

Amsterdam, 11 april 2015

T.g.v. 1^e Mini Symposium Healers Connectie

Mijn naam is Hermelijn van der Meijden.

Ik zal u vandaag iets vertellen over het zelfgenezende vermogen van het lichaam.

Ik ben journalist en schrijver van huis uit.

En sinds een jaar of tien heb ik me intensief verdiept in energie.

Ik ben opgeleid als 'healer' en 'reader'.

Volgende maand start ik de training 'Activeer je zelfgenezende vermogen' voor mensen met fysieke klachten.

Het zelfgenezende vermogen intrigeert me sinds ik begon te begrijpen en te zien dat ik mijn eigen gezondheid beïnvloed, en hoe ik dat doe.

In mijn geval ging het niet hoofdzakelijk om fysieke klachten, maar vooral om geestelijke gezondheid; ik was, onder meer, gevoelig voor depressies.

Allereerst: wat is zelfgenezend vermogen?

Het zelfgenezende vermogen zorgt ervoor dat we herstellen na de griep, dat wonden vanzelf dichtgaan, gebroken botten weer aan elkaar groeien en lichaamscellen zich voortdurend vernieuwen. We staan er nooit bij stil. Het gebeurt.

Hoe het zelfgenezende vermogen precies werkt: dat weet ik niet. En dat zal geen mens u kunnen vertellen. Dat is een van die mysteries van het leven.

Zelfgenezend vermogen is in ieder geval een aangeboren kracht, die ons in principe gezond houdt.

Je kunt het een 'wijsheid' noemen waarover het lichaam gewoon beschikt.

Ik veronderstel dat het optimaal werkt als energie vrij door het lichaam kan stromen, waardoor organen, cellen, bloed enz. van levenskracht worden voorzien. En levenskracht kent u. Je kunt het voelen. Het voelt als liefde, vreugde, harmonie, beweging of fitheid. Het voelt gezond.

Maar ondanks die aangeboren wijsheid krijgen mensen allerlei symptomen. Het zelfgenezende vermogen lijkt niet te werken. Of werkt dat vermogen misschien toch wel? Ik vermoed eigenlijk dat dat laatste het geval is.

In de geneeskunde zijn symptomen ongewenst. Je moet ervan af. Hoe eerder hoe beter. Maar bij healing is dat niet per se het geval. Bij healing hebben symptomen een functie.

Ik kijk naar klachten zoals de sjamanen - traditionele genezers - van bijvoorbeeld Zuid-Amerika.

Volgens hen is er maar één ziekte, waarvoor één medicijn bestaat.

De ziekte is dat je van jezelf verwijderd bent geraakt – van je lichaam, hart, gevoel, intuïtie, ziel en het grote geheel. Het medicijn is die verbinding - met wie je werkelijk bent - herstellen.

Het doel bij healing is dan ook niet primair het laten verdwijnen van symptomen. Het doel is transformeren van al datgene dat met de symptomen samenhangt, maar nog niet bewust is.

Namelijk: emoties, gedachten en energie die in het lichaam zijn opgeslagen.

De heling vindt plaats als je op die verschillende niveaus bewustzijn ontwikkelt. Bij healing vind je daardoor eigenlijk steeds nieuwe betekenis. En als gevolg daarvan verander je. En als gevolg dáárvan kunnen fysieke symptomen dan eventueel verdwijnen. Al veranderen klachten, als ze eenmaal vorm hebben gekregen in het lichaam, maar langzaam van vorm. Veel trager dan emoties, gedachten en energie.

Ik heb, net als waarschijnlijk ieder ander, mijn hele leven geworsteld met symptomen, in allerlei vormen. Burn-out, slapeloosheid, een diep gevoel van eenzaamheid, mannen die niet deden wat ik wilde... Ik leed vaak onder de zinloosheid van het bestaan, een gebrek aan verbinding met mensen om me heen, en depressies die me verlamden. Tot een jaar of tien geleden frustrerden die symptomen me. Ik vond ze onbegrijpelijk. Ik voelde me slachtoffer. Het leven overkwam me. Ik vond niet dat ik kreeg wat ik verdiende. Totdat ik leerde dat als het niet lukt om te manifesteren wat je wilt – toen, in mijn geval, vooral geluk en een vervullende relatie - je op dat gebied nog pijn hebt te verwerken. Het was een eye-opener. Vanaf dat moment veranderden symptomen in drijfveren. Ik begon ze stuk voor stuk te gebruiken om vorm te geven aan mijn leven.

In de niet-westerse geneeskunde zijn symptomen een vorm van communicatie. Via klachten vertelt je lichaam waar je geen aandacht schenkt aan jezelf. Je lichaam maakt concreet wat je bewustzijn niet meer weet. Als je het zo bekijkt kun je 'psychosomatisch' veel ruimer opvatten dan we normaal gesproken doen; de geest/de ziel drukt zich uit in het lichaam. Hoe dan ook. Of je nu fibromyalgie, ME, hartklachten of kanker hebt. Het symptoom maakt iets kenbaar dat bij jou hoort. Symptomen tonen je hoe je met je energie omgaat. Ze vertellen waar je die – onbewust en ongewild – blokkeert, tegenhoudt, inhoudt of weggeeft. Ze vormen een tastbare toegang naar onbekende aspecten van jezelf die je leven ongemerkt maar diepgaand beïnvloeden. Bestrijd je klachten alleen op de westerse manier, dan mis je een kans. Sterker nog: klachten hebben een potentie. Namelijk de mogelijkheid om jezelf op een dieper niveau te leren kennen. Om jezelf opnieuw uit te vinden. Om lichaam en geest met elkaar te verenigen. Richt je je eenzijdig op medicatie en operaties, dan wordt hetgeen eraan ten grondslag ligt niet weggenomen. Je omzeilt de mogelijkheid van transformatie.

Neem Katja Swager. Ik interviewde haar onlangs. Zij ontdekte op haar 31^e dat ze baarmoederhalskanker had. In een vergevorderd stadium. Artsen gaven haar nog geen zes weken. Maar zijzelf geloofde gewoon niet dat ze zou doodgaan. Ze vertrouwde in haar herstel. En nu, acht jaar later, leeft ze en is nog altijd 'schoon', zoals dat heet.

Katja deed iets wat veel mensen met kanker niet lukt. Zij realiseerde zich vrijwel direct dat vechten haar niet zou helpen overleven. Ze was altijd al een vechter geweest. Daarin zou ze haar oplossing niet vinden. Maar zij wist, intuïtief, dat er toch een oplossing moest zijn. En, ook al intuïtief, dat ze de kanker juist moest welkom heten. Dat ze haar hart ervoor moest openstellen. En dat ze moest voelen wat ze voorheen niet kon voelen: angst en boosheid, van heel lang terug, die ze tot dan toe altijd had weggedrukt. Ze wist dat dat haar zelfgenezende vermogen zou activeren. Overigens werd ze ook gewoon regulier behandeld. De weg van het hart sluit de weg naar het ziekenhuis niet uit.

Ik denk dat de meeste symptomen ontstaan zoals bij Katja; door structureel wegdrukken van wat je voelt, en wie je bent. Als kind leer je boosheid in te slikken omdat het niet beleefd is, verdriet niet te tonen, rustig zijn terwijl je eigenlijk bruist van energie, of je groot te houden terwijl je eigenlijk bang bent. Mijn moeder bijvoorbeeld was heel kritisch en heel gevoelig. Voor alles. Licht, geluid, beweging... Ik mocht niet gillen, wiebelen, rennen; zit stil en praat zachtjes! Eigenlijk mocht ik geen uitdrukking geven aan de enorme hoeveelheid energie die kinderen nu eenmaal hebben. Ik heb me structureel ingehouden. Slikte in wat er in me leefde. Me uitdrukken deed ik door te schrijven, en te sporten, maar zeker niet verbaal.

Wat je niet mag uiten, zet je ongemerkt vast in je lichaam. Je blokkeert je natuurlijke energiestroom. Houdt zo'n situatie maar lang genoeg aan, dan kan dat leiden tot klachten. Het lichaam brengt feilloos de informatie van het bewustzijn – of misschien eerder het 'niet-bewustzijn' - tot uitdrukking. Het lichaam spreekt. En daarom vormt, volgens mij, bewustzijn tevens de sleutel tot het zelfgenezende vermogen. Zowel voor de patiënt, als voor de behandelaar.

Dit alles klinkt sommige van u wellicht, tot nu toe, als een nogal spiritueel verhaal in de oren. Het interessante is dat wetenschap en spiritualiteit elkaar steeds dichter beginnen te naderen. De wetenschap vindt meer en meer bewijzen voor al die dingen die spirituele leermeesters al eeuwen geleden wisten. In verband met genezing is het onder meer het volgende interessant: Volgens de wetenschap bestaat op het diepste niveau geen verschil tussen materie en energie. Alles is met alles verbonden. Als waarnemer geef je vorm aan de werkelijkheid met je aandacht. Het ene bewustzijn oefent direct invloed uit op het andere. Overtuigingen over de werkelijkheid werken door tot op celniveau. Intenties kunnen de realiteit veranderen. Het hart is minstens zo intelligent als het brein.

En dat impliceert nogal wat. Onder meer dat de uitgangspunten van healing weliswaar nog geen gemeengoed zijn, maar wel concreet.

Je kunt met je bewustzijn de werkelijkheid beïnvloeden. Zowel je eigen, als die van een ander.

Patiënten kunnen het zelfgenezende vermogen aanspreken. En als behandelaar kun je dat doen bij je patiënt.

Bewust zijn is, het woord zegt het al, 'bewust zijn' van wat er is.

Het is aandacht.

Het is voelen.

Het is ervaren wat er leeft, zonder oordeel.

Het is luisteren naar jezelf; je behoeften en je hart.

Het is zijn in het hier en nu.

Het is je hart openstellen voor je klachten, in plaats van ertegen te vechten.

Wat vraagt dat van de patiënt?

Een heleboel.

Allereerst natuurlijk een bereidheid om anders naar klachten te kijken.

Dat is niet makkelijk. Blokkades ontstaan in zo'n vroeg stadium van het leven, dat het nauwelijks voor te stellen is dat er aan je lichamelijke klachten onverwerkte emoties ten grondslag kunnen liggen.

Daarbij is het nodig om verantwoordelijkheid te nemen voor de klacht; het is immers jouw bewustzijn dat vorm krijgt in jouw lichaam.

Het vraagt ook moed om het te doen. Het is een klus om de gevoelens die in de diepte liggen, zoals angst, schaamte, pijn, onder ogen te zien.

Het vraagt óók om de inzet van niet-mentale instrumenten, zoals gevoel en intuïtie.

En ook dat is voor de meeste mensen niet vanzelfsprekend.

Voor de oplossing van problemen zijn we immers gewend, en getraind, om te vertrouwen op de kracht van onze linkerhersen helft: die van de ratio, de logica, de analyse, de actie én het manlijke.

De rechterhersen helft – het domein van intuïtie, dromen, symboliek, meditatie, associatie, holistisch denken, ontvankelijkheid en het vrouwelijke – wordt doorgaans minder hoog aangeslagen.

Echter juist hiermee kan betekenis gegeven worden aan dat wat niet-bewust is.

Door te voelen, door je open te stellen voor de informatie van je lichaam, door intuïtief verbanden te leggen kun je als het ware ontcijferen uit welke componenten je symptoom is opgebouwd.

En wat betekent het voor de behandelaar, die het zelfgenezende vermogen van zijn patiënt wil activeren?

Het bewustzijn van de behandelaar en van de patiënt zijn, zoals gezegd, met elkaar verbonden.

De waarnemer beïnvloedt met zijn waarneming de patiënt.

En hier kom je als behandelaar terecht op spannend terrein: want wat zijn je overtuigingen en je eigen onverwerkte emoties als je te maken krijgt met een zieke patiënt? Hoe kijk je naar hem? Kan hij nog genezen? Of gaat hij dood? Voel je

vertrouwen? Voel je angst? Moet hij gered? Heeft zijn ziekte zin? Weet jij wat het beste is voor hem?

Wat je denkt, voelt, gelooft, de manier waarop je je verbindt of juist niet, de wijze waarop je reageert en communiceert; dat alles heeft een direct effect op de patiënt. In het contact begint het genezingsproces. Je activeert het met oprechte aandacht, nieuwsgierigheid, een open hart, niet-oordelende blik, heldere en positieve bewoordingen, en de wetenschap dat symptomen mensen niet overkomen, maar een samenhang hebben met wie ze zijn.

Genezend vermogen is een combinatie van houding en intentie.

En dat vraagt om de ontwikkeling van je eigen bewustzijn.

Rita Tikai kreeg een zwaar auto-ongeluk. Ze raakte verlamd vanaf haar nek. De diagnose van haar behandelend artsen: ze zou bedlegerig zijn, voor de rest van haar leven. Daaraan twijfelden ze niet.

Maar zij had sterk het gevoel dat ze wel moest kunnen lopen.

Ze lag een jaar in bed eer de sensaties terugkwamen in haar lichaam.

En twee jaar voordat ze kon lopen.

Weliswaar met krukken, maar in bed ligt ze niet.

Haar geluk was dat ze durfde vertrouwen op haar intuïtie. Geen moment dacht ze dat het niet zou lukken.

Zoals ze zelf zegt: 'De menselijke geest kent geen grenzen'.

Een paar jaar geleden heb ik een paar sessies gedaan met een jongeman met een ernstige vorm van kanker. Hij geloofde in zijn herstel, totdat zijn artsen zeiden dat hij snel zou sterven.

Die boodschap ontnam hem de mogelijkheid om nog iets anders te geloven. Een paar weken later was hij inderdaad dood.

Of hij het ooit gered zou kunnen hebben, weet ik natuurlijk niet, maar wel dat de wijze waarop je communiceert met je patiënten het verschil kan maken; tussen het aanspreken van het zelfgenezend vermogen of het ondermijnen daarvan.

Als behandelaar heb je autoriteit. En die weegt zwaar.

En dan kom ik bij het aspect van verantwoordelijkheid. Ben je als behandelaar verantwoordelijk voor herstel van je patiënt? Of is de patiënt verantwoordelijk voor zijn eigen gezondheid?

In het huidige zorgsysteem is de behandelaar verantwoordelijk. De patiënt komt met zijn klacht, de arts moet het oplossen.

Maar uiteindelijk geloof ik dat de verantwoordelijkheid bij de patiënt ligt.

Hij is de enige die de signalen van zijn lichaam kan interpreteren, er betekenis aan kan toekennen, en veranderingen kan doorvoeren.

Uiteraard heeft hij daarbij hulp nodig.

Als behandelaar heb je volgens mij de verantwoordelijkheid om je patiënt in zijn proces te ondersteunen, er voor hem te zijn met al je kennis en kunde.

Maar zonder de symptomen voor hem te willen oplossen.

Je wilt hem juist niet ontslaan van zijn eigen verantwoordelijkheid.

Je wilt hem niet de kans ontnemen om te ontdekken wat zijn symptomen hem te vertellen hebben. Om de verbinding met zichzelf te herstellen.

Integendeel: je wilt hem aanspreken in zijn eigen kracht en intentie, en op het gegeven dat zijn symptoom ergens voor staat.

Het zou daarom interessant zijn als er ruimte zou komen voor de betekenis van ziekten. Ik weet zeker dat er bij mensen met dezelfde soort klachten gelijksoortige patronen te ontdekken zijn.

Katja Swager ontdekte bijvoorbeeld dat de kanker haar als het ware weg manifesteerde van de aarde. Omdat ze, diep vanbinnen, het idee had dat ze het niet waard was om te leven.

Zij zei: 'Op een vreemde manier probeerde de kanker heelheid te creëren; me terug te brengen naar mezelf.'

Datzelfde is ook mijn ervaring. Mijn depressie kan ik, achteraf, zien als een overweldigd zijn door emoties. Kortsluiting om de pijn maar niet te hoeven voelen. Weerstand tegen alles wat in de diepte lag.

Maar juist dat ondraaglijke gevoel zorgde ervoor dat ik op zoek ging naar mijn hart, en dat ik begon los te laten wat me daarbij niet diende.

Het zelfgenezende vermogen is dan ook niet alleen het vermogen van de mens om zijn lijf te genezen.

Het is tevens het vermogen van de mens om zijn ziel te helen. En dat doen we juist via symptomen.

Symptomen houden een spiegel voor. Of ze nu een lichamelijke uitingsvorm hebben, of een andere. Symptomen confronteren met datgene wat onbewust is.

Via symptomen vraagt het onbewuste steeds weer om aandacht. Tot vervelends aan toe. Net zolang tot je luistert.

Het onbewuste wil bewust worden, en laat zich niet wegsturen.

En waarschijnlijk komen symptomen dan ook altijd ongeveer neer op hetzelfde: je gaat tegen je eigen stroom in.

Je valt jezelf af, een deel van jou mag er niet zijn.

Of je doet niet wat je moet doen, op het niveau van je ziel.

Je bent verwijderd geraakt van wie je echt bent.

Vanaf het moment dat ik aan mijn klachten betekenis kon toekennen, begon ik te veranderen.

Door ze te onderzoeken kwam ik in contact met diepere lagen van mezelf.

Knopen in mijn bewustzijn bleek ik, stap voor stap, te kunnen ontrafelen.

In dat proces heb ik mijn gevoel ontdekt, mijn intuïtie, mijn hart, mijn authenticiteit, mijn stem en vertrouwen. En eigenlijk zijn daarmee de meeste symptomen in de loop van de tijd zo goed als verdwenen.

Ik ben veel gelukkiger. Ik zit op mijn plek. Ik geef zelf vorm aan mijn leven.

Symptomen hebben me de weg gewezen naar mezelf.