

## VERDIEPING VAN JE LICHAAMSBEWUSTZIJN

*Kan meditatie je ook gezond maken?*

Er doen veel verhalen de ronde over mensen die genezen zijn door meditatie. Meditatie wordt dan een soort alternatieve medicatie. Maar in mijn omgeving ben ik deze mensen nog niet tegengekomen en ook zelf heb ik er in mijn leven geen ervaring mee. Wel heb ik ontdekt hoe meditatie je leert omgaan met verdriet, veel onnodige angsten kan wegnemen en je tot ontspanning, rust en overgave kan brengen. Belangrijke factoren in een genezingsproces.

En ook hoe alert aanwezig zijn bij je ziekteproces je lichaamsbewustzijn kan verdiepen. Zodat je tijdens en na je ziekte met hart en ziel kunt zeggen: proficiat lichaam, wat heb je goed aangegeven dat er iets mis was en op een ongelooflijke manier meegeholpen met het genezingsproces. Wat een wonder ben je! Daar heb ik nooit zo bij stilgestaan. Nu wel, nu het even mis ging. Dank je wel.

### **Je lichaam verstaan**

Het klinkt eenvoudig: als je ziek bent, luister je goed wat je lichaam je te vertellen heeft. Maar de praktijk is anders. Als je al een tijdje met een pijnlijke enkel rondloopt omdat je die mogelijk verzwikt hebt, zuigt dat deel van je lichaam alle aandacht. Tegelijkertijd wil je aan andere dingen denken, gewoon omdat het pijn doet. Of je wilt gewoon doorlopen alsof er niets aan de hand is omdat je er tegenop ziet een paar weken met een omzwachtelde voet op kantoor te moeten verschijnen. En dan begint je mind te werken: misschien is je voet wel gebroken? Dat zou helemaal een ramp zijn. Dat betekent een tijd niet lopen, thuis met gestrekt been op een stoel zitten. Dus er maar even niet aan denken. Misschien is het morgen over.

Mensen die heel reflexief zijn willen ook de oorzaak ervan weten. Begrijpelijk, als je lichaam je bijvoorbeeld met een eczeem lastigvalt. Heel vervelend als dat voortdurend op je armen, rug of benen opduikt en op een gegeven moment ook op je gezicht zichtbaar wordt. Ik ken niemand meer die daarvoor God of zonden uit het eigen verleden aansprakelijk stelt, maar ik ken voldoende mensen die nog steeds het in de jaren '60 bekende boek van Louise Hay *'Je kunt je leven helen'* hiervoor raadplegen. Dan komen er vragen als: welke verkeerde overtuigingen heb ik die mij dit eczeem geven? Was mijn moeder wel lief genoeg voor me en streelde ze me vroeger misschien te weinig? Houd ik wel genoeg van mezelf?

Het zijn legitieme vragen, want ook de huidige geneeskunde houdt er rekening mee dat veel van wat fysiek als aandoening of ziekte waarneembaar is, een oorzaak heeft in onze manier van denken en voelen en vooral in de houding die wij ten opzichte van ons lichaam innemen. Staan wij open voor de signalen ervan? Ook als het signalen zijn die aangeven dat er iets mis is? Of proberen wij er overheen te leven omdat we menen al genoeg aan ons hoofd hebben en te veel haast hebben om te luisteren naar wat het lichaam te zeggen heeft. Op zo'n moment kan het lichaam zeggen: stop, ik ben er ook nog. Nu even goed luisteren!

Een vriendin van mij die een burn-out achter de rug heeft, kon me jaren later het hele proces haarfijn uitleggen. Natuurlijk voelde zij wel dat zij uitgedaagd raakte, maar ja, de baan, het werk moest doorgaan, dus hier maar even niet op letten en alles nog maar een tandje hoger zetten. Tot ze op een morgen wakker werd en niet eens het bed meer uit kon. Alles geblokkeerd, zelfs huilen was nog te veel. Het heeft jaren geduurd voordat ze zich uit deze situatie heeft kunnen bevrijden. En nog blijft het verleden haar achtervolgen. 'Had ik toen maar beter naar mijn lichaam geluisterd,' verzucht ze soms. Maar ze heeft er wel van geleerd.

‘Mijn lichaam is mijn vraagbaak en mijn schat. Alles wat ik wil weten zit erin verborgen, als ik er maar naar kan luisteren.’

### **De levensvonk verborgen in het fysieke**

Zelf heb ik onlangs ook de kans gekregen dit te ervaren. Het kwam helemaal onverwachts, midden in de zomer, dat ik merkte dat het eten en vooral verteren van voedsel me moeilijker afging. Dat liet ik maar op zijn beloop tot ik plotseling overvallen werd door hevige koorts. Naar de huisarts die me meteen doorstuurde naar spoedeisende hulp van het ziekenhuis. Daar vonden de artsen dat ik maar even moest blijven voor nader onderzoek en wat daaruit kwam was niet mis: er zat een ‘obstructie’ (kanker?) in mijn pancreas en een forse operatie van minstens zes uur was nodig om die te verwijderen. Of ik gereanimeerd wilde worden als het mis zou lopen?

De schok was groot, zowel voor mij als voor mijn vrouw, mijn vrienden en vriendinnen. Onmiddellijk kreeg ik van alle kanten telefoontjes, mails, bloemen, kaarten en de boodschap was voortdurend: ‘We houden van je. Je hebt een positieve levensinstelling. Zet hem op! Je komt erdoor!’ In deze golf van energie werd ik de operatiekamer binnengereden en kon ik mezelf overgeven aan de artsen, of liever, mezelf laten vallen in een voor mij totaal onbekende, zwarte afgrond.

Het verplegend personeel had me vlak voor de operatie nog een paper gegeven met zes verschillende ademhalingsoefeningen, die ik na de operatie moest gaan doen. Dit omdat tijdens de operatie mijn longen beschadigd zouden kunnen worden, maar ik voegde eraan toe: om zo – als de verdoving was uitgewerkt - bewust te kunnen blijven van het hele gebeuren, van moment tot moment. Mijn Vipassana training zou me daarbij goed van pas komen en dat bleek ook te kloppen.

Aan Karel Wellinghoff, een sannyasin vriend die een jaar tevoren een openhartoperatie had meegemaakt, schreef ik later, toen ik thuis herstellende was van een gelukkig succesvolle operatie: ‘Het hele gebeuren was zo’n onontwikkbaar fysiek feit. Het geweld van de operatie heeft me helemaal in het fysieke getrokken. En na de operatie was ik in de ogen van het verplegend personeel die mij op hun schermen volgden vooral een biochemisch proces dat voortdurend gemanipuleerd kon worden. Ik kon er niets meer bij bedenken: het was te veel.’

‘Toch was er na de operatie het bewustzijn dat het ademen doorging, dat mijn lijf en zintuigen open waren. En dat er af en toe - als mijn persoontje het wilde opgeven vanwege te veel aan chemische input - in het fysieke, nabij het hart, een spirituele kracht wakker werd, een levensvonk. Die levensvonk had ik vroeger ver boven me geprojecteerd, als iets uit een verre, spirituele wereld. Maar die bleek verborgen in mijn fysieke bestaan. Surprise!’

‘Mijn spirituele leraar Osho heeft vaak gesproken over ‘spiritueel materialisme’. Dat waren tot nu toe misschien alleen maar woorden. Door de operatie en wat er daarna in dit hightech ziekenhuis met mij gebeurde heb ik er de kracht en werkelijkheidswaarde van leren kennen. Dank je Osho.’

### **Het gezicht van de liefde in de afgrond**

Karel mailde me onmiddellijk: ‘Wat je schrijft spreekt me bijzonder aan omdat ik gedeeltelijk eenzelfde ervaring heb gehad. Ook ik werd heftig en onverbloemd geconfronteerd met mijn lichaam en ervaarde daarna, net als jij dus, een verdieping van lichaamsbewustzijn. Dat wil zeggen: een ongekeerde gevoeligheid ten aanzien van alles dat zich op het fysieke vlak

voordoet, in het bijzonder de beleving van de natuur. Dat laatste begint nu spirituele vormen aan te nemen. De verfijning van de gevoelsstromen nestelen zich nu in het hart en dat maakt me ongekend gelukkig.’

‘Het gekke is dat die duik in het fysieke een ‘weg naar boven’ bleek te zijn. Dus de andere kant op dan wat wij ‘spirituelen’ geneigd waren te denken. Je stijgt niet, maar dondert de afgrond in; je valt als het ware dwars door de materie heen en komt er aan de andere kant als herboren weer uit.’

Karel refereerde ook aan de kracht van liefde die je omringt, want hij vervolgt zijn mail: ‘Dat gebeurde zonder bijna-doodervaring, geen engelen aan mijn sponde, geen lichtverschijnselen, maar wel de lichte gestalte van mijn ex, die me opbeurde omdat ze gewoon nuchter en zakelijk bleef en geen zoete honing over mij uitsmeerde. En daarin voelde ik liefde, want ze bleek in het bijstaan van mij gevrijwaard van angst. Aan dat laatste lijdt bijna iedereen die geconfronteerd wordt met een zieke dierbare. Men stapt met zevenmijlslaarzen over de werkelijkheid van het lijden heen en gooit emmers troost over de zieke. Maar die heeft geen medelijden nodig. Wel compassie, een begrijpende stilte en activiteit om de dingen te regelen, waartoe je zelf niet in staat bent. Zo leerde ik het gezicht van de echte liefde, die ruim gezien niet alleen persoonsgebonden is, maar uitreikt als universeel mededogen.’

### **Het lichaam dat aarde heet.**

Aan Karel had ik ook geschreven hoe ik in het ziekenhuis, na een nacht niet slapen en misselijk tussen alle monitors en chemische infusen, ‘s morgens wakker werd door een streepje zon dat zich door het gordijn liet zien. ‘Ik kroop met al mijn infuusslangen het bed uit, schoof een stoel aan, deed het gordijn open daar was het prachtige uitzicht over de Gaasperplas, de groene weiden, de ochtendzon. Ik kon mijn ogen niet geloven en voelde de indringende, helende kracht van Moeder Natuur. Alleen het zien was al voldoende voor een helende injectie, die ik daarna elke morgen opzocht. Dit heeft in mij iets wakker gemaakt van een oer-verbinding met de aarde die heel oud is en die ik in onze hightech wereld bijna was vergeten.’

Karel reageerde ook hierop. Hij schreef: ‘Jij had het geluk over de Gaasperplas te kunnen uitzien. Ik keek uit op een parkeerplaats, maar genoot van de regenvlagen. Maar dat kon moeilijk gedeeld worden met mijn medezieken.’

Regenvlagen, zomerse oververhitting van onze aarde. Het zijn thema’s die me sinds mijn operatie bezig zijn gaan houden. Ook mijn lichaam als een samenspel van biochemische processen is me gaan boeien. De operatie heeft me op een nieuwe manier in de fysieke wereld gebracht en daar is momenteel voor iemand die meditatief leeft veel te beleven. De situatie is nieuw, dus we moeten er nieuwe woorden en beelden voor zien te vinden. De komende blogs wil ik daar graag op ingaan. Wie wil reageren is welkom.

*Op 17 september heeft Ojas onderstaande blog gepost.*

*Wil je meer blogs lezen van Ojas of erop reageren dan kan dat via*

*[www.vgamsterdam.nl/blog-auteur/ojasderonde](http://www.vgamsterdam.nl/blog-auteur/ojasderonde)*