

WEGWIJS
IN 1 UUR



Traditionele niet-westerse geneeswijzen



CORWIN AAKSTER EN FLEUR KORTEKAAS

Inhoud

Geneeswijzen in Nederland	7
I. Rationele systemen	11
1. Samenvattingen Chinese, ayurvedische en soefigeneeskunde	13
– Samenvatting van de Chinese geneeskunde	13
– Samenvatting van de ayurvedische geneeskunde	17
– Samenvatting van de soefigeneeskunde	22
2. Japanse en Koreaanse geneeskunde	25
– Japanse geneeskunde	25
– Koreaanse handacupunctuur	30
3. Tibetaanse geneeskunde	33
4. Minder bekende oosterse geneeswijzen	38
5. Shiatsu	45
II. Magisch-religieuze systemen	57
6. Islamitische geneeskunde	58
7. Sjamanisme	64
8. Winti	76
9. Overeenkomsten en verschillen	84
Geraadpleegde bronnen	96

Geneeswijzen in Nederland

Over het algemeen staan Nederlanders positief tegenover het gebruik van alternatieve geneeswijzen. Gemiddeld 1 miljoen mensen gaf aan in 2010 of 2011 onder behandeling te zijn geweest van een ‘alternatieve genezer’. Daarnaast gebruikt meer dan de helft van de Nederlanders met enige regelmaat natuurlijke zelfzorgmiddelen zoals kruiden en voedingssupplementen. Al met al worden in ons land wel tweehonderd verschillende vormen van alternatieve geneeswijzen toegepast. Je kunt dus zeggen dat er behoefte is aan goede informatie over alternatieve geneeswijzen en natuurlijke (zelf)zorgmiddelen.

Het boek dat je nu in handen hebt, is onderdeel van de serie ‘Geneeswijzen in Nederland’. Deze serie bespreekt de natuurgeneeskunde, kruidengeneeskunde (fytotherapie), homeopathie, ayurveda, antroposofie, Chinese geneeskunde, body-mind-geneeskunde, spirituele geneeskunde, manuele geneeskunde, voedings-therapie en integratieve geneeswijzen. Hiermee bouwen we voort op het gerenommeerde handboek *Geneeswijzen in Nederland* van Paul van Dijk.

Deze serie geeft betrouwbare en hedendaagse informatie over de meest gebruikte alternatieve geneeswijzen en natuurlijke middelen. Doel hierbij is zo veel mogelijk vragen over alternatieve geneeskunde te beantwoorden. Je vindt daarom in ieder boek over een therapievorm uitleg over wat deze therapie inhoudt, wat je kunt verwachten bij een behandeling, wat voor wetenschappelijk

onderzoek er naar de therapie is uitgevoerd, hoe je kunt bepalen of een alternatieve therapeut of arts betrouwbaar en competent is, en waar je terecht kunt voor meer informatie. Ook vertellen we je wat meer over de werking van de middelen, omdat er sinds 2014 vanwege wetgeving op de verpakking geen informatie meer mag staan over de werking van een product.

Waarschijnlijk heb je er ook behoefte aan de mogelijkheden van alternatieve geneeswijzen met je (huis)arts of specialist te bespreken. Meer dan driekwart van de Nederlanders vindt namelijk dat reguliere artsen, alternatieve artsen en therapeuten moeten samenwerken. Artsen en therapeuten willen zelf ook hun patiënten kunnen informeren over alternatieve geneeswijzen. Om in deze informatiebehoefte van artsen en therapeuten te voorzien, verschijnt – in aansluiting op deze serie losse uitgaven – in 2016 een compleet handboek.

Dit tiende deel van onze serie over de alternatieve en complementaire geneeswijzen is gewijd aan enkele belangrijke niet-westerse geneeswijzen. Eerder werden de acupunctuur en de ayurvedische geneeskunde al in aparte boekjes besproken (boekje 3 en 4). Nu gaat het om enkele geneeswijzen uit Japan, Korea, Tibet en China (deel I) en daarnaast om geneeswijzen met een wereldwijde verspreiding waarin religie, magie, goden en/of geesten een grotere rol spelen (deel II).

Van belang is te benadrukken dat ieder geneeskundig systeem geworteld is in de cultuur van een land of gebied. Iedere cultuur heeft haar eigen aannamen over de bouw van het menselijk lichaam, het ontstaan van ziekte, de bevordering van gezondheid en de mogelijke rol van bijvoorbeeld demonen. Dit houdt in dat wij iedere geneeswijze die we bespreken, benaderen vanuit zijn eigen culturele context, zonder (westerse) waardeoordelen vooraf.

Van alle traditionele geneeswijzen kan de moderne mens nog wel iets opsteken. We verwachten daarom dat de lezer ook dit boekje met interesse en plezier zal lezen.

I.

Rationele systemen

Dit onderdeel beschrijft enkele ‘rationele’ geneeswijzen die buiten het Westen zijn ontstaan en soms veel ouder zijn dan de westerse geneeskunde. Onder rationele geneeswijzen worden hier verstaan: geneeskundige systemen die weliswaar verschillen van wat we in Nederland gewend zijn, maar waaraan toch ook verstandelijke afwegingen en dagelijkse ervaringen ten grondslag liggen. Deze rationele geneeswijzen verschillen van die welke we in het tweede deel bespreken, de zogenoemde magisch-religieuze geneeswijzen. Bij dit laatste type komt over het algemeen veel magie aan de orde, doorgaans binnen een cultuur waarin goden en geesten een belangrijke rol spelen.

Hier gaat het ons eerst om de meer rationele geneeskundige systemen (buiten het Westen), hoewel de grenzen ten opzichte van de tweede categorie niet steeds scherp te trekken zijn. Een verdere beperking is deze: in boekje 3 van deze serie bespreken we al uitvoerig de Chinese geneeskunde, en in boekje 4 deden we hetzelfde met betrekking tot de oude Indiase geneeskunde, de ayurveda. De reden was dat beide heel invloedrijke geneeswijzen zijn (ook populair in het Westen) met een lange traditie, een groot verspreidingsgebied en een hoogontwikkelde medische filosofie en praktijk. Aan de andere kant zijn zij wel, zeker wat hun oorsprong betreft, ‘niet-westers’ en hadden ze dus ook in het huidige boekje kunnen worden opgenomen.

Om te voorkomen dat we dezelfde informatie herhalen, beperken we ons hier tot een korte samenvatting van beide boekjes. Datzelfde geldt voor de soefigeneeskunde die in boekje 9 aan de orde kwam. Wie uitvoeriger over de Chinese geneeskunde of over de ayurveda wil worden geïnformeerd, verwijzen we dus naar de eerdere boekjes daarover.

1

Samenvattingen Chinese, ayurvedische en soefigeneeskunde

SAMENVATTING VAN DE CHINESE GENEESKUNDE

Volgens de Chinese geneeskunde is ziekte het gevolg van een verstoring in de levensenergie *qi* (spreek uit als ‘tsji’). Doel van de arts of therapeut is de balans te herstellen binnen *qi*, om precies te zijn: tussen het yin- en het yang-aspect daarvan. Het gaat hier om een holistische geneeswijze, een geneeswijze dus die gericht is op de mens als totaliteit en zijn of haar gezondheid. De verstoorde functie van een orgaan of orgaansysteem geniet hier een grotere belangstelling dan de eventuele zichtbare of meetbare afwijking aan een of meer organen.

De basisgedachte van de Chinese geneeskunde heeft betrekking op evenwicht, zowel in de kosmos als in de mens. De kosmos, ook wel aangeduid als het universum, is één groot geheel dat is opgebouwd rond de twee krachten yin en yang. De yin-kracht is zacht, ontvankelijk, naar binnen gericht, vrouwelijk. De yang-kracht is naar buiten gericht, warm, creatief, uitbundig, mannelijk.

Yin en yang vind je terug in alle facetten van het bestaan; alles heeft een yin- en een yang-aspect. Binnen elk yin-aspect zit echter ook weer een yang-aspect, en omgekeerd. Behalve met het yin-yang-begrippenpaar werkt de Chinese filosofie, en dus ook de Chinese geneeskunde, met de vijf elementen aarde, water, metaal, vuur en hout.

In het oude Chinese denken ligt de lichaamsenergie *qi* aan de basis van alles wat bestaat. In ons lichaam is *qi* de vitale energie of levenskracht. Deze levensenergie loopt in twaalf banen (meridianen) over het menselijk lichaam. Op deze meridianen liggen de zogenoemde acupunctuurpunten (ruim 200 in getal). Acupunctuur, waarbij met naalden in de huid wordt gestoken, is de meest bekende therapievorm van de traditionele Chinese geneeswijzen. Een hedendaagse westerse variant daarop zijn de elektro-acupunctuur en de laser-acupunctuur. Naast behandeling met naalden is het ook mogelijk op de acupunctuurpunten massage toe te passen om de zieke weer in balans te brengen; deze techniek wordt Tuina of acupressuur genoemd.

Met acupunctuur zijn plotseling optredende klachten te behandelen, zoals een migraineaanval, een acute verlamming, of pijn bij de bevalling. Maar ook langdurige chronische klachten zoals gewrichtspijnen kunnen met acupunctuur worden behandeld. In aanvulling daarop kan ook met Chinese kruiden worden gewerkt.

In onze huidige samenleving zijn er steeds meer mensen, vooral jongeren, die last krijgen van een burn-out, of die in andere opzichten niet gezond zijn. De rol van stress is hierbij vaak duidelijk aantoonbaar. De ervaring wijst uit dat de Chinese geneeswijzen hier waarschijnlijk een bruikbaar perspectief zijn, omdat een positieve levenshouding, een betere energieverdeling en bijvoorbeeld de beoefening van bewegingskunst lichaam en geest weer bij elkaar kunnen brengen.

De Chinese geneeswijzen kunnen op deze manier een aanvulling zijn op de westerse medische behandeling. Volgens deze geneeswijzen kunnen ziekten zowel een inwendige als een uitwendige oorzaak hebben. Deze ziekteoorzaken brengen een verstoring te weeg van het evenwicht tussen yin en yang en de vijf elementen. Weliswaar zijn de ziekteverschijnselen doorgaans vooral inwendig van aard, maar zij hebben vaak een uitwendige oorzaak.

Bij de inwendige ziekteverschijnselen spelen zeven emoties de hoofdrol: woede, vreugde, overmatig piekeren, verdriet, melancholie, vrees en angst. Elke emotie is gekoppeld aan een van de vijf elementen: woede tast bijvoorbeeld hout aan en kan leiden tot hoofdpijn; te veel piekeren tast het element aarde aan, wat de spijsvertering ontregelt; dit laatste brengt de vorming van *qi* in gevaar, met vermoeidheid als gevolg. De nier, die deel van het waterelement is, wordt gezien als de basis van ons leven.

Vaak zijn zwakke plekken in de organen door erfelijkheid bepaald. Deze zwakke plekken kunnen iemand gevoelig maken voor sommige uitwendige ziekteoorzaken.

Om je te behandelen zal de Chinese arts eerst een zo volledig mogelijk beeld van jou als patiënt willen krijgen, waarbij ook je relatie met je omgeving van belang is. Dit proces van gegevens verzamelen mondt uit in een concreet behandelplan dat in principe samen met jou wordt opgesteld. De arts of therapeut zal zich daarbij nooit louter op een bepaald orgaan of lichaamsdeel richten, het gaat altijd om de vraag hoe jouw volledige systeem op een verstoring reageert; de mens als geheel staat centraal!

De Chinese geneeskunde gaat dus niet zozeer uit van een stoornis van een orgaan, maar kijkt naar bepaalde combinaties van klachten en ziekteverschijnselen, een zogenoemd syndroom. De oorzaak van zo'n syndroom kan gelegen zijn in een energieblokkade, of een leegte of volte van energie in een meridiaan. Ook kan de yin- of de yang-functie van een meridiaan zijn aangetast. Het

uiteindelijke doel van de behandeling is herstel van evenwicht. Dit betreft zowel het evenwicht binnen jezelf, als dat met je omgeving; het laatste zowel in fysieke als in sociale zin. Belangrijk in dit verband is aandacht voor voeding en leefregels.

In de traditionele Chinese geneeskunde zijn naast acupunctuur andere belangrijke behandelmogelijkheden: moxa-behandeling (toevoeging van warmte aan een acupunctuurpunt), acupressuur (massage in plaats van het gebruik van naalden), voedingsvoorschriften, kruiden, en bewegingsoefeningen als *qi gong* en tai chi.

Door een of meer acupunctuurnaalden in te brengen op de acupunctuurpunten kan de verstoorde energiebalans worden hersteld. Soms worden op acupunctuurpunten magnetische pleisters geplakt. Met de hulp van de hedendaagse elektro-acupunctuur (methode Voll) is het mogelijk bepaalde medicamenten uit te testen op geschiktheid voor een bepaalde patiënt. Een bijzondere vorm van acupunctuur is de oor-acupunctuur, waarbij alleen punten op het oor worden behandeld. Deze punten staan in relatie met andere delen van het lichaam, vooral die waar zich een evenwichtsverstoring voordoet.

Over het algemeen zijn de toepassing van acupunctuur en van de Chinese kruiden veilige behandelmethoden, uiteraard op voorwaarde dat deze methoden worden toegepast door goed opgeleide en ervaren artsen of therapeuten. Hieromtrent is veel onderzoek gedaan, waaruit onder andere blijkt dat acupunctuur een goed alternatief kan zijn bij de behandeling van chronische pijn. Uit hersenonderzoek is gebleken dat er duidelijk meetbare effecten zijn van de toepassing van acupunctuur. De effectiviteit van acupunctuur is voorts door de Wereldgezondheidsorganisatie (WHO; rapport 2003) erkend voor diverse klachten en aandoeningen.

Een en ander valt te verklaren door het feit dat acupunctuur in eerste aanleg gericht is op herstel of reparatie van de inwendige geneeskracht, in tegenstelling tot methoden die in feite alleen

van buitenaf de ziekte bestrijden: met behulp van een operatie, chemisch bereid geneesmiddel of bestraling. Traditionele Chinese behandelaars zijn er dan ook van overtuigd dat een ruimere toepassing van acupunctuur vaak vele euro's op de doktersrekening kan besparen.

SAMENVATTING VAN DE AYURVEDISCHE GENEESKUNDE

'Ayurveda' betekent letterlijk 'kennis van het leven', waarbij *ayus* duidt op leven en *veda* op kennis. Deze omschrijving verwijst daarmee naar een leefwijze die ons in staat stelt in goede gezondheid een hoge ouderdom te bereiken. Een belangrijk onderdeel daarvan is uiteraard de genezing van ziekten, maar de bevordering van gezondheid staat steeds voorop.

De ayurvedische geneeskunde is afkomstig uit India en is een van de oudste en meest toegepaste gezondheidssystemen in de wereld. De grondslag hiervoor werd al zo'n 5000 jaar geleden gelegd. Aan het ontstaan ervan liggen enkele heilige boeken ten grondslag, de zogenoemde Veda's, die een grote rol hebben gespeeld bij de voorschriften voor een gezond leven. Onze westerse geneeskunde, in het bijzonder de natuurgeneeskunde, heeft hieraan een duidelijke invloed ondergaan.

Voor een goed begrip van deze geneeskunde is het van belang te weten dat ze ontstaan is in een onvoorstelbaar groot land, met vele klimatologische, landschappelijke en culturele verschillen. Dat verklaart mede waarom in deze geneeswijze veel aandacht is voor de invloed van de omgeving op het ontstaan van ziekte. Denk daarbij aan de aanwezigheid van zompige moerassen, woestijnen, oerwoud, en sterke seizoenswisselingen.

Voor de ayurvedische geneeskunde was het in de afgelopen eeuw heel belangrijk om haar eigenheid vast te houden naast de

opkomst van de moderne wetenschappelijke geneeskunde. In de huidige tijd is er natuurlijk een duidelijke invloed van de westerse reguliere geneeskunde, die in India wel wordt aangeduid als 'kosmopolitische' geneeskunde.

Overigens was er door de eeuwen heen steeds sprake van een wederkerige beïnvloeding tussen ayurveda en andere geneeskundige stelsels, zoals de islamitische geneeskunde. Ayurvedische en kosmopolitische geneeskunde hebben vandaag de dag min of meer hun eigen plaats binnen de Indiase samenleving, waarbij sprake is van een groeiende toenadering tussen beide stelsels. Momenteel zijn er ongeveer 150 ayurvedische universiteiten in India.

Het zal duidelijk zijn dat de ayurveda veel meer is dan een zuiver geneeskundige benadering; ze is een filosofisch systeem met betrekking tot de diepere samenhang die bestaat tussen de kosmos, religie, leefregels en rituelen. Alles op aarde en daarboven moet in onderlinge samenhang worden begrepen. Het gaat daarbij om de essentie, het wezen van de dingen en gebeurtenissen, ook al ligt die soms diep verborgen onder allerlei lagen beschaving.

De basisgedachte in de Indiase cultuur is dat het hele universum (het heelal of de kosmos) en het menselijk lichaam een geheel vormen en dat dezelfde principes op beide van toepassing zijn. Dus: wat op microniveau gebeurt, gebeurt op dezelfde manier op macroniveau en omgekeerd. Oftewel: zo onder, zo boven. In deze wereldbeschouwing maakt elk onderdeel, hoe klein ook, deel uit van een groter geheel dat aan voortdurende veranderingen onderhevig is.

Binnen dit geheel is de mens aan vijf elementen onderworpen; deze moeten steeds met elkaar in evenwicht zijn. Het wezen van de mens is de verbinding van onze ziel met de vijf elementen; deze vormen de grondslag van ons leven. De vijf elementen zijn: ether, lucht, vuur, water en aarde. Uiteraard moeten deze begrippen niet letterlijk worden opgevat, het gaat om hun symbolische

betekenis; ze staan doorgaans voor een complex van achterliggende krachten.

Een heel belangrijk uitgangspunt met betrekking tot de mens is dat van de zogenoemde *tridosha*, dat wil zeggen het evenwichtig samengaan van drie afzonderlijke *dosha's*, zijnde levenskrachten of levensprincipes. Deze *dosha's* zijn combinaties van de eerder genoemde vijf elementen. De drie *dosha's* zijn in alles aanwezig en moeten met elkaar in evenwicht zijn. Gezondheid wijst op een evenwichtige verhouding tussen de drie; ziekte is een verstoring daarvan.

Daarbij verwijst de *dosha vata* met name naar beweging, het procesmatige, zoals bij het zenuwstelsel. De *dosha pitta* verwijst vooral naar het veranderlijke, de omslag van de ene toestand in de andere, zoals bij de stofwisseling. De derde, *dosha kapha*, verwijst naar samenhang of structuur, zoals bij spieren en gewichten.

Behalve het evenwicht van de drie *dosha's* spelen bij gezondheid ook andere kwaliteiten een rol, zoals de toestand van de zeven weefsels, de uitscheiding van afvalstoffen en een gelukkige toestand van de ziel. Deze gezondheid kan verstoord worden door verkeerde leefgewoonten, verkeerde voeding, de wisseling van de seizoenen, veroudering en ook relatieproblematiek. Ook psychische factoren zijn van belang, vaak zelfs belangrijker dan de concrete 'aardse' gebeurtenissen, en zeker belangrijker dan de rol die de westerse geneeskunde hieraan toekent.

Bij dit alles staat de eigen verantwoordelijkheid van de mens centraal; hij of zij moet het doel van het leven begrijpen en volgens de natuurwetten leven. In dit verband wijzen we op twee specifieke basistoestanden waarin de mens volgens de ayurvedische geneeskunde kan verkeren. Deze twee toestanden worden *prakriti* en *vikriti* genoemd. *Prakriti* duidt op je natuurlijke staat van zijn bij je geboorte en ontwikkelt zich nog gedurende de eerste zeven jaren van je leven. Dit is als het ware de aangeboren constitu-

tie, vastgelegd door de bevruchting, wedergeboorte, inprenting, vroege opvoeding, en het sterrenbeeld waaronder je geboren bent. In deze basistoestand is sprake van lichamelijk, psychisch en ecologisch evenwicht, van een harmonisch samengaan van de drie *dosha's*. In principe blijft je ware zelf je hele leven herkenbaar, het is de grondtoestand waarnaar je na een mogelijke verstoring terugkeert of zou moeten terugkeren.

Vikriti daarentegen duidt op een ernstige verstoring van het evenwicht, zoals een ernstige ziekte. Het gaat hier om vervorming, beschadiging, onvolkomenheid of een stoornis. Bij *vikriti* kan bijvoorbeeld sprake zijn van een wankel geestelijke of lichamelijke gezondheid, een vervormd zelfbeeld, afwijkende gedragspatronen, of de uiterlijke kenmerken van een ziekte. Dit wordt de 'verworven constitutie' genoemd.

In de ayurvedische geneeskunde gaat het steeds om het behoud van *prakriti*, van een gezonde evenwichtige toestand; het gaat dus om het opheffen van de toestand van *vikriti*. In feite gaat het om het streven naar en herstel van geluk. Dit vermogen om gelukkig te zijn lijken veel mensen verloren te hebben. Ayurveda houdt hierbij ook rekening met de levensfase waarin iemand verkeert.

Voor de ayurvedische arts is doorslaggevend dat jij leeft overeenkomstig je eigen natuur, waarin je eigen verantwoordelijkheid en zelfbevestiging centraal staan. Het gaat om vervulling van je persoonlijk idealisme of, anders gezegd, het bereiken van je belangrijkste levensdoelen. Dit is een voorwaarde voor de harmonie in jezelf, zowel op geestelijk als op lichamelijk vlak.

Praktisch spelen hier een rol: goede voeding, gezonde leefgewoonten, verstandig omgaan met klimatologische omstandigheden en de wisseling van de seizoenen, een moraal van onzelfzuchtigheid, respect voor de natuur en het leven, een goede lichaamsverzorging en lichamelijke oefening.

Over het algemeen is hier het principe van zuiverheid van

groot belang: alles wat je als mens doet of ervaart, moet het kenmerk van zuiverheid dragen. De omgeving waarin je opgroeit en leeft kan dit streven naar geluk echter ernstig beperken. In sociaal opzicht kunnen bijvoorbeeld de verwachtingen van personen in je omgeving jou doen wegdrijven van je ware zelf. Hoe verder je wegdrijft, hoe groter de kans op ziekte.

In geval van ziekte kijkt de ayurvedische arts niet in de eerste plaats naar de klachten of concrete ziekteverschijnselen, maar naar de achterliggende vraag: waarom kreeg deze patiënt op dit moment deze ziekte? Het gaat dan dus niet zozeer om de ziekte als zodanig, maar om de signaalfunctie ervan. De arts leidt daaruit aanwijzingen af voor het herstel van gezondheid.

Dit herstel verloopt doorgaans in zes fasen, die in toenemende mate de ernst van het ziekteproces weerspiegelen. In de laatste, dus de zesde fase, is er geen kans meer op (blijvend) herstel. Heel belangrijk is dan ook dat de ayurvedische arts duidelijk kan vaststellen in welke ziektefase jij verkeert op het moment dat hij jou voor de eerste keer ziet. Hiervan hangt de verder te volgen therapeutische strategie af. Hoe eerder jij je bij een ayurvedische arts meldt, hoe groter de kans dat *prakriti* (het ware zelf/geluk) kan worden hersteld.

Als patiënt heb je hierbij een actieve rol: jij bent zelf verantwoordelijk voor het opvolgen van adviezen (bijvoorbeeld voor een gezondere leefwijze) of aanwijzingen van de arts, en voor een goede medewerking aan de behandeling. De ayurvedische arts beschikt hierbij over een breed scala van therapeutische mogelijkheden om jouw gezondheid te (doen) herstellen. Zijn behandeling van jou als patiënt is over het algemeen strikt individueel, dat wil zeggen precies afgestemd op jouw specifieke probleem, motivatie en omstandigheden. Verder is de behandeling altijd integraal van aard: het gaat om het harmonisch samengaan van uiteenlopende therapeutische handelingen en prikkels.

De eerste optie is dan om de interne processen weer in evenwicht te brengen, bijvoorbeeld door de overmatige werking van een bepaalde *dosha* op te heffen. Meestal gebeurt dit via reiniging, zoals een zweetbad of een voedingskuur, om daarmee lichaam en geest te ontdoen van belastende factoren. Ook kunnen bij het herstel bewegingsoefeningen zoals yoga en andere vormen van meditatie een belangrijke rol spelen. Minder bekend is dat ook de ayurvedische geneeskunde beschikt over uitgebreide chirurgische mogelijkheden. Daarnaast bestaat een lange traditie van het toepassen van geneeskrachtige kruiden.

Tegenwoordig begint het wetenschappelijk onderzoek naar deze geneeswijzen tot ontwikkeling te komen; uit een recent rapport van de Wereldgezondheidsorganisatie (World Health Organization; WHO) blijkt dat zij deze ontwikkeling wil ondersteunen en versnellen.

SAMENVATTING VAN DE SOEFIGENEESKUNDE

Deze geneeswijze werd al besproken in boekje 9 in de rubriek ‘religieuze geneeswijzen’. Omdat deze geneeswijze ook kan worden gerekend tot de ‘niet-westerse geneeswijzen’, volgt hieronder een korte samenvatting van de betreffende tekst. Het woord ‘soefi’ is afgeleid van *sofia* (wijsheid) en *safa* (zuiverheid).

In het Westen werd de soefigedachte aan het begin van de 20e eeuw verspreid door Inayat Khan, geboren in het Indiase Baroda. Hij stelt dat de zogenoemde ‘universele eredienst’ mensen van verschillende godsdienstige groeperingen de gelegenheid biedt gezamenlijk een eredienst te houden. Op deze manier worden de grote wijzen geëerd die van tijd tot tijd op aarde zijn geweest om de mensheid te dienen. Het doel van de eredienst is het beleven van de fundamentele eenheid van de grote wereldgodsdiensten,

omdat ze alle afkomstig zijn van één bron en zich inzetten voor hetzelfde ideaal.

In de soefigeneeskunde is gezondheid een toestand waarin de verschillende delen van de mens, zowel lichaam als geest, als een harmonieus geheel functioneren. Ziekte is een disharmonie, een verstoring van het lichaam, van het denkvermogen of van beide. Ieder mens heeft zijn eigen toon, afhankelijk van de persoonlijke ontwikkeling. Wanneer je volgens je eigen toon trilt, voel je je gezond. Mentale en spirituele processen zijn de oorzaak van lichamelijke ziekteverschijnselen; de geest heeft alle macht over de stof. Wanneer je voortdurend aan je ziekte denkt, voed je het ziekteproces met je gedachten.

Meestal heeft de patiënt geen idee van de oorzaak van zijn of haar klachten of ziekte. De therapeut zal aandacht besteden aan dingen als je gelaatsuitdrukking, je stem, je bewegingen enzovoort. Ook is hij of zij geïnteresseerd in de omgeving waarin je vertoeft, het voedsel dat je eet en de kleuren waar je een voorkeur voor hebt.

Een aantal soefrichtlijnen om gezond te blijven zijn de volgende:

- een bepaalde vorm van gebed;
- fysieke en geestelijke ontspanning;
- geloof in harmonie en het in harmonie zijn met jezelf;
- reinheid van lichaam en geest.

Bij de behandeling wordt begonnen met de geest om de oorzaak van de ziekte weg te kunnen nemen. Je geest, of die van de therapeut, zou in staat zijn iedere ziekte te genezen, zij het dat de meeste mensen hiertoe nog niet ver genoeg ontwikkeld zijn. Behandeling kan ook plaatsvinden zonder dat je zelf als patiënt aanwezig bent. Ziekte betekent over het algemeen een tekort aan magnetisme of

genezende energie van binnenuit. Het gaat er hierbij steeds om dat je je eigen grondtoon (optimale levensenergie) hervindt. Veel aandacht gaat ook uit naar een gezonde voeding, een goede nachtrust, regelmatig leven en een evenwicht tussen activiteit en rust.