

25 februari 2017 Ziel terug in de zorg

23 januari 2017

Ik ben als initiatiefneemster van de woongroep Contact & muziek gevraagd door Hans Bogers om op 25 februari 2017 een dag over de **Ziel terug in de zorg** iets vertellen over mijn visie op gezondheid, samenwerken, samenleven, zonder labeling, medische kaders en medicijnen. Iemand ziek noemen is voor mij ook al een labeling. Labeling werkt niet positief en helend, maar maakt afhankelijk, willoos, verstarrend, hospitaliseert, werkt verslavend, geestdodend, geen ruimte meer voor spontaniteit en creativiteit.

De ziel terug in de zorg: Ziekte eruit, ziel erin. In onze maatschappij heeft ziekte de ziel overgenomen. In mijn ogen bestaat ziekte helemaal niet, maar wel emoties, onverwerkte ervaringen, spanningen. Die kan je genezen of helen met andere lagen en vormen van bewustzijn: stilte, stil zijn, aandacht en mediteren. Je hebt slapen en waken, mediteren overlapt allebei en kun je door ervaring uitbreiden. Dat mensen behoefte hebben aan bewustzijnsverruimende middelen, zie ik als de behoefte om contact te maken met diepere lagen in onszelf, ons lichaam, onze geest en onze ziel, maar dan van buiten af. Met mediteren gebeurt dat van binnenuit. Meditatie is zelfvoorzienend, heb je niets van buiten nodig. Als je een meditatie cd opzet die al ingesproken is en vaststaat kom je ook niet toe aan voelen, ervaren, bewustwording in je eigen tempo. Ik geloof ook niet in oefeningen, ze nemen je creativiteit, eigenheid en zelfredzaamheid over.

Er bestaat in mijn ogen geen ziekte, alleen maar een ziel. Heling en genezing is geen aandacht hebben voor ziekte, maar aandacht voor de ziel. Ik denk dat we daar helemaal aan toe zijn en dat we dat echt nodig hebben. Positiviteit is genezend en helend, een kind laat het ons heel vaak zien, kinderen hebben nog contact met spontaniteit en creativiteit. Spontane genezing is misschien ook wel niets anders dan geloven en zijn als een kind.

Met gezondheid bezig zijn is voor mij hetzelfde als met bewustwording bezig zijn, duidelijk maken aan jezelf en anderen wat je wel en wat je niet wil. Daardoor komt er richting en genezing.

Bijvoorbeeld de keuze om geen vlees (meer) te willen eten, betekent voor mij niet alleen geen dieren willen doden, geen hormonen willen, maar ook geen

aandacht en energie willen geven aan de vleesindustrie, die ook weer invloed heeft op de geest van mensen die de dieren slachten, de hormonen inspuiten, het vlees verkopen, vrouw en kinderen hebben, die allemaal lijden aan een verharding van de menselijke ziel. Vlees is heel moeilijk te verteren en de agressie, de pijn van dieren komt door vlees eten natuurlijk ook in ons.

Als we allemaal geen dieren meer zouden eten, zouden er waarschijnlijk ook ziektes verdwijnen die daar verband mee houden. Doden van dieren is ook iets doden in jezelf, een verbinding verbreken met wezens die ook op aarde zijn, die ons kunnen helpen, waar we mee kunnen samenwerken, voor kunnen zorgen, van kunnen leren om goed mee om te gaan. Het verzorgen van dieren helpt ons om meer contact te maken met de verzorgende invoelende kant van onszelf. Door dieren te doden in plaats van voor ze te zorgen doen we niet alleen dieren maar ook onszelf geweld aan en kiezen we voor de harde, gevoelloze weg en niet voor de zachte, meelevende weg.

Je zou in plaats van de ziel terug in de zorg ook kunnen zeggen *gevoel terug in de zorg*, dan komt het nog dichterbij en wordt het concreter en eenvoudiger. Alhoewel gevoel blijkt ook niet zo makkelijk te verwoorden, te delen, serieus te nemen. maar toch altijd makkelijker dan ziel. Ziel is ook moeilijk te verwoorden. Maar iedereen begrijpt wel dat als je geopereerd wordt en alle apparaten je lichaamsfuncties overnemen, dat dan je gevoel uitgeschakeld wordt, maar de ziel niet. Je bent niet dood, maar toch ook weer wel, geen gevoel, maar wel een ziel die doorgaat. Ik gun niemand zo'n traumatische ervaring, die alleen maar kan door je gevoel uit te schakelen, door als mens uitgeschakeld te worden. We praten er niet over wat dat doet met mensen die het (moeten) ondergaan en mensen die het (moeten) doen. Als we de verdovingen en narcoses niet zouden doen, wat zou er dan weer veel gaan veranderen!

Ik geloof niet in ziekte maar wel in verkeerde keuzes.

Biologisch en bewust willen eten en leven, betekent voor mij geen wapens, geen chemische middelen, hormonen, medicijnen, vaccinaties en ook geen operaties willen voor mensen, dieren en planten. Dat is voor mij vanzelfsprekend. Maar om dat echt te doen, erover te praten op een rustige manier, je niet hoeven verdedigen, wel duidelijk zijn, is een levenslang proces.

Echt zelfvoorzienend zijn, jezelf genezen, het wonder van het zelfgenezend vermogen bewust mogen ervaren, zodat we alleen bezig kunnen zijn met gezondheid, gaat voorbij aan ziek zijn. Ziek zijn is bezet zijn door wat je niet wil: negativiteit, gezondheid is toekomen aan positiviteit en wat je wel wil. Als je dat weet, kun je als antwoord op ziekte bewuster kiezen om met positiviteit bezig te zijn.

Net als bij zuiver te zingen waar wij als woongroep mee bezig zijn, is de positieve intentie bepalend. Echt zuiver is het maar heel soms, maar ermee bezig zijn is echt de moeite waard.

Ik was violiste, gaf vioolles en liep tegen grenzen aan, dat ik meer contact en minder muziek wilde. Ik ben in 2003 mensen gaan helpen en bij elkaar gaan brengen in een praktijk met haptonomie en muziek. Daar is in 2006 onze woongroep uit ontstaan. We wonen en werken met 4 volwassenen samen aan een heel intensief, sociaal, emotioneel, muzikaal, meditatief bewustwordingsproces. We komen elkaar tegen, hebben het moeilijk, gaan alles met elkaar aan, gaan door heel veel lagen heen en maken erg mooie dingen mee. Heel belangrijk dat je niet verder, maar ook niet minder ver bent en hoeft te zijn dan je bent. Jezelf de vraag stellen wie ben ik, is ook de vraag mogen stellen wie wil ik zijn. Vind ik alles best, heb ik op alles kritiek, wat doe ik zelf, wat accepteer ik van mezelf en van de ander, wat willen we samen. Kortom een heel levendig interactief leven.

Vragen als wie ben je werkelijk, wie wil je zijn, is bij ons dagelijks aan de orde. Als woongroep proberen we antwoorden te vinden en te geven op wat is nu echt sociaal, zelfvoorzienend, duurzaam, milieubewust leven. Daarbij is voor mij milieubewust leven niet alleen goed omgaan met de natuur, met de aarde, maar gaat dat ook over je sociale en innerlijke milieu, je familie, vrienden en de mensen om je heen en je lichaam en je gedachten schoon houden en schoon maken.

Het milieu is ook de wereld om ons heen. Als we kinderen leren dat ze zich moeten leren aanpassen, moeten we niet verbaasd zijn dat ze geen eigenheid hebben ontwikkeld. Wat doen we eraan, wat accepteren we, hoe kritisch zijn we eigenlijk.

Hoe vaak accepteren we dat mensen pijn hebben, misleid worden met medicijnen, vaccinaties, operaties, in mensen gesneden wordt, naalden in zich krijgen en we geen oorzaken wegnemen.

Ik zou willen dat er een nieuwe politieke partij komt: De Partij zonder naalden. Ik ben benieuwd als we die weg ingaan wat we dan gaan doen om onszelf en elkaar te helpen met helen en genezen.

Het voelt hetzelfde we zelf geen suiker meer eten en kinderen geen suiker meer geven, niet meer roken, drinken, vlees eten, de pil gebruiken en echt met duurzaamheid bezig zijn, dus ook met ons lichaam duurzaam omgaan. Dan krijgen we echt een ander levens een andere wereld. Meditatie kan daar veel in betekenen. Als woongroep mediteren we steeds meer en voelen we dat ons lichaam, onze geest (gedachtes) en onze ziel daar behoefte aan heeft. 'Gewoon' stil zitten, geen adem oefening doen, luisteren en voelen wat er in je lichaam gebeurt en wat er met je gedachtes en je bewustzijn gebeurt. Ik ervaar dat er veel te ontdekken is, mezelf, mijn lichaam, mijn geest leren kennen. Meditatie en communicatie zijn voor mij twee kanten van dezelfde medaille:

Geen meditatie zonder communicatie en geen communicatie zonder meditatie.

Als mensen eenmaal gaan mediteren, praten ze niet meer met elkaar, zeker niet over het mediteren. Voor mij is de afwisseling belangrijk, zodat we aan allebei toekomen. Kijken, luisteren, voelen wat natuurlijk voelt, de ene keer, het ene moment kan dat praten zijn, de andere keer, het andere moment mediteren. Ik gebruik liever woorden als stilzitten of stil zijn, stilte, maar meditatie komt beter over. Mensen begrijpen dan wat je bedoelt.

Zo is het ook als we zeggen dat iemand Parkinson heeft, dan zeggen mensen: Oh, is het dat, dan begrijp ik het en dan is het geaccepteerd en klaar. Maar het is niet het echte verhaal over wat iemand heeft meegemaakt, hoe hij of zij geleefd heeft. Voor mijn gevoel is deze dag er ook om te vertellen dat we niet ziek willen worden of zijn, maar onze ziel terug willen en voor elkaar willen zorgen.

Steeds als ik verder kom in bewustzijn, valt er weer een 'duur' woord af. Ik speelde als kind viool, had vioolles, ik ging naar het conservatorium, werd violiste en viooldocente. Daarna raakte ik overspannen toen ik 35 jaar was. Nadat ik ging improviseren noemde ik mezelf op een gegeven moment *amateur* (liefhebber) en vond dat een vooruitgang, maar maatschappelijk gezien is van professional naar amateur een stap terug.

Maar ik kwam daardoor juist toe aan vragen als: Wat is muziek en waarom maak ik muziek. Is het ego, geliefd willen zijn, of wil ik dienstbaar zijn en muziek gebruiken om liefde te delen, te spelen uit liefde? Inmiddels zing ik bijna 'alleen nog maar' op een meditatieve manier met mijn huisgenoten. Deze levensloop of boog geeft aan dat we zelf kunnen bepalen wie we zijn, wat we willen en de labeling en duiding ervan door de normen van de maatschappij of door ons eigen gevoel kunnen laten bepalen.

Ik wil nu vooral bezig zijn met mediteren, rust, naar elkaar luisteren, samenwerken, elkaar tegenkomen, communiceren, levenservaringen en kennis delen, mooie dingen en teleurstellingen meemaken, blij zijn met moeilijkheden, bezig zijn met bewustwording van mezelf en anderen.

We hebben niet geleerd om te praten en zijn gewend om ons beter voor te doen dan we zijn en niet over twijfels en onzekerheden te praten of met elkaar te overleggen. Openheid, samenwerken geeft ruimte voor nieuwe ideeën en uitbreiding van je eigen visie op het leven. Luisteren naar anderen en je eigen pad volgen vind ik een erg mooie manier van leven, die ik iedereen gun, of je 'gezond' bent of 'ziek'. Ik geloof zelf niet in die tweedeling. We zijn allemaal gezond of allemaal ziek, zo zie ik het. We zijn één, iedereen is een deel van het geheel. Als ik meeleef met iemand die 'ziek' is, voel ik ook ziekte in mij, wie is er dan ziek, kun je je afvragen. Misschien is genezen 'slechts' een kwestie van je 'weer' verbinden, verbonden voelen.

Als kind wordt je geboren en kom je er langzaam of snel achter dat je gezin, school, de kerk, de mensen en de wereld om je heen niet zo vriendelijk zijn als je hoopt(e). Het goed met elkaar omgaan blijkt geen onderwerp van gesprek en zelfs bijna niet te verwoorden.

Als ik vind dat de ene mens niet in de andere mag snijden en er echt andere manieren zijn om met elkaar om te gaan, is bijna iedereen verbaasd. Zo gewoon en acceptabel vinden wij het dat er dagelijks mensen door operaties verminkt worden voor hun hele leven. Dat kan alleen gebeuren door je gevoel uit te schakelen, mensen te verdoven en niets openlijk te doen.

Als we op Facebook filmpjes zouden zien wat mensen doen en meemaken in ziekenhuizen zouden we geschokt zijn. Hoe dat voelt, hoe dat is voor de ziel om je gevoel uit te schakelen is nog nauwelijks over nagedacht. Toen ik dat begon te begrijpen kwam het besef dat ik niet achter maar voorliep. Er kwam langzaam een diepgaande verandering in mijn leven, van onbewust, eenzaam en aanpassen, naar bewust, een eigen visie mogen hebben, me kunnen ontwikkelen, over mijn gevoel praten, ervaringen delen en anderen helpen om je eigen visie te ontwikkelen, ruimte te maken voor gevoel en anders met elkaar om te gaan.

Ik zag een video van een drie artsen in China, die in 5 minuten een vrouw van haar kanker genazen. Het commentaar achteraf was: 'Wij zien geen zieke vrouw, maar een gezonde vrouw' en weg was haar kanker. Haar niet als ziek zien bleek (in dit geval) genoeg. Er gebeurt wat je gelooft. Bij mij zijn mensen ook minder ziek, dat is altijd al zo geweest, ik kijk ook anders dan de meeste mensen, ben ik achter gekomen. Wat voor mij vanzelfsprekend is, blijkt voor veel mensen nieuw te zijn: ik denk buiten kaders, hokjes, labeling en opleidingen.

Ik ben geboren om bewust te worden en mensen te helpen met bewustwording en communicatie. Dat heeft zich inmiddels uitgebreid tot zelfvoorzienend, duurzaam leven met vier mensen en niets van buitenaf nodig hebben, maar wel elkaar nodig hebben, samenwerken!

Mijn moeder (84 jaar) zegt altijd:

Mensen die mensen nodig hebben, zijn gelukkige mensen.

liefs

Leonor