

Zelfheling

Je zelfhelend vermogen en dat van anderen activeren

Hoe kan je gebruikmaken van het natuurlijk zelfhelend vermogen in je lichaam en je psyché? Dat is de hamvraag bij de nieuwe module die Timotheus opstart na de krokusvakantie. Deze module is toegankelijk voor al wie minstens de basismodule gevolgd heeft. Ze brengt de laatste nieuwe ontwikkelingen in het onderzoekswerk rond heling in relatie tot de supramentale dimensie.

De bestseller van 2018 'Het Zelfhelend Vermogen' van Deepak Chopra & Rudolph E. Tanzi gaat over het nieuwste onderzoek op het gebied van de verbinding van lichaam en geest, en lichaam en immunititeit. Het gaat praktisch in op voeding, stress, verminderen van ontsteking in het lichaam en gezond oud worden. We kunnen inderdaad actief aan de slag met het activeren en stimuleren van het zelfhelend vermogen in ons leven. Was je nooit verbaasd toen je als kind viel? Geweldig was die tijd! Als kind had ik minstens iedere maand wel een wond door het spelen. En die wond genas helemaal vanzelf. Een paar weken later kon je er niks meer van zien. Hoe komt het dat het zelfgenezend vermogen werd geactiveerd om de wond te genezen?

Ons fysieke lichaam wordt in acht jaar geheel vernieuwd. Per uur worden ongeveer één miljard cellen vervangen in je lichaam. Iedere cel in het oog is iedere 48 uur vernieuwd. De cellen van de binnenkant van de maag doen er drie dagen over. Huidcellen doen er vier weken over om volledig vernieuwd te zijn. Levercellen hebben zes weken nodig. Je hele lever is in vijf maanden vernieuwd. Je botten worden elke tien jaar vernieuwd.

Maar toch blijven we soms langer ziek. Waarom kan een ziekte toch aanhouden, ondanks de nieuwe cellen? Waarom kan bijvoorbeeld kanker blijven voortbestaan in een nieuwe cel die de oude vervangt? Het antwoord ligt in het celgeheugen. Dit betekent dat herinneringen in cellen kunnen worden opgeslagen. Op die manier wordt een ziektepatroon doorgegeven aan een nieuwe generatie cellen. Dus niet alleen ons brein heeft een geheugen: onze lichaamscellen ook. De oplossing is dus om onverwerkte emoties te verwerken, zodat ze de boel niet meer kunnen vastzetten. Vaak is ziekte het gevolg van lange ingehouden emoties en herinneringen in ons leven die geen ruimte en aandacht kregen.

Ziekte is een gezonde reactie op een ongezonde omgeving. De ziekte is eigenlijk het herstelproces. De oorzaak is vaak stress, angst, zorgen, onverwerkte ervaringen uit het verleden. Er gaat minder energie naar het immuunsysteem, het leversysteem stopt met goed werken en ziektes kunnen opeens vrij spel krijgen. Als we het over ons zelfhelend vermogen hebben, gaat het over veel meer dan alleen ons fysieke welzijn. Het gaat over een totale benadering van ons menszijn waar ook ons psyché en zieleleven aandacht krijgt.

Willen we de totaliteit van ons 'zijn' in ons zelf-helingsproces betrekken dan moeten we eerst leren 'anders' waarnemen. Waarneming onthult ons wat wij in de stoffelijke en onstoffelijke werelden kunnen weten. Een hogere trillingsfrequentie van bewustzijn-en-energie verfijnt je waarneming, zodat je een blik kunt werpen in onstoffelijke werelden en uiteindelijk gaat zien hoe nauw de stoffelijke en de onstoffelijke werelden met elkaar verweven zijn.

Tallose oude perceptuele gewoonten versterken ons beperkte beeld van de werkelijkheid, waardoor het transformatie en helingsproces in onszelf wordt vertraagd. Deze gewoonten houden verband met overmatig gebruik of afhankelijkheid van defensief gedrag waarin adrenaline, zekerheid, hulpeloosheid, vermindering, onderwerping, logica, afscheiding, ego-narcisme, wilskracht of afleiding een overheersende rol spelen.

Om gemakkelijker door het helingsproces heen te gaan, moeten we dit ongezonde gedrag, dat tot onmacht of hyperactiviteit en uiteindelijk tot uitputting leidt, gaan herkennen. Dan

kunnen we een begin maken met het veranderen van deze gewoonten en ons openstellen voor een nieuwe manier van waarnemen. Er bestaan twee soorten waarneming: de lineaire perceptie en de sferisch-holografische perceptie. De eerste is kenmerkend voor de oude manier van weten wie we zijn en hoe het leven werkt, terwijl de tweede kenmerkend is voor de heling en transformatie. De lineaire perceptie ontwikkelt zich tot sferisch-holografische perceptie via vier te onderscheiden stadia of veranderingen in inzicht: integratie, in het middelpunt zijn, in verschillende middelpunten zijn en in de totale bewustwording van het veld zijn.

Hedendaags onderzoek wijst uit dat we door middel van een 'anders' gerichte aandacht het functioneren van onze hersenen kunnen veranderen. Brengen de hersenen het bewustzijn voort of is het andersom? De bestudering van de zogenaamde neuroplasticiteit maakt duidelijk dat de visie van de mysticus en die van de wetenschapper elkaar naderen

Ook het hart heeft een bijzondere plaats in het zelfheling proces. Het hart is eigenlijk een soort brein en genereert een elektromagnetisch sferisch veld. Pas als je je hart voelt, kun je begrijpen wat sferisch-holografische perceptie is. Jouw hart resoneert met alle andere harten, met alle andere zielen en met alle andere middelpunten. Als je in je hart bent, heb je toegang tot de kernervaring van elk ander wezen en elke werkelijkheid, en kun je jezelf kennen als het hele verenigde veld. De hartenergie is de sleutel tot 'self-healing'.

Oude perceptuele gewoonten afleren is eigenlijk niet moeilijker dan een nieuwe gewoonte aanleren. In deze nieuwe module leren we om gemotiveerd te blijven, om woorden en verbeeldingskracht op een goede manier te gebruiken en je aandacht gericht te houden op wat je werkelijk wilt. In iedere nieuwe fase van het transformatieproces moet je opnieuw kiezen: verzet je je en probeer je met behulp van oude perceptuele gewoonten je oude werkelijkheid in stand te houden, of accepteer je de veranderingen, laat je het oude los en stel je je open voor de leiding van je ziel?

Als je helder en liefdevol bent, ontvouwt zich in jou, stap voor stap en op een natuurlijke wijze, het zelfhelend vermogen van je ziel, je persoonlijkheid en je lichaam.

Philippe Vandevorst

Reageren kan via philippe.vandevorst@timotheus.org

Bibliografie

Het Zelfhelend Vermogen (Deepak Chopra & Rudolph E. Tanzi)

De kracht van waarneming (Penney Peirce)

Verhoog je trillingsfrequentie (Penney Peirce)

De zin van ziekzijn, signalen en betekenis van ziekten (Thorwald Dethlefsen/Rüdiger Dahlke)

Licht op de aura en bronnen van licht (Barbara Ann Brennan)

De helende reis (Brandon Bays)

De sleutel tot zelfbevrijding (Christiane Beerlandt)