



Het zelfgenezende vermogen

Jouw geestestoestand bepaalt de fysieke agenda

Ons lichaam heeft een aangeboren vermogen om te genezen. Op een wond groeit een korstje, een breuk heelt vanzelf en koorts zal ooit een keer zakken. Maar wat als je zomaar in de overgang belandt, je rug het begeeft, een hernia je kwelt, of kanker je leven beheerst? Is er iets dat je zelf kunt doen? Ja, want het zelfgenezend vermogen is te beïnvloeden.

Wie ziek is moet voor advies naar de dokter, maar dat wil niet zeggen dat je overgeleverd bent aan een autoriteit buiten jezelf. Wat is ziekte eigenlijk? Het is het tegenovergestelde van gezondheid. Alles wat ooit is opgekropt, is volgens arts en schrijver Deepak Chopra, gestolde energie. Onopgeloste emoties worden blokkades die vervolgens het immuunsysteem verzwakken. Zo word je ziek.

Zelf doen

Volgens een andere arts, dr. Goodman, willen kankerpatiënten tot elke prijs de vrede bewaren. Wat ooit een overlevingsstrategie is geweest, gaat later een eigen leven leiden. Het is altijd de bedoeling geweest dat je leeft naar wie je bent, maar soms ben je het contact met jezelf kwijt. Iedereen is wel eens verraden, respectloos behandeld of heeft zich waardeloos gevoeld. Dat stop je gemakshalve ergens in je achterhoofd weg. Volgens Deepak Chopra is je lichaam zich van elke gedachte bewust. Iedere cel is op de hoogte van je diepste overtuigingen. Alle emoties worden in het lichaam opgeslagen. Daar heb je meestal geen idee van, totdat de hoofdpijn zich aandient, de aderen zijn dichtgeslibd, het tandvlees begint te bloeden of een ontsteking je parten speelt. Vaak besef je niet eens dat je helemaal niet zo gelukkig bent als dat je denkt te zijn en heb je geen idee dat er ergens verborgen woede of verdriet zit. Misschien heb je teveel over je heen laten lopen, of wellicht heb jij je zo aangepast dat het niet meer rijmt met je levensdoel. Ziekte spoort je aan om te veranderen. Medicijnen kunnen pijn verlichten, maar pakken de oorzaak niet aan. Dat moet jezelf doen. Moeten we nu allemaal in therapie? Neen, maar je kunt wel alvast beginnen met nadenken. Wie stil is en een vraag stelt, krijgt antwoord. Het innerlijke weten is er altijd, je moet er alleen naar leren luisteren. Wie aan het bed is gekluisterd kan hoe dan ook niet anders dan stilstaan. Wat is het dat ik nu moet weten? Een aantal jaar geleden kwam ik na een buikoperatie acuut in de overgang. 's Nachts lag ik drijfnat in bed en om de haverklap werd ik wakker van de opvliegers. Ondanks alle kennis over de oorzaak, bleef het in de praktijk afzien. Volgens Dr. Goodman is het lichaam zelfvoorzienend en heb je eigenlijk niets van buitenaf nodig. Okay, ik besluit om dit te geloven en gooi alle

hormooncrèmes in de vuilnisbak. Als je in iets gelooft, moet je er ook naar handelen. Sindsdien heb ik nergens meer last van. Ongelooflijk, het is zomaar over. Kennelijk heb ik met een simpele gedachte iets in gang gezet. Hoe de alchemie tot stand is gekomen, is nog steeds een raadsel. Ik weet alleen dat ik op dat moment oprecht geloofde in wat ik dacht. Meer was het eigenlijk niet.

Deleteknop

Elke ervaring blijft net zolang in het systeem, totdat het van de harde schijf wordt gewist. Dat betekent dat je invloed kunt uitoefenen. Dat wil ook zeggen dat je mag rouwen, huilen en boos mag zijn als dat nodig is. Genezen is het toelaten van verdriet om vervolgens op de deleteknop te drukken. Soms moet je graven en speuren naar het begin. Waar komt dit vandaan? Het lichaam is neutraal. Het kan niet worden gemanipuleerd om iets anders uit te drukken dan wat jij innerlijk gelooft. Het kan je lichaam ook niet schelen wat je denkt of voelt. Het is net als een computer. Zodra je andere instructies invoert, wijzigt het programma vanzelf. Het is aan jou om meer vreugde, liefde en gezondheid in je leven te brengen. Het zelfgenezend vermogen is een wonderlijk werkend mechanisme. Zodra je de saboterende denkwijze ontdekt en oplost, begint er een nieuwe episode. Werkt het echt zo simpel? Ja, ik spreek uit eigen ervaring.

Glimlachende organen

Een ding is zeker. Je hoeft geen slaaf van je ziekte te zijn. In elk mens is een onzichtbare kracht werkzaam die ernaar streeft om het lichaam zo gezond mogelijk te houden. Ziekte kun je overwinnen. Wetenschap

toont aan dat ziekte te voorspellen valt op basis van belastende gebeurtenissen in je leven. Emotionele trauma's, wat ze ook zijn, openbaren zich als ziekte. Symptomen zijn niets anders dan een stopteken. Je denkt dat je die stijve schouder te danken hebt aan een verkeerde slaaphouding. Die versleten meniscus is gewoon stomme pech en met reuma moet je maar mee zien te leven. Soms is het moeilijk om van geloof te veranderen. Als je een bepaalde ziekte hebt, denk je dat je een speciaal pilletje moet slikken. Volgens PNI onderzoek blijkt dat negatieve gedachten en angsten het immuunsysteem langzaam vernietigen. Als dat zo is kun je de omslag maken door jezelf vol te propen met liefde en gevoelens van vreugde. Praat met de pijn. Hoe gek het ook klinkt, maar iets vraagt om aandacht. Wat is de boodschap voor mij? Visualiseer licht in je lichaam. Stel je voor dat alle organen glimlachen.

Misschien geloof je niet dat dit alles werkt, maar wat heb je te verliezen? Iedereen heeft de innerlijke kracht om zijn gezondheid te verbeteren. Er is een onmetelijke intelligentie aan het werk. Je moet er alleen de

klik mee zien te maken. Dat is niet iets dat je kunt forceren, maar je kunt wel op weg gaan. Elke ongezonde gedachte is een knoop en wordt uiteindelijk een kluwen waar moeilijk doorheen te komen is. Ga je tijd niet verknoeien met piekeren, maar herontdek jezelf. Je kunt je eigen mysteries ontrafelen en van ziekte een bondgenoot maken. Jouw geestestoestand bepaalt de fysieke agenda. Wis oude programma's en installeer nieuwe instructies. Zet het zelfgenezend vermogen aan het werk en zie jezelf als onbegrensd.

Tekst: Lilian Ferru

Boekentips:

Deepak Chopra:	Herontdek je lichaam
Dr. Goodman:	Genezen van binnenuit
Louise L Hay:	Je kunt je leven helen
Dalke:	Ziekzijn, Signalen van de Ziel
Monique Timmers:	De Vijfde Dag
Christiane Beerlandt:	Sleutel tot Zelfbevrijding
Roy Martina:	Omega Healing