

# Psycho-spirituele Ontgifting: Gedachten en Observaties

Tom Kenyon, M.A.

<http://tomkenyon.com/psycho-spiritual-detoxification>  
(vertaling [winnyd@stralendetoekomst.nl](mailto:winnyd@stralendetoekomst.nl))

In de hele loop van mijn bijna 30 jaar als Psychologische Raadgever en Psychotherapeut, heb ik veel vormen van mentale en emotionele vergiftiging in mijn cliënten en in mijzelf geobserveerd.

Ik heb er ook naar gekeken hoe lichaam en geest omgaan met die soorten gif, hoe ze aan de oppervlakte kwamen en zich lieten zien, en hoe ze getransformeerd of geneutraliseerd worden in het transformatie proces.

In de loop van dit korte artikel wil ik een paar van die observaties delen in de hoop dat ze heilzaam zijn voor degenen onder jullie die dit soort gif in jezelf tegenkomen, en/of voor degenen die transformatietechnologieën gebruiken voor anderen.

Laat ik eerst onze termen bepalen. Het woord psycho-spiritueel is een samengestelde term die afkomstig is uit twee werelden - de psychologische en de spirituele. Het concept hier is dat er een territorium is waarin het psychologische het spirituele elkaar ontmoeten. En het zit in dit territorium van de geest en emoties waar psychologisch materiaal de spirituele ervaring beïnvloedt. En hier is het ook dat spirituele dimensies van iemand het psychologische kan aanraken en dat ook vaak doet.

Laat me je een voorbeeldje geven van waar ik over praat.

## Emma's God

Veel jaren geleden nu werd een vrouw naar mij verwezen die gedeprimeerd was. Haar echtgenoot van een jaar of 40, of meer, was negen maanden eerder gestorven aan een terminale ziekte en met zijn overlijden had zij haar beste vriend en dierbare metgezel in het leven verloren. En niet alleen dit maar ze was ook zijn enige verzorgster geweest in de laatste twee jaren. Met zijn overgang had zij alle interesses in de wereld verloren en ze voelde zich enorm geïsoleerd in haar sociale netwerk van vrienden. Zij zat duidelijk in een verlengde periode van droefenis.

In ons eerste interview vroeg ik haar naar haar hobby's en interesses om te zien wat gebruikt kon worden als een invloed om haar te helpen. Ze zei terloops dat ze een gretig/vurig tuinierster was geweest maar dat zij dat had opgegeven toen ze haar man moest verzorgen.

Het was helder voor me dat Emma (niet haar ware naam) nu een armzalig bestaan had dat veroorzaakt werd doordat ze niet in staat was om zichzelf te identificeren als iemand anders dan de vrouw die voor haar man had gezorgd. Toen hij niet langer meer leefde, had ze geen idee hoe ze de stukken bijeen moest rapen.

Dit was klassiek psychologisch materiaal en mijn eerste taak als haar therapeut was om haar te helpen een weg terug te vinden naar de wereld van menselijke relaties en persoonlijke doelstelling.

Ik wilde haar naar een ontvankelijke staat voeren van **innerlijke aandacht** door de Medische Hypnose van Erickson te gebruiken, die gebruik maakt van metaforische verhaaltjes om verborgen potentieel te activeren om dat wat in de mens woont te helen.

Ik was aardig bekend met de staten van de geest die de Erickson hypnose produceert omdat ik die al ongeveer tien jaren in mijn praktijk gebruikte toen Emma bij me kwam voor hulp. Maar ik was niet voorbereid op wat Emma met de metaforen deed die ik creëerde.

Daar ze een tuiniester was geweest, schiep ik een verhaal dat zich richtte op haar situatie door middel van de metafoor van een plant die een nieuwe pot nodig had.

Een van de mooie stukken van de Ericksonse Medische Hypnose is dat het onbewuste denken de voornaamste metaforen herkent als boodschappen over die mens. Dus, Emma begreep de erbij inbegrepen boodschap dat de plant die een nieuwe pot nodig had, zijzelf was.

In dit verhaaltje was de plant uitgegroeid tot buiten de begrenzings van de pot en moest in een groter vat worden gezet. Toen de plant in een veel grotere pot werd gezet, was de plant in schok omdat er zoveel ruimte was en zij wist niet wat ze moest doen. Toen gaf ik Emma de suggestie dat de wortels van de plant door de grond kropen zonder dat de plant dat zelfs maar wist, en dat diezelfde wortels alle voeding naar zich toe trokken die de plant nodig had om te groeien – automatisch – zonder dat de plant zelfs maar wist wat er gebeurde.

Door dit zeer metaforisch verhaaltje, had ik een rijke grond geschapen voor Emma's onbewuste om uit te putten. Ik verwachtte volledig dat ze de metaforen zou gebruiken als manier om nieuwe innerlijke bronnen te scheppen die haar zouden toestaan haar wortels in de wereld uit te spreiden en uiteindelijk nieuwe sociale contacten te maken (een zeer belangrijke psychologische taak). Maar ik zou nooit hebben kunnen denken dat deze gedeprimeerde dame in haar vroege zeventiger jaren dit zou oppakken ver voorbij het persoonlijke in het rijk van het transpersoonlijke.

Aan het eind van dit verhaaltje begon Emma zachtjes te huilen. En daarna begon ze te snikken. Na een paar minuten, terwijl ik pauzeerde om haar ruimte te geven haar emoties volledig te voelen, verminderde het snikken van Emma en begon ze te glimlachen. In feite leek haar gezicht hemels.

Ik eindigde mijn verhaal, dat eigenlijk een serie van bedekte boodschappen was voor haar onbewuste geest dat ze de innerlijke bronnen zou ontdekken om uit haar depressie te stappen en om nieuwe manieren te vinden om in de wereld connecties te scheppen.

Toen merkte ik dat haar ademhaling buitengewoon oppervlakkig was geworden – een teken dat ze iets verwerkte op een heel diep niveau van bewustzijn.

Ik zat enkele minuten in stilte bij Emma totdat ze haar ogen opende. Ze keek eerst naar het raam en naar het zonlicht van de late middag die mijn kamer instroomde. En toen keek ze naar mij met een glimlach op haar gezicht.

Ik vroeg haar wat er was gebeurd en ze beschreef hoe ze een plant was geworden en dat ze alle boodschappen voor de plant had opgepakt voor haarzelf. Aan het eind van het verhaal voelde ze dat ze werd opgepakt door twee mannelijke handen en naar de hemel werd opgenomen. Het was pas nadat ze de hemel was binnengegaan (en nog duidelijk zichzelf als plant ervoer) ze zich had gerealiseerd dat de handen van God waren.

God sprak toen net zo duidelijk als ik tegen haar had gesproken. Hij vertelde dat ze alles had gedaan dat ze had kunnen doen voor haar echtgenoot en dat ze zich geen zorgen moest maken. Ze was erg emotioneel toen ze dit deel van het verhaal aan me vertelde, en zei daarbij dat het dit was waarom ze in de sessie begon te snikken.

Toen zei ze dat God haar als plant naar beneden bracht door de wolken van de hemel en haar stevig in de aarde zette.

Het zijn soms magische momenten als een cliënt met succes het hart van een fundamentele zaak doordringt en op die momenten is er vaak een gevoel dat die zaak al enigszins magisch is opgelost. En alles dat er voor nodig is, is een beetje tijd om te zien hoe die oplossing in die mens zijn leven tevoorschijn komt. Wij gingen die momenten binnen en Emma en ik lachten tegen elkaar, en voelden denk ik, dat alles in orde zou komen.

Ik vroeg Emma losjes of ze met me wilde delen hoe God aan haar verscheen. Zonder aarzeling zei ze helemaal zeker dat hij witte haren had en een lange witte baard. En zei ze, dat toen hij haar in de aarde zetten, dat ze wist dat alles in orde zou zijn.

Ik dankte Emma dat ze dit met me deelde en stelde een tijd vast om haar in twee weken weer te zien, alleen maar om te zien hoe de dingen gingen.

De Emma die mijn bureau twee weken later binnenkwam leek nauwelijks op de gedeprimeerde dame die eerst door mijn deur binnen was gestapt.

Deze Emma was gelukkig en zelf-verzekerd. Ze vertelde me dat ze direct na de sessie, naar het tuincentrum ging om een paar nieuwe potten aan te schaffen voor haar planten thuis. Ze legde ook weer contact met oude vrienden en informeerde me dat haar sociale schema nu veel te druk was om er kostbare tijd uit te halen om mij weer te zien – een beoordeling waar ik van harte mee in stemde natuurlijk.

Emma's belevenis in mijn bureau was een prachtig voorbeeld van hoe psychologisch materiaal door een spirituele ervaring kan worden beïnvloed of getransformeerd.

Emma's dilemma is gewoon voor mensen die lange tijd zorgen voor geliefden en ze dan aan de ziekte verliezen. Er is vaak een verlies van persoonlijke identiteit in een 'verzorger' en zonder dit gevoel van zelf-identiteit er nog een ander niveau van verlies.

Een van de dingen die ik belangwekkend vind in Emma's geval is dat de oplossing van haar depressie door de werking kwam van een spontane 'fantasie'. En deze 'fantasie' die uit haar eigen onderbewustzijn werd gegenereerd als antwoord op een Erickson metafoor, voerde haar naar een klassieke ervaring. Daar bedoel ik mee dat ze een rijk binnenging van haar wezen dat haar persoonlijkheid transcendeerde, een verheven wereld waarin zij 'de hand van God' ervoer die een rol speelde in de vrijmaking van haar emotionele binding met haar depressie.

Hier is het dat ik wil duidelijk maken wat ik bedoel met Emma's 'fantasie'. Haar belevenis gebeurde in mijn kantoor in de context van een psychologische tussenbeide komst. In dit soort werk worden belevnissen zoals die van Emma 'fantasieën' genoemd omdat ze lijken op droom-ervaringen. In het algemeen gezegd worden deze 'fantasieën' niet gezien als echt of werkelijk, door beroeps gezondheidswerkers, maar meer als een soort mentale/emotionele wens vervullende uitdrukking van de psyche. Om precies te zijn weet ik eigenlijk niet of Emma's ontmoeting met God louter een 'fantasie' was, of eerder een mystieke tussenbeide komst van het Goddelijke zelf. Dit is het spul van mysterie verhalen, in dit geval, **wie was het?**

Als haar therapeut was mijn doel een pragmatisch doel, een die Emma uit haar depressie moest halen. Als de werking die verantwoordelijk hiervoor was God zelf was, dan zo zij het. Als het een 'fantasie' was die alleen uit haar onderbewustzijn kwam, dan zo zij het ook.

Ik wil dit zeggen. Toen Emma diep in haar hypnotische trance was en haar indruk van God ontmoette, was er voor mij, een tastbare spirituele aanwezigheid in de kamer, en een gevoel van transcendente genade. Wat ook de ware aard is geweest, dat kan ik niet zeggen. Maar ik kan wel zeggen dat ik diep was geroerd door de eenvoud en elegantie van Emma's ontmoeting met haar eigen versie van God.

Interessant is dat Emma's ervaring van God een oude man was met wit haar en een lange witte baard. Om eerlijk te zijn, ik heb met honderden mensen gewerkt uit veel diverse culturele en godsdienstige achtergronden en in bijna ieder geval stelt het Goddelijke zichzelf voor volgens wat deze mens verwacht en gelooft.

Wat ook de uiteindelijke aard van Emma's ontmoeting met God was, het had diepe effecten op haar. Het stopte haar depressie met zijn sporen effectief in één sessie en veranderde haar gedrag van zelf-isolatie in dat van het op zich nemen van contact met de wereld en haar vrienden. Dit is een radicale verandering en gebeurde omdat Emma's spirituele of transpersoonlijke aard haar psychologische natuur informeerde (of aanraakte).

In Emma's geval zette haar ontmoeting met de transpersoonlijke rijken van haar wezen het vrijmaken van haar persoonlijk vrijheid aan.

Soms echter, hebben mensen andere soorten reacties naar transpersoonlijke ervaringen die opgewekt werden door veranderde staten van waarneming. Zulke reacties zijn heel persoonlijk en in mijn observatie, heel variërend van de ene tot de andere persoon.

Enkele jaren geleden hield ik een praatje en gaf ik een Geluids Healing demonstratie op een groot congres in Duitsland. Die specifieke geluidssessie bracht diverse andere transformatie energieën en geluidspatronen voort. Het fascinerende in deze presentatie was dat veel mensen in de ruimte zich opgetild voelden en geïnspireerd werden door de geluiden, terwijl enkele ervan vertelden dat ze misselijk en geïrriteerd werden door dezelfde geluiden.

## **De Relativiteit van Waarneming**

Neurologische wetenschappers hebben geconcludeerd dat ieders hersenen anders en uniek zijn voor het individu. Er zijn algemene structuren en functies om zeker te zijn, maar hoe die gebieden van onze hersenen zich onderling verbinden en uitvoerend zijn, dat is zeer variabel van de ene naar de andere mens. Net als sneeuwvlokken zijn geen twee breinen het zelfde.

Dus zijn de waarnemingen van de wereld ook uniek en persoonlijk. Twee mensen die luisteren naar hetzelfde stuk muziek of geluidswerk, kunnen makkelijk andere antwoorden hebben. En deze zeer persoonlijke antwoorden zijn gebaseerd op hoe hun hersenen geluid verwerken maar ook doordat hun zintuigen met een persoonlijke identiteit werken. (gebaseerd op levenservaring en cultureel denken).

We hebben allemaal onze eigen unieke smaak wat betreft geluid en muziek maar waar ik over spreek gaat dieper dan alleen voorkeur. En dit heeft te maken met hoe we onze waarnemingen van de werkelijkheid samen houden.

Dat kan een oud concept zijn voor sommigen – namelijk dat we onze waarnemingen van de werkelijkheid zelf scheppen. Maar voor mij is het zo: door vele jaren nu met veranderde staten van bewustzijn te hebben gewerkt is het idee zelf duidelijk als we maar onder de oppervlakte kijken.

Neem je waarneming van tijd. Onze westerse technocultuur heeft de eenstemmige kijk dat tijd onafhankelijk werkt van je eigen waarneming. En daar dit waar is voor de klok-tijd (dat is dus de mechanische tijd) is het nauwelijks het geval als we komen bij onze persoonlijke waarneming van tijd (biologisch en psychologisch.)

Bijvoorbeeld als je bij een lezing bent of iets doet dat je hele aandacht nodig hebt, dan 'vliegt de tijd voorbij', zoals het gezegde luidt. Maar als je opdracht saai is en je geest niet bezig houdt, dan 'kruipt de tijd voorbij'.

Er is nog zo'n gebied van menselijke ervaring waar de waarneming van tijd duidelijk is veranderd – dromen. In de droom activiteit produceren de hersenen heel veel Theta en Delta activiteit, en dat zijn langzame golfpatronen. Als dit soort langzame golfpatronen opkomen, is er een neiging om je **aandacht** naar binnen te richten. Onze waarneming van de buitenste wereld en van ons gevoel van tijd en ruimte zijn dan veranderd, en de **innerlijke werelden** van onze waarneming neigen meer levendig te worden.

Dromen kunnen zeer ongewoon en irrationeel zijn en veranderen vaak de aard van waargenomen tijd. Je kunt bijvoorbeeld een klok zien in je droom. En deze droomklok kan aangeven dat de droom je in de tijd terugneemt. Of de wijzers kunnen sneller naar voren draaien dan normaal, aangevend dat je vooruit in de tijd gaat. Zo'n gebeuren in "het echte leven" zou veroorzaken dat je zou gaan uitzoeken waarom die klok verkeerd liep. Maar in dromen worden dit soort vreemde dingen gewoonlijk geaccepteerd vanwege de aard van een droom-werkelijkheid.

Als je regelmatig mediteert of een of andere vorm beoefent van innerlijke aandacht, verwacht ik dat je een andere vorm bent tegengekomen van **veranderde tijd waarneming**. Het is niet ongewoon voor

mensen die mediteren om te vertellen dat hun waarneming van tijd versnelt of verlangzaamt of in sommige gevallen in elkaar overgaat.

Interessant genoeg wordt de waarneming van tijd die stopt, vaak vergezeld door een tijdelijk stoppen van de ademhaling. Een moment houdt die persoon op adem te halen. En in dit raam van stilte gebeuren allerlei soorten belangwekkende, niet-gewone mentale fenomenen. Yogi's en Yoginis in alle grote tradities beschrijven deze unieke staat van lichaam en geest, wat vaak **Samadhi** wordt genoemd in de Hindoe yogi traditie.

Inheemse tradities van over de wereld praten ook over tijd die opschort. Voor hen is het een raam of een portaal waar doorheen iemand de **andere werelden van aandacht** kan binnen gaan en een van die sjamaanse vaardigheden die nodig zijn in deze tradities is het vermogen om waargenomen tijd door de wil te veranderen.

Als Geluid Healer vind ik fascinerend dat iedere sjamaanse traditie feitelijk sommige vormen van geluid gebruikt om deze drempel/scheidingslijn naar andere werelden te openen. Het meest gewone van die inheemse instrumenten is natuurlijk de sjamaanse drum. Maar ook andere instrumenten kunnen gebruikt worden om waargenomen tijd in sjamaanse rituelen te veranderen.

Het vermogen om geluid te gebruiken om waarneming te veranderen, specifiek onze waarneming van tijd en ruimte, stamt uit de neurofysiologie van onze hersenen.

Studies laten duidelijk zien dat als zuiver geluid of muziek – zonder woorden – wordt gebezigd door de hersenen, er een neiging is van functies van de linker hersenhelft, zoals logica, taal en volgorde die tijdelijk worden verminderd of zelfs onderbroken. Tegelijkertijd worden functies van de rechter hersenhelft, zoals waarneming van ruimte, nieuwigheid en paradox vergroot. Vanuit een strikt neurofysiologisch perspectief verklaart dit hoe en waarom ongewone ervaringen worden voortgebracht of opgewekt door bepaalde soorten geluid – zoals soorten van katalytisch (van een katalysator)geluid die ik schep in mijn workshops en de psycho-acoustische muziek die ik opneem.

Nu zit hier, in het land van de rechter hemisfeer hersenactiviteit – een plek van bewustzijn, dat ik **Woo-woo land** noem – waarin dingen heel interessant worden. Deel hiervan heeft te maken met het feit dat als de rechter neo-cortex echt op gang is, de waarneming allomorf wordt en dat veel mensen veranderingen rapporteren in hun waargenomen tijd en ruimte.

Sommige mensen vinden dat prettig en genieten van die veranderingen in hun waarneming van tijd en ruimte, andere mensen vinden dat heel bedreigend. De verschillen tussen deze gepolariseerde reacties heeft zeer waarschijnlijk te maken met verschillen in de werking van de hersenen en persoonlijke psychologie.

### **Verandering van Waargenomen Tijd en Ruimte**

Ik herinner me een workshop enkele jaren geleden waarin ik les gaf met een yoga-meditatie oefening die waargenomen tijd en ruimte dramatisch verandert. Ongeveer halverwege de training klaagde een deelnemster dat ze teveel ruimte ervoer. In feite was ze de ruimte aan het voelen tussen de atomen die haar lichaam samenstelden en zij vond dat zeer disoriënterend. Dit gaf me aan dat zij midden in een massale activiteit van de rechter hemisfeer zat en alhoewel anderen in de klas genoten van hun eigen gevoel van ruimtelijke immensheid, voelde zij er zich door bedreigd.

Ze vertelde ook dat ze een metalen smaak in de mond voelde een vreemd fenomeen dat anderen, inclusief mijzelf, soms voelen tijdens krachtige veranderde staten van bewustzijn. Ik denk zelf dat dit een soort ontgiftig is, en dat is het onderwerp waar ik zo op kom. Maar eerst gaan we even terug naar de deelnemer die zo veel ruimte beleefde.

Logisch gesproken zou deze persoon nooit de ruimte tussen de atomen van haar lichaam hebben kunnen zien of voelen. Ons gezichtszintuig is niet in staat om zulke kleine dingen te zien als atomen, en nog minder de ruimte ertussen. En ons kinetisch gevoel van aanraking kan ook dingen die zo klein zijn niet registreren.

Maar in yogi begrippen kan bewustzijn onmiddellijk zulke dingen waarnemen bij bepaalde soorten meditatieve staten (d.i. door enorme rechter hersen-activiteit)

Deze specifieke persoon voelde zich bedreigd door de verandering van die waargenomen ruimte in haar lichaam. Het deed haar bekende **gevoel van werkelijkheid** geweld aan en in plaats van dat ze dit leuk vond werd ze bang voor die hele ervaring. Haar onprettig gevoel was zo groot dat ik haar uiteindelijk hielp om uit Woo-woo land te komen en om de “werkelijkheid” opnieuw binnen te gaan waar ze aan gewend was. Toen ze terugkeerde naar het haar “normale”, was de zin van ruimte verdwenen en ook haar ongerustheid. En hoe bewerkstelligde ik dit neurologische feit? Ik had haar gewoon laten praten over wat er aan het gebeuren was. In het proces van het onder woorden brengen van haar belevenis, kwam haar linker hersenhelft op gang, en terwijl die dat deed, nam de activiteit van de rechter hersenhelft af – en daarmee eindigde haar korte bezoekje in Woo-woo land.

### **Persoonlijke Geschiedenis en Emotionele Giftigheid**

Bij ons individuele en unieke antwoord op veranderingen in waargenomen tijd en ruimte, is er nog een belangrijk element in psycho-spirituele ontgiftiging – persoonlijke geschiedenis en emotionele vergiftiging.

Een van mijn eigen persoonlijke ervaringen met emotionele vergiftiging tijdens veranderde staten vond vele jaren geleden plaats toen ik door een serie ademhalings sessies ging met een therapeut. In een van mijn vroege sessies werd ik overgoten door een stralend wit licht en een diep gevoel van ongeconditioneerde liefde, en toen plotseling vanuit het niets raakte ik een muur van diep zittende, onderdrukte herinneringen.

Op de ene minuut haalde ik een specifiek patroon van ademhalen, en het volgende moment was ik uit de kamer, en zat ik gevangen in een kolk van emotionele beroering. Mijn denken werd terug gekatapulteerd naar een serie vroege herinneringen, en plotseling voelde ik me behoorlijk ziek. Mijn eigen ademhaling stonk vies en er zat een bittere smaak in mijn mond.

Terwijl mijn adem therapeut me terugvoerde door dit moeilijke moeras van gevoelens, emotioneel en fysiek, had ik plotseling het vreemde mentale verschijnen van een versie van mijzelf doe naast me zat en bezig was met braken. Deze levendige en vreemde ervaring duurde een paar minuten en toen het dubbel van me die zijn darmen leeg kotste klaar was, was de stoffelijke ellende die ik voelde, opeens over.

Sedert die tijd heb ik gemerkt dat mensen in de greep van moeilijke herinneringen die bij de therapie naar buiten komen, of tijdens een andere krachtige belevenis, soms de impuls hebben om te braken, en soms doen ze dat ook echt fysiek.

Soms melden mensen ook een bittere of metalen smaak in hun mond en/of een slechte reuk in hun mond als ze een onderdrukte emotie vrijlaten. Mijn vermoeden is dat negatieve emoties op de een of andere manier worden vertaald in een soort subtiele energie die giftige kwaliteiten heeft. En soms kunnen deze energetische giften geroken of geproefd worden. Mijn persoonlijke opinie is dat als zulke energieën te lang in het weefsel bewaard worden, ze ontwrichtende effecten kunnen hebben op de cellulaire gezondheid.

### **Hypothese**

Noteer even dat wat volgt een persoonlijk werkende hypothese is die op die dertig jaren van persoonlijke en klinische observatie gebaseerd is. Maar om duidelijk te zijn is dit alleen een persoonlijke opinie en die kan wel of niet accuraat gaan blijken. Desondanks heeft deze intellectuele landkaart mij immens geholpen als ik geconfronteerd werd met een overmaat aan niet gewone fenomenen die vaker optreden rond veranderde staten van bewustzijn.

### **De Vier Tijgers**

Ik wil hier graag poneren dat er vier elementen zijn (de Vier Tijgers) die verantwoordelijk zijn voor wat ik voor de psycho-spirituele ontgiftiging houd. Ik verwijs naar die elementen als tijgers omdat als ze alle vier worden gestimuleerd, ze een kracht kunnen creëren waarmee je rekening moet houden, net zo als met tijgers in het wild.

We hebben er al twee aangeraakt: 1) de verandering van waargenomen tijd en ruimte en 2) persoonlijke geschiedenis en emotionele giftigheid. De andere elementen in ons kwartet zijn twee andere soorten subtiele energiepaden in het lichaam. Het eerste systeem van paden die **meridianen** zijn genoemd werd beschreven door de Taoïsten van het oude China en wordt tot op deze dag gebruikt door acupuncturisten. Het tweede systeem van energiepaden wordt **nadis** genoemd en ze zijn bekend en worden gebruikt door ontwikkelde yogi's om het bewustzijn zelf te beïnvloeden.

## **De Meridianen**

Mijn eerste blootstelling voor het idee van meridianen kwam toen ik werkte bij het hersenonderzoek onder auspiciën van het Acoustisch Brein Onderzoek, dat ik in 1983 had geformeerd om wetenschappelijk de effecten van geluid en muziek op de werking van de hersenen te documenteren.

Deze interesses in de effecten van geluid en muziek kwam uit mijn werk voort als psychotherapeut – namelijk dat geluid en muziek het psychotherapeutische kon verdiepen en versnellen. Deze realisatie dreef me er toe om beter het brein/denk proces te begrijpen dat erbij betrokken was daar dit de vroege jaren van 1980 waren en er nog weinig begrip was over dit fenomeen. Toen ik zelf ongetraind was in het hersenonderzoek, ging ik samendoen met diverse bio-gedragsonderzoeken die net zo geïntregerd waren in het idee dat geluid en muziek gebruikt konden worden om zo de staat van de hersenen te veranderen en de waarneming te wijzigen.

In deze periode was het dat ik een unieke vorm ontwikkelde van psycho-acoustische technologie en dat had honderden uren nodig om te luisteren naar verschillende geluidspatronen en om hun effecten op de hersenen te documenteren, specifiek zoals dat gemeten worden via het in kaart brengen van de EEG topografie.

Een van de vreemde effecten die ik in mezelf merkte, na de vele uren luisteren naar hersenen - veranderende geluidspatronen, was dat mijn oorlellen soms pijnlijk werden, zo pijnlijk dat ik het in feite moeilijk vond om door te gaan met hoofdtelefoons te dragen totdat dit gevoel over was.

Het blijkt dat acupunctuur meridianen voor veel van de grote organen van het lichaam, dóór de oorlellen lopen. En dat bepaalde soorten geluid blijkbaar deze meridianen kunnen stimuleren en dus de organen waarmee die zijn verbonden. Het kan ook zijn dat bepaalde geluiden direct het meridiaan systeem in het lichaam kunnen treffen (doordringen) wat ook sommige Tao beoefenaars denken.

Persoonlijk voel ik dat bepaalde soorten geluid werkelijk die meridiaanwerking kunnen stimuleren of rustig maken in een Geluid Healing sessie en of bij een transformerende beleving. En het is niet ongewoon voor mensen om verschillende fysieke sensaties in diverse organen te rapporteren bij intens geluidswerk of transformerend werk in het algemeen.

Mijn observaties zijn ook geweest (en dat wordt door veel acupuncturisten gedeeld) dat onderdrukte emoties soms “energetisch zitten opgeslagen” in stoffelijke organen van het lichaam. Dus zit bijvoorbeeld boosheid soms opgeslagen in de lever, angst in de nieren en verdriet/droefheid in de longen en het hart.

Bij intense transformerende ervaringen kunnen organen van het lichaam deze opgeslagen energieën lozen (met de bijpassende herinneringen) in het stelsel van lichaam en geest.

## **De Vierde Tijger**

In mijn visie is er nog een aspect dat soms een rol speelt in psycho-spirituele reiniging en dat zit in het subtiele systeem van de nadis. Alhoewel het meestal onbekend is in het Westen, behalve bij studenten van Hindoe en Boeddhistische yoga's, is het systeem van de nadis verbonden aan alle

grote chakra's van het lichaam. Als dit wordt geactiveerd, kunnen ze allerlei soorten ongewone effecten creëren.

Een aantal jaren geleden was ik in Kathmandu, Nepal en ging ik via een Initiatie in Powa, dat is een Tibetaanse meditatie techniek die beoefenaars traint om bewust door de dood te gaan en om enigszins de toestand van zijn of haar volgende incarnatie te bepalen. Mijn inwijder was een Tibetaanse Powa Meester die vele jaren in Tibet een kluizenaar was geweest. Hij sprak geen woord Engels en ik kende alleen maar enkele woorden Tibetaans. Een bevriende monnik diende als vertaler.

Alhoewel ik niet wist wat de Powa Meester zei totdat zijn woorden vertaald waren door mijn vriend, kon ik de intense stromen subtiele energie door me heen voelen stromen toen de Meester oude teksten reciteerde.

Op een moment aan het eind van de Initiatie, voelde ik een heldere instroom van klaar wit licht door al mijn chakra's gaan en door het netwerk mijn nadis binnenstromen.

Nadat de Initiatie voorbij was, vertaalde mijn vriend de laatste instructies van de Meester die vertelden dat dit een krachtige Initiatie was en dat ik een stoffelijke reiniging kon ervaren.

Ik verliet de Initiatie en ging terug naar mijn hotelkamer om de meditatie nog eens te doen zodat ik me de fasen kon herinneren. Ik vergat de laatste woorden van de Meester, nam een douche en ging naar bed. Midden in de nacht werd ik wakker en voelde me dodelijk ziek. In plaats van dat ik helder licht door mijn nadis voelde stromen, voelde ik een duistere, modderachtige vloeibare energie door me heen schuiven. Ik was misselijk en had een barstende hoofdpijn. Ik dacht dat ik een verkoudheid had opgepikt of dat ik misschien een voedsel vergiftiging had opgelopen. Mijn onbehaaglijk gevoel duurde zo'n acht uren en ging toen langzaam over. Pas toen herinnerde ik me de afscheidswaarden.

Dit was een klassieke psycho-spirituele reinigings reactie van ontgiftiging die voortgebracht was door de intensiteit van het licht dat in mij gechanneld werd door de Powa Meester en zijn geslacht.

Ik heb nog andere gelijksoortige reinigingsreacties gehad bij intense spirituele ontmoetingen, dus wat mij betreft is dit vreemde incident zinvol.

Toen de Powa Meester de antieke teksten las was hij allereerst de levende spirituele afkomst aan het oproepen waar hij deel van was. Deze energetische lijn bezit potentiële en spirituele kracht, en dat stuurde hij naar mij. Mijn subjectieve belevenis hiervan was een instroom van licht in mijn eigen nadis. Ik was behoorlijk uitbundig bij de gedachte van zoveel licht in me.

Toen de tekst ging over de instructies over de feitelijke methode van Powa, keerde het licht in me zich naar helder wit licht, een vorm van stralendheid dat een gevonden schat is voor Tibetaanse Boeddhisten. Toen het heldere witte licht verscheen, is dat een definitief teken (in de traditie van Tibetaanse Boeddhisten) dat iemand zuiver bewustzijn zelf (bodhicitta) is binnen gegaan. En bij de ervaring van dit licht kwam ik in een staat van gelukzaligheid.

In die staat van gelukzaligheid nam ik niet echt de laatste woorden op van de Meester, en die waren dat er stoffelijke ontgiftiging kon plaats vinden.

Toen ik uit mijn slaap ontwaakte, enkele uren na de Initiatie, waren mijn nadis niet lichtend. Ze waren gevuld met modder, onverwerkt negativisme, van mijn eigen onopgeloste conflicten, belemmeringen, obstakels en verontreinigingen. Ik zat tot aan mijn nek vol met eigen 'stront' (shit).

Om een metafoer te gebruiken die ik vaak gebruik bij gelijksoortige processen, de wateren van mijn bewustzijn werden omgeroerd en de modder van de bodem was naar de oppervlakte gewoeld.

### **Omgaan Met Psycho-spirituele Ontgiftiging.**



Het grondprincipe dat ik gebruik als ik omga met psycho-spirituele reiniging is er een uit de praktijk.

Als iemands 'stront' wordt omgewoeld denk ik ten eerste dat het nuttig is om het spul dat omhoog komt, in de juiste context te zetten. Alhoewel het materiaal en de sensaties moeilijk zijn om mee om te gaan, is het uiteindelijk een goed ding dat onderdrukte herinneringen, emoties en of giften weggezuiverd worden uit het systeem van lichaam en geest.

Een eerste ding hier gaat rond iemands eigen gebied van gemak (comfort zone) en dit is anders voor verschillende mensen.

In het algemeen gesproken, maar met enkele uitzonderingen, als er een reinigende reactie ontstaat door een transformatie katalysator, zal de reactie uiteindelijk zelf oplossen. Wat ik hiermee bedoel is dat als de reactie zijn loop neemt, het vanzelf in intensiteit zal afnemen. De kunst om met psycho-spirituele reiniging om te gaan is om een manier te vinden om de sensaties en de belevenis **gewoon te laten zijn** – zonder de inhoud proberen te veranderen of meer aangenaam te maken.

Toen ik die intense reinigende reactie inging in Kathmandu (als resultaat van die sterke Powa Initiatie), moest ik het gewoon laten gebeuren, en ja omdat ik me verschrikkelijk voelde. En ik moest het okay laten worden omdat ik de energie niet had om uit bed te komen om de Bodinath nog een laatste keer op te zoeken vlak voordat ik mijn vastgelegde vlucht moest halen – ook al is het de meest heilige plek voor Tibetaanse Boeddhisten.

En waar genoeg, na ongeveer acht uren van intense misselijkheid en nog vier uren van een me slecht voelen, loste de hele zaak vanzelf op.

Als je een manier kunt vinden om die reinigende reactie (de ontgiftiging) zijn gang te laten gaan, dan zul je er op de meest effectieve manier mee om gaan.

### **Medische Beschouwingen**

Als je in het algemeen omgaat met psycho-spirituele ontgiftiging denk ik dat het belangrijk is om onaangename stoffelijke sensaties apart te zetten van wat een medische toestand kan zijn. De reden hiervoor is dat sommige fysieke dingen die opkomen tijdens die reinigende reacties eigenlijk medische problemen kunnen nabootsen.

Reinigende reacties hebben gewoonlijk geen acute pijn. Dus is er stoffelijke pijn, dan is het vitaal dat je bepaalt of er een medisch probleem is of niet. Als de pijn intens is en blijft bestaan, dan stel ik voor dat je medische aandacht zoekt. Beter veilig dan spijtig (better safe than sorry) zoals het gezegde luidt. Als je medische hulp zoekt rondom psycho-spirituele reinigings reacties, dan stel ik voor dat je discreet bent of er omzichtig mee omgaat.

Als er een hoge koorts wordt gemeten 103 graden of meer (is bij ons 39,4 en meer) wat een thermometer aangeeft en niet alleen maar persoonlijke inschatting, dan moet je naar een dokter. Ik zeg dit omdat er soms mensen erg heet worden als er subtiele energieën door de nadis gaan. Ze kunnen zelfs, wat yogi's **psychische hitte** noemen, uitstralen of zweten. Dit soort hitte is een resultaat van de reinigende reactie, maar in het algemeen laat dit de lichaamstemperatuur niet omhoog gaan en zelden, als het al ooit is, boven de 39,4 graden.

Als je je misselijk voelt samen met pijn in je interne organen, is er misschien wel of niet een medische toestand. Als er symptomen zijn die vergezeld worden door koorts (en opnieuw wel vastgesteld door een thermometer) dan heb je misschien toch een virus of andere infectie. Maar als er geen koorts is, is het mogelijk toch een erg sterke, reinigende reactie. Als je erbij braakt en als koorts aanwezig is, zoek dan zeker medische attentie.

**Beknopt :** Ik denk dat een van de meest belangrijke dingen die je moet beschouwen, is dat als je geconfronteerd wordt met psycho-spirituele ontgiftiging, of met een reiniging in het algemeen, om dit te accepteren als normaal, alhoewel ongewoon.

Gebruik je gezonde verstand als je omgaat met reinigende reacties. Maak je er zeker van dat je niet te

maken hebt met een medische situatie, en vind een manier om gewoon in die ervaring te zitten totdat dit zichzelf oplost.

Als je in de greep zit van een sterke reinigende reactie, begrijp dan dat je lichaam en geest systeem probeert zich te bevrijden van negativiteit. Je lichaam heeft zijn/haar eigen aangeboren wijsheid en intelligentie in die gebieden. Vertrouw daarop.