

Leg al die lampenkapjes af

'Holisme brengt je terug bij jezelf', was de titel in Happinez jl. van de essentie in het leven van Marjolein Berendsen, oprichter van het Opleidingsinstituut voor Reiki- en Holistische Therapeuten.

Zij zegt over holisme het volgende:

'Dat je volledig in balans bent op alle niveaus; fysiek, emotioneel, mentaal, energetisch en spiritueel. Het komt van het woord 'holos' wat staat voor 'geheel.'

Al bij de oude Grieken en Romeinen werd gekeken naar de mensen als geheel, maar door de komst van de westerse wetenschap vielen een paar niveaus weg. Energetisch en spiritueel werden een ondergeschoven kindje. Wij leven in een burn-outland en veel mensen gaan weer op zoek naar balans, liefst op een holistische manier, dus op alle 5 niveaus.

Als mens zijn we van nature al dichtbij onze kern, of ziel, hoe je het noemen wilt. Ik zie het als een soort lampje dat aangaat als je geboren wordt, en er zit nog niks omheen. Naarmate je ouder wordt, maak je dingen mee, die lastig zijn, pijn doen, en dan plaats je a.h.w. lampenkapjes die zich vastzetten op alle niveaus. Met een burn-out heb je bijvoorbeeld fysiek last van je rug, bent emotioneel overprikkelde, hebt mentaal moeite met concentreren en energetisch loop je constant leeg en spiritueel ben je van het pad geraakt.



Holistisch leven gaat over de weg terug naar jezelf, terug naar het lampje en weer leven vanuit je kern. Al die lampenkapjes leg je af, je gaat onderzoeken wat die blokkades zijn, wat je los kunt laten, en hoe je vanbinnen de mooiste versie van jezelf kunt zijn. Je gaat leren hoe je holistisch jezelf kunt voeden. We zijn bezig met sporten, gezond eten, goed slapen; dat is voeden op fysiek niveau. Ook op andere niveaus kun je goed voor jezelf zorgen. Met opdrachten, oefeningen en geleide meditaties, ga je die niveaus langs. Waar krijg je energie van? Waar ligt je hart? Waar word je blij van? Soms leef je al heel bewust, maar heb je toch een of twee niveaus die een zwakke schakel zijn.

Je kunt niet altijd invloed hebt op wat het leven je brengt. Maar je kunt dan wel thuis zijn bij jezelf. Dat is wat ik bedoel met 'Holistisch Leven, Moeiteloos Gelukkig Zijn', de titel van mijn boek. Want als je thuis bent bij jezelf, heb je eigenlijk alles al.'

Osho over holisme, over heel-zijn

'Ja, mijn benadering van het leven is holistisch, want voor mij is heel zijn, heilig zijn. Liefde is het vrouwelijk deel in je en gewaar-zijn het mannelijk deel. En beide moeten elkaar ontmoeten en in elkaar versmelten. En half zijn, is in ellende verkeren. Vandaar dat de zogenaamde wereldse mens in ellende verkeert en ook de mens die in kloosters leeft. Er is maar één gelukzaligheid in de wereld en dat ontstaat bij het heel worden,

