezen en beslissen. Nadeel van deze positie is dat het nog vaak op een zwart-wit manier gebeurt. En dat geldt ook voor mij. Alles wat ik vroeger geloofde en heb aangenomen, wordt nu door mij verguisd en weggehoond. Ik ben nu lid van het andere kamp: het kamp: 'alternatieve biologische macrobiotische voeding, en alternatieve geneeswijzen, ik ben nu tegenstander van datgene waar ik eerst in geloofde en op vertrouwde 'de voedingsindustrie en de medische wetenschap'. Ik ben dan ook heel kritisch en afkeurend naar mijn vorige (eigen) positie, en tracht voortdurend alles wat met die positie samenhangt af te wijzen en in diskrediet te brengen. Ik zoek ook voortdurend naar bewijzen van het eigen gelijk.

Er is qua bewustzijn niet zoveel veranderd met het voorgaande niveau. Ik ben wel 'zelf gaan denken' maar in dat denken slechts van positie gewisseld.

Het kantelmoment: De ervaring.

Mijn ervaring die ik onderga rond mijn 40e jaar, en alles doet kantelen, vindt plaats wanneer ik door een collega die ik leer kennen in mijn baan in de psychiatrie deelneem aan een Vipassana meditatie-weekend. Na een aantal van deze weekends doe ik mee aan een 10-daagse retraite. 10 dagen in een kloostercel en dan 16 uur per dag mediteren. In je eentje. Ik begin vol goede moed. Het is zwaar maar draaglijk. Tot ik op de derde dag ziek word, ik krijg sinusitis, een aandoening die ik elke winter minstens twee keer krijg. Koorts hoofdpijn sinussen verstopt ect. Als deelnemer aan de retraite heb ik elke dag een persoonlijk gesprek met de begeleidende monnik. Over het proces en waar je tegenaan loopt. Ik besluit hem te vertellen dat ik naar huis moet naar de dokter om een antibioticakuur te halen. Ik ben ziek, ik moet stoppen. De monnik luistert bedachtzaam naar me, en zegt dan: als je blijft kom je erachter waarom je dit maakt. Ik zit tegen het plafond: MAAKT? Ik maak dit niet, ik krijg dit. Hij lacht, ik begrijp dat je dat denkt, maar als je blijft zul je zien dat je het zelf maakt. Alles in mij komt in opstand. Maar iets in mij wordt nieuwsgierig. Zou dat waar zijn? Zou ik dit echt zelf maken, en na enige overreding van de monnik besluit ik te blijven. Ik heb tenslotte niets te verliezen. Ik mediteer verder in mijn cel en krijg elke paar uur gezonde drankjes en hapjes voor mijn deur gezet. Ze zorgen goed voor me. Ik mag echter niets innemen tegen de koorts of de pijn.

Het wordt zwaar, ik heb hevige koorts en zweet enorm, mijn hoofd bonkt van de hoofdpijn en mijn keel kan niet meer slikken. Mijn neus zit verstopt en alles doet pijn. Pffff regelmatig denk ik, ik stop alsnog. Maar er is dat kleine stemmetje wat zegt, dan weet je nog steeds niet of het waar is. Dus ik blijf. Na drie dagen afzien, koorts zweten etc. krijg ik een flits van inzicht, echt als bliksem die inslaat. Ik weet opeens heel helder waardoor ik dit krijg, ik zie wat ik doe en altijd deed en waardoor ik het maak. 10 minuten later is de koorts weg en mijn neus is weer open. De hoofdpijn is weg, ik ben beter. Ik heb dit ook nooit meer 'gekregen'- gemaakt. De sinusitis is nog een keer bijna gekomen en toen zag ik dat ik 'het' weer deed. Het is een vorm van gedrag die dit veroorzaakt. Sinds die ervaring weet ik dat je ziekte zelf creëert. En dat je het dus ook kunt genezen. Zelf dus. Hierna kan ik niet langer vasthouden aan de oude overtuigingen dat ziektes van buiten komen, dat de oorzaken buiten mij liggen. Ik weet nu hoe het echt zit.

Ik ben plots een nieuw bewustzijn binnengegaan. De stap van buiten naar binnen is gezet.

Het vierde niveau:

Er begint langzaam in mij een ander soort bewustzijn te ontstaan, en dit gaat echt langzaam, er gaan jaren overheen. Ik begin te begrijpen en te ervaren (wat echt iets anders is dan erover te hebben gelezen want dat had ik al lang) dat mijn geest en mijn lichaam niet los van elkaar bestaan. Ik ga zien en voelen dat mijn geest inwerkt op mijn lichaam en mijn lichaam op mijn geest. Ik voel dat wanneer mijn geest langdurige stress ervaart dit een effect heeft op mijn lichaam. Ik merk dat langdurig eten van minder verantwoorde voeding en het drinken van alcohol een effect heeft op mijn geest. Ik begin te herkennen dat mijn lichaam alle signalen van de geest oppakt en zich daarnaar gedraagt. Dit gebeurt allemaal met kleine stapjes tegelijk, het zien dat de geest een belangrijke beïnvloeder is van het lichaam, en andersom. Maar ik heb op het moment dat ik het echt begrijp een enorme stap gezet van: *de oorzaak zoeken buiten mezelf, naar de oorzaak zoeken binnen mijzelf.*

Dit is een welhaast Copernicaanse wending. Een megagrote bewustzijnsverruiming. Hier komt 'bewust' bewust-zijn om de hoek kijken, *echt 'bewust zijn' is datgene wat zich bewust wordt van zichzelf.*

Mijn geest wordt zich bewust van zichzelf en van de kracht en macht die zij heeft. Heel voorzichtig ga ik de nieuwverworven kennis toepassen en begin in te zien dat de rol van de buitenwereld op mijn welzijn veel minder groot is dan ik aanvankelijk dacht. Ik wend me dan ook steeds vaker af van deze buitenwereld voor afleiding, doe mijn tv de deur uit, en keer me vaker naar binnen. Ik mediteer regelmatig. Op het moment dat ik ziek wordt, ga ik naast het kijken naar eventuele oorzaken van buiten (heerst er een griepiepidemie?) vrij snel op onderzoek in mijzelf. Wat in mij veroorzaakt deze ziekte? Ik vind alle materiele zaken die ik voorheen genezende of gezondheid-brengende kracht toedichtte, minder belangrijk. Ik word me steeds bewuster van de invloed van immateriële zaken zoals mijn gedachten, emoties, vastzittende patronen, oude onopgeruimde zaken etc etc op mijn gezondheid. Ik span me in om mijn geest te

zuiveren zodat mijn lichaam daarvan de vruchten mag plukken. Maar op dat moment zie ik ziekte nog wel als een 'ongewenste' situatie, die ik wil 'oplossen'. Dus ik ga in mezelf aan de slag. In deze zelfde fase, die in mijn geval een aantal jaren duurt word ik me langzamerhand ook bewust van mijn houding naar de wereld, ik zie in dat strijden en posities innemen, niet leidt tot bewustzijn, noch van mij, noch van anderen. Ik trek me steeds meer terug uit die arena. Ik beseef ook dat alles wat ik tot mij neem in woord en beeld ook 'voeding' is en dat beide zowel fysieke als non-fysieke voeding even belangrijk zijn en evenveel impact hebben op je lichaam alsook op je geest.

Er is nu een zich ontwikkelend steeds verder uitbreidend bewustzijn wat zich niet langer richt op 'buiten' maar op 'binnen'.

Het vijfde niveau:

De ontwikkeling van het bewustzijn gaat door, als een keer dat pad is ingeslagen en men is het kantelpunt echt gepasseerd, dan is er eigenlijk geen weg terug. Dan is het onmogelijk nog strijd te voeren over voedsel of medicijnen. Dat voel ik ook zo. Soms val ik nog wel eens even in de valkuil, om direct erna te struikelen over mijn eigen bewustzijn, die me dan terugfluit: Waar ben jij mee bezig? Als ik ziek word, wat meestal nog hoogst zelden gebeurt. (Ik heb al 18 jaar geen arts bezocht of nodig gehad) Zet ik direct mijn zelfgenezend vermogen op actief. Ik weet inmiddels dat ik met mijn gedachten, overtuigingen, emoties, gevoelens alles kan creëren zowel ziekte als gezondheid. En ik beseef dat als ik ziekte creëer ik daar nog iets wil leren. *Wat een verschil is met de eerdere niveaus: Ik kan al wel de ziekte omarmen als iets positiefs als een les.* Maar ik wil er toch ook nog wel vanaf. Maar het gaat nog verder een zich ontwikkelend bewustzijn is onstuitbaar. Ik creëer ook een redelijk stabiel niveau van aanwezigheid in mijn geest. (Niet mijn denkgeest) een soort constante waarnemer die observeert wat ik doe en hoe ik dat doe. Die vragen stelt als een soort Socrates. Wat doe je nu? Hoe denk je dat de ander dit ervaart? Waar ben je mee bezig? Weet je zeker dat je dit wilt doen? Etc. Het is ook hierdoor dat ik een veld om me heen creëer van fijne liefdevolle energie (geïnspireerd door de Hathors) ik plaats alles in mijn veld wat ik graag wil ervaren. Ik ben en blijf kerngezond. Ik spreek vaak tegen mijn lichaam en geef de opdracht om alles wat erin komt op te nemen als het goed is voor mij en af te voeren als het mij niet dient. Dat geldt zowel voor voeding als voor informatie, voor kritiek, voor alles wat er in de kosmos gebeurt, alles wat gestraald en gesprayd wordt en binnen kan komen. Er is een bewustzijn dat ervaart dat alles frequentie is, alles is vibratie. Dat wij dingen waarnemen als vaste dingen zegt niets over hoe de dingen werkelijk zijn. Vanuit dat gevoel is er geen denken meer in onderscheid, geen denken in beter en slechter. Ik heb respect voor alles wat op aarde is en leeft en dat is alles.

Dit bewustzijn ervaart de eenheid in alles, ziet geen afscheiding meer, begrijpt dat alles uit dezelfde bron komt, ziekte gezondheid...

Het zesde niveau:

Dit uitdijend bewustzijn wordt zich ook bewust van andere sferen en andere vibraties en andere 'aanwezigheden' die je met het 'normale gangbare' bewustzijn niet kunt waarnemen. Ik voel de energie van dieren, ik kan met ze communiceren, ik begrijp waarom dieren hier zijn, wat ze mensen komen brengen. Ik weet waarom zij ziek zijn en wat hun boodschap daarmee is aan hun 'baasjes'. Ik kan ook met de sferen communiceren waar onze dierbaren heen zijn gegaan na hun overgang en met hen communiceren. En dit bewustzijn laat me ook ervaren dat ruimte en tijd slechts begrippen zijn en geen realiteit. Het laat me zien dat alles hier en nu gebeurt, er wordt door dat bewustzijn geen lineaire tijd ervaren. Ook plaats is een relatief begrip, dit bewustzijn verplaatst zich moeiteloos naar elke plaats denkbaar in de kosmos

Zoals ik het beschrijf lijkt het een lineair proces, wat het natuurlijk niet is, je valt soms terug en beweegt je heen en weer tussen de verschillende niveaus. Hoewel als je een keer het kantelpunt hebt gepasseerd dan kun je niet meer terug in het 'de oorzaken buiten jezelf zoeken' denken. Dat is dat niet langer een gebied waar je je thuis voelt. Ik weet ook niet of er ooit een eind komt aan de niveaus, maar er is nu een niveau in het bewustzijn aangeboord die alles ervaart als 'een'. Er is niets wat niet deel is van het AL, er is dus ook niets wat ongewenst is waar je je tegen zou moeten verzetten. Alles is. Als er nu ziekte is, is het omarmen als deel van alles, de eerste stap, omarmen en accepteren en zien wat het komt doen. Zonder de behoefte om het te veranderen. Ik eet ook alles waar ik zin in heb, alles is energie en ik kan elke energie transformeren tot energie die mij dient. Als liefde de frequentie is waar op je je afstemt dan ben je onkwetsbaar en zo voelt het ook.

Dit bewustzijn begrijpt steeds meer zichzelf als een alomvattende schaal, er is niets buiten mij, alles is in mij, en ik ben de kracht en de creator van het leven wat ik nodig heb om datgene te doen wat mijn bijdrage is aan de ontwikkeling van de kosmos. Dit bewustzijn weet dat het pure liefde is...

Tanni Koens

14 februari 2019