

Het Zelfgenezend Vermogen

Het is vandaag 3 maart 2015, activiteit 1 van deze dag en ook tevens de enige activiteit. Thema van deze dag is het Zelf Genezend Vermogen. De dag is georganiseerd door Annette Prinsen op voorspraak van Ger Lodewick. Annette Prinsen en Ger Lodewick zijn beiden ambassadeur van Stichting de Vrije Mare. Ikzelf ben Marieke de Vrij, we zijn samen in het Vrije Veld te Mantinge.

Marleen Oosterhof zal een inleiding geven op het thema Zelf Genezend Vermogen. Deze inleiding is gebaseerd op het archief van de Vrije Mare waarin ikzelf eerder inspiraties vrijgegeven heb het Zelf Genezend Vermogen aangaande. Zij heeft een selectie gemaakt uit dit archief en zal dit vrijgeven in de aanvang van de bijeenkomst en later in het begin van de middag. Ik zal vandaag vernieuwde inspiraties op dit thema doorgeven.

Marleen Oosterhof is ook ambassadeur van Stichting de Vrije Mare, zij beweegt zich op het terrein van kind en jeugd, maar ook op het terrein van mensen met een verstandelijke beperking en specifiek ook Downsyndroom. Ger Lodewick is ambassadeur op het thema orgaandonatie maar wenst zich ook meer te manifesteren op het thema Zelf Genezend Vermogen. Annette Prinsen is ambassadeur op het thema Ziekte als Wegwijzer.

Marleen: Ik ga een aantal dingen vertellen die Marieke al eerder vrijgegeven heeft over dit onderwerp. Ik ga beginnen met een definitie van genezing die Marieke ooit in 1995 gegeven heeft bij een artsen en therapeutengroep. Ik was zelf één van de therapeuten.

Genezing treedt op in de ziel die aardebewust geïncarneerd is op een niveau van zelfverwerking, wanneer hij in ogeschouw neemt dat wat hij innerlijk in aanvang van incarnatie ter lering zichzelf had opgegeven binnen de aardeontwikkeling.

Ik zal het vertalen. Genezing heeft eigenlijk te maken met een levens overstijgend proces, het gaat over de evolutie van je ziel, van je wezen. Het gaat

er niet om of je binnen dit leven aards gezien geneest, het gaat niet om wel of niet dood gaan aan een ziekte, want wat is de dood? Het kan best zijn dat een ziel veel meer geheeld is door een ziekteproces aan het einde van dit leven juist omdat aardse genezing uitblijft.

In het algemeen kun je zeggen: je hebt een lichaam, dat is een grof stoffelijk iets en de ziel is een fijnstoffelijk iets. Die incarneert in fasen in de loop van je leven in je lichaam. En overal waar de ziel niet kan doordringen, daar is (even of langduriger) een lichamelijk of psychisch ongemak. Dat hoort er gewoon bij. Ik denk dat wij onvoldoende geleerd hebben, dat het leven continue bestaat uit een integratieproces van lichaam en geest en daar horen ongemakken gewoon bij.

Bijvoorbeeld: voor mensen als Marieke die veel lichtende inspiratie krijgen, is het volgende citaat van toepassing:

Weet dat hoe groter het licht is dat in u plaats wil nemen, hoe groter en dieper de dalen zullen zijn die u door zult gaan, opdat het licht pas dan werkelijk geïntegreerd in u opgenomen kan worden.

Elke inspiratie, alle mooie 'lichte' stukken moeten toch allemaal integreren in ons lichaam en dat geeft ongemak als je niet continue in balans kan blijven middels zelfzorg. Dus ieder mens heeft bij voortdurende in zijn leven lichamelijk, psychisch of emotioneel ongemak omdat grof en fijnstoffelijk voortdurend met elkaar moeten integreren en er sprake is van een vertragingaspect. Licht (fijnstoffelijk) is sneller dan grovere stof.

Er is nog een aspect dat we meekrijgen in dit leven: we nemen talenten mee. Deels zijn ze al helemaal uitgerijpt in vorige levens, maar we nemen ook (potentiële) talenten mee die nog in de 'bijsmaak' zitten. Alle talenten die potentie hebben of om de een of andere reden in de vervorming zijn geraakt, of die we nog niet herkennen, zitten nog in de bijsmaak. Hierdoor heb je in jezelf tegenpolen die bij voortdurende of regelmatig ongemak en verwarring kunnen veroorzaken.

Marieke: Je kan zeggen dat het een bijsmaak is dat het talent nog niet zuiver uitgekristalliseerd is. Als een mens iets moois kan, maar hij of zij is nog

afhankelijk van bevestiging, dan is 'afhankelijk-zijn-van-bevestiging' de bijmaak op het talent. Dat hebben we allemaal. Het is verschillend per persoon en om welke eigenschap het gaat. Dus je hebt de aanwas van een talent en met vallen en opstaan groeit een talent door. Als daar veel gekunsteld ego of miskenning omheen zit, is dat een bijmaak op de ontwikkeling van een talent. En van de bijmaak kan je bij tijd en wijle ziek worden. Je wordt zo gecoacht naar steeds zuiverder omgang met je talent afhankelijk van de maat van het talent waar je op dat moment aan toe bent (je hebt ook mensen die worden nog niet ziek omdat ze nog niet optimaal uitgedaagd zijn).

Marleen: Wat is nu de zingeving van een ziekteproces?

1) Een ziekteproces kan richting sturend zijn om tot (meer) zielsherkenning, zelfverwerkelijking te komen. En dan duurt de ziekte zo lang tot de herkenning is gevonden.

Voorbeeld: ik heb zelf begin jaren negentig (toen werkte ik ook al samen met Marieke) een hele ernstige auto-immuun ziekte gehad, waardoor ik invalide (rolstoelafhankelijk) dreigde te worden. Ik kon mijn armen en benen nog maar amper bewegen. Ik had alle gelegenheid om af en toe een vraag aan de Begeleiders van Marieke te stellen. Ze zeiden alleen maar dat ik rust moest nemen en naar mezelf moest luisteren. Dat maakte me alleen maar wanhopiger, want waar moest ik naar luisteren, het was zo druk in me. Verder was ik boos, ik was toch enthousiast met vernieuwing in mijn vakgebied bezig juist door de samenwerking met Marieke en de onstoffelijke wereld. Waarom dan zo'n verlamingsproces? Die ziekte werd als maar erger en erger. Uiteindelijk is de ziekte wel ten goede gekeerd, anders zat ik hier niet zonder rolstoel. Toen heb ik Ze gevraagd, waarom Ze nooit wat wezenlijks adviseerden. Toen zeiden Ze: "Dat mogen Wij niet doen. Bij dit soort oorzaken van ziekten, moet een mens helemaal zelf tot zielsherkenning komen van wat het proces voor zijn leven/evolutie betekent. Uiteindelijk vertelden De Begeleiders wél waarom ze niets ter zielsherkenning konden uitleggen: "Als het echt om iets wezenlijks gaat dat je bij incarnatie hebt meegenomen om te overwinnen, dan beklijft het niet als je het advies van een ander krijgt. En als je het advies wél zou hebben gekregen, dan kan het genezingsproces zelfs vertraagd worden omdat er eerst

weerstand kan ontstaan tegen het advies ("Dat doe ik toch al", of, "Wat simpel!"). Dit is misschien wel een eyeopener voor de (adviserende) hulpverleners onder jullie. Het gaat er om wat je geheel zelf in diepte door de ziekte leert herkennen.

Als een andere zingeving van een ziekte wordt het volgende genoemd. Het ligt in het verlengde van het hiervoor genoemde. Soms is er ook sprake van én, én.

2) Veel ziekte processen kunnen het voor een mens mogelijk maken een bepaalde zielslaag in zichzelf verder uit te diepen naar het niveau van zelfherkenning, dat zonder ziekteproces niet te bereiken zou zijn geweest.

Dit is een hele interessante. Ik heb in het voorstelrondje een paar van jullie horen zeggen: "Ik weet niet hoe het over is gegaan." Dat gaat over het hier bedoelde proces. Je hebt het doorgemaakt en je hebt als je goed bij jezelf te rade gaat, een andere 'laag' in jezelf aangeboord, maar om daar woorden aan te geven..... Het is namelijk primair een energetisch proces. Het is heel wezenlijk. Waarom is daar een ziekte voor nodig? Wij zijn grove stof. Het lichaam kan het niet met een inzicht alleen doen, dat is te licht, te fijnstoffelijk. Dat inzicht moet nog integreren in de stof en een ziekte nodigt je daartoe uit. Je ziet vaak de uitbeelding in het orgaan wat ziek is of in de beperking waartoe de ziekte uitnodigt.

Er komt nog iets interessants bij deze zingeving van ziek zijn. Wij proberen met zijn allen (anders waren jullie niet op deze dag gekomen) dit proces te helpen en te ondersteunen met ons bewustzijn. Maar dat hoeft niet. De Begeleiders hebben mij enige tijd geleden een beetje streng toegesproken (ja dat doen ze ook, want we (ik) zit(ten) er toch af en toe heel erg naast). Ik was ontzettend bezorgd om een dierbaar familielid van me dat al zes jaar een progressieve auto-immuun ziekte had. Hij wilde niets weten van enige complementaire of spirituele therapie en ik wilde hem daar natuurlijk het liefst toe bewegen. Toen zeiden De Begeleiders, dat een lichamelijk proces door en door ingaan/beleven, dat dit absoluut gelijkwaardig is aan een weg waarop je probeert met allerlei spirituele inzichten verder te komen. En ik moet zeggen, ik zag dit familielid onlangs na

een half jaar weer en ik was verrast door wat ik zag. Een ongelooflijke transformatie. Nauwelijks nog invalide, mooie uitstraling, vol vertrouwen de toekomst tegemoet. Zichtbaar voor mij was er duidelijk een nieuwe energetische laag aanwezig, een laag van verstillings. Ik dacht echt: ik heb hier nog wel wat te leren! Wat heb ik hem uit 'liefde' allemaal willen bijbrengen indertijd. Ik wilde niet belerend zijn, maar ik wilde zo graag....Maar wat er in feite gebeurde:

De ziekte zelf is een vorm van zelfheling, als er werkelijk wordt overgegeven aan het ziekteproces. De nieuwe energetische laag wordt dan door het leven/de ziekte zelf in aanvaarding te leven vanzelf bloot gelegd.

Dit proces hoorde ik ook in jullie verhalen. Het heeft wel tijd nodig. Je kunt niet zeggen: over een half jaar ben ik beter. Zes jaar is een hele tijd. Wij hopen natuurlijk wel dat het met bewustzijn wat sneller mag gaan.... Anders zaten we hier niet.

Een ziekte kan dus enorm transformerend werken, maar dat kan ook een heel leven duren. Je kan een aangeboren beperking of ziekte meebrengen met dit doel. Bijvoorbeeld: Marieke en ik hebben veel gewerkt op mensen met een verstandelijke beperking. Eigenlijk is de grondslag hiervan, dat je met deze beperking de ontwikkelingskansen krijgt om je gevoelszintuigen heel genuanceerd in diepte te ontwikkelen. Het is geen stoornis die genezen moet worden of door aanpassing afgezwakt. De ontwikkelingskansen zit erin volledig verstandelijk beperkt, blind of doof te mogen zijn en daardoor andere meer fijnstoffelijke 'zintuigen' te ontwikkelen. Beperkingen helpen je bij een andere 'laag' in jezelf te komen. Iedereen moet zijn eigen vertaling geven aan wat een beperking hem of haar brengt. Dat kan je niet voor een ander doen.

Dit proces van patroon doorbreking (waar ziekte toe kan uitnodigen) gaat overigens ook sneller als je kiest voor een beroep van hulpverlener. Dat inzicht werd ook al in 1995 gegeven, toen de medische groep vroeg: "Wat drijft een mens om zo graag een ander mens te willen helpen om te helen?"

Het antwoord is: als je kiest om mensen te willen genezen als hulpverlener, heb je de wens om zelf sneller te helen. Waarom? Als je anderen in dit proces ontmoet, ben je continue bezig met de processen die te maken hebben met heling. Dus gaat het eigen helingsproces sneller als je deze hulp aan een ander verleent.

Toehoorders: heel herkenbaar. Wie betaalt wie?

Het mooie is ook: energetisch gezien krijg je de mensen op je pad die jou weer verder helpen. De gevallen die makkelijk voor je zouden zijn door je ervaring, die komen niet meer, die gaan naar collega's die deze ervaring eerst nog nodig hebben enz.

3) Niet alle ziektes hebben met de tot nu toe genoemde processen te maken. Een lichamelijke ziekte kan ook gewoon een uitnodiging zijn tot ontgiften, ontlading of verstillingsproces om weer in balans te komen.

Dat heb je bijvoorbeeld bij hoge koorts. Het kan gewoon ontstaan omdat je iets psychisch of emotioneels hebt doorgemaakt wat nog in je lichaam moet integreren. Het bewustzijn is er al of de zielslaag is geestelijk al inzichtelijk herkend, maar verdient nog integratie. Het is dan een kwestie van de ziekte koesteren en de kans geven zijn opschoningswerk te doen (zelfzorg). Een operatie kan hier ook mee te maken hebben. Stel dat er iets weggesneden moet worden. Er kan iets ingekapseld zijn, een diepe teleurstelling of trauma. Als het geestelijke proces al gedaan is, dan hoeft het lichaam zich alleen nog maar te ontladen, te ontdoen van het ingekapselde.

Dit zie je ook aan het einde van het leven als de verijling toetreedt. Dan krijgt alles wat nog niet verwerkt is, alles wat nog in de organen ligt opgeslagen, door het verijlingsproces de ruimte. Dan hoef je niet het proces van de zielsherkenning meer te gaan. Je hebt al veel doorgedaan, maar de 'schade' die je hebt opgelopen wil je lichaam nog uit en dat geeft ziekte/ongemak.

Je kunt ook bij aanvang van dit leven dit soort energetische opslag meebrengen. En dat is vaak een kwestie van het kunnen laten doorademen. Je hoeft dus niet bij alles, bijvoorbeeld die zwakke rug een zingeving te zoeken. Het doorademen verluchtigt op den duur de energetische opslag waardoor die kan worden losgelaten.

Veel spiritueel georiënteerde mensen overdrijven vaak het zoeken naar zielsherkenning en worden mismoedig van de ziekte als dat niet lukt. Je denkt dat je veel fout doet, want jouw lijf doet nog niet goed mee, terwijl het lijf bezig is om te integreren met zijn ziel. Ik heb een heel mooi citaat van de Begeleiders van Marieke:

Er is geen onbedoeldheid in de onstoffelijke wereld, maar in de stoffelijke wereld kan het beleefd worden als onverzettelijkheid of omleiding of tekortkoming. Waar alles naar toegebracht wordt, is dat de gerijptheid van het inzicht 'weergaloos' ruim wordt en zich door geen belemmering in de geest meer achter laat houden.

Ik heb heel veel inspiraties in het Archief gevonden wat je allemaal kan doen, maar wat overal doorheen klinkt is het volgende:

Wezenlijke toelating van zielenroerselen is immer een uitgangspunt.

En dat is me nogal wat hoor! Je luistert naar alles wat uit jezelf opborrelt en als je daar een thema uit kan destilleren, heb je met een zielsstuk te maken. Een levensthema komt steeds terug en daar moet je wat mee. Dat is huiswerk. Bijvoorbeeld waar ik zelf toch nog steeds last van heb, dat ik geregeld enige kritiek voel naar een ander. Kritiek op een ander wil spiritueel gezien zeggen, dat je wat je in de ander afkeurt, eigenlijk in jezelf nog afkeurt. Luisteren naar mijn zielenroerselen betekent dus voor mij dat ik mijn kritische gevoelens registreer en even opspaar tot een rustig moment, want ik kan niet op elk moment op elk gevoel ingaan. Op een na-resoneer moment haal ik vervolgens terug wat er gebeurde, bevraag ik mezelf, verwerk ik het of aanvaard ik het als een gegeven dat er nog is. (Kan een halve dagtaak zijn soms).

Vraag: wat zie je dan als verschil tussen zielenroerselen en emoties die in je opborrelen?

Ik maak niet altijd onderscheid. Ik denk, dat als je met zelfheling bezig bent, dat je daar aanvankelijk ook geen onderscheid in hoeft te maken. Alles stroomt als het goed is. Alles mag er zijn. Wat ik zo net benoemde zijn kritische emoties die oprispen. Maar daaronder zit het contact met het beginselpunt, het thema. In mijn voorbeeld: het thema kritiek, discriminatie. Mijn huiswerk is te luisteren naar alles wat 'roert' wat daarmee te maken heeft. Eigenlijk zijn je zielenroerselen je levensthema's. Je emoties verwijzen daar vaak naar. Zeker als het geregeld over dezelfde soort zaken gaat.

Zo heb ik nog steeds een vorm van huidkanker en daar baal ik stevig van. Daar hebben de Begeleiders wel ooit een hele mooie uitleg van gegeven. Het kwam er op neer, dat als je zo bezig bent als ik, dat ik steeds eerder in mezelf de weerslag van de buitenwereld tegen kom. Steeds eerder krijg ik de boemerang terug. Omdat mijn bewustzijn groter is geworden, heb ik ook meer verantwoordelijkheid om mijn signalen serieuzer te nemen. En daar ben ik hardleers in. Heel concreet heb ik de neiging om als ik geïrriteerd raak door iemand of als ik wrevel voel, te gaan redeneren: "Hij bedoelt het toch niet zo, hij is moe, hij heeft het moeilijk" enz. Dat ligt in mijn neiging op de eerste plaats harmonie te willen. Maar ik blijf wel zitten met de wrevel onder mijn huid die niet goed kan doorstromen door deze afkappedachten. Dat is een zielsstuk, levensthema, dat ooit nog weergaloos ruim door moet gaan stromen. Ik zeg 'ooit', want ik heb al 15 jaar huidkanker. Elke keer dat er weer een plekje moet worden weggehaald, is het een herinneringsoproep van de ziel (zo noemen de Begeleiders dat). En dan kan ik mezelf wel slecht voelen en stom dat ik nog steeds niet goed emotioneel kan doorstromen als het om wrevelige zaken gaat, maar (dat hoor ik jullie ook zeggen), er zijn steeds terugkerende levensaspecten die gewoon te maken hebben met je evolutionaire ontwikkeling. Zielenroerselen hebben dus met je levensthema's te maken. En als je aan zelfheling wilt doen, dien je je levensthema's dus te vinden.

Vraag: Zou het ook te maken kunnen hebben, dat we heel veel mentale informatie krijgen en dat we het voelend vermogen en het beleven meer moeten ontwikkelen?

Bijna alle ziektes nodigen je uit om rust te nemen, naar binnen te gaan, te beleven, tijd te nemen (het kost vaak heel veel tijd) om daardoor in een andere gevoelslaag te komen.

Vraag: Ik weet het vaak ook allemaal wel, maar ik kan toch periodes van boosheid hebben en als ik dat accepteer, gaat het weer beter. Ik vind het ook wel lekker dat het even mag van mezelf.

Dat is een heel belangrijk punt dat je aanstipt. Wij zijn als mensen ongelooflijk oordelend over onszelf. Toen ik begin jaren negentig die invaliderende ziekte had, waarover de Begeleiders nooit iets wilden zeggen, toen zeiden Ze wel: **“Wij ondersteunen iedereen, maar wij mogen alleen ondersteunen tot het niveau waarop iemand zelf al hoop, moed of opbeuring kan bewerkstelligen. Wij mogen niet meer opbeuren dan iemand zichzelf kan opbeuren.”**

Van de andere kant, wat jij zegt, is ook waar, in ons zijn allemaal tegenpolen (emoties, talenten, gedachten). Het weergaloos ruim worden in wat tot je komt, is ook aanvaarden dat beide polen ruim tot je komen. En als je teveel in je boosheid blijft hangen, kun je niet bij de tegenpool van je boosheid komen: namelijk je opbeurende vermogen: “Ik ga er gewoon voor, ik leef bij de dag, ik zie wel!”

Het verduren van de zwarte nacht van de ziel.

Soms kun je wel een hele tijd een zwart gat ervaren waarin je het niet ziet zitten. Dat noemen de Begeleiders van Marieke: **de oproep tot verduren, het aanvaarden van het niet-weten.** Ik heb in het voorafgaande geregeld over ‘lagen’ in jezelf gesproken. Je komt in de loop van je evolutionaire ontwikkeling in steeds diepere energetische lagen in jezelf terecht. Op het moment dat je zielsontwikkeling toe is aan een nieuwe nog onbekende laag, dan kom je als je niet lichamelijk ziek wordt, psychologisch gezien een kortere of langere tijd in de

zwarte nacht van de ziel terecht. Je kent het niet wat je meemaakt en je weet het ook echt niet meer. Het voelt anders dan je ooit kende, je bent er wanhopig van. Als je dat verduurt - het is nu eenmaal zo - dan kom je juist door het verduren, het aanvaarden van het niet-weten, in die nieuwere nog te verkennen zielslaag terecht. Als je dit soort processen leert doorzien, dan is het nog wel zwaar om in de zwarte nacht van de ziel te zitten, en in de verduurfase (je weet niet hoe lang het zal gaan duren), maar dan lukt het je wel. Je leert verduren.

En op de momenten dat je even een heel diep vertrouwen voelt, dat het gaat zoals het gaat, sta je even direct in verbinding met je ziel. Dat is de zielsherkenning. Daar zijn vaak geen woorden voor, maar dat is een moment van diepe rust, diepe verstillings en diep vertrouwen dat het goed is zoals het gaat. Dat is je zielswegwijzer.

Aanvaarding en Vertrouwen.

Marieke vult aan. Wat heel erg speelt is het thema aanvaarding. Vertrouwen wordt vaak gekoppeld aan uiteindelijke genezing maar dat is niet het eerste doel. **Onvoorwaardelijk in aanvaarding zijn met wat is, schept de ruimte voor zielsontwikkeling en voortschrijdend inzicht, aards verworven.**

Als de uitkomst genezing is, dan zit dat aards gezien heerlijk mee, maar als dat niet zo is, dan heb je niets verkeerd gedaan. Er is een idealiter beeld waarvoor het woord vertrouwen vaak wordt gebruikt: dat is, dat genezing uiteindelijk van alle ziektes mogelijk is. Maar dat is een aards begrip dat de ziel tekort doet. Want wanneer de ziel klaar is met zijn levensbestemming, en voldoende ademruimte heeft ingenomen om te leven overeenkomstig zijn eigen opdracht, dan mag het klaar zijn. Dan is langer leven op aarde niet beter dan overgaan naar de sferen en daar te doen wat er dan voor je geschapen is.

Dus het idee van vertrouwen en ongeneeslijke ziektes herijken tot een volstrekt aards beter zijn, maakt dat vele mensen gaan lijden met een lange 'ij'. Ze hebben het gevoel dat ze een tekort aan vermogens in huis hebben om tot dat volstreekte genezen te komen en dat neemt het plezier weg dat ze nog kunnen beleven aan levend zijn.

Het woord 'vertrouwen' is het vertrouwen dat alles in bestemming is, dat dit de weg is. De uitkomst is ondergeschikt aan aanvaarding van het proces. Bij de één zal dat leiden tot genezing in het aardse, en bij de ander zal de ziel zijn bereidheid herwinnen om dat wat nog gedaan mag worden op aarde af te ronden en een zorgvuldige overgang naar de onstoffelijke wereld te ondergaan. **Het heeft te maken met overgave en vertrouwen hebben in overgave.** Dat is heel belangrijk want er is in spiritueel Nederland een bezitterigheid gaande op genezing. Bezitterigheid is van het ego en niet van de ziel.

Veel mensen spreken luchthartig over beter worden terwijl ze amper ziekteprocessen van dichtbij gekend hebben. Ze weten niet wat het voor mensen betekent die dertig, veertig jaar gebonden zijn aan ziekte. Veel ziektes kondigen zich in deze tijd sluipenderwijs aan. Je ontdekt ze pas in een laat stadium. Veel mensen zijn mentaal onderricht en absoluut niet thuis in hun lichaam om te registreren dat dat zich ontvreemdt. Ze ontdekken hun ziekte pas veel te laat omdat hun mentale proces hun lichaam gewoon overgenomen heeft. Willen mensen doorleefd in zichzelf gaan huizen, dan is dat in een westerse maatschappij veel moeizamer is dan in culturen waar je dicht bij de aarde leeft. Ook de exercitie van willen genezen wordt door veel mensen mentaal gevoed met affirmaties in denken in plaats van in voelen en niet in contact staand met lichaamsaanraking of met energetische cellen feeling of voedselkeuze. Er is teveel willendheid op processen die van de ziel zijn. Het is dus heel belangrijk dat het woord vertrouwen een hele grote nuance krijgt.

Jules vult aan: Het zou kunnen zijn dat we in de huidige tijd als het ware vervreemd zijn van onze geestelijke bestemming, waardoor we amper in staat zijn om onze zielsbestemming, onze zielenroerselen ook echt serieus te nemen. Want ja: is het allemaal wel zo, is er wel een onstoffelijke wereld? Dus dat Zelf Genezend Vermogen heeft ook te maken met de wijze waarop wij in ons 'geestelijk-zijn' echt durven te geloven. Het is een bevlekt gebied geworden, want geloven doe je in de kerk. Terwijl het eigenlijk om een heel ander appèl gaat dat we naar onszelf dienen te maken.

Marieke: Het verdient nog een toevoeging:

De kunst van zelfzorg moet hoger zijn dan ooit bij de zielsbesnaard levende mens vanwege de vervuilde wereld.

Zielsbesnaard leven wil zeggen: je lichaam is dienstbaar aan je ziel en aan je geestelijke opdracht en je doet daar dagelijks getuigenis van. Wanneer je zielsbesnaard leeft, doe je dat echter in een vervuilde wereld die niet afgestemd is op zielsbeleving. Dat houdt in dat ieder mens die zielsbesnaarder gaat leven bijzonder veel zelfzorg verdient en buitengewoon fijnzinnig zijn lichaam moet onderhouden. Zo iemand heeft veel ontmoetingen nodig met natuur die nog natuurlijk is, met dieren die nog natuurlijk mogen leven, met voedsel dat natuurlijk gegroeid is, met lucht die nog natuurlijk is. Zo iemand dient zich veel in water te begeven om zijn auraveld te reinigen van de aanslag van een vervuilde maatschappij. Zo iemand dient zijn gehoor bij tijd en wijle af te schermen voor onzuiverheden in taalgebruik van derden en bij tijd en wijle radio en tv uit te zetten en selectief te kijken wat hij toelaat en wat niet. Zo iemand dient tegelijkertijd met de regelmaat van de klok, vanuit een open vizier de wereld te durven ontmoeten, zonder terughouding met een open hart, goed zelf gevoed. Want als je voldoende zelfvoeding hebt en je eigen leven tot in je botten en tot in je voetzolen leeft, kan je de wereld buiten in al zijn schrijnendheid ontmoeten zonder van slag te raken. Maar de kunst van zelfzorg moet hoger zijn dan ooit. Dat merk ik en dat merken velen om mij heen. De echte zielswerkers dienen zo goed geïncarneerd te zijn en zo bevrijd van ego naar beste kunnen, dat ze vrij geven zonder dat ze zich tot verantwoording voelen opgeroepen. Ze schenken wie ze zijn, blijven zichzelf en zijn zonder overwicht één van allen. Je bent wie je bent en dat is genoeg. Dat is heel belangrijk.

Marieke geeft een groepsschouwing.

- 1) 'Denken over' doet een mens geen goed wanneer hij mijdt om te zijn met de beleving die is. Wie vanuit belevingen voelzaam in iedere seconde van de beleving aanwezig is en van daaruit in innerlijk denken schiet, doet juist. Dan is het voelend aanwezig zijn de bedding voor de inzichten die van daaruit ontspringen. Dan is er geen sprake van een analyserend vermogen om te bedenken wat je eerder gevoeld hebt, maar je bent voelend terwijl het denken ontspringt. Dát denken is een hulpmiddel om het gevoelde**

te waarborgen in blijvende aandacht. Dat denken wenst te beschermen, te behoeden, te reactiveren en de juiste koers daarvoor vrij te geven. Terwijl het 'denken over' te weinig gevonden verbinding heeft met wat de gevoelswereld aangeeft. Wil je het Zelf Helend Vermogen vergroten in jezelf dan dien je optimaal in overgave af te dalen in de diepte van het voelen, in wat de klacht of de klachten vrijgeven. Alles wat je daarin schuwt geeft niet het zuiver ontspringende denken vrij.

2) Voelen verdient het om gedragen te worden, telkens weer. Veel mensen ondermijnen het energieveld van gedragen worden dat in je rug houvast geeft, namelijk via de ruggenwervelkolom.

Dat is wat in deze periode als meditatie tot mij kwam. Elke keer als ik ging mediteren, diende mijn hele ruggenwervelkolom van de stuit tot aan de kruin in een kolom geel licht gebracht te worden, geel warm licht, vitaliserend licht. Zoals je een tl-balk hebt met gelig warm licht. Visueel zo'n balk in je wervelkolom. Dat herstelt het draagvlak voor wat zich weer gaat manifesteren. Dat is wat ik heb mogen zien en dat werkt.

3) Het geestelijk vermogen waar we op wensen te buigen voor zelfherstel en om psychisch en fysiek ongemak te weren, kan alleen maar gevonden worden bij een diepe zelferkenning. Wanneer zelferkenning ontbreekt en je niet bereid bent om symbolisch de jassen die jouw naaktheid bedekken op de kapstok te hangen, dan is er geen sprake van zelfgenezing in de maat van de mogelijkheden die jou zouden toekomen wanneer je volstrekt naakt durft te zijn.

Dat houdt in dat wie gène voelt over zijn ziekte, omdat hij spiritueel toch beter had kunnen weten, bij voorbaat geen maximaal Zelf Genezend Vermogen uit de kast kan halen. Het komt in deze tijd meerdere keren voor dat mensen met spirituele kwaliteiten behoorlijke ziektes onder de leden hebben, maar dat er geen uiterlijke bekenning aan gegeven wordt. Zelfs op de begrafenis wordt nog niet gedeeld wat de grond was van de

klachten. Spirituele gêne: het had niet mogen gebeuren. Daarmee laat je ook iets achterwege om tot zelfherstel te komen.

Ziek zijn verdient een brevet te krijgen van dat iemand buitengewoon positief aangespoord wordt tot een verhoogd zelfonderzoek. Dat is hogere klas werk. Het is een hoge scholing waarin iemand geplaatst wordt. En wij labelen het als onkunde. Daarmee doen we zieken tekort. En wie veroordelen het tot onkunde? Vaak juist mensen die spiritueel hoogstaand willen zijn.

Dus we dienen naar beneden te komen voor degenen die zich daarin herkennen. Ik heb altijd al een enorme oproep gedaan naar compassie voor zieken. In plaats van, je doet iets niet goed, en als je het nu maar beter doet, dan ben je niet ziek. Iemand zit in een hogere klas. Die krijgt materie aangereikt verder dan dat zijn eerdere ontwikkeling was. Het is belangrijk mensen eerbiedig daarnaar toe te benaderen. Je kan ze alleen maar ondersteunen om serieus met die hogere klas overweg te gaan. Je kan ze niet betitelen met: "Je hebt toch wel heel veel verkeerd gedaan". Je gaat een nieuwe scholing door, een die nog vreemd voor je was, waar je nog niet eerder in die mate op uitgenodigd was.

- 4) Als laatste (dat heb ik straks ook al benoemd): het gaat om aanvaarding van wat is in alle gradaties die je daarin tegen zal komen. Het gaat om in liefdevolle compassie ermee om te leren gaan, ook met beperkingen die mogelijkerwijs blijvend van aard kunnen zijn. Want de mate van liefdestoevoer naar jezelf, de mate van je compassie in relatie tot onvermogens van je lichaam, is jouw staat van dienst in liefdesverkeer tot jezelf die op zielsniveau je kwaliteit doet aanzetten.**

Dus bij blijvende beperkingen is de maat van liefdevolle omgang met de beperking het hoogste goed dat je kan bereiken. Die liefde is soms moeilijker te verwerven, dan de wensende wil om helemaal genezen bevrijd van beperking te zijn. Het is fijn als je genezen bent, en het geeft lucht in de longen, het voorland ziet er zonniger uit. Maar dat is het aardse

voorland. De compassie, liefde en toenadering telkens weer naar je lichaam dat zich beperkt kan gedragen, is een hoger goed dan uiteindelijke genezing. De psychologische begeleiding daar naartoe is minstens zo waardevol als de geneeskundige begeleiding naar minder klachten. Wanneer ze hand in hand gaan, kunnen ze een optimaal effect bereiken. Want het kan heel goed zijn dat op den duur wanneer de compassie en de liefde steeds meer toeschieten naar de beperkende lichaamsdelen dat het lichaam zich zó gezien en erkend weet, zo door liefde omhuld, dat het minder pijnsignalen uit gaat zenden, dat het minder frictie geeft, en dat je ondanks klachten steeds moeitelozer spontaan kan leven, omdat ze zich minder prominent hoeven te tonen.

Het geeft rust en uithoudingsvermogen aan mensen wanneer ze zich mogen ontslaan van totale genezing omdat diegene die in liefde investeert op den duur steeds meer geneest. Niet alleen in het fysiek aardse maar ook in de ziel die eeuwigdurend voort blijft leven, wordt de grootste investering gedaan. Dat is echte genezing.

Pauze

Zelfzorg ten behoeve van zelfheling

Marleen: Ik ga nu wat zaken benoemen die ik in het archief heb gevonden over zelfzorg ten behoeve van zelfheling.

1) Leer te voelen welke frequentie je goed doet.

We hebben net een mooi voorbeeld ervaren bij het luisteren naar een aantal liederen gezongen door Jan Linssen op teksten van Marieke de Vrij (*CD Alles en volkomen niets*, www.janlinssen.nl). Je voelt als luisteraar welke (onderdelen van) liedjes je raken, je goed doen. Je voelt in ontmoetingen welke mensen je aanspreken, je voelt welke blik je even verwarmt. Dat zijn allemaal frequenties die horen bij jouw unieke zijn en die behulpzaam zijn bij de integratie van lichaam en geest, je incarnatie. Het zijn frequenties die helpen ongemak te voorkomen of te verminderen, dus helend voor je zijn. Een mooi voorbeeld was ook het boventoon zingen in de lunchpauze van en met Harry Smit

(www.boventoonzingen.nl). Die fantastische frequenties deden velen van ons goed.

Het is helend als je alles wat je goed doet, regelmatig herhaalt. En baal ondertussen niet van alles wat je (nog) niet goed doet, want de tegenpool frequentie zit ook in je. Registreer die. Die 'is' er ook. Het is er allebei. Maar wat je goed doet, kun je wél verruimen. Dat is een eigen beslissing. Die tegenpolen mogen er ook zijn en die zijn er ook in de hele wereld. Als je deze waarneemt, maar ook de opbeurende kant ervan, doe je energetisch wat voor de heling van de wereld. Eén van jullie vroeg wat zelfheling kan doen voor de wereld. Alles wat je zelf heelt, komt qua frequentie in het algemene collectieve energetische veld, zeker als je er bewust van bent. Dat heel je dus tegelijkertijd voor je omgeving en de wereld.

2) Voor je zelfheling zijn ook de mensen in je omgeving van belang die het je moeilijk maken

(Marieke noemt ze de pionnen op je pad). Ze vertegenwoordigen frequenties die je aanzetten, prikkelen om je met een van je levensthema's bezig te houden. Het zijn vaak dezelfde soort pionnen waar je last van hebt als het om een bepaald levensthema gaat. Ontloop je de éne pion, dan tref je wel weer een soortgelijke 'dwarsligger' ergens anders, net zolang tot je levensthema je gebracht heeft wat je wilde leren. Uiteindelijk ben je je pionnen dankbaar. Zonder hen had je dat levensthema niet in nuance kunnen doorleven.

3) Wat ook zelfhelend is om de ouder, partner, begeleider of verzorger te zijn van iemand met een ziekte of beperking.

Ik heb vanochtend verteld dat een aangeboren beperking of ziekte helend kan zijn voor iemands zielsontwikkeling, omdat het een kans biedt een andere/nieuwe zielslaag in jezelf te verkennen en uit te diepen. Ik gaf voorbeelden van een verstandelijke beperking, doofheid en blindheid. Als je door verwantschap of werkveld intensief in contact staat met mensen waarbij dit soort zielslagen verkend worden, geef je jezelf de kans om op den duur dezelfde zielslagen in jezelf aan te boren. Ik heb dat zelf ervaren in mijn omgang met kinderen met Downsyndroom of een andere verstandelijke beperking. Het is

overigens niet altijd precies dezelfde zielslaag die je uitdiept. Bij een verstandelijke beperking train je net als zij je diepere gevoelslagen in meer nuances, maar bij ADHD train je bijvoorbeeld meer de tegenpool van wat de persoon waarmee je omgaat uitbeeldt. Je wordt uitgenodigd om naar binnen te gaan en in je innerlijke rustige kracht te blijven. Een meesterproef in contact met een super spontaan iemand die je door zijn chaotische onrust hier voortdurend uithaalt.

4) Zelfheling ligt in elke passie die je hebt. Zelfgekozen bevlogen bezigheden helen wat nog geheeld dient te worden.

We hebben het al over de frequenties gehad die je ontmoet en je goed doen. Je passie gaat een stapje verder: het gaat erom wat je graag lange tijd met bevlogenheid doet, bijvoorbeeld in de tuin werken, dansen, schilderen. Marieke heeft laatst een hele mooie uitleg gegeven over de zelfhelende kracht van schilderen wat je begeistert. Dit naar aanleiding van een vrouw die als heel jong kind in een Jappenkamp had gezeten en nu ze ouder wordt heel graag lichten, water en rotsen schildert. Daar heeft ze een enorme passie voor nu en dat doet haar heel goed.

Uitleg: Het spelen en/of intensief bezig zijn met de natuurelementen is helend voor allen die ooit in hun pre-verbale periode getraumatiseerd zijn geraakt. In ieder mens liggen natuurlagen opgeslagen in het fysieke lichaam die in de natuurlijke wereld buiten getoond worden. Het omgaan met de natuurelementen (spelend, schilderend of anderszins) versterkt de innerlijke natuurlijke opbouw van het fysieke lichaam en reactiveert de dimensies die daar geestelijk aan verbonden zijn. Hierdoor kan het natuurlijk helend vermogen díé lagen aangrijpen die heling behoeven. Kinderen die in de vroegste jeugd jaren innerlijke schade opgelopen hebben, doordat ze in hun auraveld letterlijk nog uitstonden met de emoties van ouders (bijvoorbeeld in oorlogsgebieden) - en dat nog geen taal, uitbeelding of kleur konden geven om er vanuit een bewust menselijk vlak inzichtelijk blijvend mee overweg te gaan -, voor deze kinderen zorgt het spelend omgaan met de natuurelementen dat de ziel

weer verstild kan intrekken in het stoffelijk lichaam, om van voren af aan het herstel weer helemaal op te bouwen.

Bijzonder in het verhaal van de vrouw die als kind in een Jappenkamp heeft gezeten en intuïtief nu op oudere leeftijd natuurlijke landschappen is gaan schilderen, met name zee, strand, duinen, luchten en rotsformaties is dat ze innerlijk toegeroepen wordt naar de elementen die het verst van elkaar verwijderd zijn: steenmassa, wind en luchten en daar tussenin het watergebied. Ze is door de polariteit op te zoeken intuïtief bezig de hele verbindinglijn te herstellen.

Dit voorbeeld is een pleidooi om alles wat je graag doet net zolang te doen tot je geheel verzadigd bent. Dat kan dus ook pas na jaren zijn. Als er geheeld is wat er geheeld diende te worden, zoek je intuïtief op een gegeven moment vanzelf een andere bezigheid die wellicht weer een ander deel van je zelf heelt.

5) Zelfheling kan ook liggen in de herhaling van dagelijkse werkzaamheden (arbeidshandelingen).

Hierop aansluitend: ik werk ook in Roemenië, o.a. met jongeren/adolescenten met een verstandelijke beperking. Door hun verleden van verlaten zijn en verwaarloosd in kindertehuizen, hebben deze mensen vaak ernstige trauma's opgelopen zich uitend in bijkomende psychiatrische problemen. Dan zie je, dat als je een bezigheid kan vinden of als ze zelf een bezigheid vinden waar ze geheel in opgaan – dat is meestal een bezigheid die ze eindeloos herhalen – dat ze dan eigenlijk zichzelf aan het helen zijn. Zo hebben we op onze Roemeense zorgboerderij een jonge man die al tien jaar kuilen en greppels graaft. Dat doet hij met een uiterste precisie (hij is autistisch en psychiatrisch), maar je ziet dat hij door de jaren heen rustiger, flexibeler en opener wordt. Marieke zegt dan zo mooi: als je graaft, graaf je ook in je onderbewustzijn en verwerk je of word je je bewust van wat daar nog ligt.

Ik geef hier nog een aantal voorbeelden uit het archief:

Kinderen/jongeren waarbij het herinneringsvermogen erg aangetast is, waardoor ze niet goed geconcentreerd kunnen denken, dienen

kortdurende handelingen te verrichten eenduidig en zelfgericht, want dat bevordert hun onafhankelijkheid. Als ze daarentegen zaken moeten doen, waar ze teveel over na moeten denken, kan dat wat op een dieper niveau nog verteerd moet worden in die herinneringen, gewoon niet meer aan bod komen. Dus het is haast per persoon kijken, waar zit de beperking. Als er motorische beperkingen zijn zich uitend bijvoorbeeld in nerveuze bewegingen van armen en handen, dan dient zo iemand bijvoorbeeld bepaalde bewegingen te maken waar de romp haast *wiegend* mag bewegen van voor naar achter. Dat maakt dat de uitstoot van de nerveusheid via de armen en de handen veel rustiger uitstroomt. Per persoon dient er een specifieke indicatie te komen op welke plekken in het lichaam de spanningsplekken liggen. Vervolgens dient gekeken te worden welke arbeidshandeling die spanning lossen doet maken. Dan kunnen jong volwassenen opgeleid worden tot iets wat ze drie of vier jaar doen en dan ontstaat er op een natuurlijke manier een andere behoefte omdat dat wat spanningsvol was, ontladen is.

Het kunnen echt heel simpele handelingen zijn. Zoals iemand die graag elke dag het gehele terrein aanveegt. Wat ik zelf bijvoorbeeld graag doe - lach niet - dat is paden maken in het bos. Ik woon aan een bos en dan is het nodig dat er mensen zijn die een aantal paden onderhouden. Maar ik maak ook nieuwe paden. Op een gegeven moment merkte ik dat ik psychologisch gezien ook altijd bezig ben oude paden te verbeteren en nieuwe te maken (door boeken en artikelen te schrijven, lezingen te geven enz.). En dat ik door mijn bosarbeid veel verwerk van dit psychologische werk. En net als in het psychologische vlak weigeren mensen soms om in mijn fysieke bos mijn herstelde of nieuwe paden te bewandelen, omdat ze al genoeg zeggen te hebben aan de paden die er zijn (heel symbolisch!).

Je kan een ander remmen in zijn of haar zelfheling als je advies of coaching niet neutraal is. Een belangrijk leerpunt voor ons hulpverleners. Ik denk dus dat mijn paden bosarbeid tevens een oefening voor me is in het neutraal adviseren.

De volledige archiefttekst:

Je kan een ander remmen in zijn of haar zelfheling als je advies of coaching niet neutraal is. Je kan niet meer als aanreiken en je dient het vervolgens te laten. Je bent alleen verantwoordelijk voor hoe zuiver en consistent je iets aanreikt aan een derde, zonder bijbedoeling en oplegging, zo neutraal mogelijk. Dat is een genezend veld voor de ander om dieper tot zelfherkenning te komen.

Als je echter voor de ander aan het bepalen bent wat de beste uitkomst zou zijn, schiet je er al langs. Er kan bijvoorbeeld nog een afgeslotenheid in mensen actief zijn. Deze komt doorsnee voort uit allerlei lagen in hun persoonlijkheid structuur waarin eerst andere zaken ondernomen dienen te worden voordat er iets nieuws bij kan.

Hoe neutraler vanuit je hart je een vrij gevoel hebt naar de ander toe, hoe meer die ander aangeraakt wordt tot zelfherkenning. Terwijl wanneer je de ander confronterend inkleurt, geschiedt de verdediging. Of wanneer je de ander of zijn toekomst mooier maakt, hoe minder zelfonderzoek in die ander aangeraakt wordt. Bij sommige mensen dient juist de meest neutrale omgeving aanwezig te zijn om de zelfuitkomst te gaan bevoelen en de eigen wenskracht daartoe te activeren. De overmaat van invulling van derden maakt vaak murw.

Een neutrale omgeving is spiegelen, omdat er geen invulling op valt.

6) Vraag steun aan je eigen geestelijke begeleiding.

De Begeleiders van Marieke en mij hebben ons herhaaldelijk gevraagd of we mensen willen leren contact te maken met hun eigen geleide geesten. We hebben allemaal onstoffelijke begeleiders. We zijn volkomen gelijkwaardig op deze wereld. We hebben allemaal een opdracht die aanvullend en onontbeerlijk is voor het Geheel. Het ligt op een heel verschillend energetisch vlak, de één maakt paden en de ander niet. Er kan geen stukje in gemist worden. Iedereen heeft geestelijke begeleiding. Maar je Begeleiders mogen niets doen als je niets vraagt. Je hebt een vrije wil. Het is niet nodig dat je gelooft in Begeleiding; het is

voldoende als je vragen kunt stellen, als je kunt voelen wat je wezenlijk nodig hebt. Wat zou je willen in het leven?

Eén van de letterlijke teksten hierover (1992):

De mens dient geleerd te worden innerlijk in contact te komen met zijn eigen geleide geesten die hem helpen dit leven zo optimaal mogelijk inhoud te geven. Wanneer u mensen hiertoe kan opleiden op basis van gewoonheid, dan zult u bemerken dat verlichting een direct gevolg hiervan is. De mens kent nu velerlei gevoelens van verlatenheid binnen verscheidene gradaties van beleving. Deze verlatenheid maakt de mens mismoedig. Hij denkt dat hij niet langer in staat is zichzelf optimaal uit te drukken binnen dat wat hij wenst in de omgeving welke hem omringt. Wanneer de mens vertrouwd wordt met de intentie van zijn eigen geleide geesten hem hierin te willen ondersteunen, dan ervaart hij een grotere doorzettingsdrang in het komen van dat wat hij wenst te bereiken. De mens nu reageert menigmaal vanuit mismoedigheid en vergeet daarin de hulpgevende krachten die hem aangereikt worden vanuit de sferen.

Hoeveel rust zou er niet in mensen kunnen huizen, wanneer zij dit wezenlijk in hun eigen gedachtengoed kunnen integreren, zodat belevingen hierop worden aangepast.

7) Verwondering is een genezende energie.

Als je alles wat je vandaag tot nu toe heeft verwonderd, terughaalt, dan is dat al een opbeuring die genezend werkt. Verwondering is een genezende energie en zit eigenlijk in het hele leven. Marieke noemde vanochtend wat voorbeelden van wonderlijke synchroniciteit in haar eigen leven de laatste weken. Als je in rust bent, in verstillig, gebeuren er op een dag vele verwondering opwekkende zaken. Als je echter in de tegenpool zit, in je eigen onrust, in je moeras, dan merk je die 'wondertjes' niet op of je trekt ze door je energetische gesteldheid niet aan. Dan moet je eerst wat vinden om jezelf op te beuren. Dan moet je een frequentie, of een bevlogenheid zoeken die jezelf goed doet voordat er weer van

die wondertjes gebeuren. Het zit in het kleine. Het begint al bij de mooie bloem die je opmerkt en die je verwondert.

8) Je auraveld vaker op een dag opschonen bevordert het in balans blijven.

Je auraveld verschoont zich al door even in de wind of regen te gaan lopen. Dat is in feite een soort auraheling. Net als het nemen van een douche. Alle onrust en spanning spoelt je systeem uit.

9) Mijmeren

Wat ook heilzaam is om zelf in balans te blijven, is mijmeren. Marieke heeft vanochtend al verteld dat je slaap zo belangrijk is om gezond te blijven. Wil je je slaap maximaal benutten, dan is het raadzaam de dag af te bouwen door alles wat er gebeurde wat mijmerend na te laten resoneren in je. Ieder zal er een ander woord voor hebben, maar in Nederland noemen we deze verstilde wat gevoelsmatige nauwelijks denkende toestand: mijmeren.

Marieke heeft wel eens verteld toen ze over de volksaard van de mensen uit India sprak, dat zij van nature meer tijd nemen om de dag na te resoneren. Daardoor is hun gewaarwordingsstelsel overdag anders. Wij, Westerse mensen, gaan veel te veel alsmaar door met doen en denken. Door er een gewoonte van te maken 's avonds nog een tijdje te mijmeren, verwerk je de dag al gedeeltelijk en benut je daarna het zelfhelende vermogen van je slaap meer.

10 Aanvaard dat een ziekte lang kan duren, maar contact met de ziel kan ervoor zorgen dat een ziekte aan het eind van een leven niet langer hoeft te duren dan nodig.

Hoe meer een ziekte te maken heeft met een levensthema dat je nog nader wilt uitdiepen of een zielslaag die je je had voorgenomen te verkennen of te integreren, hoe langer een ziekte kan duren. In principe duurt de ziekte tot het bedoelde zielsproces klaar is. In de onstoffelijke wereld is tijd geen item, dus het kan aards gezien lang duren (of leven overstijgend zijn zelfs).

Ik geef tot slot nog een voorbeeld dat een ziekte aan het eind van een leven dit leven als geheel kan helen. Twee jaar geleden is een van mijn broers op 59

jarige leeftijd gestorven. Hij leed sinds zijn 50^e aan Multiple Sclerose en de laatste vier jaar bracht hij immobiel zwaar spastisch in een verpleeghuis door. Het laatste jaar sprak hij ook niet meer. Zijn leven bestond uiterlijk beschouwd uit twee delen. Een heel actief denkend en doende leven. Hij heeft op deze manier ongelooflijk veel neergezet in de psychiatrie in Nederland. En daarna een periode van immobiliteit, gedwongen 'niets' doen en rust, maar uiteindelijk ook een diepe verstillingsperiode. Hij was in het geheel niet spiritueel bezig, maar hij aanvaardde zijn nieuwe situatie geheel: het was gewoon zo.

Via Ellen van Pelt (jullie wel bekend misschien) kwam er een uitleg over zijn situatie: "Het is de rust die hij ontbeert heeft om zichzelf in volheid te kunnen aanvaarden in wie hij wezenlijk is. Daarin wenst hij nu verruiming aan te gaan op een wijze die betekenisvol is van aard voor het eigen geestesbestaan; hij wenst bovenal onderleggend te zijn naar zichzelf toe gericht. In aanvaarding staat tot het leven zelf, wenst hij zich tot heelzaamheid aan te zetten om tot vereniging van zichzelf te geraken."

Zijn ziel heeft deze verstillingsperiode ook willen ontwikkelen. Ellen heeft contact met zijn ziel gemaakt om dit te vragen. Hij heeft via haar uitgelegd wat hij nog kon waarnemen van de omgeving en wat niet. Twee maanden later was hij dood. Ellen zei later tegen mij: "Zijn ziel heeft herkend dat zijn levensdoel bereikt was, dat hij al klaar was in feite. Zijn ziel is zich door het contact met mij (Ellen) weer bewust geworden van zichzelf en kon dus weer de leiding nemen over zijn eigen proces".

Ik heb hier veel van geleerd. Ik denk nu dat er meer mensen aan het eind van hun leven wellicht al klaar zijn met wat ze hier op aarde wilden leren, helen of 'verenigen', maar onvoldoende of geen contact kunnen maken met hun eigen ziel, hun bron. Daarin kunnen we hen wellicht ondersteunen. Als we als hulpverleners onze cliënten kunnen leren met hun ziel contact te maken, hoeft er niet onnodig geleden te worden. Dan gaat de ziel over naar een volgende dimensie als hij klaar is.

Jules leest de inspiratie voor die hij op 2 maart 2015 ontving.

Titel: **Zelfzorg**

Lieve mens

Bevrijdt u van uw ongemakken

door in liefde zelfzorg op u te nemen

Bevoel wat u zelf kunt doen

om uw staat van zijn in alle opzichten te verbeteren

Ook voorbij te treden aan de in uw ogen

onmogelijkheden van vernieuwing en genezing

Want zie, u heeft niet zelf alles in de hand

Wees daarom in zelfzorg evenzo in verbondenheid met de sferen,

U al dan niet bekend, welke helend zijn.

Bemin uw klachten, benoem uw onzekerheden,

biedt uzelf alles wat in uw vermogen ligt om genietenswaardigheid op te doen.

Doe dit in overtuiging dat het zo wezenlijk anders kan worden,

draagbaarder, zinvoller, en geruststellender,

maar ook vernieuwend, anders en opbeurender

Want wat u aan uzelf doet,

zo heelt u uw eigen bevlogenheid en uw vleugelen van licht.

Marieke gaat verder.

Aan tijd gelinieerde levensopdrachten kunnen tot uitputting en ziekte leiden.

Er is al veel benoemd en er zijn een aantal aanzetpunten. Een van de aanzetpunten is dat bepaalde opdrachten die in een mensenleven spelen aan tijd gerelateerd zijn en we hebben meer dan één opdracht. Bijvoorbeeld: als je moeder bent van een baby'tje, dan kan het zijn dat je kindje heel tijdrovend is in zorg. Dat speelt een aantal jaren en dat kan van alles voor je betekenen. Ik heb bijvoorbeeld drie kinderen in drie jaar tijd gekregen. Het waren alle drie kinderen waar bijzondere aandacht voor nodig was. Zo was de eerste een huilbaby die 10 maanden gehuild heeft. Toen hij klaar was met huilen en het goed met hem ging, ben ik gaan kwakkelen. Zo kan je een partner hebben die je jaren moet verzorgen voordat hij overlijdt. Je partner overlijdt en jij bent fysiek ontsteld. Dit zijn innerlijke opdrachten die aan tijd gelinieerd zijn. Die dienen te gebeuren in een bepaald aantal maanden of jaren. De intensiteit van de verbondenheid met

wat werkelijk dient te geschieden als onderdeel van je grotere opdracht, kan maken, dat de investering periodiek buitengewoon veel vragend is. Waarna de energieën die daarin in overmaat rond gewaaierd hebben (gekoppeld zelfs aan een goede zelfzorg), onvoldoende blijken te zijn nadien, waardoor je lichaam gaat kwakkelen, zodat het automatisme wat verleend is geweest aan de route daarvoor, kan ombuigen naar een nieuwe route.

Dus het is heel belangrijk bij ziekte te kijken vanuit een enorm verschil in diversiteit aan mensen. Het kan dus zijn dat je mensen ontmoet, die gelinieerd aan tijd, overbezet zijn geweest, functioneel niet te ontslaan daarvan.

Ouderschap is daar een voorbeeld van of ziekenzorg van dierbaren. Je weet dat je maximale zorg aan jezelf moet geven, maar de beperking is dat je in weinig tijd het maximale moet doen en dat de lengte van jaren waarin het soms gezocht wordt, tot uitputting leidt.

Het leefmilieu waarin we leven is ongezond geworden en dat leidt tot ziekte.

Er is nog een onderwerp dat maatschappelijk gezien te weinig aandacht krijgt: het leefmilieu waarin we leven is ongezond geworden. Jullie weten daar heel veel van, ik hoef daar niet uitgebreid over te spreken. Wanneer je als jongere, volwassene of oudere niet natuurlijk kan leven en je te weinig je hart en bioritme kan volgen, dan kennen je eet-, slaap- en je vermaak-gedrag soms teveel kunstmatige factoren, waardoor het moeilijker is om gezond te blijven. We leven in een prestatiegerichte maatschappij. Die is gelabeld aan diploma's halen en je op vooraanstaande plaatsen dienen te bewegen. Voor veel mensen is dat gewoon niet goed. Er zijn velen die op dit moment denken leider te moeten worden van iets en daarvoor trainingen volgen die dat gekunsteld met allerlei denkshifts aanbieden. Als leiderschap niet uit jezelf ontstaan is waar ben je dan mee bezig? Gekunsteldheid heeft een marktwaarde en de economie die we nu hebben, maakt ziek. Bijna alles is gerelateerd aan winst, en niet aan: is het genoeglijk en is het in essentie waar het werkelijk om gaat? Verbindingen die te weinig onderhouden kunnen worden, natuur die te weinig leefbaar is, besluiten die over de hoofden heen gemaakt worden, we kunnen daar allemaal legio voorbeelden van geven.

Behoeding vanuit overheid/politiek ontbreekt. Dus behoed jezelf door leiding te nemen over een evenredig tegenwicht van je lijden in de vorm van genieten.

Vorig jaar zomer hebben we hier mensen uit de actiecomités van Groningen op consult gehad. Wat bleek: het is al 20-25 jaar bij de NAM bekend dat de aardbevingen zouden gaan optreden. Ik ben daar zelf een paar jaar geleden ook nog geweest voor een consult, maar ze willen het graag economisch ontkennen. Nu het niet meer kan, schuiven ze op naar Drenthe en naar provincies waar mogelijk nog wat te halen valt. Dus er gebeuren in ons land dingen die niet kloppen. Het Rijk heeft te weinig behoedende krachten op velerlei terreinen, waaronder de hele voedingsindustrie. Je moet dus zelf voor een aantal dingen zorgen (je kan niet aan de hand lopen van) en je verantwoordelijkheid nemen, omdat de behoeding vanuit de politiek onvoldoende is.

Belangrijk is het volgende: naar gelang iemand lijdt met een lange 'ij', dient die persoon zichzelf te leiden met een korte 'ei' naar dat wat hem vreugde schenkt in dezelfde maat waarin het lijden actief is. Dus of je nu psychologisch of fysiek lijdt, je dient overeenkomstig de maat van je lijden het leuke uit te nodigen.

Maatschappelijk werkers, psychiaters, artsen en mensen die in zorg tot anderen staan concentreren zich echter allemaal op het lijden met lange 'ij'. Onder gedoseerd wordt het gericht geven van een tegenwicht advies: "Wat kan je allemaal doen ter compensatie en aanvulling van wat het lijden in aandacht vraagt om plezier te maken, om te genieten, om vrij te zijn en in een natuurlijke omgeving te verkeren?" Vaak wordt het niet eens benoemd.

Treft het jezelf, probeer dan in de gradatie van 0 t/m 10 jezelf een cijfer te geven voor je lijden en creëer daarna in de gradatie van 0 t/m 10 een volgend lijstje waar je optimaal van gaat genieten. In dezelfde balans, want als je dat niet in evenredigheid doet, is zelfherstel haast niet mogelijk.

Mensen kunnen soms spontaan genezen van vreugde. De vitaliserende invloed van vreugde, schoonheid en in-de-natuur-zijn, heeft een groter herstelvermogen in zich dan waar mensen bij stil durven staan. Dus wanneer ongeluk zich aandient en fysiek lijden zich openbaart, maak je lijstje op. En zorg dat je eraan toekomt, al word je er naartoe gereden.

Ontgiften en reinigen is vaak eerst nodig vóór er iets nieuws kan ontstaan.

Nog een belangrijk iets, heel symbolisch: als je 'kasten' niet opgeruimd zijn en je wil het nieuwe erin gaan zetten, je goede voornemens of je nieuwe vorm van leven, dan lukt dat niet. Het kan pas goed vlotten als je kast eerst goed is opgeruimd. Dan kan er iets nieuws bij. Zo is het ook met het fysieke lichaam. Dat dient langzaam gereinigd en ontgift te worden. Dus heb je het gevoel dat je wilt heropbouwen dan dien je ook schoon te maken in jezelf. Dat kan zowel om het fysieke lichaam als om de psyché gaan waarvan de herinneringsopslag geschoond dient te worden. Het proces is hetzelfde als een huis schoonmaken: wat zijn de meest vervuilde plekken, wat heeft de meeste aandacht nodig en welk materiaal is daarvoor nodig. Pas als alles schoon is, koop je het nieuwe meubilair dat je van plan was aan te schaffen. Het is belangrijk dat je schoont in je geest én in je lichaam, zodat je niet iets nieuws neerzet op een vervuilde ondergrond. Wacht niet met beginnen, maar doe waar je direct mee kan starten. Wachten leidt vaak tot uitstel en daarna heb je spijt. Iedere dag een stapje voorwaarts, dat zijn in een jaar heel veel stappen.

Vraag

Welke collectieve overtuigingen en mogelijk andere programmeringen over gezondheid en ziekte zijn van invloed op de ontwikkeling van onze organen, cellen en DNA?

In de huidige reguliere geneeskunst wordt ziekte vaak onderdrukt en dan heten we weer gezond. De mens wordt in de aanleg voor ziektepatronen niet gevoed bij de wortels waaruit gezondheid vervolgens weer kan ontstaan.

Als een plant armetierig wordt, kan je zeggen, we doen er bestrijdingsmiddelen op en dan is ze resistenter voor bacteriën, we leggen een kas aan en geven kunstlicht dan krijgt ze licht. Maar een gewone boer van vroeger wist als een plantje armetierig werd: a) het heeft water nodig of b) er staan andere planten te dicht bovenop, daarom kan het niet vrij uitgroeien. Hij keek of de wind niet te veel vat had op een plant waardoor er onnodig veel luizen waren en hij had verstand van kruiden en andere gewassen, zodat hij wist welke in de buurt

moesten staan. In feite werkt het bij de mens precies hetzelfde. Je hebt een specifieke vorm van voeding nodig, willen je 'wortels' weer gevoed worden. Je dient je omgeving te bezien: doet die omgeving je goed, kan je uit de wind gehouden worden, wat zijn de verbindingen die jou recht doen, wat zijn de frequenties die jou voeden? Zo help je jezelf om van binnenuit te regenereren. We dienen ieder voor onszelf te herontdekken waar onze regeneratiemogelijkheden zitten voor zover als mogelijk, waardoor je jezelf weer opbouwt. Je weet dan welke middelen voor jou dienstbaar zijn in die heropbouw.

Voor een groot deel is het belangrijk hoe je psyché is in relatie tot jezelf, want zonder jezelf te kennen kom je niet bij die punten uit die je nodig hebt. Vervolgens dien je symbolisch (net als bij de verzorging van een plant) de aarde waar je op staat te voeden met stoffen die dienstbaar zijn voor jouw ontwikkelingsdrang. Wanneer je weet welke stoffen dat zijn, kan je opnieuw gunstiger ontwikkelen naar dat wat nodig is voor jouw bestemming. Aan de andere kant, als je je bestemming, je pad hebt afgelegd en er rest je nog weinig te doen, kijk dan vooral naar wat je gemist hebt in je leven en zorg dat je daar buitensporig aan toe komt. Dus heb je het gevoel: ik heb al mijn talenten dienstbaar ingezet, er valt niets meer aan te verbeteren en er is niets meer in te geven aan derden, doe dan alles wat je niet eerder gedaan hebt en doe het vanuit plezier. Ontwikkel een nieuwe loot aan je bestemmingsplan voor ooit. Ontdek nieuwe zaken waarin je vanuit interesse investeert. Kijk hoe dat je doet verwonderen, geniet daarvan en ga niet als een kasplantje achter de geraniums naar buiten kijken. Er is nog nooit zo'n rijkdom geweest als nu, om zaken op je pad te kunnen vinden waarin je je kan verdiepen. Zeker waar wij hier wonen, is ongelooflijk veel mogelijk. Als jij goed gedijt, gedijt de wereld beter. Als je in je aandachtsveld gebieden in de wereld meeneemt in je belangstelling, zal jouw belangstelling ook voedend zijn naar andere gebieden op de wereld. Dus sluit je niet af van de wereld maar zet je hart erin.

Ik kom nu terug op de vraag: wat zijn collectieve overtuigingen?

Een **hardnekkige overtuiging** hier in Nederland is **dat méér beter is**. Wat beter is, is wezenlijke betrokkenheid, zielsverbindingen aangaan met dat wat je werkelijk raakt, contacten eren en betrokkenheid op onderwerpen tonen, niet

alleen filosofisch daar bekend mee zijn maar in doen omzetten. Dat grondt jou en houdt je verbonden met waar het hier om gaat. Investeer niet in méér maar in zijn mét. Te zijn met wat er is.

Een ander punt (hebben we al besproken): **spreek niet over maar wees met.** Gezondheid is ook een onderdeel van de reguliere wereld. We mogen er profijt van hebben dat je in acute situaties ziekte kan wegsnijden of kan onderdrukken. Maar het zou een zegen zijn als we zouden leren de wortels van ziekte te beschermen en het uitgroeien van ziekte beter op zielsniveau te verstaan. Het te zien als een scholingsprogramma waar ieder mens nieuwe zaken aan kan ontlene en waarin ziekte winst kan geven in plaats van alleen maar ellende veroorzaakt.

Ten aanzien van de **invloed van voeding op onze organen.** Ik weet dat ik al heel jong met voeding bezig was en ook een tijd macrobiotisch gegeten heb omdat een van mijn kinderen ziek was. Dat heeft haar ontzettend gesteund. De leraar die ik kort daarin gevolgd heb, zei altijd: "Je bent wat je eet". Het was een simpele uitspraak en je kan het wel of niet eens zijn met macrobiotiek, een koolhydraatarm dieet of met wat voor dieet dan ook, maar je bent wat je eet. Fruit groeit door terwijl het al van de boom of struik af is; fruit kan doorrijpen terwijl het van zijn bron afgesneden is. Fruit is levenskrachtig en dus essentieel. Groente is de tweede in volgorde qua houdbaarheid op eigen kracht, net als granen die nog heel lang kiemkracht in zich hebben terwijl ze gescheiden zijn van hun bron van herkomst. Eet dus wat levenskrachtig is, kies voor een natuurlijke verbouwing van groenten en fruit indien mogelijk.

Minder met alles waarvan je zelf aanvoelt dat het niet gediensig is aan je lichaam. Rondom dierenwelzijn: het blijft voor mij uitzonderlijk dat mensen maar blijven eten van dieren die zelf nooit buiten zijn geweest, nooit daglicht gezien hebben, dieren die nog niet tot een/zevende van hun normale leeftijd kunnen uitgroeien. Dat zijn ongezonde leefomstandigheden. Als je dat vlees nuttigt, word je daar depressief van op den duur. Kies voor dieren die natuurlijk hebben kunnen leven. Als we dat met elkaar kunnen doen, krijg je een heel andere cultuur.

We hebben een volksaard die denkt dat we veel moeten produceren om naar andere landen te exporteren. We exporteren eerlijk gezegd onze ellende, veel te veel veeteelt. We hebben hier ook bezinningsdagen rondom natuur en milieu. We zijn in Nederland woestijnland aan het creëren door overdadig veel gewassen voor de export te kweken. Nederland is het land in Europa dat de meeste pesticiden gebruikt. Dit alles in het teken van welvaart en economie. Een kentering krijg je alleen maar door te kiezen voor ander voedsel indien mogelijk. En voor dieren die natuurlijker mogen leven en daarmee de markt omleggen.

Er valt veel meer over te zeggen. Ieder dient persoonlijk zelf verantwoordelijkheid te nemen in de maat dat ie het kan. Wees daar serieus in. Het gaat niet om meer goederen, het gaat erom dat jij gezond blijft, want jij bent het middel voor waartoe jij dient.

Zelfgenezing van de staat Nederland heeft te maken met het weer opnemen van wezenlijke dienstbaarheid en behoederschap. Met het niet voor de korte termijn allerlei plannen creëren maar lange termijn plannen maken rondom duurzaamheid, de eigen bevolking en aan hen die toetreden van buitenaf een bestaan te gunnen waar welzijn de basis is in plaats van welvaart. Hier rond ik mee af.

Ik voel dat de begeleiding nog iets extra's wil vrijgeven; ik weet nog niet wat, dus ik stem even af.

De begeleiding vraagt of jullie achterover willen leunen, in ieder geval zover dat je het gevoel hebt dat je steun hebt in je rug. Ontspan je voetzolen zo diep mogelijk (naar beste kunnen). Leg vervolgens je aandacht neer bij je stuit. Ze vragen of jullie zo vijf minuten in stilte zouden willen verblijven omdat zij de aanzet tot het eigen zelfgenezend vermogen bij jullie wensen te vergroten. Als je daar open voor bent, zeg dan dat je daar innerlijk open voor bent. Als je dat niet bent, hoef je dit niet te doen. Maar zo ja, dan word je gesteund om het zelfgenezend vermogen in jezelf te vergroten.

..... (5 minuten stilte)

Verdiep heel bewust je ademhaling en maak langzaam weer contact met je lichaam in fysieke zin, door het aan te raken, je voetzolen heel bewust te beleven en door jezelf langzaam in beweging te zetten op je stoel.

Ik wens jullie allemaal een hele goede thuiskomst, drink wat extra water na zo'n dag als vandaag en de komende dagen ook. Werk de komende dagen met dat wat je het meeste raakte. Dat is vaak het meest persoonlijk, passend bij jou. In de loop van de dagen komen misschien flarden terug. Doe het met wat spontaan omhoog komt. Dank voor jullie komst.