

3

ZIELS GEZONDHEID VOLGENS...

PERCY DENS

Intuïtief coach, paragnost en auteur van Business as unusual.

Hij kreeg een lichte beroerte op zijn 34e, en op zijn 42e een ernstige leverontsteking. Ziekte ziet hij als een uitnodiging tot overgave aan de realiteit.

@@

O zeker, ziekte weerspiegelt onbalans. Maar wie heeft ooit gezegd dat we voortdurend perfect in balans moeten zijn? Wat een absurd streven! Genezing is heelwording. En heelwording is je verzet opgeven tegen dat wat is, je verzoenen met wat zich in de realiteit voordoet.

@@

Percy Dens (1967) ziet als voornaamste oorzaak van de meeste blokkades bij zijn cliënten het verzet tegen ‘dat wat er is’. Percy: ‘Uit angst om de touwtjes uit handen te geven, kunnen mensen moeilijk ontspannen in de realiteit van wie en waar ze zijn op dit moment in hun leven. De vooropgezette concepten en ideeën die ze hebben over zichzelf en het leven leggen ze als meetlat naast de realiteit, en als die realiteit daar niet mee overeenkomt gaan ze deze – meestal ongemerkt en onbewust – bevechten of ontkennen. Ze verbreken als het ware de band met de werkelijkheid, want deze strookt immers niet met de plaatjes in hun “diaprojector” en dus moet deze “verworpen” worden. De “spirituele betekenis” van ziekte of gezondheidscrisis is in feite niets anders dan de natuur die ons vertelt dat er een dergelijk innerlijk proces gaande is, dat er iets in jezelf of je leven is waaraan je steeds voorbij bent gegaan. Crisis, in welke zin dan ook, is een moment om te kijken: waar wil mijn ziel contact, maar sluit ik steeds de deur?’

Oorzaak en gevolg

Het zijn volgens Percy bij crisis gewoon de natuurwetten van oorzaak en gevolg die aan het werk zijn. ‘De natuur doet gewoon wat ze doet, of we de “diepere betekenis” van wat er met ons of in ons leven gebeurt nu wel of niet oppakken. De escalatie die bij aanhou-

dende ontkenning van de realiteit volgt (denk aan bijvoorbeeld burn-out) wordt óók gewoon veroorzaakt door de onverbiddelijke wet van oorzaak en gevolg. Een verzameling vooruitgeschoven, of ontkende klachten of problemen zorgt uiteindelijk, onvermijdelijk voor een moment van crisis.’



*Crisis is een moment om te kijken: waar wil mijn ziel contact
maar sluit ik steeds de deur?*



‘Velen van ons voelen zich al lange tijd te moe, te futloos, te lam-
lendig, te gestrest. Maar wat doen we? In plaats van ons echt van
deze gevoelens bewust te worden en ze er te laten zijn, rationali-
seren we ze weg, sporten ze weg, drinken ze weg of slikken ze weg
met pilletjes. Want: we moeten door, het leven moet door, en het
liefst zoals het altijd ging. We leggen de stem van ons lichaam (en
dus onze ziel) het zwijgen op en sjuuwen door. Om maar niet
te hoeven voelen wat we werkelijk voelen en hoeven te weten
wat we diep vanbinnen echt wel weten. Dat doen we natuurlijk
niet met opzet. Niemand die op dit moment eigenlijk rust nodig
heeft en toch doorwerkt – uit angst voor bijvoorbeeld ontslag –
beoogt een ernstige aandoening op te lopen die het gevolg is van

langdurige innerlijke stress en ontkenning van signalen van het lichaam.’

Spirituele gezondheid

Voor werkelijke balans en vitaliteit is *spiritualiteit* van belang. Een spirituele levenshouding zorgt voor het noodzakelijke vertrouwen en persoonlijke integriteit. Als je dingen wilt veranderen – van korte termijn naar lange termijn – dan is eerlijkheid naar jezelf, trouw zijn aan jezelf, en de bereidheid naar waarheid te leven het vertrekpunt voor alles wat je denkt en doet. Percy: ‘Een spirituele levenshouding is essentieel om optimaal gebruik te kunnen maken van onze fysieke en mentale mogelijkheden. Spiritualiteit erkennen als basis voor al onze beslissingen is de enig mogelijke weg naar “genezing”. Let wel, genezing is niet beter worden, maar innerlijk “heel” worden; het is het herstellen van de connectie tussen lichaam, geest en ziel zodat de volledige realiteit weer kan worden waargenomen en kan worden toegelaten in je bewustzijn. Of de uitkomst daarvan een lichaam zonder ziekte is of niet, doet er wat dat betreft *universeel gezien* niet zoveel toe. Als je de uitnodiging om met je *volledige zelf* weer *volledig deel te nemen* aan de volledige realiteit maar niet mist, en met beide handen aangrijpt. Bij spiritualiteit gaat het om verbonden zijn. Dat is niet hetzelfde als zonder

ziekte zijn. Onder spiritualiteit versta ik het erkennen van de wetten van het universum en daarmee de verbondenheid van alles met alles. Zoals planeten met elkaar verbonden zijn – kijk naar de voor ons ideale verhouding aarde, maan en zon – zo zijn ook wij mensen met elkaar verbonden, en zijn ook lichaam en geest, bewustzijn en ziel met elkaar verbonden. Ergens weten we dit allemaal wel, maar het erkennen ervan lijkt zo zinloos. Immers, wat moet je met die informatie? Kun je er je rekeningen van betalen, je ernstig zieke kind mee genezen, een huis van kopen, of er een promotie mee scoren?’



‘Bij spiritualiteit gaat het om ‘verbonden zijn’. Dat is niet hetzelfde als zonder ziekte zijn.



‘Het antwoord daarop zal je verbazen. Het is namelijk wel degelijk: ja, inderdaad, dat kan allemaal. Natuurlijk kun je niet eigenhandig je zieke kind genezen. Maar je kunt de ziekte functie en betekenis geven en jezelf, je gezin en je kind leren omgaan met het soms onvermijdelijke. Elk leven heeft zin, ook dat van een ernstig ziek kind. Deze ruimere kijk op een pijnlijke realiteit kan misschien niet de ziekte zelf genezen, maar wel de emotionele blokkades die bij zowel ouders als kind aanwezig kunnen zijn. Soms is genezing niets an-

ders dan leren accepteren en aanvaarden, los van eventuele fysieke genezing. Hierdoor kunnen zelfs tijdens een ziekteproces of stervensproces fantastische *en vooral helende* ervaringen ontstaan voor zowel kind als ouders, broertjes en zusjes. Veel kinderen die bijvoorbeeld ernstig ziek zijn hebben schuldgevoelens naar hun ouders en andere gezinsleden. Maar ook de andere gezinsleden kampen vaak met schuldgevoelens. We weten allemaal hoe verlammend schuldgevoelens kunnen werken en hoe zwaar het juk ervan op ons kan drukken. Is het niet bijzonder en zelfs magisch dat de ziekte van een gezinslid je de gelegenheid biedt in het reine te komen met deze vaak collectieve gezinsschuld? Op dat moment is een heel gezin bezig met *heel worden* in plaats van het zieke gezinslid van ziekte te bevrijden. En dat is in feite de enige genezing die ertoe doet en die leidt tot ziels gezond zijn; heelwording.’

@@

Wat we denken, voelen, dromen, dat worden we. En wat er overblijft als we loslaten, dat zijn we.

@@

Spiritueel falen

‘Het is niet zo dat je spiritueel hebt “gefaald” als je ziek wordt, zoals tegenwoordig in zogenaamde “spirituele kringen” weleens wordt gedacht. De vraag “wat is de reden dat je dit voor jezelf hebt gecreëerd?”, is veel te veel op het schuld- en boetepincipe uit de kerk gebaseerd. De betekenis van karma wordt op die manier te simpel vertaald. “Wat denk je dat specifiek voor jou op dit moment de betekenis kan zijn van je gezondheidssituatie voor jouw persoonlijke ontwikkeling?”, is een interessantere vraag. Veel van ons lichamelijke basisfunctioneren ligt al in ons DNA besloten. Maar ook onze emotionele gevoeligheden en de eventuele emotioneel fysieke gevolgen liggen daarin vast. Onderzoek naar deze relatie is een stuk interessanter dan het stellen van de vraag hoe je ziekte hebt gecreëerd door bijvoorbeeld emotioneel verzet. Zo simpel ligt het eenvoudigweg niet. Bij ziekte gaat het eigenlijk enkel om de vraag: ben je bereid naar je aandoening of ziekte te kijken als wegwijzer, als leraar? Ga je de sprong maken naar meer verinnerlijking – en dus bewustzijn – waar het universum je kennelijk klaar voor acht?’

Overgave aan de imperfectie

Overgave aan dat wat zich in de realiteit voordoet ziet Percy als de sleutel tot ziels gezondheid. Overgave betekent immers het loslaten van onze ideeën en concepten over de werkelijkheid, die vaak sowieso helemaal niet overeenkomen met wat er gebeurt. Het loslaten van die ideeën biedt ruimte voor verandering, vernieuwing en heelwording in de meest ruime zin van het woord. Percy: ‘Werkelijke groei en bloei is alleen mogelijk door acceptatie van jezelf en het staken van je discussies met de realiteit. Het “werk” dat mijn cliënten moeten verrichten, is erop gericht ze te laten worden wie ze zijn, in plaats van wie zij willen dat ze zijn of denken te moeten zijn. Mijn motto als coach is: *Geluk zit niet in het veranderen van hoe je nu bent, maar in het ontspannen in hoe je nu bent.* Om ruimte te scheppen voor transformatie moeten we af van het denken in imperfectie en gemis. Deze krampachtige levenshouding is namelijk de voornaamste oorzaak van burn-out en arbeidsverzuim. Juist door acceptatie van wat er is neem je een grote blokkade weg en hou je het leven niet langer tegen.’

@@

Werkelijke groei en bloei is alleen mogelijk door acceptatie van jezelf en het staken van je discussies met de realiteit.

@@

‘Werkelijke genezing is volledige acceptatie van wat nu en hier is en je overgeven aan de functie die jij op dat moment voor het grotere geheel bent. Waar je ook bent, wie je ook bent en in wat voor staat je ook bent. Dat is voor de meeste mensen die ik ken heel lastig. Ziekte herinnert ons aan onze sterfelijkheid, toont ons dat we niet ons brein en/of ego zijn waarmee we alles denken te kunnen regelen en beheersen. Omdat we hebben aangeleerd onszelf, ons lichaam en de realiteit als grootste vijand te zien is overgave aan “imperfectie” – want zo zien wij de werkelijkheid – het laatste wat we willen.’

@@

*Ik werkte meer dan 80 uur per week, rookte en vond dat mijn lijf
dat allemaal maar aan moest kunnen*

@@

‘Werkelijke genezing is heelwording. Het betekent: de grenzen van je overgave opzoeken; waar stuit je op verzet en waarom? Waarom veroordeel jij je lichaam of geest op dit moment? En is die veroordeling wel terecht, is een veroordeling van de huidige realiteit ooit terecht? Is het zinnig? Ik ben zelf meerdere keren ernstig ziek geweest en heb ook de dood in de ogen gekeken. Zo kreeg ik een lichte beroerte op mijn 34e. Uiteraard komt zo iets nu niet direct je

Ziels Gezond

relatie met je lijf ten goede. Ook ik heb lang in verzet gezeten tegen de waarheid. Was boos op een lijf dat me in de steek liet. Later ben ik gaan beseffen dat ik zonder dit specifieke kwetsbare lichaam niet zou doen wat ik nu doe. Wie zegt me dat ik ontdekt zou hebben wie ik bedoeld ben te zijn? Wérkelijke genezing zie ik dan ook als overgave aan ziekte of beperkingen. Dit lijkt misschien vreemd voor sommigen. Maar alleen door je aan ziekte over te geven zul je de betekenis ervan kunnen onthullen voor jou en jouw leven.'

Onoverwinnelijk

'Voorheen zag ik mijn lichaam als tamelijk onoverwinnelijk. Ik deed veel aan sport en was voor mijn gevoel topfit. Mijn cholesterol was perfect en ik had slechts 7% lichaamsvet. Toch kreeg ik die beroerte. De artsen stonden voor een raadsel omdat ze geen directe redenen vonden. Na jaren van vallen en opstaan lukte het me om te accepteren dat ik naar mijn lichaam moest luisteren in plaats verlangen dat het naar mij luisterde. Nu werken mijn lijf en ik veel beter samen. Ik merk dat hoe beter de band wordt met mijn lichaam des te vinniger het communiceert als ik het tekortdoe. Dat is heel erg prettig. Ik bedank mijn lijf voor alles wat het voor me doet, waar het me op wijst of aan herinnert.'



Ik bedank mijn lijf voor alles wat het voor me doet, waar het me op wijst of aan herinnert.



‘Voorheen eiste ik alleen maar, beulde ik mijn lichaam af in de sportschool en kreeg het geen optimale voeding. Ook stelde ik mezelf aan veel stress bloot. Ik werkte meer dan 80 uur per week, rookte en vond dat mijn lijf dat allemaal maar aan moest kunnen. Tegenwoordig ben ik dankbaar voor wat mijn lijf allemaal kan in plaats dat ik het veroordeel voor wat het niet kan. Het enige waar ik mijn lijf thans ernstig aan blootstel is slaaptekort. Ik slaap nauwelijks meer dan drie uur per nacht. Maar dat accepteer ik. Ik kan nu niet beter en vraag dat dan ook niet van mezelf. Daarmee voer je de stress alleen maar op. Ik vertrouw op mijn eigen innerlijke wens mijn lijf te eren en respecteren en accepteer dat ik daarin niet feilloos kan zijn. Doe ik vandaag mijn lijf tekort, dan probeer ik er morgen gewoon weer goed voor te zorgen. En, dit geldt voor ons allemaal: accepteer dat het niet altijd lukt, als je maar nooit opgeeft goed voor jezelf te zorgen.’

Levensdoel

Werkelijke harmonie en balans hebben volgens Percy niets met een oordeel te maken en zijn dus nooit het gevolg van een vergelijking. Vergelijkingen creëren verwarring maar vooral verdeeldheid. ‘Jazeker, ziekte weerspiegelt dus onbalans, maar wie heeft ooit gezegd dat we voortdurend perfect in balans moeten zijn? Wat een absurd streven! Genezing is heelwording. En heelwording is het opgeven van je verzet en je verzoenen met de realiteit. Werkelijke harmonie en balans zijn dus niets anders dan het ontbreken van een oordeel over de realiteit, wat deze ook is. Zo kan er ruimte ontstaan voor overgave, waardoor ervaringen ontstaan en waaruit kennis en inzicht voortvloeien. Zo blijf je jezelf doorontwikkelen op de weg naar zelfkennis, en hersteld contact met je diepste innerlijke weten. En die ontwikkeling is nu wat ik “gezond” noem, wat ook verder je lichamelijke of mentale conditie op een bepaald moment tijdens die ontwikkelingstocht is. Maar je hebt daartoe wel een verbinding met je levensdoel nodig. Anders kun je ervaringen niet duiden en betekenen ze niets anders dan de emoties van het moment. Door verbinding met je (levens)doel kun je je beter overgeven aan het onbekende. Je weet immers waarvoor je het doet. Die motivatie kan helpen om je verzet los te laten.’



Waarom veroordeel jij je lichaam of geest op dit moment?



Op de vraag waarom mensen zoveel moeite hebben, zeker in de huidige tijd, om die harmonie in zichzelf en hun leven te krijgen, zegt Percy: 'Harmonie en balans krijg je, ik kan het niet vaak genoeg benadrukken, door het verzet tegen de huidige werkelijkheid op te geven. Wie je ook bent, waar je ook bent en wat je omstandigheden ook zijn, dit geldt zonder uitzondering voor iedereen. Maar verzet opgeven is loslaten, je angsten in het gezicht kijken. We weten allemaal dat dit niet gemakkelijk is omdat we bang zijn voor de pijn die vrijkomt met loslaten. Het loslaten ervan creëert nu juist de ruimte die je nodig hebt voor acceptatie en dus zinging. Je kunt het heel goed zien aan gevangenen. Niemand wil uiteraard ooit gevangenzitten, wat je ook gedaan hebt. In de gevangenis kun je de realiteit met geen mogelijkheid ontlopen. De meeste mensen geven zich daardoor razendsnel aan de nieuwe situatie over. Sommigen draaien daarentegen finaal door. En dat is het met overgave. Het is iets absoluuts: of je geeft je over aan de werkelijkheid, of niet.'



Overgave is iets absoluuts: of je geeft je over aan de werkelijkheid, of niet.'



‘Weer zie je hier dat een doel een cruciale rol speelt om tot zingeving te kunnen komen. Neem nu de Amerikaan die 35 jaar onschuldig vastzat en in december 2009 werd vrijgesproken op basis van DNA-bewijs. Toen de rechter hem feliciteerde met zijn vrijpraak bedankte hij oprecht en glimlachte. Geen spoorje verbittering of boosheid op zijn gezicht. Ik denk dat de man zich zo alleen voelde in zijn onschuld dat hem niets anders te doen stond dan accepteren dat men daar dit leven niet meer achter zou komen, en hij alleen met de waarheid zou sterven. Het onrecht accepteren dat hem werd aangedaan, moet welhaast zijn enig overgebleven doel geweest zijn. In plaats van elke dag de strijd aan te gaan met zijn werkelijkheid – door bijvoorbeeld te denken dat hij daar niet hoort te zijn en dat het oneerlijk is en dat zijn leven er echt heel anders uit had moeten zien – accepteerde hij dat alleen hij de waarheid zou weten. En dat was voor hem genoeg om verder te kunnen.’

Iedereen is moe!

Wat adviseert Percy de mensen die hij coacht om de balans in zichzelf te herstellen? ‘Geef je over! Je leven lang in verzet zitten is een pijnlijk proces. Als je dat toch al lang deed, waarom niet even iets anders proberen? De kans dat je andere resultaten krijgt dan pijn, teleurstelling en desillusie is zeer groot. Denk er maar eens over na. En bevalt het je niet, kun je daarna toch gewoon weer in verzet gaan? Hoe dat moet weet je zelf inmiddels beter dan wie dan ook. Maar wedden dat je dit niet meer wilt als je eenmaal de vrijheid en ruimte hebt gevoeld toen je je verzet losliet? Bijna iedereen lijkt tegenwoordig wel chronisch moe, onrustig of ontevreden. Niet zo verwonderlijk, er is niets zo energieverblindend als innerlijk verzet. Je zegt het zelf altijd al zo mooi: “Met verzet plaats je een stuwdam in de stroom van het leven.” Waarom zou je het jouw eigen stroom bemoeilijken? Als je je in gedachten even voorstelt dat je jezelf letterlijk een dam ziet plaatsen in bijvoorbeeld een rivier, dan wordt het je ineens duidelijk hoe vermoeiend je bezig bent. Ik vind het daarom een erg mooie metafoor.’



De mens moet terug naar zijn kern, zich opnieuw verbinden met zijn innerlijke weten.



Kosmische veranderingen

‘Los hiervan is er kosmisch gezien ook een heleboel gaande. Ook dit heeft enorm veel effect op onze gezondheid. Er vindt een aanpassing van onze stoffelijke vorm plaats vanuit een drastische aanpassing in het kosmische bewustzijn. Er gebeurt nogal wat met ons op het moment. Vraag tien mensen die je kent, en negen ervan zullen zeggen dat het leven momenteel letterlijk “zwaarder” aanvoelt dan voorheen. Dat heeft hiermee te maken. Het is als nooit tevoren tijd voor ons om te leren ontspannen, los te laten, bewust te ademen, in het moment te komen. We moeten verantwoording nemen voor onze eigen acties, gedachten en gevoelens en ons bewust worden welke gevolgen ons algehele bewustzijn op het grotere geheel heeft. Alles om ons heen is het resultaat van wat we hebben gedacht. Wat we denken, voelen, dromen, dat worden we. Wat er overblijft als we hebben losgelaten, dat zijn we.



Het doel van ziekte is niet 'herstel', maar herverbinding met het leven. Zelfs als de dood erop volgt.



‘De mens wordt in deze tijd kosmisch gezien uitgenodigd om tot een andere manier van leven te komen, om terug naar de basis te

Ziels gezondheid volgens...

gaan, om zich opnieuw te verbinden met zijn innerlijke weten. Ons lichaam is hierbij onze wegwijzer. Het lichaam dwingt ons vaak met harde hand om onbevreesd en met een open hart naar de realiteit te kijken. Verwelkom ziekte daarom als dankbare boodschapper in je leven. Het doel ervan is niet “herstel”, maar *herverbinding met het leven*, zelfs als de dood erop volgt.’

