

Osteoporose, een tekort aan vormkracht



Door: Annette Prinsen, coach en begeleider van mensen die op zoek zijn naar dieper gelegen oorzaken van hun fysieke klachten.

Ruim 800.000 mensen in Nederland lijden aan osteoporose en dit aantal neemt nog toe. Natuurlijk komt dan de vraag op naar de oorzaak daarvan. In juni 2010 liet Marieke de Vrij op dit onderwerp haar licht schijnen en ik raakte zeer geïnspireerd door de vrijgegeven informatie. Tijdens de verdiepingsbijeenkomsten als gevolg hierop, in het najaar van 2010 en vervolgens in 2011, met vele therapeuten en enkele cliënten, gaf Marieke vele inzichten vrij, die ik hierbij graag wil delen. Dit artikel kan slechts een deel van de kennis vrijgeven over de achtergrond en de betekenis van botontkalking, met daarbij enige handreikingen ter verlichting van de klachten. Ook een te hoge botdichtheid krijgt aandacht.

Breekbaar in vele opzichten

Osteoporose komt meer voor bij vrouwen dan bij mannen en begint meestal in de tweede levenshelft, soms al vanaf 35 jaar. Bij deze aandoening neemt de botmassa geleidelijk af en het skelet verliest aan stevigheid. Ongeveer 80% van de mensen merkt dit niet; een botbreuk is vaak het eerste symptoom. Marieke zegt hierover het volgende:

"Botontkalking is een veel voorkomend proces in samenlevingen waar mensen te weinig vanuit rust blijf mogen geven van hun eigen behoeftesferen. Wil je osteoporose uit een samenlevingsverband halen, dan dienen zij aan de basisvoorwaarden te werken, waardoor zij zichzelf dieper in rust beleven, vorm geven aan zichzelf en zich voedend omgeven voordat ze anderen tegemoet treden."

Samenlevingen waarin dat gevoel in diskrediet is gebracht, zoals bij ons het geval is, zijn dus gevoeliger voor osteoporose. Van lijdens aan osteoporose zou je kunnen zeggen dat zij veel impulsen

opvangen uit de buitenwereld, maar dat de durf ontbreekt om terug te gaan naar de eigen kern. Het zijn veelal mensen die geneigd zijn weinig aandacht voor zichzelf te vragen en dienstbaar te zijn aan anderen. Zij willen geen belasting vormen voor hun omgeving.

Om meer verbinding te krijgen met deze eigen kern werkt de Naamsoefening (die Marieke inspiratief al eerder ontvangen heeft) goed. (Deze oefening staat op de website: www.devrijemare.nl, linksonder 'kom in verstillings' aanklikken en via 'oefeningen' naar 'naamsoefening' gaan.) Wie zich zijn naam eigen benoemt, gaat staan voor wie hij ten diepste is en legt contact met het doel van deze specifieke incarnatie.

"Als je dit niet doet heb je lege ruimtes in je die je niet bewoont, ruimtes waar allerlei energieën in kunnen komen. Broze botten geven dit aan: hier wordt niet gewoond."

'Aarden' is geen oefening van simpelweg je voeten op de grond en de energie laten stromen, nee, aarden is de uitkomst van doorleving. Marieke is daar duidelijk in:

"De mate waarin je jouw ervaringen hebt doorleefd is de mate waarin je geaard bent. Verinnerlijking van wie je bent op een constructieve en gelijkmatige wijze, waarbij het bewustzijn aan-



wakkert en behouden blijft, maakt dat osteoporose als ziektebeeld geen deel van je persoonlijkheid kan worden."

Bij osteoporose staan de bovenste chakra's veelal wijd open, de onderste daarentegen zijn te veel gesloten. De energie stroomt niet door naar beneden en juist dat is het terrein van de diepste emoties.

"De botten hebben een bepaald verdriet te doorstaan – het botte verdriet – en als dit loskomt, vindt er een soort schudden van de botten plaats."

Je kunt je botten ook als het ware lostrommelen waardoor ze ontspannen en het oude verdriet loslaten. Dit kan heel diep gaan en soms leiden tot regressie. Bij osteoporose speelt dus zelfontkenning, niet in verbinding staan met de eigen kern, een belangrijke rol.



De rol van vormkracht

Veel mensen die langdurig lijden aan osteoporose hebben 's nachts uittredingservaringen, die zij zich vaak niet meer herinneren. Ze komen in de ochtend moeizamer op gang omdat ze het natuurlijke contact met het eigen lichaam grotendeels missen. Bepaalde gedragskenmerken zijn te benoemen.

"Verlegenheid als gedragskenmerk komt vaker voor bij deze mensen omdat ze vanwege hun verfijnde structuur verfijnder denken, maar minder gemakkelijk kunnen ontrafelen hoe ze hun denken in de vormkracht, in taal, naar buiten kunnen brengen."

Dit betekent dat zij, die genezen van osteoporose, weer spraakvaardiger worden en duidelijker kunnen uitdrukken wat ze in hun fijngevoeligheid beleven.

"Iemand die langdurig last heeft van osteoporose vindt het moeilijk om gedachten constructief te onthouden, want deze verijlen snel. Denken is gebonden aan vormkracht, het is een onderdeel van het mannelijk oerprincipe in de mens, dat zowel in mannen als in vrouwen actief is. Maar denken is zo gerelateerd aan de structuur, dat, als je lang last hebt van osteoporose, het moeilijk is om je gedachten te binden. Opkomende gedachten kun je te weinig vasthouden en er constructief vorm aan geven. Bij het stellen van een diagnose is dit een belangrijk onderscheid: ben je moe van de overbelasting van veel denken of ben je moe omdat je niet goed terug kunt vinden wat je eerst zo constructief mogelijk had proberen te bedenken?"

Grenzeloosheid tegenover authenticiteit

Osteoporose verruimt het gevoel voor anderen waarbij men die ander alle goeds toewenst. De omgeving misbruikt deze dienstbaarheid soms en laat hen het werk doen wat ze zelf zouden moeten doen. Mensen met deze aandoening hebben de neiging om -zonder een verzoek vooraf - grenzeloos klaar te staan voor anderen. Daarin zijn zij soms nalatig wat betreft hun eigen welzijn, liever geven ze aan anderen. Leegheid en uitputting zijn het gevolg. De lering hieruit is om zonder wezenlijke vraag vooraf of zonder een wezenlijke aanleiding, niet te geven en mensen zelf verantwoordelijk te stellen voor hun eigen zaken. *"Ze dienen, indien mogelijk, vooral minstens evenveel aan zichzelf te geven als aan anderen. Om het eigen zelf staande te houden is het nodig dat de botten weer meer vormkracht krijgen. Die vormkracht is verloren gegaan doordat te weinig aan zichzelf is gegeven. Het zijn vaak mensen die opgroeien in een omgeving die in hun beleving sterk afwijkt van wie zij in de kern zijn. Dat brengt een basale eenzaamheid mee. Want wie je bent*

kun je niet in je directe omgeving herkennen."

Veel mensen geven daar een positieve draai aan en ondersteunen vanuit dat anders-zijn anderen met hun talenten. Daardoor hoeven ze niet de pijn van hun eenzaamheid te voelen. Dit geven wordt ook als ruilmiddel ingezet om aandacht te krijgen. Geven om te ontvangen, dat is uitputtend. Doordat ze niet op een natuurlijke manier om aandacht durven vragen, blijven ze afwachtend terwijl het geven steeds doorgaat. Dit proces speelt vaak onbewust en is van jongs af als middel ingezet. Een kind heeft veel over voor zijn ouders, maar de ouders zijn vaak te druk en gaan eraan voorbij. Het kind doet zijn best op school en haalt goede cijfers, maar ondervindt weinig waardering. Het verlangen naar aandacht wordt niet bewust omgezet in een vraag. Als je niet durft te laten zien wie je bent - want daar komt het op neer als je osteoporose hebt ontwikkeld - betaal je een hoge prijs. Er sluimert een groot verdriet door ontrouw aan jezelf.

"Als je bang bent voor wie je wordt als je authentiek bent, dan ben je vaak gericht op de ander of op allerlei werkzaamheden, zodat je wel het gevoel hebt je best te doen en een goed mens te zijn. Daarmee echter is die angst niet gestild. Want wezenlijk anders worden dan alle anderen die jij kent is een persoonlijke daad. Een eenzame weg is het en veel mensen zijn kopschuw deze te gaan. Maar het is feitelijk de enige weg die gevraagd wordt te gaan; iets wat je bij momenten van binnenuit zelf weet."

Zoeken naar de balans

Omdat mensen zo gewend kunnen zijn aan dit patroon van zelfontkenning en zichzelf wegcijferen, kunnen ze moeite hebben hun angst te herkennen in de manier waarop ze functioneren. Het is een reis naar binnen om je eenzaamheid onder ogen te zien. Kun je zien wie je bent? Verschillend van alle anderen om je heen? En durf je dit naar buiten te brengen en ernaar te handelen?

"Het bijzondere in deze tijd is dat er een tijdsversnelling gaande is wat betreft bewustwording, er komt steeds meer op het pad van de individuele mens. We zijn ons meer bewust van wat er om ons heen gebeurt, ook wereldwijd. We dienen steeds dieper en sterker onze eigen plaats te bepalen te midden van het vele dat passeert en onszelf de vraag te stellen hoe we ons verhouden tot hetgeen ons raakt."

Het versterken van je botten op een natuurlijke manier vraagt een plaatsbepaling ten opzichte van al wat je omgeeft. En dat jij - in bijzonderheid in wie je bent - je rechtmatige plek inneemt, zodat anderen ook rechtmatiger hun plek in durven te nemen. En dat bevordert het samenzijn op een



gunstige wijze. Maar als je niet rechtmatig jouw plek inneemt en anderen dat ook onvoldoende doen, dan schep je een wereld die uit evenwicht is. Dit houdt in dat als jij binnen jouw specifieke kenmerken je eigen aard doorleeft, je daarmee ook de wereld beter in balans brengt. Dus iemand steunen in zijn botgesteldheid is indirect ook steun geven aan het in balans brengen van de wereld, omdat we met elkaar verbonden zijn."

Botscan als diagnostisch middel

Wat kan er praktisch? Verspreid over heel Nederland organiseren we met een team van therapeuten de mogelijkheid een botscan te laten maken, waarbij de botdichtheid wordt gemeten.

"Het verlangen van de mens tot rust te komen te midden van al wat in deze snelle tijd gaande is, is de spil van waaruit men het evenwicht dient te herstellen. In het menselijke lichaam wordt deze spil uitgebeeld door de wervelkolom, die de mens voorziet van alle impulsen om zich zielsecht uit te drukken. De botdichtheid geeft een weerspiegeling van de richting die men behoeft om in eenheid te komen met zichzelf, waardoor rust ontstaat. Een botanalyse geeft dus veel meer vrij dan de letterlijke botgesteldheid. Wanneer men zich dieper specificeert in wat het bot deze mens vertelt, kan men nauwkeuriger volgen wat hij nodig heeft om een te worden met zijn diepste zijn. Simpel verwoord: de mens kiest vaak voor omleidingen om uit de weg te gaan wat hij wezenlijk wenst te worden. Het bot laat zich niet omleiden."

Het stellen van een diagnose door middel van een ►

botscan werd voor mij (schrijfster van dit artikel) des te belangrijker omdat ik in aanraking kwam met een bijzonder voedingssupplement, osteodex geheten. Dat is een middel dat in staat is om broze botten te versterken en de balans in de kalkhuishouding te herstellen. Marieke zegt hierover: *"Het middel montert mensen op en biedt hen herbeleving van de eigen kern. Dit kan het begin zijn van een vernieuwde omgang met de buitenwereld."*

Als het supplement – of eventueel een ander middel – wordt gebruikt, is het mogelijk na een half jaar opnieuw een botscan te laten maken om het effect te meten. Medicatie dient tijdelijk te zijn, een hulpmiddel om mensen te helpen na verloop van tijd op eigen kracht verder te gaan. Dit voedingssupplement zorgt voor meer vormkracht in de botten. Daardoor is het gemakkelijker om te gaan staan voor wie je bent en zo het proces te ondersteunen dat leidt tot dieper inzicht in de oorzaken van klachten. Goede voeding, met een juiste verhouding tussen zuren en basen, is hierbij van essentieel belang. Op een andere manier voedend is het om jezelf te strelen in bewust contact met het eigen huidoppervlak, waardoor je meer thuiskomt in je eigen zelf.

"Dat wat men zichzelf kan schenken hoeft men niet na te laten. Wanneer men van anderen afhankelijk raakt doet men zichzelf tekort. Ook een zonnebad - als men dat lekker vindt - is helend, mits de volle zon gemeden wordt. Hetzelfde geldt voor lopen in de zon zonder hoofddekking, omdat een goed doorlaatbaar kruinchakra herstelvermogen aanwakkert."

Te hoge botdichtheid

Een ontdekking vormde het feit dat bij een botscan regelmatig juist een extreem hoge botdichtheid wordt gemeten; vooral bij mannen komt dit voor. Het vasthouden van kalk leidt tot stijfheid van de gewrichten en tot ontwikkeling van artrose, met toenemende invaliditeit als gevolg.

"Bij een te veel aan kalk zie je vaak dat er een soort verdediging tegen het leven zelf is ontstaan. Deze mensen vragen om een fijngevoelige benadering, zodat zij niet in de verdediging schieten. Zij hebben vaak veel doorleefd. Het is belangrijk dat zij niet vervallen in een overmaat aan vormkracht, een overmaat aan willen en handelen terwijl zij daar nog niet aan toe zijn. Hoge inzet en te weinig rust werkt een te grote maat van geven in de hand en hechting aan het resultaat van dit handelen versterkt dit nog."

Ook hier kan het voedingssupplement osteodex, dat maximaal 2 à 3 maanden gebruikt kan worden, het herstel van de balans in de kalkhuishouding ondersteunen.

Oefening om je kern te versterken

Tot slot laat ik u graag delen in de eenvoudige oefening die we van Marieke kregen. Een oefening die leert om bij jezelf te blijven en innerlijke rust te ervaren.

Je kruist je handpalmen en legt de vingertoppen tegen het sleutelbeen aan en de handpalmen op de borst. Dan laat je de handpalmen en vingertoppen uitstralen het lichaam in.

Marieke voegde daar aan toe:

"Gewoonlijk, als mensen veel aandacht naar buiten brengen en niet goed gecentreerd zijn, beweegt het auraveld naar voren. Dan wordt het veld op de rug flinterdun en puilt uit naar voren. Je auraveld hoort echter als een ei om je heen te liggen. Deze oefening brengt het auraveld weer in balans."

Annette Prinsen

Voor meer informatie: www.prananda.nl

Contact is mogelijk via:

annetteprinsen@kpnplanet.nl

of tel. 0591-37 24 93

*Hoe wonderlijk
mijn lichaam te ontginnen*

*Hoe wonderlijk is het
om stap voor stap
mijn lichaam te ontginnen.*

*Aanvankelijk wroetend in vaste substantie
losmaken, verplaatsend, zuurstof vermengen
met de donkere aarde.*

Steeds meer de diepte in.

Laag voor laag

prijsgevend aan het daglicht.

Waarna zon, maan en getijden

onophoudelijk hun krachten

koesterend geven en nemen.

*Tot dat het verborgen zaad ontkiemend
de aarde opent.*

Gewas, geworteld in de aarde

wuivend in de wind

met zicht op de hemel.

Ongepubliceerde poëzie Marieke de Vrij 1984

