

Holistisch genezen

Recent verscheen in *The Optimist* een prachtige, in feite futuristische, titel: *Een Holistisch Doktersrecept*.

In haar boek, *Je Bent je Eigen Medicijn* vertelt dokter Judith Kocken hoe je jezelf kunt helen. Met haar werd hierover een gesprek gevoerd en vragen gesteld. Hieronder een samenvatting over haar antwoorden:



'Tijdens mijn studie, mijn opleiding tot arts, voelde ik mij als een *zonnebloem op een grasveld*. Ik heb veel geleerd, maar ik vroeg mij weleens af of ik in een goede collegezaal zat want het holistische gedeelte kreeg geen aandacht. Het lichaam stond centraal maar de psyche werd daar buiten gelaten. Ik werd a.h.w. student van het leven en ben yoga en meditatie gaan doen, waarvan ik dus zelf het effect mocht ervaren. Jarenlang probeerde ik mijn pijn te onderdrukken. Maar nu weet ik dat pijn een normaal onderdeel van het leven is en dit heeft bijgedragen aan mijn holistische gezondheidszorg. In de spreekkamer heb ik deze holistische visie ook altijd toegepast. Merkte dan dat er iets ontstond wanneer ik aandacht gaf aan de hele mens in plaats van alleen aan de ziekte of het symptoom.

De meeste klachten zijn psychosomatisch. Ze bevatten beide aspecten van het mens-zijn en geven vaak uiting aan een onderliggende kwaal. Die klachten hebben te maken met de wereld waarin wij leven: een wereld van druk, drukte en chronische stress. We leren niet hoe hiermee om te gaan en overbelasten onszelf daardoor. Die klachten worden door artsen in de reguliere gezondheidszorg meestal alleen behandeld met medicijnen of blijven onbeantwoord.

Vanuit gelijkwaardigheid verbind ik mij met de ander en probeer helder te krijgen wat de persoon vraagt en nodig heeft. Ieder mens is a.h.w. een bron van energie. Als er pijn mag zijn, wat is er dan nodig? Waar vraagt het lichaam via deze klachten aandacht voor. Iemand met chronische klachten heeft vaak lang gevochten. Dat vechten niet meer nodig is, is een opluchting. In plaats van kwalen als vijand te behandelen, mogen ze er zijn. Er komt dan ruimte voor genezing en contact met het lichaam. Ik probeer een liefdevolle spiegel te zijn door bijvoorbeeld te vragen wat er bij deze persoon gebeurt en of hij contact wil maken met zijn lichaam. Mijn doel is om mensen handvaten te geven om zelf met hun gezondheid aan de slag te gaan. Het bevat praktische oefeningen om je bewust te worden van jezelf en je gedrag te veranderen. Je krijgt inzicht in jezelf door je eigen gewoontes onder de loep te nemen en je wordt weer leider van je eigen leven. Stop met die suffe baan en omring je met mensen die je vertrouwt. Het maakt de weg vrij naar een begripvolle, compassie-volle en gezonde relatie met jezelf.'

Over de geneeskunde zegt Osho:

Het is geen gewoon beroep, niet enkel technologie, want mensen zijn erin betrokken. Het is niet enkel een zaak van knowhow, het is een zaak van liefde... Je speelt met mensen en hun leven, een complex fenomeen. Zij die eenvoudig zich richten op het geneesmiddel zijn niet de juiste mensen om arts te zijn.

Zij zorgen niet, zij behandelen mensen als mechanismen. Zij voelen niet de spirituele aanwezigheid van de patiënt. Zij behandelen de persoon niet, zij behandelen de symptomen. Je speelt dan met vuur. En als je betrokken bent bij mensen kun je niet zo zeker zijn, want een vorig leven is ermee verbonden. Ga het aan in grote bescheidenheid en heb een

diepe eerbied voor de patiënt. En word tijdens de behandeling een voertuig van de goddelijke energie. Laat de patiënt er zijn, behandel hem niet als een ding. De patiënt is ziek en hij is de taal vergeten hoe hij zichzelf kan genezen en hij verkeert in een wanhopige, hulpeloze toestand.



Iemand die gezond is, kan een geweldige hulp zijn en als het ook een mens is die weet, kan het nog belangrijker zijn, want de goddelijke energie kan je enkel hele subtiele hints geven. Ga de geneeskunst in en ga door met mediteren. *Medicine* en *meditation* komen van dezelfde oorsprong, beide zijn geneeskrachten, respectievelijk een genezing van buitenaf en van binnenuit.

Een dokter in Californië heeft veel patiënten met kanker behandeld enkel door verbeeldingskracht. Hij zegt ze eenvoudig, als ze keelkanker hebben, zich in te beelden dat alle energie van hun lichaam zich beweegt naar de keel en de klier aangevallen wordt door hun energie. Binnen 3, 4 of 6 weken verdween de klier eenvoudig. Kanker is een moderne ziekte; het komt door stress, spanning en levensangst.

Als je een dokter vertrouwt dan voel je gewoon ontspanning als hij komt. Hij heeft tot nu toe geen enkel medicijn gegeven, heeft enkel je lichaam onderzocht – bloeddruk en zo – en je voelt al dat 50% van de aandoening is verdwenen. Maar als je de arts niet vertrouwt, dan kan hij niets doen.

Uit Osho: God is not for Sale en Come Follow Me.

Ruediger Dahlke zet zich in zijn handboek over psychosomatiek, met als titel *Ziekte als Symbool*, in voor een nieuw, constructief begrip van ziekte.

De verschillende ziekten, zegt hij, hebben een symbolische betekenis, die op onopgeloste psychische conflicten wijst. Als een gebeurtenis die *essentie* heeft, kan de ziekte begrepen worden en dan ook overwonnen worden. De patiënt doet daarbij een stap voorwaarts op weg naar rijpheid, bevrijding en echte genezing. Bij zijn inleiding haalt hij een uitspraak aan van Paracelsus, die zegt: *'Het beste geneesmiddel voor de mens is de mens De hoogste graad van genezing brengt de liefde.'* Dahlke zegt o.a. in zijn inleiding: het idee om ziektebeelden als groeikansen op de ontwikkelingsweg te gebruiken, is oeroud en in essentie al in de heilige geschriften der volkeren te vinden.

Over de dokter zegt Osho:

Het beroep van de arts, de dokter, is in de wereld tegenstrijdig. Als hij er tot slot in slaagt om alle ziektes in de wereld uit te schakelen, dan heeft hij a.h.w. zelfmoord gepleegd. Enerzijds probeert hij te genezen en tracht meer en meer en betere methodes, technieken en medicijnen te ontdekken om ziektes te genezen; aan de andere kant, diep vanbinnen, hoopt hij niet te slagen.



Confucius was heel wijs in dat opzicht toen hij zei dat een arts niet betaald zou moeten worden omdat hij een ziekte geneest, maar omdat hij niet toestaat dat de ziekte plaatsvindt. Dit is een totaal andere benadering. Je moet je dokter betalen omdat je het hele jaar niet ziek bent geweest; hij

heeft voor je gezorgd. Als je ziek bent geweest, moet hij in feite jou betalen.

Tenzij dit gebeurt, blijft het beroep van de arts tegenstrijdig. Hij leeft en drijft op jouw ziekte. Hij bidt dat meer en meer mensen ziek moeten worden.

Uit Osho: Theologia Mystica.

Een bijdrage van Prem Abhay.