




Lies Bot

Verandering door bewustzijn, human based

Creëer verandering
door bewustwording
met jouw menselijke
waarden als basis!



**Verandering
door
bewustzijn,
human
based**

Lies Bot-Pater



Copyright © 2018, Lies Bot

Ontwerp omslag: Designkwartier, Bussum

Vormgeving binnenwerk: Grafisch!OK, Zoetermeer

ISBN: 9789082787405

NUR: 728, 770

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm of op welke andere wijze ook zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Uitgeverij Bot, Herikerbergweg 1, 7475 NB Markelo

+ 31 (0)547 38 98 86 - info@praktijkliesbot.nl - www.praktijkliesbot.nl

Inhoudsopgave

Hoofdstuk 1	10
Aanzet tot bewustwording	10
Bewustwording	12
De maakbare wereld	17
Zelfreflecterend vermogen	19
Respect	21
Leven in de dualiteit	22
Actie geeft reactie en verandering	26
Hoofdstuk 2	28
Anders kiezen	28
Tijd nemen voor het moederschap	31
Conditionering van de mens	31
Opvoeding van je kinderen	32
Anders kijken naar ziekzijn	38
Het verplichte protocol van de huisarts	45
Voeding	49
Hoofdstuk 3	53
De invloed van emoties op onze (emotionele)gezondheid	53
Verdriet	54
Angst	55
Boosheid	59
Woede	59
Haat	60
Jaloezie	61
Vreugde	62

Hoofdstuk 4	64
Vorming en misvorming	64
Relaties	64
Leven met verwachtingen	67
Wil, wilskracht en verslavingen	70
Traumatische ervaringen	73
Hoofdstuk 5	85
Liefde	85
Van jezelf leren houden	85
Leven vanuit een open hart	86
Gebrek aan liefde	87
Hoofdstuk 6	89
Contemplatie	89
De ouder wordende mens	90
Medische Ethiek	92
Reïncarnatie en bijna-doodervaringen	97
Zingeving	99
Vergeven	100
Hoofdstuk 7	104
Zelfanalyse	104
Praktische vragen	104
Tot slot	106
De weg, jouw weg	106

Op weg

*De vrouw in mij
ontdoet zich van haar kleed
en huivert in de kilte
van het ontwaken.
Voelt de warmte van het licht,
zo nodig om niet van mijzelf
te geraken.*

*Omarmend stil
mijn eenzaamheid,
mijn naaktheid en mijn zijn.
Wetend dat ik verder ga
en stap voor stap
het af zal maken.*

*Komend bij het meer,
waar het weten is verdrongen
en ik het water in mij drink
in diep gebed verzonken.*

*Zie ik de zon
door nevelen heen,
door flarden van verdriet,
die in het water hel
een spiegel maakt
waarin ik mij zelve zie.*

*Mijn eigenheid
in al zijn kracht,
ontdaan van
praal en luister,
doch door het weten,
aangeraakt.*



Inleiding

Het is lang niet altijd makkelijk om je staande te houden in de samenleving zoals die er nu uitziet.

Een paar voorbeelden:

- De wereld lijkt maakbaar. Bedrijven werken met targets en enkel het winstoogmerk staat centraal.
- Kinderen krijgen in de kleuterklas hun eerste rapport en kunnen eigenlijk geen kind meer zijn en spelenderwijs leren.
- Wat in de winkels als voeding verkocht wordt, zit vol met schadelijke additieven, pesticiden, hormonen en antibiotica en heeft nauwelijks voedingswaarde.
- In de gezondheidszorg worden symptomen, zoals hoge bloeddruk, tot ziekten gemaakt. Ze worden behandeld met medicijnen die bijwerkingen geven. Hiervoor worden medicijnen voorgeschreven die op hun beurt ook weer bijwerkingen geven en... de vicieuze cirkel is geboren.
- Er is marktwerking in de zorg en er wordt op de zorg gekort. Je bent niet vrij om te kiezen voor een geneeswijze die bij je past, terwijl dit wel je grondwettelijk recht is.

Dit lijstje stemt somber, zeker als je denkt aan onze toekomstige generatie. De menselijke maat is ver te zoeken en je ziet dan ook dat steeds meer mensen de eenzijdige, hoge eisen die door de maatschappij gesteld worden niet meer kunnen hanteren. Dat ze erdoor overweldigd raken en depressief worden, agressief, gefrustreerd of overspannen. Misschien herken je hier wel iets in?

Het goede nieuws is dat je er wel degelijk iets tegenover kunt stellen. In mijn praktijk als natuurgeneeskundige begeleid ik mensen in hun proces van lichamelijk en geestelijk gezond worden. Door hun leven weer in menselijke proporties te zien, worden zij weerbaarder voor het economische, wetenschappelijke, maakbare en meetbare perspectief dat de samenleving aan ons opdringt.

Dit is voor mij de aanleiding geweest om *Verandering door bewustzijn, human*



based te schrijven. Ik wil met situaties en voorbeelden uit mijn eigen leven en uit mijn praktijk laten zien dat je, met behulp van bewustwording, andere keuzes kunt maken. En dat jouw kwaliteit van leven daarmee beter wordt.

Het proces van bewustwording is voor iedereen anders. We hebben een eigen karakter en onze levenslopen verschillen, maar we worden allemaal gevormd door liefde – houden van iets of iemand – verdriet, verlies en pijn. Het zijn subjectieve begrippen, ze zijn niet in een algemeen wetenschappelijk meetbaar kader te vatten, maar ze liggen wel aan de basis van ons gevoel van welbevinden. Als je je ervan bewust wordt hoe je je leven tot nu geleefd hebt, kun je veranderingen aanbrengen op gebied van je relaties, (emotionele) gezondheid, opvoeding van je kinderen, werk, voeding en zingeving. Dit alles kun je doen op je eigen, unieke manier, in je eigen tempo en met of zonder professionele begeleiding. Met andere woorden: volledig toegesneden op basis van jouw persoonlijk – menselijke – maat, volledig human based.

De subtitel *human based* van mijn boek heb ik gekozen omdat hij tegenwicht biedt aan het begrip 'evidence based'. Deze wordt te pas en te onpas gebruikt in het reguliere circuit en staat voor wetenschappelijk onderzoek en wetenschappelijk bewijs. Hij representeert voor mij het feit dat onze menselijke waarden steeds meer plaats moeten maken voor macht en financieel gewin.

Maar er bestaan zoveel niet-materiële elementen in ons leven. Ze zijn voelbaar en waarneembaar, ze laten zich echter niet (altijd) wetenschappelijk bewijzen. Het enige universele waar wij als mens en alles wat op deze aarde leeft onderdeel van zijn, is de levensenergie die we al tijdens de conceptie meekrijgen. Deze energie is allesomvattend, waarneembaar en voelbaar, maar blijft een mysterie.

Het is mijn innerlijke overtuiging dat elk mens weet wat goed is voor hem of haar, voor zijn/haar leven. Dit weten moet alleen aangeraakt worden. Ik hoop dat mijn boek als leidraad zal dienen voor iedereen die anders wil leven en zich bewust wil worden van het waarom van zijn handelen.

Mijn dank gaat uit naar Dr. Shen Hongxun en alle andere mensen, die ik op mijn levenspad ontmoet heb en die door wie zij waren of zijn, een aanzet hebben gegeven tot mijn ontwikkeling en het schrijven van dit boek.

Lies Bot-Pater

N.B De voorbeelden die ik beschrijf, komen voort uit mijn praktijk en levenservaring. Uit pieteit voor de desbetreffende mensen heb ik de beschrijving dusdanig aangepast dat zij niet herkenbaar zijn.



Hoofdstuk 1

Aanzet tot bewustwording

Het is een prachtige dag. Ik zit in de tuin, luister naar het gezang van de merel en voel de warmte van de zon weldadig op mijn gezicht. Mijn gedachten dwalen af naar de zon en het heelal. De lucht is strakblauw, met hier en daar een wolkje. De wind strijkt langs mijn gezicht en waait mijn haar voor mijn ogen weg. Ik ervaar van alles, maar wat ervaar ik eigenlijk? De warmte van de zon voelt als een warm bad, maar ik voel ook verkoeling van de wind. Er daalt een innerlijke rust op mij neer. Ik glimlach omdat de gedachte in mij opkomt dat mijn gevoel, mijn energie in de ogen van de evidence based wereld niet echt te bewijzen is.

Bewustwording is een proces, waarbij de samenwerking tussen denken en voelen essentieel is. Om te beseffen wat je voelt en hoe het voelt voor jou heb je het analyserend vermogen van het denken nodig. Het voelen is een energetisch proces.

Alles is energie

Energie kent vele vormen. Er is energie nodig om te groeien. Van zaadje tot bloem, plant of vrucht. Van baby naar peuter, kleuter, jongvolwassene en volwassen mens. Er is ook dagelijks energie nodig om het menselijk lichaam te laten functioneren.

Zichtbaar en niet direct zichtbaar.

Een wat meer materiële vorm van energie, is de omzetting van voeding in energie om ons lichaam te kunnen laten functioneren. Deze meer fysiek gebonden energie, is een algemeen geaccepteerd proces. Men heeft dit proces wetenschappelijk onderzocht en bewezen geacht, maar dat is in mijn optiek meer een beschrijving van hoe het verteringsproces in het lichaam werkt, dan een definitie van het woord energie.

In de traditionele geneeskunde van China, India en Japan wordt energie beschreven als de levensenergie en respectievelijk Qi, Prana, en Ki genoemd.



Samuel Hahnemann de grondlegger van de klassieke homeopathie noemt het de Dynamus. Wat al deze vormen van energie met elkaar gemeen hebben, is dat zij deel uit maken van een groter geheel, namelijk de universele levensenergie.

In de huidige reguliere geneeskunde komen wij dit begrip eigenlijk niet meer tegen. Wetenschappelijk onderzoek heeft aangetoond dat onze hersenen het meest complex zijn van alle organen en dat de wetenschappers nog lang niet alles van het functioneren van onze hersenen afweten.

Zou je dan ook kunnen stellen dat het huidige functioneren van het menselijk brein misschien (nog) te beperkt is om de werkzaamheid van bepaalde fenomenen wetenschappelijk te onderbouwen? Je kunt je ook afvragen of het überhaupt noodzakelijk is om iets wat werkt, te bewijzen. Dat het werkt zou voldoende kunnen zijn. Zo laat iets ons hart kloppen en laat het stoppen als ons leven geleefd is. Iets in ons kan zich verbonden voelen met een universele energie die groter is dan onszelf. Ieder van ons is in meer of mindere mate, bewust of onbewust, op zoek naar zijn wezenlijke zelf en de verbinding met deze universele energie.

Universele energie

In de natuur laat de grootsheid, maar ook het destructieve van deze energie zich beter zien. We kennen allemaal de beelden van onweer en langdurige regenbuien met overstromingen tot gevolg. Een heftige regenbui kan echter een droge, dorre vlakte in een bloemenzee veranderen, waaraan dieren en insecten zich tegoed doen.

De Chinese filosofie stelt dat alles bestaat dankzij zijn tegengestelde. Yin en Yang. Er is altijd een beetje Yin in Yang en omgekeerd. Het moment waarop de verandering van Yin in Yang plaats vindt, is afhankelijk van de interne conditie en het juiste moment. Dit klinkt heel abstract, maar is zichtbaar in natuurlijke processen.

Bijvoorbeeld bij de geboorte van een kind. Het kind komt, wanneer het innerlijk rijp is en het moment daar is.

De winter gaat over in het voorjaar als de voorwaarden goed zijn en het juiste moment is aangebroken. Daar hebben wij geen invloed op.

Natuurlijk zijn deze fenomenen allemaal wetenschappelijk onderzocht en beschreven.

Toch kan ik mij voorstellen dat je uiteindelijk blijft nadenken over het 'grote waarom'.

Waarom gebeurt dit, waarom zijn wij überhaupt op aarde? Wat is de bedoeling achter deze fenomenen?'



Dit niet-weten, gecombineerd met een gezonde dosis nieuwsgierigheid, kan dus ook de aanzet voor je ontwikkeling zijn. Net zo goed als bij sommige mensen een innerlijk gevoel, overtuiging of ervaring van weten hoe 'HET' in elkaar steekt een uitgangspunt kan zijn.

Uiteindelijk kom je, om deze vraag te willen beantwoorden, toch uit in het gebied van je persoonlijk innerlijk weten.

Bewustwording

'De wil tot bewustwording is de belangrijkste voorwaarde om jezelf te kunnen veranderen.'

Dit is vaak ook een goed moment waarop je je gaat af te vragen of je gelukkig bent met jezelf, met je gezondheid, relaties, werk en leefomgeving.

Heb je het gevoel zingevend bezig te zijn? Ontwikkel en benut je jouw talenten en mogelijkheden optimaal?

Of misschien zoek je antwoorden op vragen zoals:

- Waarom worden wij geboren en gaan we weer dood?
- Is er een leven voor en na de dood?
- Waarom lijkt de ander niets mee te maken en krijg ik het ene na het andere probleem?
- Kan ik kiezen of is mijn leven voorbestemd?

Het zijn vragen waarop helaas geen direct, eenduidig antwoord mogelijk is.

Natuurlijk zijn er heel veel esoterische, filosofische, en religieuze stromingen die een antwoord hebben op deze vragen. Maar is het niet veel belangrijker dat je geraakt wordt door iets, iemand, een bepaalde zienswijze en/of levensovertuiging?

Je kunt namelijk alleen van binnenuit een antwoord krijgen op je vraag wat bij jou past.

Gevoelsbeleving is subjectief

Ik denk dat de subjectieve, bewuste of onbewuste innerlijke gevoelsbeleving van ieder mens de leidraad is voor de keuzes die hij maakt. De verbindende factor tussen mensen onderling is liefde en daarmee samenhangend het respect voor zichzelf en de ander.

Liefde is de enige energie, die helend werkt en mensen verbindt, niet een overtuiging of visie die van buitenaf wordt opgelegd.



Door zijn bewustzijn is de mens in staat meer natuurlijke keuzes te maken ten aanzien van zijn fysiek en emotioneel welbevinden. Dit gaat verder dan alleen de persoon in kwestie, want het beïnvloedt ook zijn directe leefomgeving. Een ogenschijnlijke kleine verandering heeft invloed op alle facetten van je leven. Je verlegt een steen in de rivier en daardoor verandert de stroming.

Het (zelf)bewustzijn bevindt zich in het subjectieve, niet materiële, persoonsgebonden deel van ons mensen. Dat deel wat verbonden zou moeten zijn met de universele energie, de levenskracht en liefde in onszelf en om ons heen. Ons bewustzijn laat zich niet bewijzen in cijfers en wiskundige berekeningen. Hierbij maak ik graag de vergelijking met de natuur om ons heen: We kunnen de groeikracht zelf niet bewijzen, maar wel het groeiproces beschrijven en de groei waarnemen. Deze niet te bewijzen, maar wel waarneembare energie manifesteert zich in elk levend wezen en is dus wel degelijk zichtbaar en voelbaar!

Innerlijke vragen

Bij iedereen die het pad van bewustwording gaat bewandelen, ontstaat op een bepaald moment van binnenuit een behoefte aan antwoord op innerlijke vragen. Een aanleiding hiervoor kan zijn, dat je het gevoel hebt geen bevredigend en zinvol te leven te leiden, je hebt een burn-out ontwikkeld of bent niet meer gelukkig in je relatie of je werk.

Vaak gaat hier een persoonlijke crisis aan vooraf, zoals bijvoorbeeld een echtscheiding.

Ook andere vormen van verlies kunnen een aanleiding zijn: het verlies van een dierbare, verlies van werk of van gezondheid. Het zet je wereld op zijn kop. Dit overweldigende gevoel maakt dat je bijna niets anders kunt doen dan van binnenuit de controle die je over je leven denkt te hebben, los te laten.

Loslaten

Loslaten klinkt heel makkelijk, maar is misschien wel een van de moeilijkste innerlijke bewegingen om daadwerkelijk te kunnen en soms ook te willen maken! Niet willen loslaten klinkt misschien gek en onlogisch, maar soms kiezen mensen toch voor het vasthouden van iets of iemand. Op deze manier denken ze een gevoel van controle te behouden over een situatie of persoon. Zij vinden vasthouden altijd nog beter dan loslaten.

Zijn ze bang om op onbekend terrein te komen?